


Jurnal Kesehatan Mental



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

-
- Nilai suasana hati, kecemasan, energi, dan kualitas tidur setiap hari
 - Renungkan apa yang berkontribusi pada kondisi mental Anda
 - Bawa jurnal Anda ke sesi terapi untuk didiskusikan
 - Tinjau tren bulanan untuk melacak kemajuan keseluruhan



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat kecemasan (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Suasana hati (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang terjadi hari ini? pikiran dan perasaan apa yang menemanimu? apa yang mem...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*
