

SURAT TUGAS

Nomor: 410-R/UNTAR/PENELITIAN/I/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **AGUSTINA, M.Psi., Psikolog**
2. **PUTRI DIANA**
3. **BERNADETA KUSUMASTUTI**
4. **NADHIRA RAMADHANTY SATRIA**

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

Judul	:	The Power Of Gratitude
Nama Media	:	Poster
Penerbit	:	Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun	:	2023
URL Repository	:	https://pdki-indonesia.dgip.go.id/search?type=copyright&keyword=EC002023127752&page=1&showFilter=true

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

05 Januari 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : d640f4f8c17648fc9adcd7243bda6463

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

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

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

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 : EC002023127752, 8 Desember 2023

Pencipta

Nama : **Agustina**
Alamat : Taman Cosmos Blok G No.63B, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Agustina, Putri Diana dkk**
Alamat : Taman Cosmos Blok G No.63B, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **The Power Of Gratitude**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Desember 2023, di Jakarta Barat
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 : 000560707

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 PEMEGANG








No	Nama	Alamat
1	Agustina	Taman Cosmos Blok G No.63B, Kebon Jeruk, Jakarta Barat
2	Putri Diana	Perumahan Pluit Mas Selatan VI Blok S No.35, Penjaringan, Jakarta Utara
3	Bernadeta Kusumastuti	Jl. Ayub No.19, Kebon Jeruk, Jakarta Barat
4	Nadhira Ramadhanty Satria	Jl. Cilandak V Kav.10, Cilandak, Jakarta Selatan















THE POWER OF GRATITUDE



<h2>Apa itu Gratitude?</h2>	<h2>Seperti apa kehidupan tanpa rasa bersyukur?</h2>
<p>Sebuah Kesiapan untuk menunjukkan apresiasi dan untuk membalas kebaikan.</p> <p>Menurut Seligman (2002), sebuah bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kejadian yang terjadi dalam hidup kita.</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  Hilangnya kebahagiaan </div> <div style="width: 50%;">  Timbul rasa iri dan dengki </div> <div style="width: 50%;">  Ketidakpuasan yang berlebihan </div> <div style="width: 50%;">  Mengurangi motivasi </div> <div style="width: 50%;">  Memperburuk relasi dengan orang sekitar </div> <div style="width: 50%;">  Rasa stres yang tidak bisa dikontrol </div> </div>

<h2>Manfaat bersyukur (Gratitude) ?</h2>		
 Menumbuhkan pandangan yang positif	Kualitas tidur menjadi lebih baik 	
 Terhindar dari dendam	Membangun daya tahan tubuh yang lebih baik 	
 Lebih memiliki relasi yang baik dengan semua orang	Melindungi dari hal negatif dan kurang puas 	

	<h2>Lima (5) sebab seseorang lupa bersyukur</h2>	
	 Tidak menghargai apa yang dimiliki	Terlalu ngotot pada apa yang diinginkan 
	 Suka membanding-bandingkan diri sendiri	Tidak pernah merasa puas 
		Insecure 

<h2>Hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengembangkan rasa bersyukur</h2>		
 Tuliskan semua hal yang membuat kamu bersyukur	Luangkan waktu sedikitnya 5 menit untuk meditasi 	
 Katakan 3 hal untuk mengapresiasi orang lain	Jadilah sukarelawan 	
	Fokus pada alam dan kehidupan sekitar kamu 	

Nama Pencipta