



# RELAKSASI PSIKOLOGI PART III

## ***JOURNALING*** UNTUK **PEJUANG HIPERTENSI PARU**

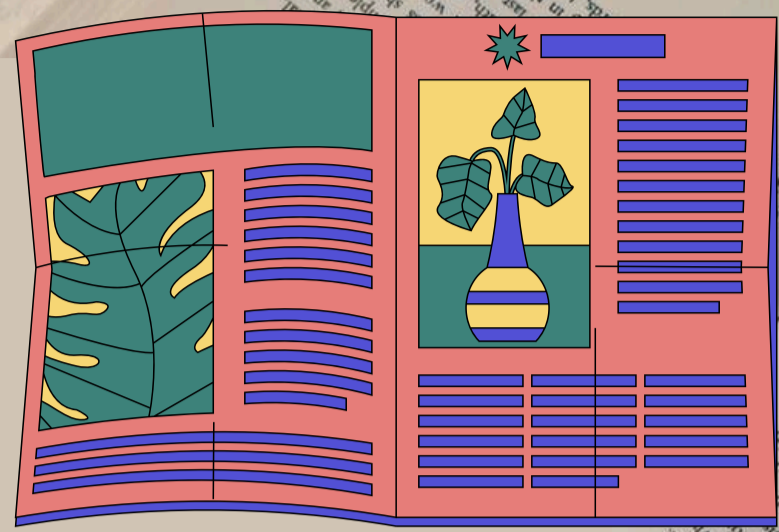
*Janitra Hapsari, S.Psi., MKM., CMHFA*

***YHPI x INSPIRASIEN***

***Sabtu, 26 Juli 2025***



# Journaling



Adalah sebuah aktivitas **menulis** atau **mengisi** catatan atau jurnal harian yang digunakan untuk **merekam pikiran, perasaan, pengalaman, dan refleksi pribadi** untuk tujuan **kesehatan mental**.

Journaling bisa dilakukan oleh **semua orang** tanpa batasan usia, latar belakang pendidikan, dan bahkan kemampuan menulis. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang sehat dan bahkan orang dengan masalah gangguan mental.





# *Journaling* untuk Anak

Adalah sebuah kegiatan **menulis** atau **mengisi** buku harian atau jurnal yang bertujuan untuk membantu anak **mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman anak**, serta mengembangkan berbagai **keterampilan seperti menulis, kreativitas, dan pengelolaan emosi.**

Membuat catatan jurnal secara **teratur** dapat memungkinkan anak **belajar merefleksikan** kehidupan sehari-hari dan **lebih memahami** diri sendiri dan sekitarnya.





# Ragam Emosi



Marah



Senang



Sedih



Depresif



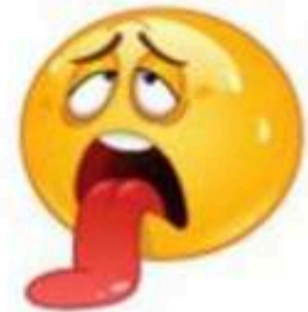
Bosan



Cemas



Terkejut



Lelah



Khawatir



Lapar



Ketakutan



Kesal



Gugup



Sakit



Sakit Hati



Frustrasi



Termotivasi



Takut



Malu



Jatuh Cinta



Kaget



Berseemangat



Bingung



Tersipu Malu



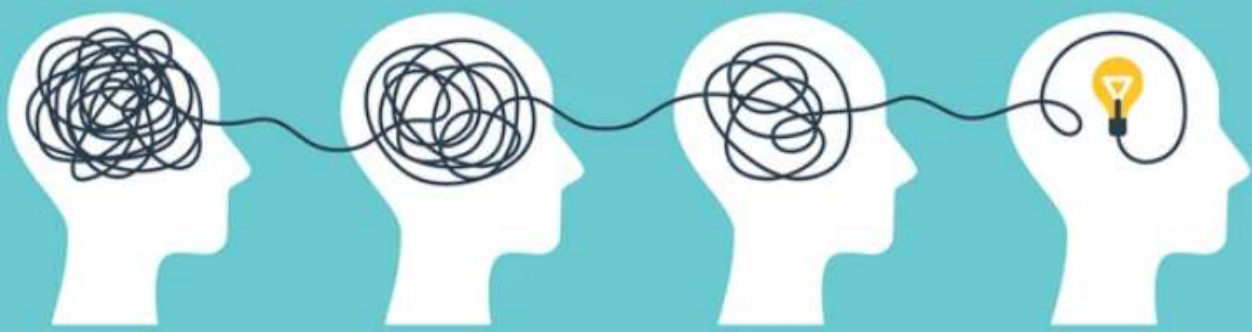
# Apa saja manfaat *journaling*?

## Manfaat secara umum:

1. Mengurai **pikiran** yang **rumit**
2. Memberikan **ruang personal**
3. Menyoroti **kekuatan** dan **kelemahan** diri
4. Memberi kesempatan untuk **bertumbuh**
5. Mengidentifikasi **area** yang perlu **diubah** atau **diperbaiki**

## Manfaat jangka panjang:

1. **Fisik:** Mengurangi stres dan penyakit secara jangka panjang
2. **Mental / Psikis:** Meningkatkan pemahaman akan prioritas diri
3. **Emosional:** Meningkatkan pemahaman terhadap reaksi emosional

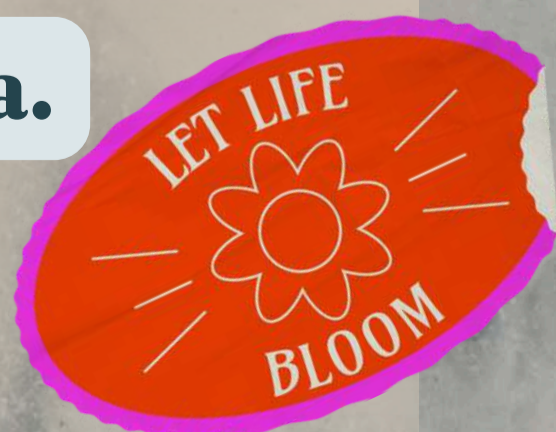




# Apa saja manfaat *journaling*?

Manfaat secara khusus untuk pasien penyakit kronis:

1. Membantu **memprioritaskan masalah, ketakutan, dan kekhawatiran**
2. Membantu **pemulihan** secara **fisik, emosional, dan mental.**
3. Meningkatkan **kepercayaan diri**
4. **Mengurangi stres** → menciptakan ruang personal yang aman untuk memproses kekhawatiran terdalam atau pikiran tergelap tanpa penghakiman.
5. Membantu **mendefinisikan dan mencapai tujuan** → tidak harus tentang hal besar! Tujuan kecil yang sederhana dan realistis itu lebih **bermakna.**





## Manfaat *journaling* untuk Anak



Media untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan gagasan anak

Menstimulasi Kreativitas Anak

Meningkatkan Kemampuan Menulis  
pada Anak

Pengembangan keterampilan bahasa  
dan komunikasi

Media Berkomunikasi dan Bonding  
dengan Orangtua

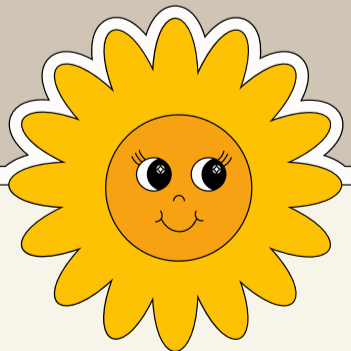
Meningkatkan fokus dan perhatian

You can  
do it!



# Tipe-tipe *Journaling*

1. *Daily Journaling* / Jurnal Harian
2. *Gratitude Journaling* / Jurnal Rasa Bersyukur
3. *Reflective Journaling* / Jurnal Refleksi
4. *Letter Writing* / Menulis Surat
5. *Free - Flow Journaling* / Jurnal Alur Bebas
6. *Bullet Journaling* / Jurnal dengan poin-poin
7. *Writing by Prompts* / Menulis dengan Petunjuk
8. *Art Journaling* / Jurnal Seni
9. *Travel Journaling* / Jurnal Perjalanan



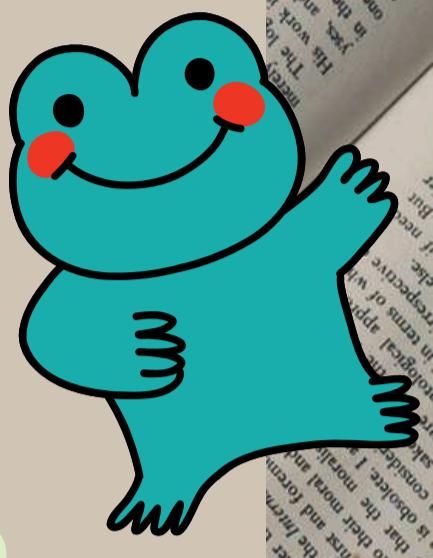
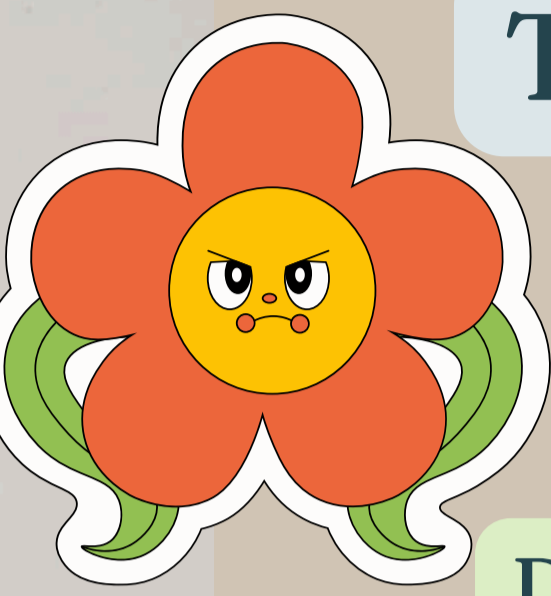
**TODAY**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Tipe-tipe *Journaling*



## *Daily Journaling*

Dilakukan **setiap hari** untuk mengungkapkan apa yang **terjadi** pada diri kita **dalam satu hari** tersebut.

## *Free-Flow Writing*

**Menuliskan apapun** yang ada di pikiran kita **tanpa batasan** dan **tanpa sensor** atau menutupi.

## *Reflective Journaling*

Sudah mempersiapkan **topik utama** yang ada di pikiran kita saat ini untuk ditulis dan **direfleksikan**.





# Tipe-tipe *Journaling*



## *Letter Writing*

Memproses emosi dan pengalaman **melalui bentuk menulis surat** yang dipersonalisasi atau **ditujukan pada orang tertentu** (tidak harus dikirimkan).

## *Gratitude Journaling*

Menuliskan secara **spesifik pengalaman** atau **aspek hidup** yang **disyukuri**.

## *Bullet Journaling*

Menulis dengan cara fleksibel dan kreatif untuk **mengorganisir pikiran** terkait mengatur jadwal, to do list, atau pelacak mood (*mood tracker*)

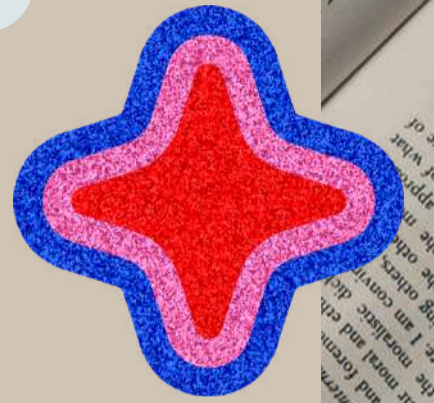




## Tipe-tipe *Journaling*



### *Writing by Prompts*



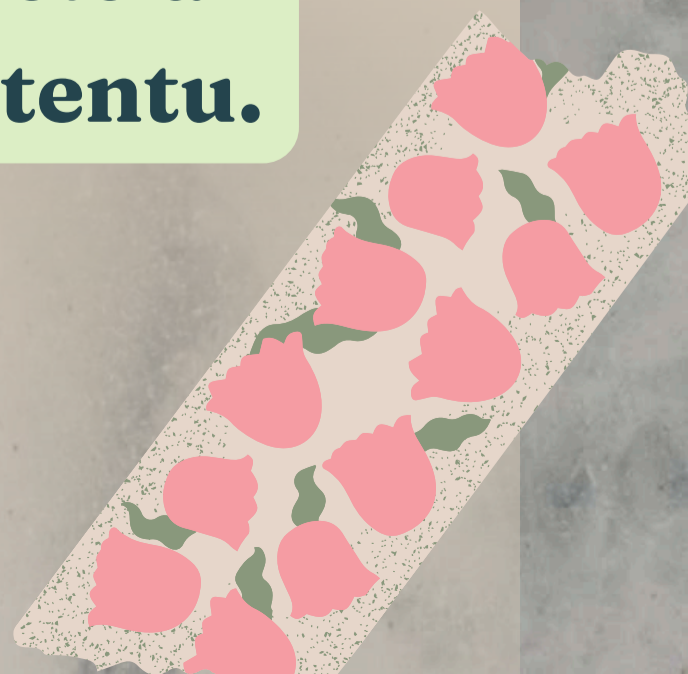
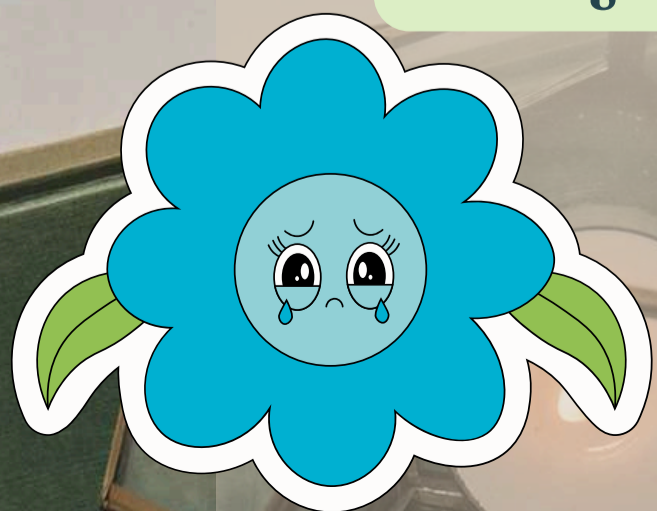
Menulis dengan **memanfaatkan arahan dari pertanyaan pemicu tertentu** atau ide yang disediakan pada kita.

### *Art Journaling*

Mengekspresikan perasaan **tanpa** atau **minim kata-kata** dengan memanfaatkan kreativitas dan **menuangkannya secara visual.**

### *Travel Journaling*

Menuliskan **pengalaman mengesankan** saat atau setelah menjalani **perjalanan tertentu.**

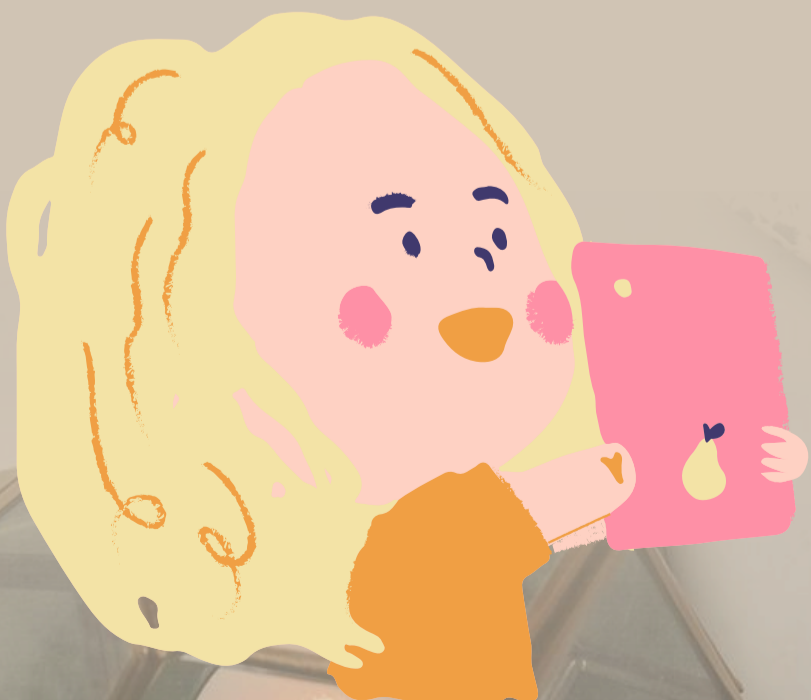




## Tipe *Journaling* Anak

Tipe jurnal yang banyak disukai anak-anak meliputi ***bullet journaling***, ***art journaling***, dan ***writing with prompts***.

Anak cenderung **fleksibel** dalam mengisi jurnalnya, baik dalam bentuk **cerpen**, **cerita keseharian**, mengungkapkan **keluh kesah**, mencatat **daftar tugas**, atau bahkan sekadar **hobi**, dapat tersalurkan dengan kebiasaan **menulis jurnal**.





# Tips dan Cara Memulai *Journaling*

- Tentukan **tipe jurnal** yang diinginkan
- Siapkan **peralatan** yang dibutuhkan → kertas atau buku? ballpoint, pensil, atau pewarna? manual atau digital?
- Coba mulai **menulis secara konsisten** → mulai dengan meluangkan waktu beberapa menit
- Lakukan saat **waktu senggang** atau saat mengalami **ketidakstabilan emosi**, atau **kekhawatiran** dalam pikiran.
- **Tulis apapun** yang ingin ditulis tanpa harus peduli pada struktur, ejaan, maupun kerapian → **biasakan diri untuk berekspresi**.
- Jurnal ditujukan untuk diri sendiri dan **bersifat privat**. Simpan dengan baik, kecuali ingin berbagi dengan orang lain.





# Tips dan Cara Memulai *Journaling* untuk Anak

Buat suasana yang menyenangkan

Sediakan peralatan yang dibutuhkan

Sediakan Topik yang Menarik

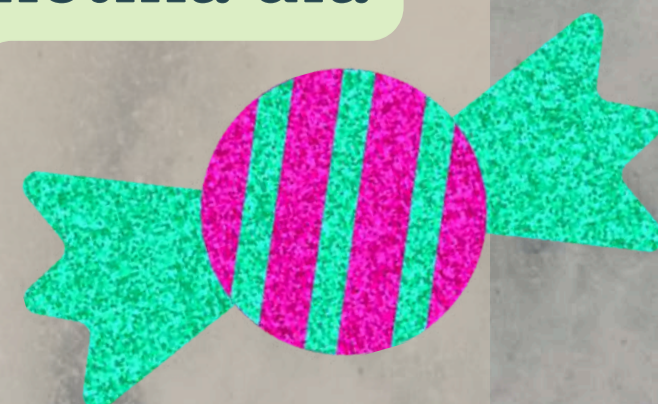
Jadikan kebiasaan dan agendakan sebagai ritual khusus menulis jurnal bersama orangtua

Beri ruang untuk ketidaksempurnaan dalam menulis atau mengisi jurnal

Lakukan bersama dengan orangtua dan dampingi anak selama proses mengisi jurnal

Berikan umpan balik positif atas hasil jurnal anak

Beri ruang privasi untuk anak ketika dia menginginkannya





# Menulis Jurnal dalam Jangka Panjang

Journaling secara **rutin** dapat mengembangkan:

- Rasa welas asih diri
- Validasi atas pengalaman, pikiran, dan perasaan
- Rasa cinta dan rawat diri

Journaling adalah **alat** untuk:

- Penemuan tentang diri (*self-discovery*)
- Kesadaran personal (*self-awareness*)
- Pengembangan diri





## Pendekatan dalam Menulis

### Jurnal Melepaskan Emosi (*Emotional Release Journal*)

Cara menulis ini digunakan untuk melepaskan atau **mengungkapkan emosi negatif** dan **mengatasi kesulitan** yang ditemukan.

Kita tidak perlu membaca kembali apa yang kita tuliskan; bisa dibuat dalam kertas / buku terpisah.

### Jurnal positif dan Inspiratif (*Positive & Inspirational Journal*)

Cara menulis ini digunakan untuk **afirmasi positif**, catatan tentang **rasa syukur**, **mindfulness**, dan teknik untuk mengarahkan hidup kita.

Bisa kita baca kembali dan disimpan dengan baik.





## Emosi, *Journaling* dan Bagaimana Ia Membentuk Pribadi Seseorang

**Journaling membantu kita mengenali trigger / pemicu** dan belajar cara yang lebih baik untuk mengelolanya.

Semakin kita **familiar dengan emosi** kita, semakin kita bisa **mengekspresikan diri dengan baik** dan **lebih tenang**

**Permasalahan hidup** dapat terasa **lebih ringan** ketika kita memiliki alat untuk mengelolanya → journaling

Merekam emosi dalam jurnal dapat **mengurangi rasa kewalahan dan cemas**

Merawat perasaan secara rutin dapat **meningkatkan hubungan** kita dengan **diri sendiri** dan **orang lain.**





## Contoh *Journal Prompt* / Pertanyaan Panduan untuk Pemula

“Apa yang terjadi hari ini?”

“Hal terbaik apa yang terjadi hari ini?”

“Hal terburuk apa yang terjadi hari ini?”

“Hal apa yang paling menantang hari ini?”

“Hal apa yang saya syukuri hari ini?”

“Apa yang saya pelajari hari ini?”

“Apa yang saya lakukan hari ini yang membuat saya merasa bangga?”

“Hal apa yang paling menarik yang saya lihat atau dengar hari ini?”

“Hal apa yang saya lakukan yang paling menyenangkan hari ini?”



## Contoh *Journal Prompt* / Pertanyaan Panduan untuk Pemula

“Apa yang terjadi hari ini?”

“Hal terbaik apa yang terjadi hari ini?”

“Hal terburuk apa yang terjadi hari ini?”

“Hal apa yang paling menantang hari ini?”

“Hal apa yang saya syukuri hari ini?”

“Apa yang saya pelajari hari ini?”

“Apa yang saya lakukan hari ini yang membuat saya merasa bangga?”

“Hal apa yang paling menarik yang saya lihat atau dengar hari ini?”

“Hal apa yang saya lakukan yang paling menyenangkan hari ini?”





## Contoh *Journal Prompt* untuk *Self-Esteem* / Harga Diri

"Apa saja kekuatan dan keunikan dan bagaimana saya menerimanya dengan lebih penuh?"

"Bagaimana saya bisa lebih baik kepada diri saya sendiri?"

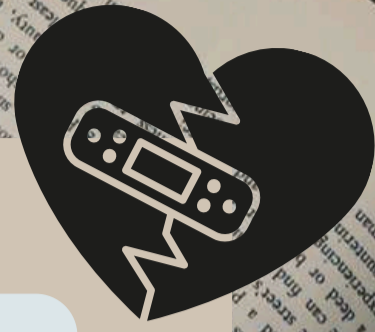
"Apa satu langkah kecil yang bisa saya lakukan hari ini untuk mencapai tujuan atau mimpi saya?"

"Apa kekuatan yang unik pada diri saya yang membantu saya di masa lalu?"

"Apa 3 hal yang dapat saya capai minggu ini yang saya banggakan?"

"Apa 3 hal yang saya suka atau cintai dari diri saya sendiri?"

"Apa 1 pikiran negatif yang saya miliki yang dapat saya lawan dengan pikiran positif?"



## Contoh *Journal Prompt* untuk Eksplorasi Emosi

“Emosi apa yang saya rasakan saat ini?”

“Di mana saya merasa emosi ini pada tubuh saya? Bagaimana sensasi fisiknya?”

“Apa yang memicu emosi ini? Apakah sebuah pikiran, memori, perkataan atau perbuatan orang lain?”

“Bagaimana respon saya pada emosi ini?”

“Kapan terakhir kali saya merasakan emosi ini?”

“Apa emosi yang saya hindari untuk dirasakan?”

“Bagaimana saya mengelola emosi negatif hari ini?”

“Bagaimana saya mengekspresikan emosi ini dengan cara yang sehat?”



## Contoh *Journal Prompt* untuk Mengatasi Rasa Takut



“Apa yang saya takutkan?”

“Apa sumber dari ketakutan saya? Dari mana datangnya?”

“Bagaimana rasa takut mempengaruhi dan menghambat hidup saya?”

“Bagaimana hidup saya jika tidak ada ketakutan ini? Apa yang bisa saya capai?”

“Bagaimana saya bisa membingkai ulang ketakutan saya? Tindakan apa yang bisa saya ambil?”

“Siapa yang dapat membantu saya mengatasi ketakutan?”

“Bagaimana saya bisa menggunakan ketakutan sebagai motivasi dan dorongan untuk saya agar terus maju?”



## Contoh *Journal Prompt* untuk Masa Sulit

“Apa yng terjadi yang membuat saat inii  
terasa begitu sulit / berat?”

“Apa yang menyebabkan frustrasi  
saya?”

“Siapa yang bisa mendukung saya?”

“Bagaimana saya menghadapi masa sulit  
sebelumnya?”

“Apa saja hal yang saya syukuri  
meskipun sedang berada di tengah  
situasi yang berat?”

“Tindakan apa yang dapat saya lakukan  
untuk memperbaiki situasi?”

“Apa tindakan  
rawat diri yang  
membantu saya di  
masa lalu?”





## Contoh *Journal Prompt* untuk Rrasa Syukur (*Gratitude*)

“Apa 3 hal yang saya syukuri hari ini?”

“Siapa 3 orang dalam hidup saya yang saya syukuri dan kenapa?”

“Apa 3 hal kecil yang saya syukuri hari ini?”

“Apa hal yang sering saya sia-siakan dan bagaimana menumbuhkan apresiasi serta rasa syukur untuk itu?”

“Apa hal yang membuat saya merasa beruntung karena memilikinya?”

“Apa momen yang membahagiakan hari ini?”

“Bagaimana aku bisa tumbuh menjadi diriku saat ini sejak setahun terakhir?”

GRATEFUL!



# Berbagai Ide Tampilan Jurnal

## Penuh tulisan



## Bullet Journal



## Art Journaling



## Scrapbook





# Berbagai Ide Tampilan Jurnal untuk Anak

Membuat Ilustrasi



Scrapbook + Foto



Art Journaling

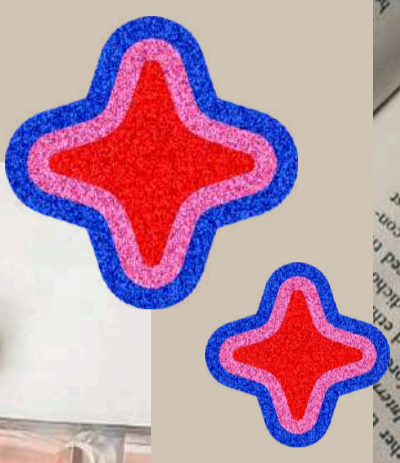


Terorganisir + Stiker






# Berbagai Ide Tampilan Jurnal Digital






## Tips Waktu Terbaik untuk Menulis



Prinsipnya adalah **tergantungan** pada **kenyamanan** kita. Baik itu pagi, siang sore, atau malam hari, tidak masalah.

**Pagi Hari:** Membantu hari lebih terfokus dan terarah. Cocok untuk Anda yang suka merenung di pagi hari

**Siang hari:** Memanfaatkan waktu istirahat makan siang. Baik untuk mencatat kejadian penting atau refleksi singkat.



**Malam Hari:** Memungkinkan Anda merenungkan seluruh hari Anda, mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan merencanakan hari esok. Cocok untuk Anda yang suka merenung di malam hari

Tips lanjutan:

- Cari waktu yang rutin
- Perhatikan suasana → waktu tenang dan tanpa gangguan agar bisa fokus
- Sesuaikan dengan aktivitas

