

SURAT TUGAS

Nomor: 157-R/UNTAR/PENELITIAN/VI/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dra., M.M.

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

Judul : Poster "Work Life Balance 101"
Nama Media : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Penerbit : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun : 24 Juni 2023
URL Repository : online

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

26 Juni 2023

Rektor



UNIVERSITAS TARUMANAGARA
REKTOR



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 2a2944896e4f6315813f6e63f8383d7d

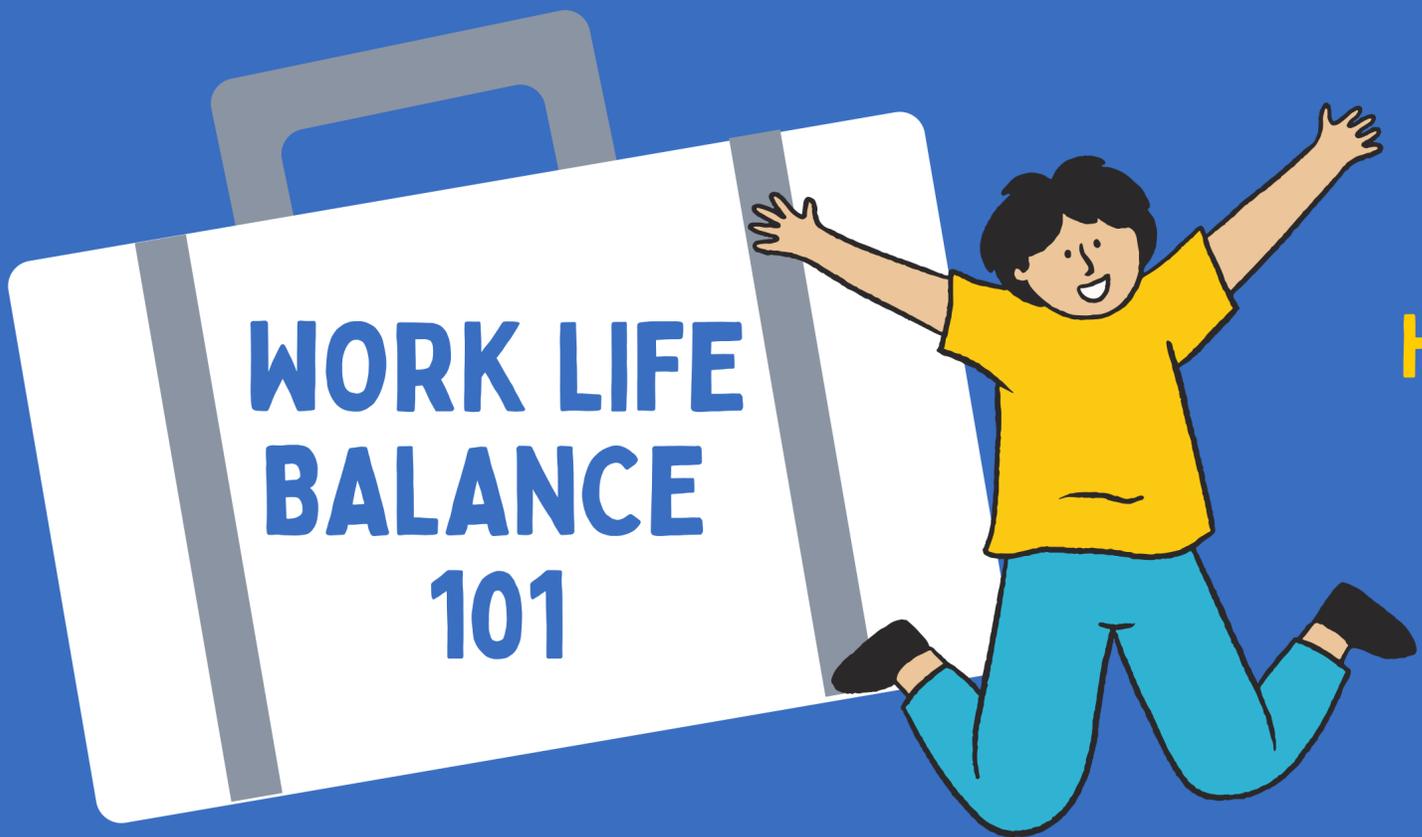
Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



FEELING BURNED-OUT? HERE ARE SOME SIMPLE TIPS TO HELP YOU RELAX.

Maria Angelique 705200231
 Sheren Tansy 705200232
 Sharleen Febiola 705200272
 Ninawati

GET HELP

Carilah **bantuan** dari **profesional** ketika merasa kewalahan dalam membagi waktu untuk mendapatkan work-life balance. Dorongan internal pribadi, misalnya strategi mengatasi stres, kemampuan mindfulness, dan kecerdasan emosional secara positif memengaruhi work-life balance (Kiburz et al., 2017)



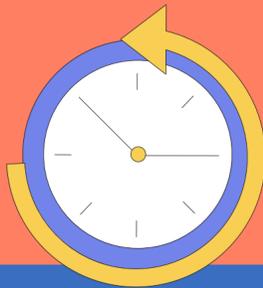
SET PRIORITIES

Membuat **agenda** dan to-do list setiap minggu atau bulan agar pekerjaan dan waktu bersama keluarga & pribadi dapat tertata dengan rapih tanpa adanya tumpang tindih (Nafis et al., 2020)

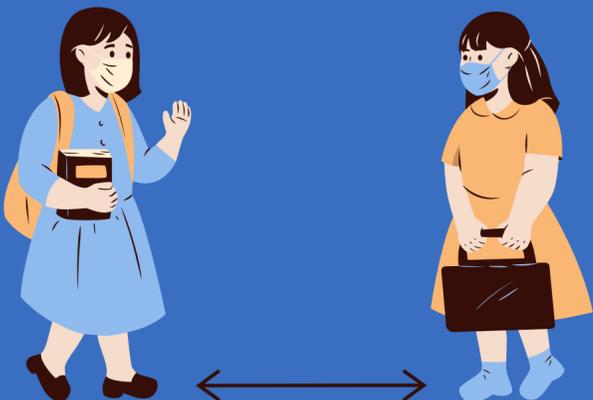


SET BOUNDARIES

Menentukan **batasan** kapan harus **bekerja** dan kapan harus **istirahat**. Membagi waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya dan waktu untuk keluarga, serta hobinya (Natakusumah et al., 2022)



Referensi



INVEST IN RELATIONSHIP

Bersosialisasi dengan sesama rekan kerja agar memiliki lingkungan kerja yang positif. Melalui penelitian Nurhabiba (2020), ditemukan bahwa dukungan sosial meningkatkan produktivitas, motivasi, dan kenyamanan di tempat kerja yang akhirnya mempengaruhi WLB seseorang.

REpubLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

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 : EC00202348998, 24 Juni 2023

Pencipta

Nama : **Maria Angelique, Ninawati dkk**
Alamat : **Jl Kramat Jaya Baru Blok G3/361, RT010/RW010, Kelurahan Johar Baru, Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10560**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara**
Alamat : **Jl. Letjen. S. Parman No.1 , Jakarta Barat, DKI JAKARTA 11440**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Work Life Balance 101**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **24 Juni 2023, di Jakarta Barat**
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**
Nomor pencatatan : **000481932**

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 DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Maria Angelique	Jl Kramat Jaya Baru Blok G3/361, RT010/RW010, Kelurahan Johar Baru
2	Ninawati	Puri Gading Villa Tampak Siring B7/7 , RT003/RW008, Jati Melati
3	Sheren Tansy	Jl. Duri A GG1 No 25 RT004/RW002, Duri Pulo
4	Sharleen Febiola	Jalan Kramat Jaya Baru H4 No 461B RT013/RW010

