


Jurnal Stres



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 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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:



Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Tanggal: _____

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

Ketegangan Fisik: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Dilakukan:

Olahraga Dilakukan:

Pemicu Stres (apa yang memicu stresmu hari ini? peristiwa, orang, pikiran, atau situasi tertentu? mengid...

Gejala fisik (apa yang kamu rasakan di tubuh — sakit kepala, dada sesak, kelelahan, perut melilit? gejala f...

Pikiran & Perasaan (pikiran dan emosi apa yang muncul? tuliskan tanpa menghakimi. cbt mengajarkan ...

Strategi mengatasi (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)
