

## PERJANJIAN

### PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM PKM100 PLUS 2022 – Periode 1 Nomor: PKM100Plus-2022-1-081-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2031

1. Pada hari Senin tanggal 09 bulan Mei Tahun 2022, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog  
NIDN/NIDK : 8860680018  
Fakultas : Fakultas Psikologi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Sarah Alfiyah Hasjim  
NIM : 705170223  
2. Nama : -  
NIM : -  
3. Nama : -  
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Membina Kebiasaan Anak Remaja yang Efektif

Nama mitra : I Love My Psychologist

Tanggal kegiatan : 14 Mei 2022

dengan biaya **Rp1,000,000 (Satu Juta Rupiah)** dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2022, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Pihak Kedua



Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog

#### 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



Kepada Yth.  
Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog  
di tempat

Dengan hormat,

Kami dari Mindskill-Mom-Community bermaksud meminta kesediaan Ibu Heryanti untuk mengadakan kegiatan yang bertujuan melatih para ibu mengasuh anaknya dengan cara yang lebih efektif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan orangtua terutama para ibu untuk berkomunikasi dengan anak. Selain itu juga agar terjadi kedekatan emosional orangtua-anak dan sekaligus membina ibu-ibu agar dapat membangun kebiasaan-kebiasaan positif pada anaknya,

Berangkat dari banyaknya keluhan ibu-ibu dalam komunitas kami terkait permasalahan anak di sekolah maupun kendala komunikasi dengan anak sehingga dibutuhkan arahan dari ahli mengenai cara-cara yang tepat untuk menjalin relasi dan menanamkan karakter serta kemampuan dasar yang sangat dibutuhkan anak untuk berkembang secara intelektual, emosional dan sosial sehingga menjadi anak yang bahagia.

Harapan kami, Ibu Heryanti dapat menerima permohonan kami dan melaksanakan kegiatan tersebut secepatnya. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 November 2021

Angelica Phan

Perwakilan Mindskill-Mom-Community

LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



MEMBINA KEBIASAAN REMAJA EFEKTIF  
(Begin with the end in mind)

**Disusun oleh:**

Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog  
[8860680018/10717002]

Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog

**Anggota:**

Ilham Ramadhan Prayogo – NIM : 705180156

PRODI SARJANA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JUNI 2022

**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : Membina Kebiasaan Remaja Efektif  
(Begin with the end in mind)
2. Nama Mitra PKM : I Love My Psychologist dan Mindskill Mom  
Community
3. Ketua Tim Pelaksana : Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog  
B. NIDN/NIK : 8860680018/10717002  
C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap dengan perjanjian  
D. Program Studi : Sarjana  
E. Fakultas : Psikologi  
F. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis  
G. Alamat Kantor : Komplek GBI Kelapa Gading Kirana Barat  
Raya blok i no. 9-10 Jakarta 14240  
H. Nomor HP/Tlp : 08121100212
3. Anggota Tim PKM  
A. Jumlah Anggota (Psikolog) : 1 orang  
B. Nama Anggota/Keahlian : Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog/  
Psikolog Klinis  
C. Jumlah Mahasiswa : 1 orang  
D. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Ilham Ramadhan Prayogo 705180156
4. Lokasi Kegiatan Mitra : Kelapa Gading  
A. Wilayah Mitra : Kepala Gading  
B. Kabupaten/Kota : Jakarta Utara  
C. Provinsi : DKI Jakarta
5. Metode Pelaksanaan : Luring/Daring
5. Luaran yang dihasilkan : .....
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/~~Juli-Desember~~\* (pilih salah satu)
7. Pendanaan : Rp. 1.000.000,-  
Biaya yang disetujui

Jakarta, 14 Juni 2022

Menyetujui,  
Ketua LPPM



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**

NIK:10381047

Ketua Pelaksana

**Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog**

[8860680018/10717002]

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Remaja adalah individu yang sedang berada dalam tahap transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai dari umur 12 tahun dan berakhir di umur belasan akhir atau awal dua puluhan (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2004). Menurut Erikson (1982 dalam Plotnik, 2008), masa remaja berada dalam tahap pencarian jati diri. Seorang yang berada dalam tahap pencarian jati diri akan berusaha mencari tahu siapa dirinya dan apa yang diinginkannya pada masa depan (Suls, 1989 dalam Coon, 2004). Hal ini bisa terjadi karena pada masa remaja, ada banyak perubahan yang terjadi pada diri seseorang baik dalam segi fisik, kognitif, maupun hubungannya dengan orang lain sehingga individu tersebut akan berusaha memahami siapa dirinya (Grotevant & Cooper, 1998 dalam Desmita, 2006).

Banyaknya perubahan ini menimbulkan kebingungan bagi diri remaja sehingga masa remaja disebut juga sebagai periode “badai-topan”. Perubahan-perubahan tersebut bagi remaja kadang-kadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2007). Oleh sebab itu dibutuhkan suatu kondisi lingkungan yang dapat memperhatikan dan membimbing perkembangan karakter, sikap, perilaku remaja sehingga dapat melewati masa-masa ini dengan baik.

Seorang remaja berasal dari keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil yang semestinya memiliki kedekatan yang kuat dengan diri remaja. Melalui keluarga, remaja akan diajari dengan pelbagai macam nilai-nilai kehidupan, yang kelak (secara langsung atau tidak langsung) akan mempengaruhi kehidupan remaja. Itu sebabnya keluarga memegang peran signifikan dalam menentukan bagaimana remaja bersikap terhadap tantangan maupun tuntutan dari lingkungan. Meski demikian, seiring dengan bertambahnya tanggung jawab dan kemandirian, remaja biasanya sudah lebih banyak beraktivitas dengan lingkungan di luar keluarga.

Interaksinya dengan dunia luar ini membuat remaja berhadapan dengan beragam nilai, pandangan, dan ide-ide yang mungkin berbeda dengan yang selama ini diketahuinya dan membuatnya mempertanyakan kembali segala hal yang selama ini diajarkan oleh orangtua sebagai suatu kebenaran (Desmita, 2006). Remaja pun mulai lebih mementingkan relasi dengan temannya daripada orangtua sehingga banyak orangtua yang mengeluhkan perubahan sikap anak remajanya. Pengaruh orangtua terhadap remaja tersebut pun semakin merenggang. Meski demikian, remaja sebenarnya masih membutuhkan pengarahan dari orangtuanya asalkan orangtua dapat memosisikan diri dengan benar untuk memperkuat kembali pengaruhnya dalam diri remaja. Orangtua membutuhkan pendampingan psikologis yang memberi edukasi bagaimana memosisikan diri saat berinteraksi dengan remaja agar tetap dapat membimbing anaknya melewati masa remaja ini dengan baik.

Di sisi lain, remaja membutuhkan metode penanaman nilai, karakter, dan sikap yang cukup sederhana untuk dilakukan namun efektif. Metode ini adalah dengan menjadikan nilai, karakter, dan sikap yang ingin ditanamkan ini sebagai suatu kebiasaan. Sebuah kebiasaan akan terbentuk dalam respon-respon ketika menghadapi sebuah keadaan atau stimulus yang datang berulang-ulang (Gardner, 2016).

Pembentukan perilaku dan membina sampai menjadi sebuah kebiasaan membutuhkan waktu yang panjang dan proses pengulangan. Anak-anak yang dibiarkan berlama-lama dengan gawainya akan mengalami pembentukan perilaku yang penuh dengan frustrasi karena terjadi banyak pengulangan sampai ia berhasil melewati prosesnya untuk kemudian beradaptasi dan menguasai sebuah kebiasaan. Sebuah contoh perilaku bermain *game*, mulai dari *trial and error*, kalah berulang-ulang dan mengalami frustrasi, namun diberi *reward* oleh permainan itu untuk mencoba lagi. Ketika proses belajar terjadi, ia mampu beradaptasi dengan aturan dan tuntutan permainan, anak berhasil membina sebuah keterampilan bermain *game*. Proses menguasai sebuah keterampilan dapat diterapkan pada macam-macam pembentukan sebuah kebiasaan.

Terkait dengan penanaman nilai dan karakter, terdapat seorang tokoh bernama Stephen R. Covey yang memiliki konsep mengenai bagaimana kebiasaan-kebiasaan baik dapat membuat remaja menjadi seorang yang lebih efektif dalam menjalani kehidupannya. Covey menyatakan dalam kehidupan manusia terdapat prinsip-prinsip yang bersifat universal. Prinsip merupakan hukum alam yang sifatnya eksternal diluar diri manusia dan pada dasarnya yang mengendalikan perbuatan manusia. Covey juga

menemukan hubungan korelatif antara kebiasaan efektif dan tingkat aktualisasi kemampuan dasar manusia berdasarkan prinsip untuk membentuk manusia yang berkarakter.

## **B. Permasalahan Mitra dan Solusinya**

Tim pelaksana menyelenggarakan webinar series bersama pusat layanan psikologis I Love My Psychologist (ILMP) dan komunitas ibu-ibu pembelajar Mindskill Mom Community (MMC) sebagai mitra. Berdasarkan kasus-kasus yang dialami, ada banyak sekali orangtua yang mengkonsultasikan anak remajanya karena merasa anak remajanya berubah. Anaknya yang dulu penurut sekarang sering membantah, bahkan tidak jarang juga akhirnya hubungan antara orangtua dengan anak remajanya menjadi merenggang. Di sisi lain, remaja juga merasa kebingungan dengan kondisi dirinya saat ini. Remaja merasa dirinya menjadi lebih sensitif secara emosional, mudah sedih berkepanjangan, frustrasi, bahkan juga mudah tersinggung dan melampiaskannya dengan cara yang agresif sehingga relasi dengan lingkungan menjadi tidak harmonis. Memang, pada dasarnya masa remaja adalah masa yang cukup krusial karena terjadi banyak perubahan signifikan pada diri remaja yang bila tidak dipahami dan dikelola dengan baik, berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis orang-orang yang terlibat, baik remaja sendiri maupun keluarga dan orangtuanya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan, yakni orangtua perlu mendapatkan pengetahuan bagaimana cara yang tepat untuk berinteraksi dengan remaja supaya tetap memiliki pengaruh dan dapat membimbing anak remajanya melewati masa-masa ini dengan efektif. Selain itu, remaja juga perlu mendapatkan pengetahuan mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan bagaimana mengelola perubahan dan rasa tidak nyaman yang terjadi agar tidak sampai berdampak pada perkembangan dirinya di kemudian hari. Remaja juga perlu ditanamkan karakter, nilai, dan sikap yang tepat untuk meresponi berbagai situasi yang mungkin terjadi dalam kesehariannya sebagai remaja sehingga ia dapat melewati masa-masa ini dengan efektif. Hal-hal ini perlu dilatih dan diasah terus menerus. Cara paling efektif adalah dengan menjadikannya kebiasaan. Oleh karena itu ILMP dan MMC ingin memberikan edukasi kepada remaja dan orangtua mengenai bagaimana membina kebiasaan remaja yang efektif.

Acara ini melibatkan remaja serta orangtua dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Remaja yang Efektif”. Kebiasaan-kebiasaan yang dipilih untuk digunakan dalam membina remaja, diambil dari buku pengembangan karakter dengan judul Tujuh Kebiasaan Remaja yang Efektif (Covey, 2014). Tema-tema yang diangkat untuk membina remaja memiliki kebiasaan yang berdampak positif dan hidup lebih efektif. Prinsip-prinsip yang dipelajari adalah bertanggung jawab, membuat perencanaan, menghormati orang lain, bekerja sama, dan menjaga keseimbangan.

Berpedoman pada prinsip kebiasaan yang perlu dilakukan berulang-ulang dan terus-menerus, acara ini diadakan dalam bentuk webinar yang membahas mengenai kebiasaan baik yang perlu ditanamkan pada diri remaja. Kebiasaannya yaitu menjadi proaktif, memulai dengan visi, mendahulukan yang utama, berpikir menang menang, berusaha memahami terlebih dulu-baru dipahami, mewujudkan sinergi, dan yang terakhir adalah menjaga keseimbangan fisik, jiwa dan rohani di dalam diri.

## BAB 2

### PELAKSANAAN

#### A. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan diawali dengan permintaan dari Mindskill Mom Community kepada I Love My Psychologist (ILMP) untuk mengadakan acara untuk orangtua terkait dengan pengasuhan remaja, yang ditindaklanjuti dengan diskusi internal pihak ILMP, yakni mengenai rencana kegiatan PKM yang meliputi tujuan, manfaat, waktu dan media pelaksanaan kegiatan. Pihak ILMP kemudian mengajukan proposal kegiatan ke LPPM UNTAR.

Kegiatan ini merupakan sesi ke-dua dari serangkaian webinar yang akan diadakan untuk membina kebiasaan remaja efektif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2022 dari pukul 10.00 – 12.00 melalui aplikasi *zoom meeting conference*. Kegiatan ini berupa webinar dengan judul acara “MEMBINA KEBIASAAN REMAJA YANG EFEKTIF”. Kebiasaan-kebiasaan yang digunakan diambil dari buku *7 Habits of Highly Effective Teens* yang ditulis oleh Sean Covey berisi kebiasaan-kebiasaan positif yang membentuk remaja yang efektif.

Kegiatan diawali dengan sambutan pembukaan dari moderator Sindya Bisono, M.Psi., Psikolog dan perkenalan narasumber yaitu Gracia M Semeru, M.Psi., Psikolog dan yang kedua yaitu Edwin Nathaniel, M.Psi., Psikolog. Pada hari ini ada beberapa hal yang dibagikan seperti mengenali masa pra remaja dan remaja, *enhanced relationship*, apa itu kebiasaan paradigm, mengenal 7 kebiasaan remaja yang efektif, habit 2 : *begin with the end in mind*, dan *leaderboard update*. Miss Gracia pada awalnya menjelaskan tentang tahap perkembangan, dilanjutkan dengan tema hidup saat pra remaja sampai remaja, dan yang terakhir tentang *enhanced relationship*.

Materi selanjutnya dibawakan oleh narasumber kedua yaitu Edwin Nathaniel, M.Psi., Psikolog. Awalnya dibuka dengan apa itu paradigma dan pembahasan lebih dalam tentang paradigma diri sendiri maupun orang lain, selanjutnya ada 7 kebiasaan yang efektif seperti (be proactive, begin with the end in mind, put first things first, think win-win, seek first to understand then to be understood, synergize, and sharpen the saw) pada sesi ini pembahasan *begin with end in mind*, lalu ada 5 kunci dalam merancang tujuan. Saat sesi penjelasan sudah selesai, mulai masuk pada sesi tanya dari audience dan akan dijawab oleh pihak ILMP. Kegiatan kemudian ditutup dengan

foto bersama dan ucapan terimakasih dari moderator.

## **B. Metode Pelaksanaan**

Webinar “MEMBINA KEBIASAAN REMAJA YANG EFEKTIF” telah dilaksanakan secara online pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 4 Juni 2022  
Waktu : Pukul 10.00 – 12.00 WIB  
Tempat : Daring (*Zoom Meeting Conference*)

Adapun garis besar pembekalan yang diberikan oleh Ibu Gracia M Semeru dan Bapak Edwin Nathaniel selaku pembicara adalah sebagai berikut :

1. Tahap Perkembangan Remaja
2. Tema Hidup Saat Praremaja-Remaja
3. Meningkatkan Relasi Orangtua dengan Remaja
4. Kebiasaan
5. Cara Pandang (Paradigma)
6. Kebiasaan-kebiasaan yang Perlu Dibina
7. Apa itu “Begin with the End in Mind” atau Membuat Rencana
8. Mengapa Perlu Membuat Rencana
9. Bagaimana Cara Membuat Rencana

## **C. Luaran**

Luaran yang dihasilkan melalui program ini adalah pembuatan artikel yang akan diterbitkan pada media massa online.

## BAB III

### KESIMPULAN

*Begin with the end in mind*, atau bahasa sederhananya adalah membuat rencana, merupakan kebiasaan kedua yang perlu diajarkan kepada remaja agar menjadi efektif. Merencanakan segala sesuatu merupakan hal yang baik karena memastikan kita mencapai apa yang diinginkan. Hidup penuh pilihan, maka kalau tidak direncanakan maka besar kemungkinan kita akan mudah terdistraksi dan terbawa arus kehidupan. Perlu juga memberikan ruang bagi kegagalan dalam rencana. Membuat rencana akan menghindarkan kita dari kekecewaan karena gagal yang tidak terencana. Kebiasaan perlu dilatih terus menerus setiap hari, barulah hasilnya akan terlihat. Seperti otot, semakin sering kita melatih kebiasaan membuat rencana, akan semakin mudah bagi kita melakukannya. Untuk membantu remaja mengembangkan kebiasaan, perlu keterlibatan orangtua seperti menyadari dan memberi afirmasi positif terhadap usaha anak remajanya mengembangkan kebiasaan membuat rencana.

## Daftar Pustaka

- Coon, D. (2004). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior*. Australia: Wadsworth.
- Covey, S. (2014). *Seven Habits of Highly Effective Teens*. New York : Simon & Schuster
- Desmita. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda.
- Gardner, Benjamin. (2016). Memahami kebiasaan: Menerapkan ilmu pembentukan kebiasaan ke dunia nyata. Psikologi Kesehatan Praktikal.  
<https://practicalhealthpsychology.com/id/2016/01/getting-into-the-habit-applying-the-science-of-habit-formation-to-the-real-world/>
- Hurlock, E. (2007). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Monks, F. J., Knoers, A., & Haditono, S. (2004). *Psikologi perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S., & Feldman, R. (2009). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2008). *Introduction to psychology*. Belmont, CA : Wadsworth.

# Lampiran

## 1. Materi PPT

### Tahap Perkembangan Remaja

Kanak-kanak akhir	Pra-remaja	Remaja awal	Remaja akhir	Dewasa
12-14	15-17	18-20	21-24	25-30
... ... ... ... ...	... ... ... ... ...	... ... ... ... ...	... ... ... ... ...	... ... ... ... ...

### Tema hidup saat pra-remaja sampai remaja

Rujukan dan minat yang baru terjadi di masa perkembangan ini mulai dari Ruli (Mobyli), minat-pilihan (paleontologi), sampai kepada ketertarikan dengan keluarga dan pertemanan (social).

Minat	Minat & Minat	Minat
... ... ... ... ...	... ... ... ... ...	... ... ... ... ...

Perubahan ini terjadi setiap hari dan memicu sebuah pola adaptasi dalam hidup anak remaja...

### ENHANCED RELATIONSHIP

Mengapa perlu ada peningkatan dalam hubungan?

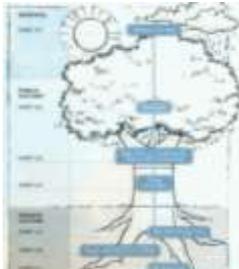


### APA ITU PARADIGMA?

Serupa dengan sebuah kacamata. Paradigma yang tidak lengkap atas diri sendiri atau kehidupan, seperti menggunakan resep ukuran kacamata yang keliru. Semua jadi terlihat aneh!

of Self	of others	of life

### 7 KEBIASAAN REMAJA YANG EFEKTIF



1. Be Proactive
2. Begin with the end in mind
3. Put first things first
4. Think win-win
5. Seek first to understand, then to be understood
6. Synergize
7. Sharpen the saw

**Begin with end in mind!**  
 3 Film yang perlu dipelajari untuk menjadi orang yang memiliki tujuan

**1. Apa itu begin with end in mind?**  
 Memulai suatu aktivitas dengan mendesain tujuan yang ingin dicapai

- Dalam hidup kita mungkin pernah mengalami dan jalan hidup:
  - Perencanaan
  - Struktural dan pendalaman
  - Kapabilitas di area hidup banyak
- Tanpa perencanaan hidup kita akan mudah terdistraksi dan akhirnya gagal

**2. Mengapa begin with end in mind penting?**

**A. People with plan are legit to lead**

- Leader is Follow
- Mendukung proses tidak sama dengan Mengikuti arus
- Kecelakaan hanya merobek orang lain menghambat sendiri atau tidak bisa

**B. Human is a forgetful creature**

- Informasi baru membuat kita lupa dengan yang lama
- Sejarah tetap bertahan karena struktur dan ritme
- Orang-orang yang sama untuk mengingat diri dan rencana

**3. Bagaimana membuat begin with end in mind?**

**A. Tuliskan Pernyataan Misi Pribadi**  
 Bekerja untuk siapa? Ketahanan sosial

Cerita:

- Quality: Hasil kerja harus in kelas baik baik dari kemarin
- Quantity: Berapa kali tercapai dengan sama orang (target point target)
- Effortful: Dengan siapa hasil kerjanya jadi berapa (Kapasitas)
- Relatif: Baik mau buat rencana, bukan perencanaan (Paling dalam)
- Respect: Dengan siapa yang mau menghargai apa yang sudah dilakukan

Notes: yang penting tulisan misi ini menginspirasi

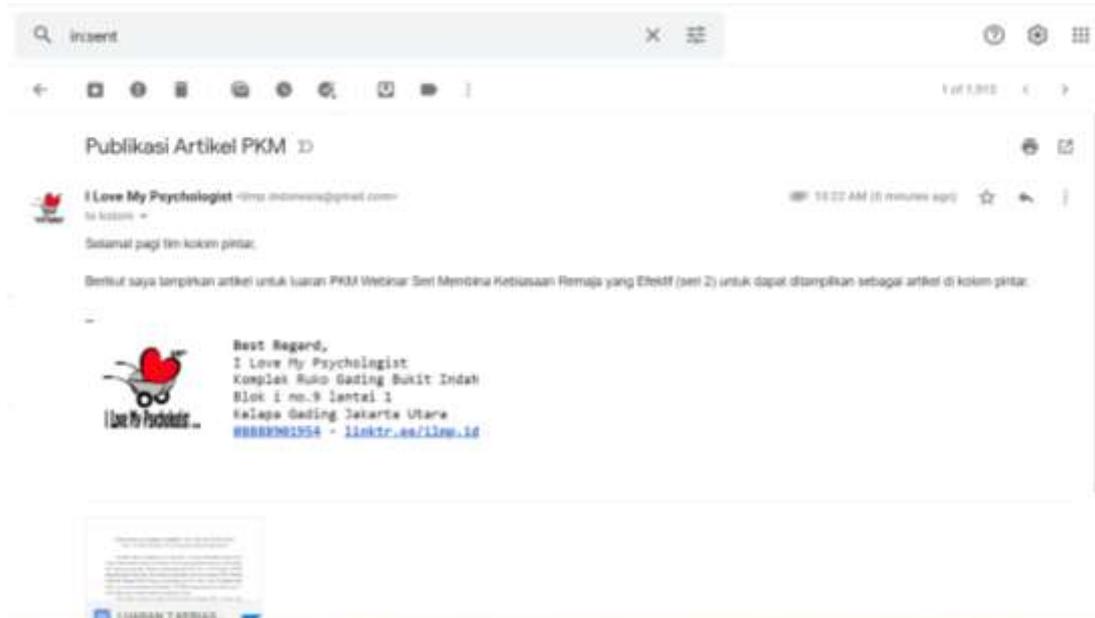
**B. Hal yang perlu diwaspadai**

- Label yang negatif: "Dua tidak beres"
- Arus timba yang tidak

2. Foto Kegiatan



## Bukti Submit Luaran ke Kolom Pintar UNTAR



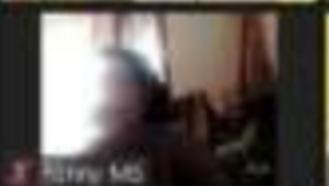
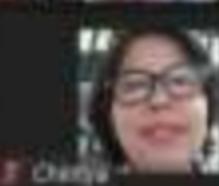
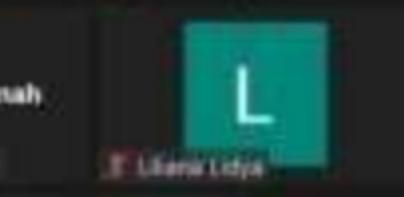
## KWITANSI PEMBAYARAN

Nomor : 7  
Telah Terima dari : LPPM Untar  
Terbilang : # Satu Juta Rupiah #  
Untuk Pembayaran : Biaya Pelaksanaan Kegiatan 100 PKM Plus

Tanggal: 21 Juni 2022



Dr. Heryanti Satyadi, M. Si, Psikolog

 Diana Samudra	 Diana Kusuma	 Muhammad Syarif	 Elizabeth	 Raymond Farelito	 Atk	 Subagya
 Irga	 Yuli TW (Lampung)	 Jenna	 Rizki MD	 Elizabeth	 Charly	Sharon  Sharon
THE KUSMIANT...  THE KUSMIANTOS	Sherly  Sherly	Ilham Ramadha...  Ilham Ramadhan Prastogo	Mandala Vivie  Mandala Vivie	Dewi RM  Dewi RM	 Thia Marie	Sylvia Wijaya  Sylvia Wijaya
Debora Suharto  Debora Suharto	Ayu Rahayu  Ayu Rahayu	Rinie  Rinie	evi  evi	Yuli  Yuli	Ade Nurkhasanah  Ade Nurkhasanah	 Liliana Letya
 Isar Sigalita Florrick LL	Krisnawati Retn...  Krisnawati Retno Utami	 Ili (Rizki Nafiz)	Naomi  Naomi	Angie  Angie	MDW2-3A-Fayo...  MDW2-3A-Fayolla	

MEMBINA KEBIASAAN

# ANAK REMAJA YANG EFEKTIF

WEBINAR  
SERI 2/7

4 SABTU  
JUNI 2022

10.00 WIB



HABIT 2  
**BEGIN WITH  
THE END  
IN MIND**



PEMBICARA:

**Gracia M. Semeru, M.Psi., Psikolog**

Psikolog di I Love My Psychologist  
Berpengalaman dalam layanan psikologis untuk remaja & dewasa muda

**Edwin Nathaniel, M.Psi., Psikolog**

Psikolog di I Love My Psychologist  
Berpengalaman dalam training, seminar  
& konseling remaja

MODERATOR:

**Sindya Bisono, M.Psi., Psikolog**

Psikolog di I Love My Psychologist  
Berpengalaman dalam layanan psikologis  
untuk remaja & dewasa muda

**GRATIS!**

registrasi :

[linktr.ee/ILMP.id](https://linktr.ee/ILMP.id)

☎ 0 8888 901 954    @ilovemypsychoeologist

SCAN ME



Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :





**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT

No: 081/D/PKM100Plus/VI/2022

DIBERIKAN KEPADA

**Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog**

sebagai:

**NARASUMBER**

Program Pengabdian kepada Masyarakat  
**KEGIATAN PKM 100 PLUS**

dengan tema:

**Membina Kebiasaan Anak Remaja yang Efektif**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**14 Mei 2022**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**