

SURAT TUGAS

Nomor: 109-R/UNTAR/PENELITIAN/V/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA
Nama Media : Kementerian Hukum
Penerbit : Kementerian Hukum
Volume/Tahun : Genap 2025-2026/ 18 Mei 2026
URL Repository : online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

20 Mei 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 9a78f57bb3e6e5c0d8c0172d53579241

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta





PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA

Ninawati, Daniel Franando DCJ, Graciella Angelica Arlin

Siswa SMA (15-18 tahun) berada pada masa remaja yang penuh tantangan emosional seperti tekanan akademik dan pengaruh teman sebaya. Regulasi emosi sangat penting untuk membantu remaja mengelola emosi negatif dan menjaga kesehatan mental.

Metode PKM

- **Bentuk:** Seminar edukasi & permainan interaktif
- **Peserta:** 25 siswa kelas 10 SMA Bhinneka Tunggal Ika
- **Durasi:** 100 menit
- **Alat ukur:** Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)



Pelaksanaan

- Perkenalan & ice breaking
- Pemaparan 7 strategi regulasi emosi: *Mindfulness*, pemapasan, ubah pola pikir, *self-talk* positif, jeda, *problem solving*, aktivitas fisik
- Latihan & permainan interaktif
- Diskusi & tanya jawab



Hasil & Pembahasan

Evaluasi pemahaman siswa (kuesioner multirespons, 1 minggu pasca seminar):

Emosi	Paling sering ke	%	Tindakan utama	%
Marah	Teman	55%	Ingin berteriak / melepaskan emosi	43%
Kecewa	Keluarga	52%	Menerima keadaan pelan-pelan	62%
Senang	Teman	50%	Tersenyum & lebih bersemangat	51%
Takut	Keluarga	75%	Mencari dukungan orang lain	47%



Poin-Poin Pembahasan

- Siswa memahami berbagai bentuk emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- Teman menjadi sumber emosi positif (senang) dan negatif (marah).
- Keluarga menjadi sumber kekecewaan & ketakutan terbesar.
- Siswa mampu memilih strategi regulasi yang adaptif (menerima keadaan, menyendiri, berbagi cerita).



Topik regulasi emosi diperlukan oleh setiap orang, terutama siswa SMA yang berada pada usia remaja dengan banyak pemicu emosi. Diharapkan pemahaman ini dapat mengarahkan perilaku siswa ke hal-hal positif. Seminar berjalan lancar dengan ice breaking dan permainan interaktif selama 100 menit tanpa mengganggu proses belajar mengajar.

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026066209, 18 Mei 2026

Pencipta

Nama : **NINAWATI, Daniel Franando DCJ dkk**

Alamat : Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17415

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **NINAWATI**

Alamat : Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17415

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**

Judul Ciptaan : **Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 Mei 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001235569

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	NINAWATI	Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008 Pondokmelati, Kota Bekasi
2	Daniel Franando DCJ	Kp. Jawa Kebon Sayur Gg IV no 18A Taman Sari, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Graciella Angelica Arifin	Jl. Raya Bekasi Barat No. 46. RT004/ RW 002 Jatinegara, Kota Adm. Jakarta Timur



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.