



**YAYASAN PENDIDIKAN PERMAI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) PERMAI**

Jl. Pluit Karang Barat Blok O-VI No. 1 Jakarta Utara 14450 Telp. (021) 6617515, 6682937, 6682938 Fax. (021) 6617523

Kepada

Yth. Divisi Humas Universitas Tarumanagara

Di tempat

Remaja adalah usia di mana ketegangan dan ketidakstabilan emosi rentan terjadi, mereka terkadang sulit untuk mengontrol dan menyalurkan emosi dengan baik. Akibatnya, banyak remaja yang tidak nyaman dengan keadaan diri karena emosi-emosi negative yang mereka alami. Informasi dan ilmu mengenai cara pengendalian emosi dapat menjadi salah satu cara mereka menangani masalah tersebut. Sekolah memohon kerja sama dari Universitas Tarumanaga untuk memfasilitasi pembicara yang kompeten di bidangnya. Pembicara akan membagikan ilmu di kegiatan seminar yang akan kami selenggarakan pada:

hari, tanggal : Selasa, 23 Januari 2024  
tempat : Aula sekolah Permai  
waktu : 08.00 – 10.00 WIB  
peserta : Peserta didik kelas X  
jumlah peserta : 105 peserta didik  
tema : *Mindfulness* (Pengendalian emosi pada masa remaja)

demikian surat permohonan ini, atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Drs. Robertus Kusnanda



Jakarta, 18 Januari 2024

Guru BK

Rosalina Fridyasari, S. Pd



# SERTIFIKAT

## PENGHARGAAN

*Diberikan kepada*

**Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog**

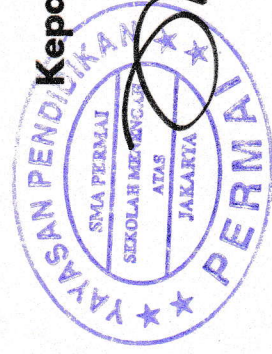
SEBAGAI

Pembicara dengan tema “Mengontrol Emosi dengan Mengembangkan Mindfulness”

PADA KEGIATAN

Seminar Ataraxia SMA Permai

Selasa, 23 Januari 2024



**Kepala SMA Permai,**

**Drs. Robertus Kusnandar**

