

REPUBLIC 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 : EC00202180533, 17 Desember 2021

Pencipta

Nama : **Anastasia Ratnawati Birimo, Novendy dkk**
Alamat : Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Anastasia Ratnawati Biromo, Novendy dkk**
Alamat : Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**

Judul Ciptaan : **Sehat Jiwa Belajar Daring**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 17 Desember 2021, di Jakarta
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

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 : 000310860

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 Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Anastasia Ratnawati Birimo	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Novendy	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Anastasia Ratnawati Biromo	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
2	Novendy	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi
3	Susy Olivia Lontoh	Jln Letjen S. Parman No. 1, Slipi



SEHAT JIWA BELAJAR DARING



Penyebab *burnout*

Manajemen waktu yang kurang baik

Kebiasaan menunda

Beban kerja/ belajar berlebihan

Kurang menyadari bahwa sudah membutuhkan bantuan

Sulit meminta bantuan orang lain

Mencegah *burnout*

Membuat daftar prioritas : deadline dan termudah dikerjakan dahulu

Membuat *time table* dan *daily goals*

Komitmen dan disiplin

Upayakan tidak menunda → *2 minutes rule*