

---



# Jurnal Berhenti Merokok

---



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

- 
- Centang setiap hari bebas rokok dan nilai hasrat, suasana hati, stres, energi, dan tidur Anda
  - Tulis refleksi harian tentang pemicu, strategi koping, dan apa yang membantu Anda tetap kuat
  - Tinjau catatan sebelumnya untuk melihat pola, melacak perbaikan, dan tetap termotivasi



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---

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

Bebas rokok:

Intensitas keinginan (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati (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

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** *(ceritakan harimu tanpa rokok: apa yang sulit, apa yang membantumu tetap di jalur, bag...)*

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Apa yang membantu** *(apa yang membawa kelegaan? catat apa yang berhasil agar bisa kamu gunakan l...)*

---

---

---