

---



# Jurnal Kecemasan

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

---



# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** (situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** (pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** (strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:

**Pemicu Kecemasan** (situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

**Pikiran yang Diamati** (pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...

**Strategi Koping yang Digunakan** (strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:

**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatnya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tingkat kecemasan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas tidur:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Olahraga Dilakukan:

Latihan Pernapasan:



**Pemicu Kecemasan** *(situasi, pikiran, atau peristiwa apa yang memicu kecemasan hari ini? mengidentifik...*

---

---

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

---

---

---

**Pikiran yang Diamati** *(pikiran cemas apa yang kamu sadari? cobalah mengamatinya tanpa menghakimi ...*

---

---

---

---

---

**Strategi Koping yang Digunakan** *(strategi koping apa yang kamu gunakan? pernapasan dalam, grou...*

---

---

---

---

---