



SURAT TUGAS

Nomor : 0289/FP-UKM/IX/2022

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dengan ini menerangkan bahwa Dosen Tetap Fakultas Psikologi UKM yang namanya tercantum di bawah ini :

NO	NIK	N A M A
1	310749	Meta Dwijyanthy, M.Psi., Psikolog
2	310083	Dr. Jacqueline M. Tj., M.Si, Psikolog
3	310752	Indah Puspitasari, M.Psi., Psikolog
4	310394	Dr. Meilani Rohinsa, M.Psi., Psikolog
5	310750	Serena Wijaya, M.Psi, Psikolog
6	310757	Marissa Chitra Sulastra, M.Psi., Psikolog
7	310742	Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi., Psikolog
8	310758	Jean Esparanci, M.Psi., Psikolog

Ditugaskan : sebagai **Pembicara** dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat pada acara Bulan Keluarga 2022 GKI Taman Cibunut Bandung.

Pada : Hari Minggu, 25 September 2022 pk.11.00-13.00 WIB dengan tema "Komunikasi ala Pasupati"
Hari Minggu, 2 Oktober 2022 pk.11.00-12.30 WIB dengan tema "Jajan(Belanja dan menjajakan)"
Hari Minggu, 9 Oktober 2022 pk.11.00-14.00 WIB dengan tema "Membangun Cinta"
Hari Sabtu, 22 Oktober 2022 pk.18.30-19.30 WIB dengan tema "Mental Health for Youth"

Tempat : GKI Taman Cibunut Bandung

Demikian surat tugas ini, agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Bandung, 19 September 2022

Dekan,



Dr. Yuspendi, M.Psi., Psikolog, M.Pd

Tembusan:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik FP-UKM
2. Wakil Dekan Bidang Sumber Daya FP-UKM
3. Arsip

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN TUGAS

Dengan ini kami menerangkan bahwa Dosen Tetap Fakultas Psikologi UK Maranatha yang namanya tercantum di bawah ini :

NO	NIK	N A M A
1	310749	Meta Dwijyanthy, M.Psi., Psikolog
2	310083	Dr. Jacqueline M. Tj., M.Si, Psikolog
3	310752	Indah Puspitasari, M.Psi., Psikolog
4	310394	Dr. Meilani Rohinsa, M.Psi., Psikolog
5	310750	Serena Wijaya, M.Psi, Psikolog
6	310757	Marissa Chitra Sulastra, M.Psi., Psikolog
7	310742	Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi., Psikolog
8	310758	Jean Esparanci, M.Psi., Psikolog

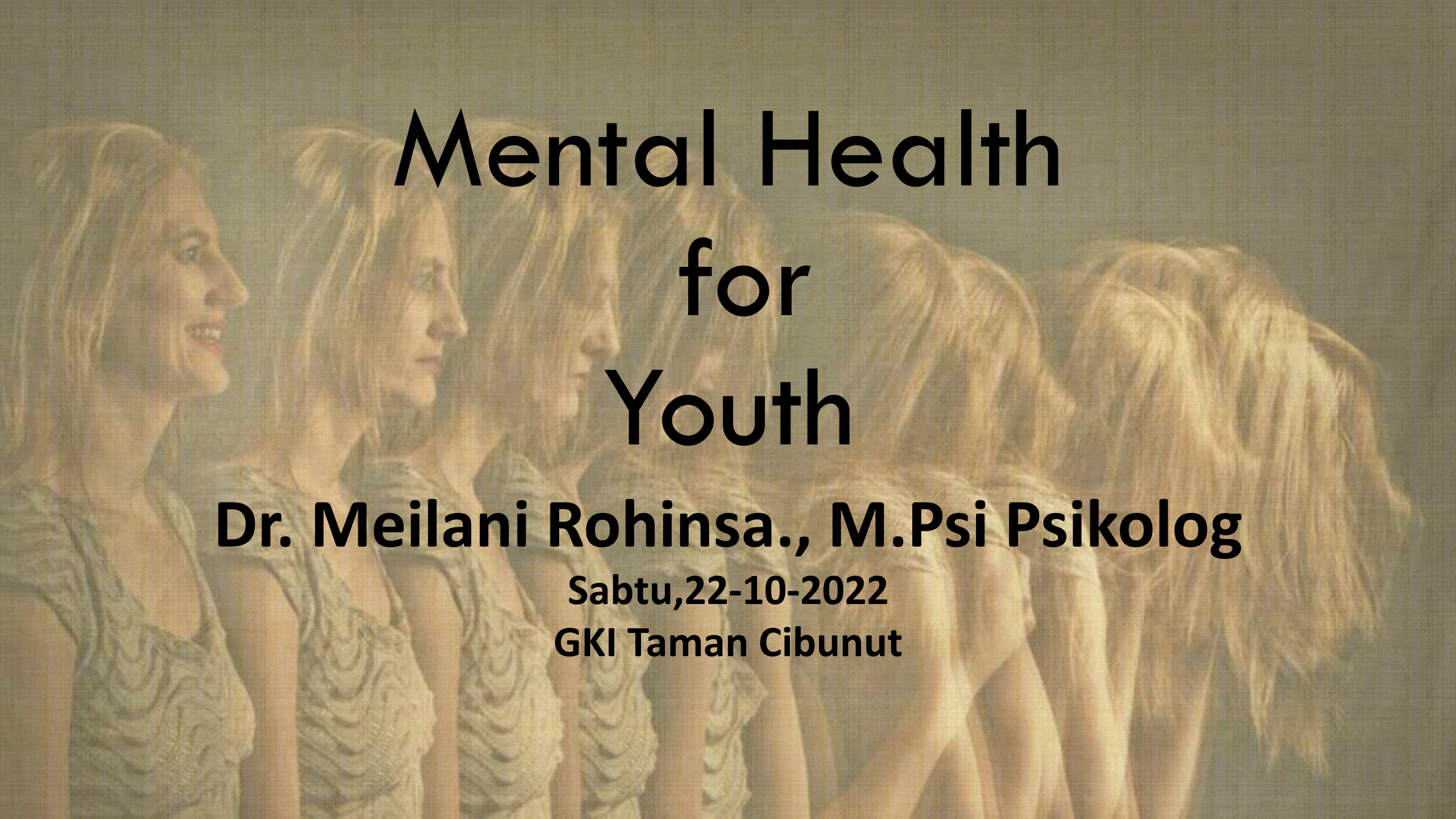
Telah melaksanakan tugas sebagai **Pembicara** dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat pada acara Bulan Keluarga 2022 GKI Taman Cibunut Bandung, pada hari Minggu, 25 September 2022 pk.11.00-13.00 WIB dengan tema "Komunikasi ala Pasupati", hari Minggu, 2 Oktober 2022 pk.11.00-12.30 WIB dengan tema "Jajan(Belanja dan menjajakan)", hari Minggu, 9 Oktober 2022 pk.11.00-14.00 WIB dengan tema "Membangun Cinta", hari Sabtu, 22 Oktober 2022 pk.18.30-19.30 WIB dengan tema "Mental Health for Youth", bertempat di GKI Taman Cibunut Bandung.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk diketahui.

.....
Penyelenggara,



Nathaniel
.....
(*Pdt. Nathaniel Valentino*.....)



Mental Health for Youth

Dr. Meilani Rohinsa., M.Psi Psikolog

Sabtu, 22-10-2022

GKI Taman Cibunut

Dr. Meilani Rohinsa., M.Psi., Psikolog

- Ibu dari seorang remaja putri yang loveable. Istri dari suami siaga
- Meraih gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Kristen Marantha
- Meraih Magister dan Doktor dalam bidang Psikologi dari Universitas Padjadjaran
- Psikolog dalam bidang Pendidikan yang aktif melakukan penelitian dan pengembangan di bidang pendidikan
- Dosen Tetap di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Marantha
- Kepala Program Studi Magister Psikologi Sains Universitas Kristen Marantha
- Sekretaris Konsorsium Psikologi Kristen Indonesia
- Anggota Ikatan Kekeluargaan Perempuan Maranatha
- Anggota Ikatan Penulis Ilmiah Nusantara
- Penulis Buku dibidang Psikologi Pendidikan
- Bidang kepakaran : Academic Buoyancy, Engagement, Self Determination Theory dalam bidang pendidikan

rohinsa.meilani@gmail.com

IG : meilani_rohinsa





UU No. 18 Tahun 2014
TENTANG KESEHATAN JIWA

....

Bangunlah jiwanya ...
Bangunlah badannya ...
untuk Indonesia Raya.

....



- Struggling to sleep
- Oversleeping
- Lack of motivation
- Self doubt
- Panic attacks
- Feeling numb



Fenomena Self Diagnosis



WORLD HEALTH ORGANIZATION WHO (2018)

Kesehatan Mental

Keadaan sejahtera ketika seorang individu mampu *menyadari kemampuannya* sendiri sehingga ia dapat *bekerja secara produktif*, mampu *mengatasi stress dalam taraf yang normal* dan mampu *berkontribusi di dalam masyarakat*.

DATA INDONESIA

Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2018 :

9,8% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional

Data tahun 2013 : **6,1%**





Mengapa Kesehatan Mental Penting Bagi Orang Muda

1. Membantu **beradaptasi** dengan perubahan yang dialami **selama tahap perkembangannya**
2. Membantu remaja **menghadapi tantangan** hidup.
3. Keberhasilan melalui tahap perkembangan remaja menjadi **salah satu penentu keberhasilannya ditahap perkembangan selanjutnya** yaitu tahap perkembangan dewasa.

Kondisi yang Bisa Memicu Masalah Kesehatan Mental di Masa Remaja



1. Keinginan akan adanya otonomi
2. Tantangan dari lingkungan teman sebaya
3. Mulainya eksplorasi identitas seksual
4. Meningkatnya akses teknologi



**GOOD
MENTAL
HEALTH**



**MENTAL
DISORDER**



GOOD MENTAL HEALTH

MENTAL DISORDER

KONDISI YANG DIHADAPI

**Keluarga terdekat meninggal/
Bertengkar dengan teman segen/
Gagal Ujian/
Bullying**

MASALAH BERLUM TERSELESAIKAN:

Pusing
Gelisah
Susah tidur
Sedih

Tidak bersemangat ke sekolah

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of yellow smiley faces. Each face has a simple, stylized design with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The faces are slightly out of focus, creating a sense of depth. Three blue text boxes are overlaid on this background.

IS IT OK ?

WAJAR GAK?

IT'S OKAY NOT TO BE OKAY

STRESS

Respon **Fisiologis** ataupun
Psikologis sebagai respon
dari **STRESSOR** internal
maupun eksternal

(American Psychological Association)

Eustress

Jenis stress yang positif akan membantu seseorang lebih baik dari pada sekarang

Distress

Jenis stress yang negative, dan pada umumnya tidak dapat ditangani



STRES Berhubungan Dengan

1. SUMBER STRESS /STRESSOR

MERUPAKAN SESUATU YANG TIDAK DAPAT KITA KENDALIKAN

2. RESPON INDIVIDU TERHADAP STRESSOR

MERUPAKAN SESUATU YANG DAPAT KITA KENDALIKAN



MENGELOLA RESPON KITA TERHADAP STRES

Emotional focused coping :

Pengelolaan stress dimana kita mencoba **mengurangi respon emosi** atau **perasaan negatif** yang muncul yang disebabkan karena kita sedang mengalami stress

MENGELOLA RESPON KITA TERHADAP STRES

Problem focused coping:

Kita mencoba untuk **berhadapan langsung** dengan sumber stress atau masalah yang membuat kita merasa stress

- Tekanan tugas → Skala prioritas, disiplin waktu
- Media overload → Gunakan penggunaan media sosial
- Masalah finansial → Atur pengeluaran

Meminta bantuan atau berdiskusi pada orang yang kompeten dan terpercaya

Hal Yang Perlu dipersiapkan Agar Dapat Tangguh Menghadapi Stressor

1. Jaga tubuhmu tetap sehat dan aktif
2. Asah Problem Solvingmu
3. Asah Kompetensi Sosialmu
4. Ubah mindsetmu
5. Fokus pada hal yang penting
6. Tetap Dekat dengan Tuhan



JAGA TUBUHMU TETAP SEHAT dan AKTIF

MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK



KONSUMSI MAKANAN BERGIZI



TIDUR CUKUP



MEMPELAJARI SKILL BARU YANG MEMBUAT KITA BERDAYA

Self soothe sederhana : visually pleasing, smell you line, cozy things to feel and touch, enjoy your hear and taste (but not too much)



Asah Probem Solvingmu

- a. Hindari **perangkat pikiran negatif** (black and white, catasthropic, predicting the future)
- b. Berlatih menentukan **tujuan yang realistis**
- c. Berlatih membuat **perencanaan**
- d. Berlatih mencari **alternatif solusi**
- e. Mengenal **sumber-sumber dukungan** disekitarmu



MELATIH KOMPETENSI SOSIAL

Mendasari Keberhasilan Kita Berelasi dengan Orang Lain

RESPONSIVITAS

KOMUNIKASI

EMPATI

COMPASION



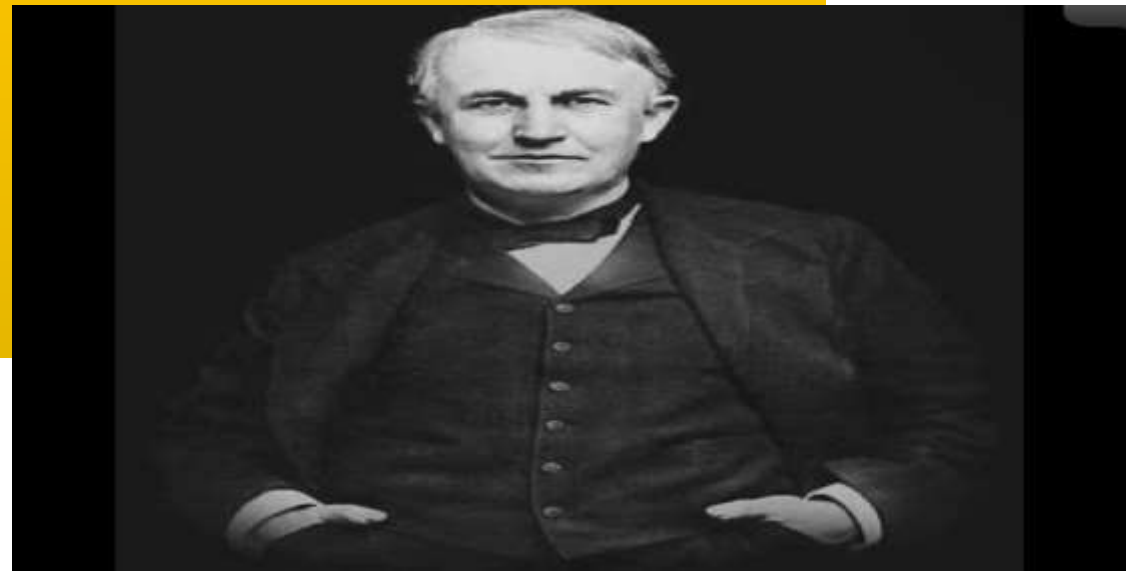
TIPS MENGUBAH MINDSET

Hidup Seperti Mengendarai Sebuah Sepeda. Untuk Menjaga Keseimbangan Anda Harus Terus Bergerak



TIPS MENGUBAH MINDSET

Temukan caranya untuk lebih baik/berhasil



FOKUS PADA HAL PENTING

Pantau penggunaan
media sosial dan
asupan berita



Batasi pertemanan
ke arah positif



Membuat **Gratitude List**



Tetap **Dekat Dengan Tuhan**



Ulangan 31:8 "Sebab TUHAN, Dia sendiri akan berjalan di depanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau; janganlah takut dan janganlah patah hati."

2 Timotius 1:7 "Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban."



Yeremia 29:11 "Sebab Aku ini mengetahui rancangan - rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan."

Filipi 4:6-7 "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Yesus Kristus."

God
BLESS
you

The image features the words "God BLESS you" written in a black, cursive, handwritten font. The word "God" is at the top, "BLESS" is in the middle in a slightly smaller, all-caps font, and "you" is at the bottom. Several small black hearts are scattered around the text, including one inside the letter 'o' of "God", one to the right of "God", one to the right of "BLESS", and one to the right of "you". The background is a light gray gradient.

Thank You

rohinsa.meilani@gmail.com

IG : meilani_rohinsa