

**LAPORAN PRODUK YANG DIKIRIMKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

HOW TO OVERCOME NEGATIVE THOUGHT WITH GRATITUDE

(Judul Abdimas yang menghasilkan Produk)



Pelaksana Abdimas:

**Ketua: Pamela Hendra Heng, S.Pd., M. P. H., M.A.,
Ph. D (2325116201)**

**Anggota: Willy Tasdin M.Psi., Psikolog
(8845980018)**

**Mahasiswa: Miranda Widya W. (705200269)
Ariany Azzahara S. (705200259)
Khansa Shafanelly YH. (705200181)
Fadhilah Umaira A. (705200286)
Yudith Rotua Putri (705200287)**

A. RINGKASAN

Negative Thoughts merupakan istilah yang digunakan dalam konteks psikologi untuk menggambarkan pemikiran-pemikiran yang cenderung negatif, pesimis, atau destruktif yang muncul dalam pikiran seseorang secara berulang-ulang. Contoh pemikiran negatif meliputi merasa tidak berharga, pesimis tentang masa depan, menganggap diri buruk, atau berfokus pada kegagalan (Faiz et al., 2019). Salah satu penyebab utama pemikiran negatif adalah pengalaman traumatis atau peristiwa sulit dalam kehidupan seseorang. Trauma seperti kecelakaan, kehilangan orang yang dicintai, atau peristiwa traumatis lainnya dapat meninggalkan bekas yang mendalam dalam pikiran dan emosi seseorang. Selain itu, stres kronis atau tekanan berlebihan dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi pemicu pemikiran negatif (Faiz et al., 2019).

Sedangkan Katarsis adalah konsep yang berasal dari psikologi yang mengacu pada proses pembebasan atau pelepasan emosi negatif melalui ekspresi atau tindakan tertentu. Konsep ini pertama kali diajukan oleh filsuf Yunani kuno, Aristoteles, yang mempertimbangkan pentingnya drama tragedi dalam “membersihkan” emosi negatif dalam diri manusia (Pridandi, 2023). Ini dapat mencakup berbicara secara terbuka tentang perasaan mereka, menulis jurnal, atau menggunakan seni ekspresif sebagai wadah untuk mengungkapkan emosi (Azizah & Pujianti, 2023). Salah satu manfaat utama dari katarsis adalah pembebasan emosi negatif. Salah satu kegiatan yang dapat menumbuhkan rasa syukur yaitu dengan melakukan *gratitude journaling*, berdasarkan Sucitra et al., (2019) saat kita dengan sadar mengumpulkan rasa syukur dengan menuliskannya (*gratitude journaling*), hal tersebut akan membangkitkan rasa syukur selanjutnya. Terdapat pula manfaat lain dari dilakukannya *journaling*, menurut Pennebaker (2018) kegiatan menulis, khususnya mengekspresikan ungkapan hati, dapat membantu dalam potensi mengatasi ketidakseimbangan emosi bagi penulisnya.

B. DESKRIPSI

Produk ini diciptakan dikarenakan banyak orang yang seringkali tanpa sengaja ataupun sengaja menggambarkan pemikiran hidupnya ke arah negatif, pesimis, atau destruktif. Maka produk ini dikembangkan dengan teori Katarsis yang mengacu dalam proses pelepasan emosi negatif dan mencakup secara terbuka terhadap perasaan pribadi. Produk ini dilengkapi botol kaca, petunjuk pengisian, serta *thank you card* sebagai pemanisnya. Produk ini pun memiliki warna yang pastel dan cenderung menggunakan warna merah muda sebagai warna utamanya sehingga mampu menarik perhatian dan lebih menggambarkan ungkapan hati. Petunjuk pengisian telah dijelaskan dengan singkat, jelas, dan padat sehingga mampu dipahami dengan baik tahap penggunaan produk tersebut. Produk dengan konsep *journaling* akan menjadi salah satu kegiatan untuk menumbuhkan rasa bersyukur dalam kegiatan sehari-hari dan membantu dalam potensi mengatasi ketidakseimbangan emosi bagi penulisnya.

C. GAMBAR/FOTO PRODUK PENDUKUNG



Produk How To Overcome Negative Thought With Gratitude

D. HKI

NOMOR: EC00202401189


REPUBLIK 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 | : EC00202401189, 4 Januari 2024 |
| Pencipta | |
| Nama | : Miranda Widya Winata, Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M. A., Ph. D dkk. |
| Alamat | : Jalan Salak No. 20, Pasar Anyar, Tangerang, Tangerang, Banten, 15111 |
| Kewarganegaraan | : Indonesia |
| Pemegang Hak Cipta | |
| Nama | : Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara |
| Alamat | : Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus LUNTAR, Gedung M, Lantai 5 Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Dki Jakarta 11440 |
| Kewarganegaraan | : Indonesia |
| Jenis Ciptaan | : Karya Tulis Lainnya |
| Judul Ciptaan | : Proposal Produk Take Care Of Your Mind: The Little Book Of Affirmation, Catharsis, And Gratitude |
| Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia | : 10 November 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 | : 000576558 |

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

E. Nama dan Tanda Tangan Penyusun/Peneliti / Pelaksana

Pamela

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M. P. H., M.A., Ph. D