

---



# Jurnal Duka

---



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 Jujur 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

- 
- Nilai intensitas duka dan kualitas tidur Anda dengan jujur — bahkan 10 pun aman di sini
  - Centang "Mencari dukungan" jika Anda terhubung dengan siapa pun hari ini
  - Tulis secara terbuka tentang perasaan Anda di bagian utama — tanpa mengedit, tanpa aturan
  - Bagikan kenangan spesifik tentang orang atau hal yang Anda kehilangan
  - Tulis surat pendek kepada orang yang Anda cintai — tidak perlu panjang
  - Jelaskan gelombang duka yang melanda hari ini: pemicu, sensasi tubuh, durasi
  - Akhiri dengan satu tindakan perawatan diri dan satu hal yang Anda syukuri



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Dukungan yang Saya Cari:



**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---

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

Intensitas duka:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Dukungan yang Saya Cari:

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Kenangan positif** *(bagikan kenangan positif yang spesifik tentang apa yang telah hilang)*

---

---

---

**Surat untuk yang telah pergi** *(tulis langsung kepada orang yang telah kamu kehilangan — apa yang b...*

---

---

---

**Gelombang duka** *(gambarkan gelombang duka yang paling menghantam hari ini — apa pemicunya, bag...*

---

---

---

**Perawatan diri hari ini** *(apa yang anda lakukan untuk merawat diri sendiri?)*

---

---

---