


Jurnal Terapi



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

-
- Tulis catatan sesi segera setelah terapi
 - Catat pelajaran atau terobosan utama
 - Catat tugas rumah atau latihan yang diberikan
 - Renungkan kemajuan sebelum sesi berikutnya



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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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

Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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

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



Refleksi hari ini *(apa yang muncul hari ini? pikiran, perasaan, pola)*

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Pikiran otomatis *(pikiran apa yang muncul otomatis di momen stres? tulis persis seperti yang datang — ...)*

Reframing kognitif *(ambil satu pikiran negatif dan tulis ulang dengan cara yang lebih seimbang dan ber...)*

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