

Jurnal Tekanan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐

Senaman Dilakukan: ☐



PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

JURNAL TEKANAN



Tarikh _____

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ketegangan Fizikal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kesedaran Penuh Dilakukan: ☐Senaman Dilakukan: ☐

PENCETUS TEKANAN

Apa yang mencetuskan tekanan anda hari ini? Peristiwa, orang, fikiran, atau situasi tertentu? Mengenal pasti pencetus adalah langkah

GEJALA FIZIKAL

Apa yang anda rasai dalam badan — sakit kepala, dada sesak, keletihan, perut berselirat? Gejala fizikal adalah isyarat tekanan badan

FIKIRAN & PERASAAN

Apakah fikiran dan emosi yang timbul? Tulis tanpa penghakiman. CBT mengajar bahawa memeriksa fikiran kita membantu memecahkan

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?