

---



# Jurnal Manajemen Waktu

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

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 tuliskan 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

- 
- Sebelum memulai tugas, catat tanggal, nama tugas, kategori, dan estimasi durasi Anda
  - Setelah selesai, rekam durasi aktual dan nilai energi/fokus Anda (Tinggi, Sedang, Rendah)
  - Catat hasilnya — apa yang selesai, apa yang terhalang, apa yang perlu dibawa ke depan
  - Tinjau setiap minggu: cari pola dalam tugas yang terlalu atau kurang diestimasi dan periode fokus rendah
  - Gunakan total kategori untuk melihat ke mana jam Anda benar-benar pergi setiap minggu



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini



























































