


Jurnal Suasana Hati



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 suasana hati, energi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur Anda di bagian pelacak setiap hari
 - Di bagian penulisan, sebutkan emosi spesifik yang Anda alami hari ini
 - Jelaskan apa yang memicu perubahan emosional Anda — peristiwa, orang, pikiran, atau lingkungan
 - Catat strategi koping apa yang Anda gunakan dan seberapa efektifnya
 - Tulis satu hal yang Anda syukuri, bahkan di hari-hari sulit
 - Akhiri dengan wawasan suasana hati — sebuah pola, pelajaran, atau pengamatan tentang kehidupan emosional Anda
 - Tinjau catatan Anda setiap minggu untuk menemukan tren dan menyesuaikan strategi koping Anda



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini (*sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...*)

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

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

Momen Syukur (*satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini*)

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*

Tanggal: _____

Suasana hati (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

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



Emosi yang dirasakan hari ini *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

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

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

Momen Syukur *(satu hal spesifik yang kamu syukuri dari latihan hari ini)*
