

TEMAN BERCEKITA



Mathea Stephanie Raharjo

Tekanan memang selalu ada,
maka kita yang harus membiasakan diri untuk menghadapinya.

TEMAN BERCEKITA



Mathea Stephanie Raharjo



PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA

TEMAN BERCERITA

ISBN:

Penulis:

Mathea Stephanie Raharjo

Editor:

Shienny Megawati Sutanto

Ukuran:

Jumlah Halaman: 213 halaman, Uk: 14.8x21 cm

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari Penerbit Universitas Ciputra, kecuali kutipan untuk keperluan akademis, referensi, publikasi, atau kebutuhan non-komersial dengan jumlah tidak sampai satu bab.

Mohon untuk menyebutkan Penerbit Universitas Ciputra jika mengutip materi di dalamnya. Foto serta ilustrasi gambar yang berada di dalam buku modul ini dibuat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tanpa ada maksud untuk melanggar atau merendahkan ajaran agama apapun, norma budaya serta kode etik yang berlaku di masyarakat Indonesia.

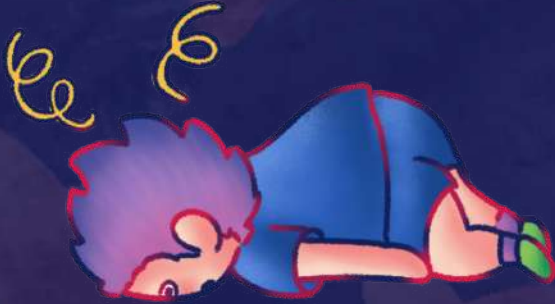
PENERBIT UNIVERSITAS CIPUTRA

Penerbit Universitas Ciputra

Citraland CBD Boulevard, Kel. Made, Kec. Sambikerep,

Surabaya Jawa Timur, 60219

Email: penerbit@ciputra.ac.id



Creative Journaling Book untuk menuangkan pikiranmu,
lengkap dengan petunjuk bertahap yang
memudahkanmu mengisi setiap halamannya.
ENJOYY~~

Perkenalkan Kami
MABI & HAPI



Bolehkah Kita berteman ?

----- (Tulis nama mu)



Mabi Sedih nihh..
Karena nilai Mabi jelek..



YUKK bantu Kasih solusi untuk Mabi:

*

*

*



Buat Mabi Semangat !!



Mabi selalu ingin terlihat baik-baik saja

Rajin

Perfeksionis

Membanggakan

Berprestasi



Lemah

Lelah

Takut

Kecewa

Cemas



Dibalik senyumnya itu terdapat..



Memforsir diri
Mengejar validasi

=

Kehilangan jati diri
Merasa Kosong



Yang akan membahagiakan orang,
belum tentu membahagiakan Kita juga

"Kesadaran"



Perubahan bukan karena suatu situasi,
tetapi karena berani jujur pada dirinya
sendiri bahwa kita semua tidak selalu sempurna

"Self Love"



Bukan tentang menjadi sempurna,
tetapi tentang memahami & menerima
diri apa adanya

**Mabi Kini hadir sebagai teman..
Yang dapat membantu memperbaiki habit Kalian,
menyemangati Kalian, dan membimbing..**



Yuk.. Kamu pasti mampu..

It's Hapi !!



Simbol harapan
Suara Kecil Mabi



I feel what mabi feel !!



**Sebelum mulai yuk bersiap!
Mabi berak dulu yaa.. hehe**

JANUARY





**"Jangan terburu-buru berlari hanya
karena orang lain sudah memulai"**



"Aku belum tahu apa yang salah,
tapi aku tahu aku lelah."



(Refleksi pikiran)

Aku sedih



**Apakah Kamu merasakan
hal yang sama?**

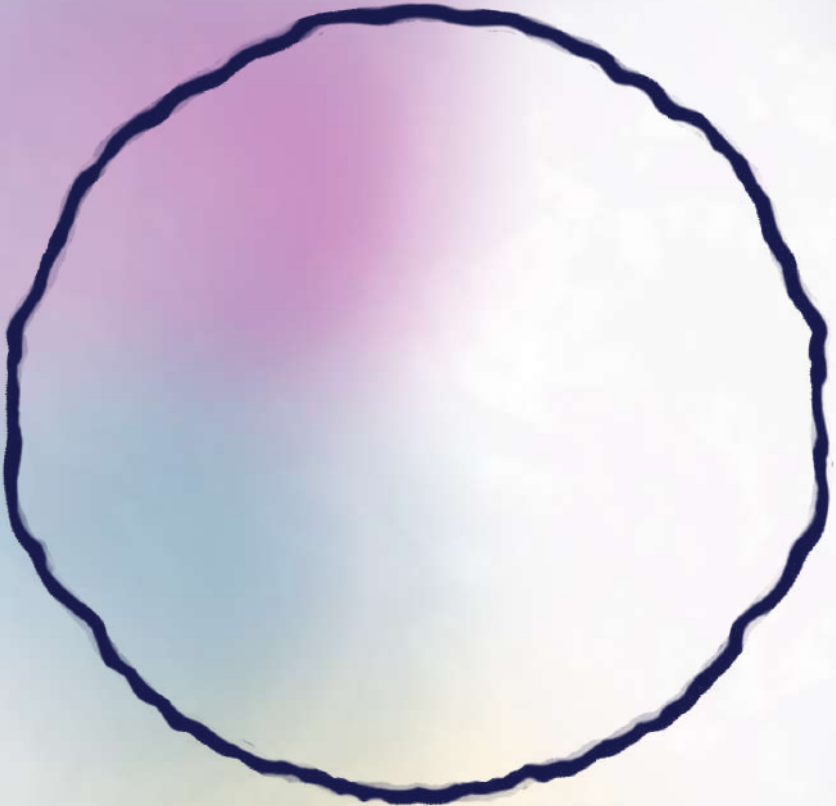


**Jangan khawatir!
Kita bisa melewatinya bersama!**

Mini Activity

Ada Lingkaran Besar..

**Jika emosimu hari ini punya bentuk,
bentuk dan warnanya apa?
Garisnya tipis, tebal, atau berantakan?**



**Di dalamnya, gambar bentuk dengan warna
apa saja yang mewakili emosimu hari ini.**



MOOD TRACKER

January



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

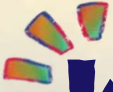
 Excited

 Sad

 Anxious







WEEKLY BINGO

Dilakukan selama seminggu

Sudah makan makanan bergizi?
Jangan pernah skip makan ya!!

Kamu telah membuat kesalahan?
Start memaafkan atas kesalahan
yang dilakukan oleh kamu sendiri ya!!

Tidur minimal 7 jam ya!
Jangan kurang ataupun begadang.

Cobalah membangun mood yang baik!
Coba selama seminggu yaa!!

Coba berjalan keluar rumah.
Hiruplah udara segar
dan sapalah para tetangga!



Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!



Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

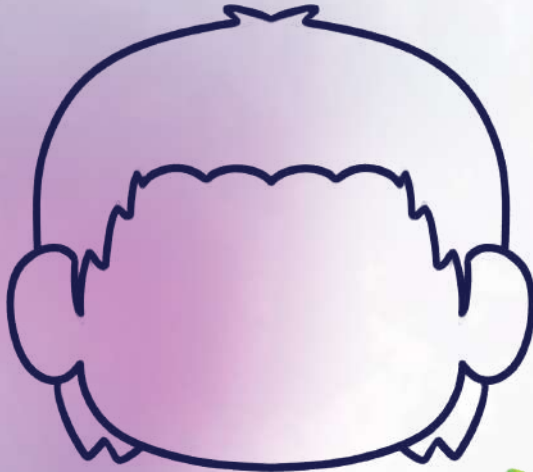
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

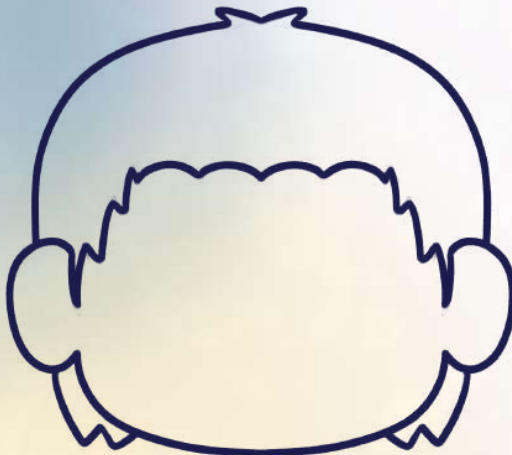
Wajah Luar:

Apa yang Kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:

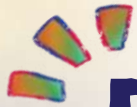


what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:





CARI KATA

b r b x b e u b y v b
s e v a l u a s i e j
b f b b b b b c u o
p l a n n e r a l b u
b e b t w p e b b b r
b c a b b p b k z b n
b t b l r s b b x b a
a i b e i b p k d b l
b o n n b n b l b o i
s n n b b b g b y s n
i l b w q d b m n p g

Reflection

Evaluasi

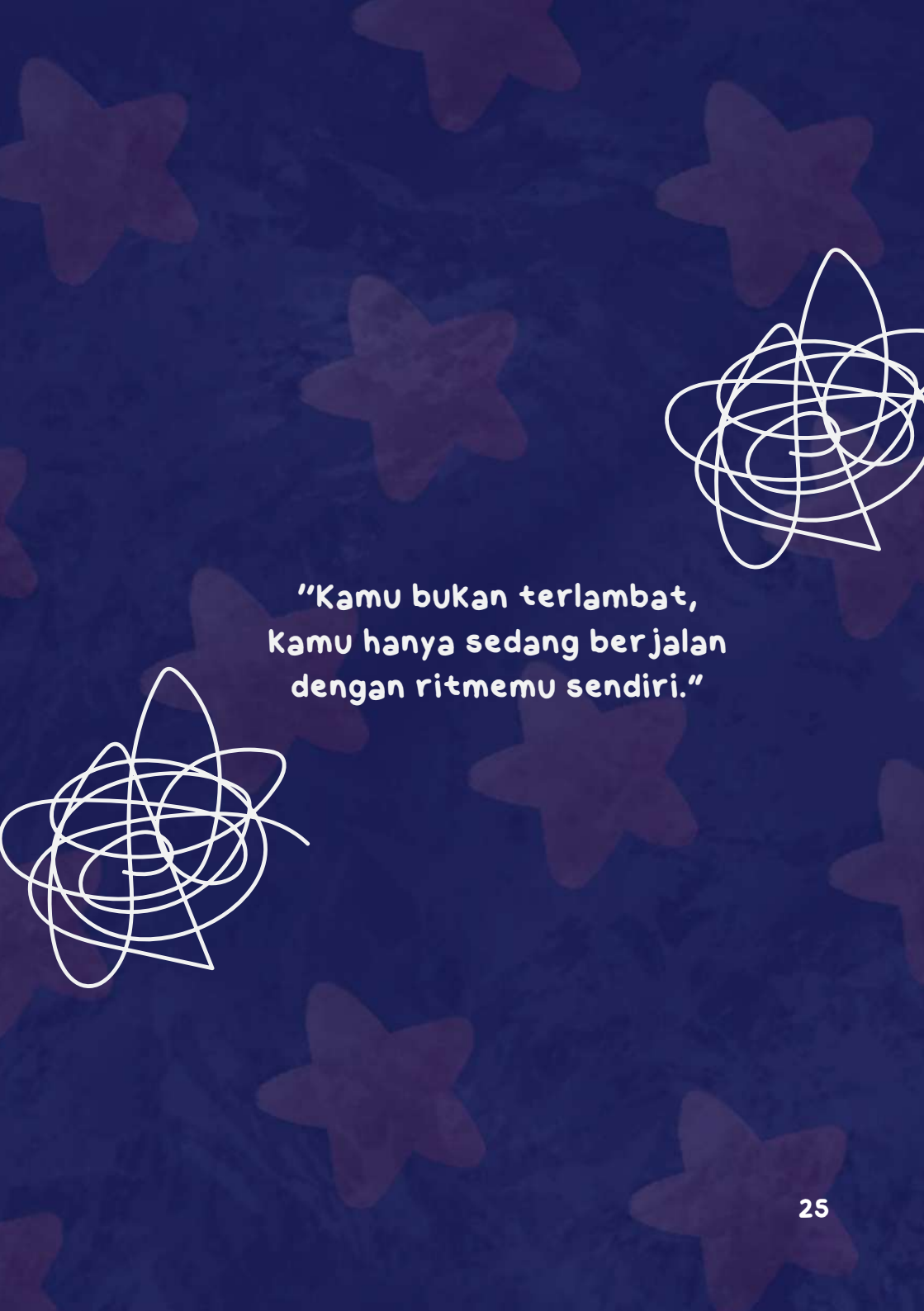
Healing

Innerpeace

Planner

Journaling






**"Kamu bukan terlambat,
Kamu hanya sedang berjalan
dengan ritmemu sendiri."**



Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



FEBRUARY





**“Merelakan segalanya untuk
membuat mereka bahagia?
Apakah itu juga membuatmu bahagia?”**



**"Aku kira bahagia itu soal
membanggakan orang lain."**





(Refleksi pikiran)

Tuliskan 3 pikiran negative yang sedang kamu pikirkan sekarang!



Mini Activity



Instruksi:
Gambar dan warnai botol ini,
dengan motif apapun..

Hias botol sesuai kreativitas kamu!





MOOD TRACKER

February



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		

(Bisa diwarnai memakai media apapun/
didekorasi semau Kamu)



 Happy

 Calm

 Tired

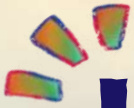
 Excited

 Sad

 Anxious







WEEKLY BINGO

Dilakukan selama seminggu

Sudah menghindari pikiran negatif yang tidak perlu?

Tontonlah sesuatu yang menyenangkan! Sediakan waktu me time sebentar untuk menonton

Olahragalah selama 30 menit/lebih! Lakukan olahraga ringan maupun berat, sesuai dengan kemampuan diri sendiri!

Coba merapikan sedikit area kamar! Jangan lupa bersih-bersih yaa!!

Mengakui 1 hal yang kamu sukai dari dirimu sendiri!



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!**

Instruksi:

Gambar lanjutan badan dari muka Mabi

Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

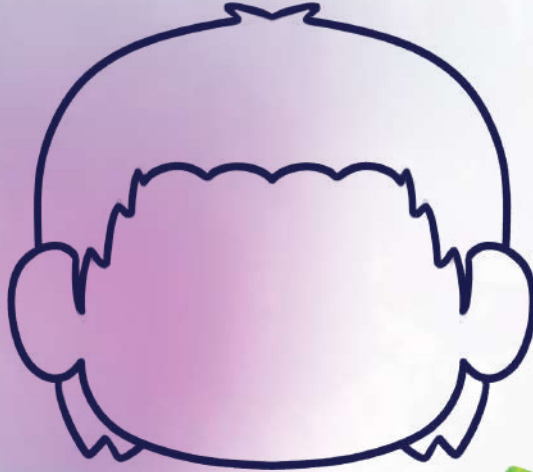
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check



Senin



Selasa



Rabu



Kamis



Jumat



Sabtu



Minggu

Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code: _____

Grumpy

Productive

Happy

excited

Sad

anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:





15 days of GRATITUDE

- Diberikan Kesehatan prima
- Terimakasih untuk hal kecil
- Punya orang-orang baik
- Telah diberikan kekuatan
- Diberi waktu untuk beristirahat
- Telah tertawa hari ini
- Bisa mencintai dan dicintai
- Pelukan dengan orang tua
- Terimakasih atas momen kecil
- Punya waktu untuk diri sendiri
- Ada di lingkungan yang aman
- Bisa bersama orang tersayang
- Mendapat persahabatan tulus
- Membeli barang kesukaan
- Sesuatu yang suka dilakukan





**"Kenapa aku selalu takut gagal,
bahkan sebelum mencoba?"**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang Kamu rasakan hari ini!

Emosi apa yang sering Kamu rasakan?

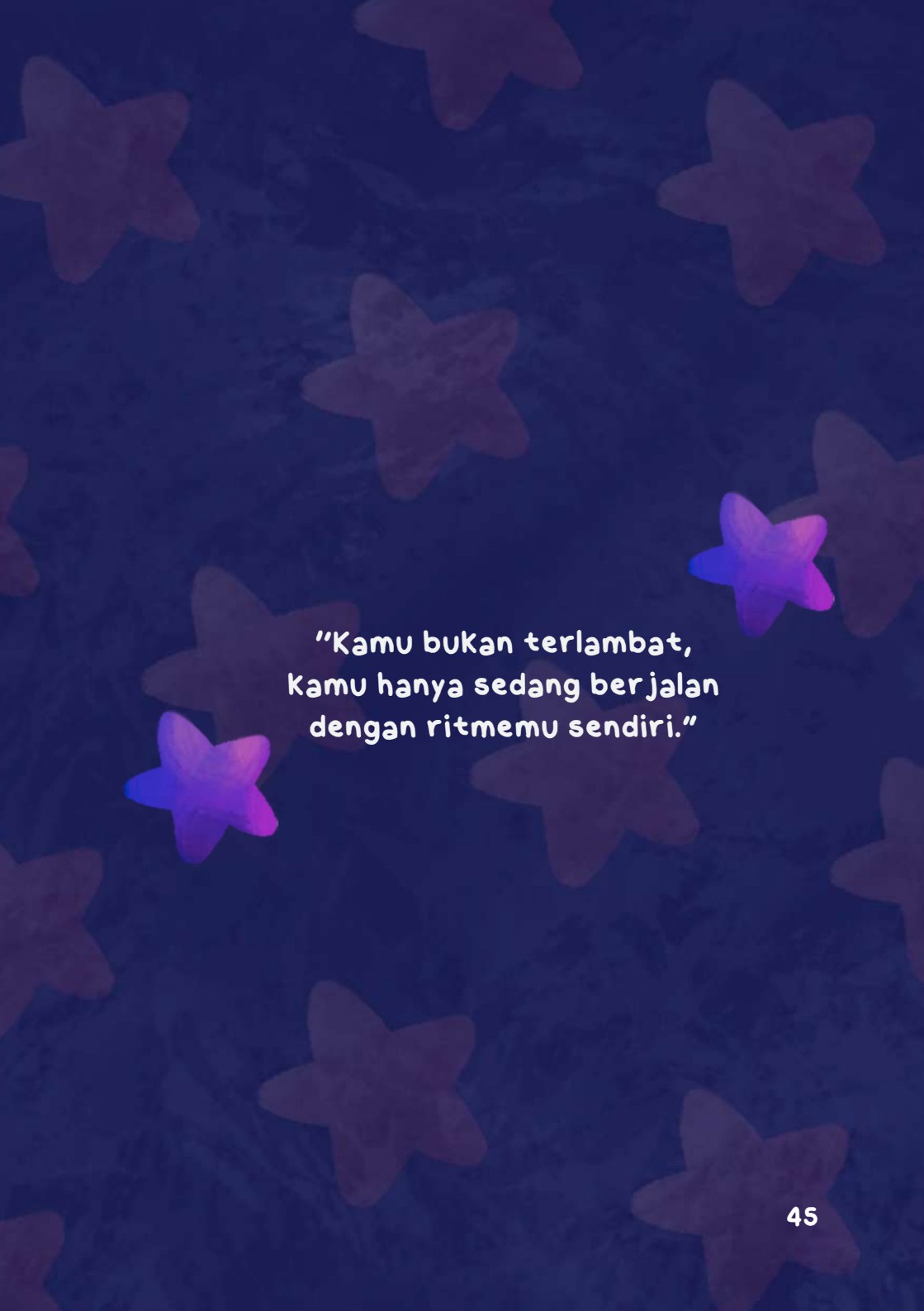


MARCH



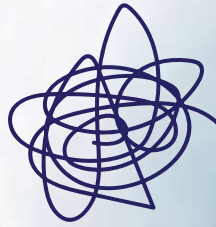


**"Proses setiap orang berbeda,
ingat bunga tidak mekar bersamaan,
itu tidak membuat mawar lebih rendah dari melati"**

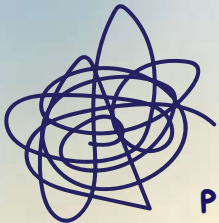
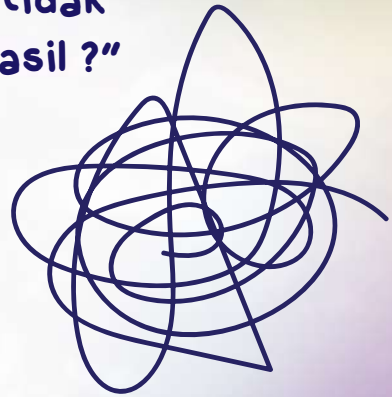


**"Kamu bukan terlambat,
Kamu hanya sedang berjalan
dengan ritmemu sendiri."**

(Refleksi pikiran)



**"Mungkin aku memang tidak
ditakdirkan untuk berhasil?"**



**Pertanyaan yang sering kita pikirkan
disaat otak kita kacau mungkin..**

Tracking Mood

Instruksi:

Pilih cuaca untuk menggambarkan perasaan hari ini (cerah, hujan, badai, petir)

Gambarlah, warnai atau beri coretan yang sesuai



"Mengapa seperti ini?"

MOOD TRACKER

March



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious

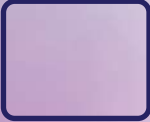




Healing yuk bersama Mabi!

WEEKLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Luangkan waktu me time!!
Pentingkan diri sendiri!



Tolak saja jika kamu tidak sanggup!
Jika tidak sanggup melakukannya maka
jangan malu untuk menolak..



Cobalah merayakan "Kemenangan kecil"



Jangan menyalahkan diri sendiri
sepanjang hari!



Olahragalah selama 1 Jam!
Lakukan olahraga ringan maupun berat,
sesuai dengan kemampuan diri sendiri!



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapat semangat nih dari Mabi!!**

Instruksi:

Gambar lanjutan badan dari muka Mabi

Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

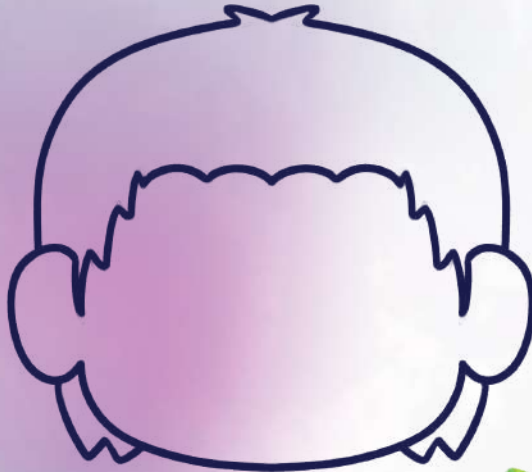
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

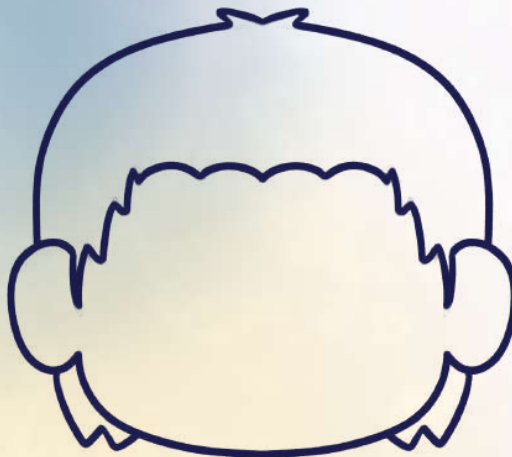
Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



CARI KATA



m c b x b e u b y v b
p w p r e s s u r e n
q m n b b p b q c o s
r f u a n a u a i b e
h a b t l p e t v b l
a c g b t f s k z g f
l y b u r u k b x b w
a i k e a b p k d b o
e a n h b n b l n o r
t n x b m i n d e r t
m e b j s a u r n p h



Self Worth

Minder

Ragu

Exhaustion

Pressure

Takut

**"AKU belajar bahwa istirahat
juga bagian dari perjuangan."**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



APRIL





"Aku pikir aku hanya harus terus jadi

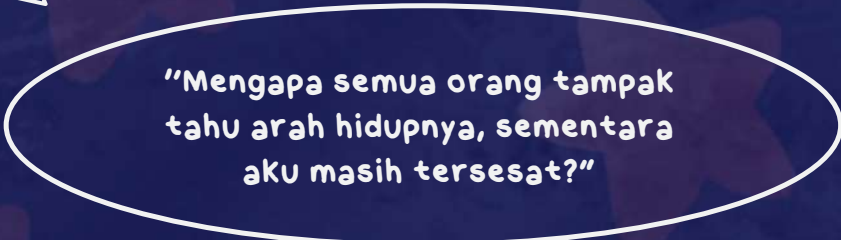
SEMPURNA

agar semua orang senang"





(Refleksi fikiran)



"Mengapa semua orang tampak tahu arah hidupnya, sementara aku masih tersesat?"



Mendengar Kalimat ini, Kita sering berfikir...

Sering melihat orang lain berhasil mencapai tujuan mereka, Kita mungkin iri karena merasa usaha Kita sia-sia dan tidak berpengaruh apa-apa

Mini Activity

Instruksi:

Warnai awan tersebut sesuai
isi hati mu saat ini..

Biru cerah, abu-abu, gelap, atau apapun



"Boleh bersedih dan meluapkan
emosi ketika mewarnai awan ini"



MOOD TRACKER

April



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



(Bisa diwarnai memakai media apapun/
didekorasi semau Kamu)



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious

Halaman yang dipenuhi dengan penyesalan

**"Aku tidak harus selalu sempurna
untuk tetap berharga"**

Instruksi:

**Kotori halaman ini dengan apapun itu
luapkan emosi kamu setelah
masalah-masalah yang kamu hadapi**

Halaman yang boleh kotor

WEEKLY BINGO

Dilakukan selama seminggu

Istirahat dari media Social selama 2 jam!
Lakukan aktivitas bebas bersama
teman-teman atau keluarga.

Carilah cermin dan berdiri di depannya
Lalu coba berikan 5 pujian
Kepada diri sendiri.

Sudah minum air putih hari ini?

Tuliskan 3 hal yang kamu syukuri hari ini!
Tulis di dalam notes kecil lalu simpanlah.

Coba Melakukan Deep Breathing!
Tarik nafas dalam-dalam selama 4 detik,
lalu hembuskan perlahan.



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!**



PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

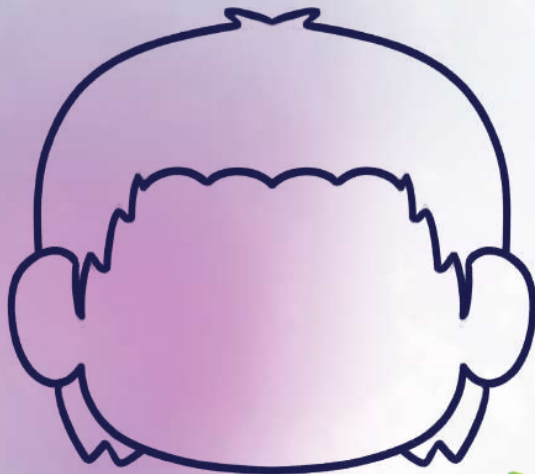
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu

Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



CARI KATA



m c t x b e u b y v b
l w o v e r w o r k i
o m x v b p b q c u n
n f i a e a u a s b s
e s c t l r e b v b e
l c c b b f t k z g c
i y i l r s k h x b u
n i r e i b p k i b r
e p c n b n b l n n e
s n l b h b g b y s k
s l e b u r n o u t o

Insecure

Overthink

Burnout

Toxic Circle

Loneliness

Overwork





**Bintang mengingatkan Kita..
Selalu terang walaupun di
sebuah kegelapan..**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



МАУ



Bayangkan halaman ini seperti canvas..

**Coretlah halaman ini dengan
spidol atau crayon berwarna!**



**"Mungkin aku belum membaik,
tapi aku sedang berusaha."**

**Tidak apa-apa jika harus terus berproses,
Tidak apa-apa jika kamu berjalan pelan,
setidaknya kamu sudah memulai."**



(Refleksi pikiran)

Tuliskan 3 pujian
mengenai diri sendiri!



Mini Activity

Instruksi:

Gambar dan warnai pot ini,
dengan motif apapun..

Hias pot sesuai kreativitas kamu!





MOOD TRACKER

May



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu

Membaca Buku favorit mu
(kurang lebih 5 halaman, bukan dari sosmed)

Pakai baju yang bikin kamu
merasa rapi atau percaya diri

Melakukan jalan kaki santai

Lakukan tidur siang singkat
(power nap)

Lakukan perawatan diri
(Memakai masker, scrub, dan lainnya)



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!**

Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekresi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

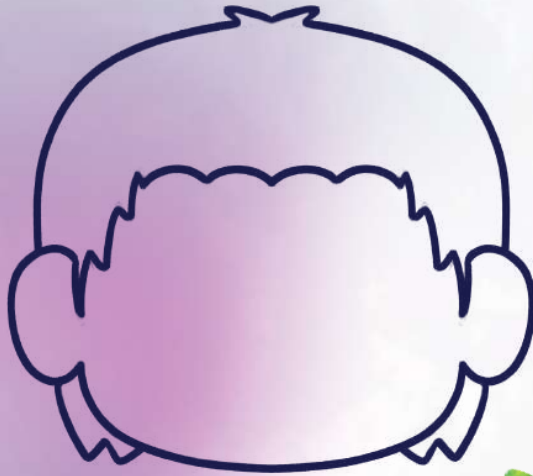
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

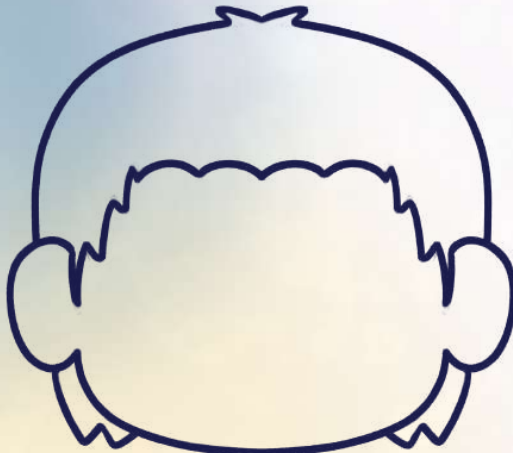
Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:



-
-
-
-

Notes/reminder:



15 days of GRATITUDE

- Sesuatu yang membuat nyaman
- Mendapatkan kesempatan baru
- Area favorite di rumah
- mendapat berita baik
- Memory yang membuat tersenyum
- Telah tertawa hari ini
- sesuatu yang membuat tertawa
- Best gift yang didapatkan
- Hadiah terbesar dalam hidup
- Memakan makanan enak
- Melakukan kegiatan favorite
- Melihat sesuatu hal indah
- Bisa bebas berkarya
- Mendapatkan nilai bagus
- Mendapatkan pujian



**Hiduplah dengan baik..
Mabi adalah salah satu
orang yang selalu ingin
melihatmu baik-baik saja..**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



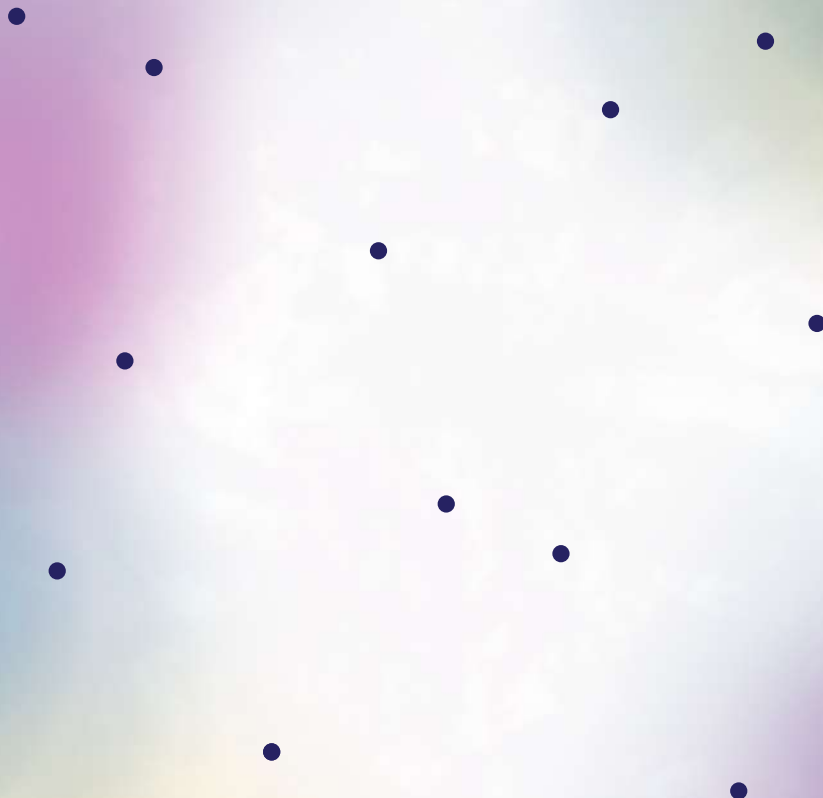
JUNE



Instruksi:

Hubungkan titik-titik itu menjadi pola bebas

Pola apa saja dengan media apa saja
(krayon, spidol, pensil, atau bolpoin)



Luka mana yang sedang aku jahit kembali?

"Aku sudah berusaha sebaik mungkin,
tapi kenapa masih belum cukup?"
apa itu kata CUKUP



(Refleksi pikiran)



Apa yang kamu pikirkan
mendengar kata ini?

"Inner Conflict"

*

*

Pernah merasakannya?



Mini Activity



Warnailah seluruh
area diluar
segitiga ini



MOOD TRACKER

June



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



(Bisa diwarnai memakai media apapun/
didekorasi semau Kamu)



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

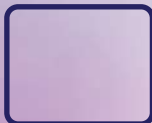
 Sad

 Anxious



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Pejamkan mata Kamu
meditasi selama 5 menit



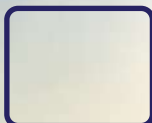
Coba Melakukan Deep Breathing!
Tarik nafas dalam-dalam selama 4 detik,
lalu hembuskan perlahan.



Istirahat dari media Social selama 2 jam!
Lakukan aktivitas bebas bersama
teman-teman atau keluarga.



Mendengarkan lagu favorit
sambil memejamkan mata



Lakukan self care
mandi air hangat dan sabun wangi



Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!

Instruksi:

Gambar lanjutan badan dari muka Mabi

Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

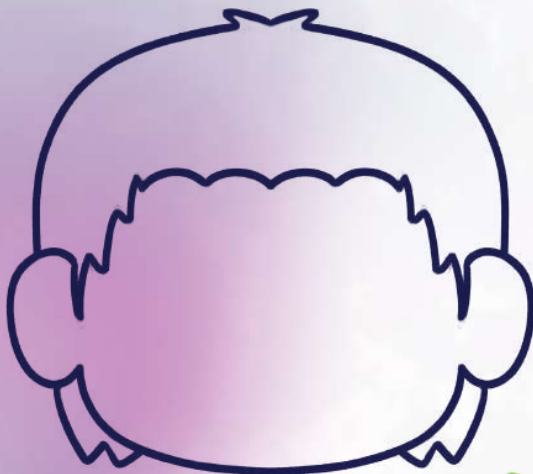
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



CARI KATA

o c b x b e u b y v b
p v r o k o n f l i k
k m e b b p b q c u e
e f u r n a u a s b l
c s b t w p e b v b e
e c a b b h b k z g l
m y b s t r e s s b a
a i b e i b p l d b h
s p n n b n b l m o a
a n n b h b g b y e n
n t u n t u t a n p d

Stress

Kecemasan

Kelelahan

Overwhelmed

Tuntutan

Konflik



Life is MESSY sometimes..



**Untuk mencapai Kebahagiaan,
harus melewati Kesedihan..**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**


				

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



107





"Dear Kamu, jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain. Kamu tumbuh di tanah yang berbeda, dengan sinar matahari yang berbeda, tapi kamu tetap akan mekar pada waktunya."



(Refleksi pikiran)

Jika bisa mengulang 3 kejadian..

Tuliskan 3 Kejadian yang ingin
sekali kamu ulang kembali..



Mini Activity

Instruksi:

Gambarlah apa yang ingin kamu temukan saat keluar dari semua tekanan ini..

Ketenangan? Kebebasan? Ruang baru?



(Gambar apapun di dalamnya)



MOOD TRACKER

July



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau Kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious

Halaman yang boleh Kusut

**"Aku tidak harus selalu rapi
untuk tetap berharga"**

Instruksi:

**Remas halaman sampai kusut
luapkan emosi kamu setelah
masalah-masalah yang kamu hadapi
Lalu bisa di rapikan kembali..**

Halaman yang boleh kusut

MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Streching ringan serta rebahan selama kurang lebih 15 menit



Logout dari segala aplikasi atau Mute notif dari aplikasi Kerja (start jam 6 sore sampai tidur)



Streching ringan selama 5 menit lalu minum air putih setelahnya



Cobalah hubungi teman dekat kamu. Ngobrolah selama 30 menit, Apakah sampai lupa waktu? hehe



Pesan makanan yang sehat atau tidak ber-MSG/bermicin



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!**



PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

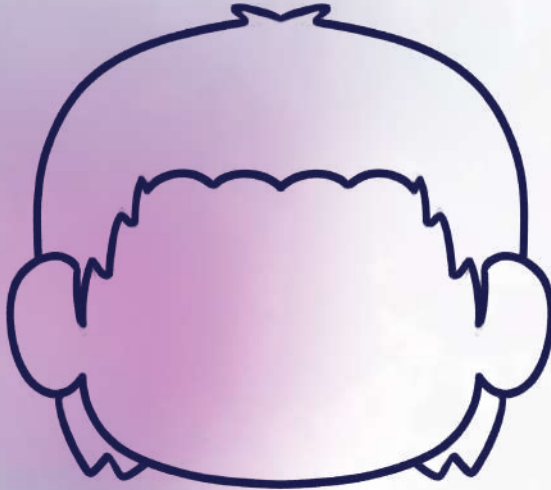
Notes:

What's great about today?

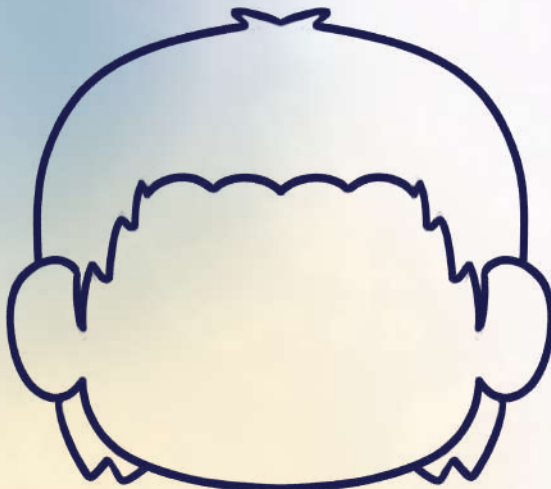


**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

**Wajah Luar:
Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.**



**Wajah Dalam:
Apa yang sebenarnya kamu rasakan.**



MOOD CHECKER

Date: _____

Mood Check



Senin



Selasa



Rabu



Kamis



Jumat



Sabtu



Minggu

Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

Grumpy

Productive

Happy

excited

Sad

anxious

GRATITUDE

Journal

What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



Instruksi:

**Tempel stiker ekspresi sesuai emosi
yang kamu rasakan sekarang
Tempelkan pada lingkaran yang tersedia**





**"So MANY people out there
LOVES YOU
CARE ABOUT YOU!!"**



Apa yang kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



AUGUST





**"Jangan menjadi pahlawan
jika itu membuatmu mengabaikan
luka-lukamu sendiri"**

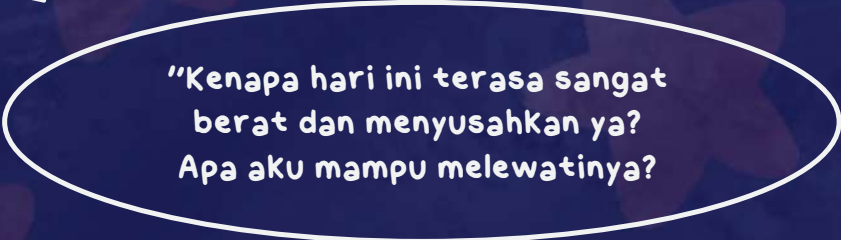




**"Aku sadar,
aku terlalu sibuk memenuhi ekspektasi,
sampai lupa mengenal diriku sendiri."**



(Refleksi pikiran)



"Kenapa hari ini terasa sangat berat dan menyusahkan ya?
Apa aku mampu melewatinya?"

Mendengar kalimat ini, kita sering berfikir...

Mengapa hari kita selalu berat
dibandingkan orang lain..
Ingat, semua yang terjadi akan
membuat kita kuat dikumudian hari

Mini Activity

Instruksi:

Gambarlah apa yang ingin kamu temukan saat keluar dari semua tekanan ini..

Ketenangan? Kebebasan? Ruang baru?






MOOD TRACKER

August



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Tidur sebelum jam 11 Malam



Minum air putih 2 liter dalam sehari



NO Gadget selama 30 menit
setelah bangun



Fokus makan tanpa melakukan aktifitas
seperti menugas/main HP/menonton



Ucapkan TerimaKasih pada diri sendiri



Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!



Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

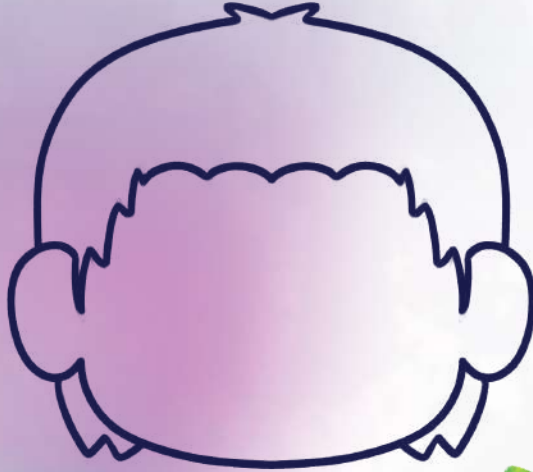
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code: _____

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



Halaman yang dipenuhi dengan Kebahagiaan

**"Aku tidak harus selalu rapi
untuk tetap berharga"**



Instruksi:

**Isilah area kosong dengan kata-kata
indah, pujian, atau kata favorite
ataupun dengan gambar-gambar lucu
dan apapun yang kamu sukai**





Mabi sudah berani menerima kegagalan,
Mabi tahu kapan untuk berhenti dan
memberi ruang untuk Mabi bernafas

Beri ruang yuk untuk Kamu..

Kamu sudah istirahat cukup?





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



SEPTEMBER





Mabi menjalani tekanan itu dan mengalami akibatnya, tetapi Mabi tidak bisa stuck disitu saja, Mabi tau Mabi harus perjuangin diri Mabi sendiri!

Kamu juga harus!!

Ingat! Diri Kita adalah tokoh dari Kisah cerita yang Kita tulis sendiri!



Instruksi:

Sobek 1 sudut halaman yang disediakan

Tulis di bagian sobekan itu beban yang ingin kamu lepaskan dan sobek perlahan

Lalu lipat dan buang lah atau hancurkan..



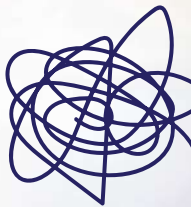
Pertanyaan:

Apa hal yang sudah terlalu lama kamu simpan dan sudah waktunya dilepas?

A large dashed-line box intended for writing answers to the question above.

Halaman Kosong

(Refleksi fikiran)



Not good enough??
Always Alone??
Is anybody THERE??

Mendengar Kalimat ini, Kita sering berfikir...

Tidak semua orang salalu ada
di sisi kita terus menerus..
Setiap orang ada masanya..



MOOD TRACKER

September



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



(Bisa diwarnai memakai media apapun/
didekorasi semau Kamu)



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious



Lelah? Menyerah? Sumpek?
Yuk Ceritaa...

MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Streching ringan serta rebahan selama kurang lebih 15 menit



Makan buah atau sayur
1 jenis buah dan 2 jenis sayur



Logout dari segala aplikasi atau
Mute notif dari aplikasi kerja
(start jam 6 sore sampai tidur)



Tulis 3 hal yang kamu syukuri hari ini
(tulis dalam notes hp)



Lakukan deep breathing (nafas dalam)
selama 5 menit



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapat semangat nih dari Mabi!!**

Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

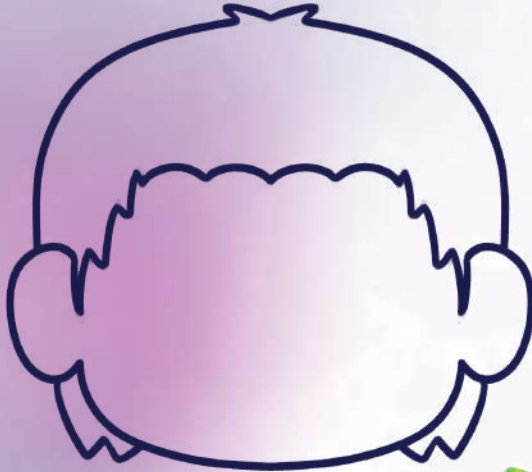
What's great about today?



**Bandingkan kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

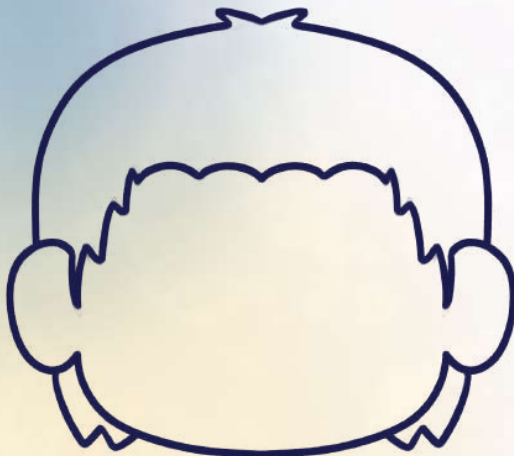
Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:

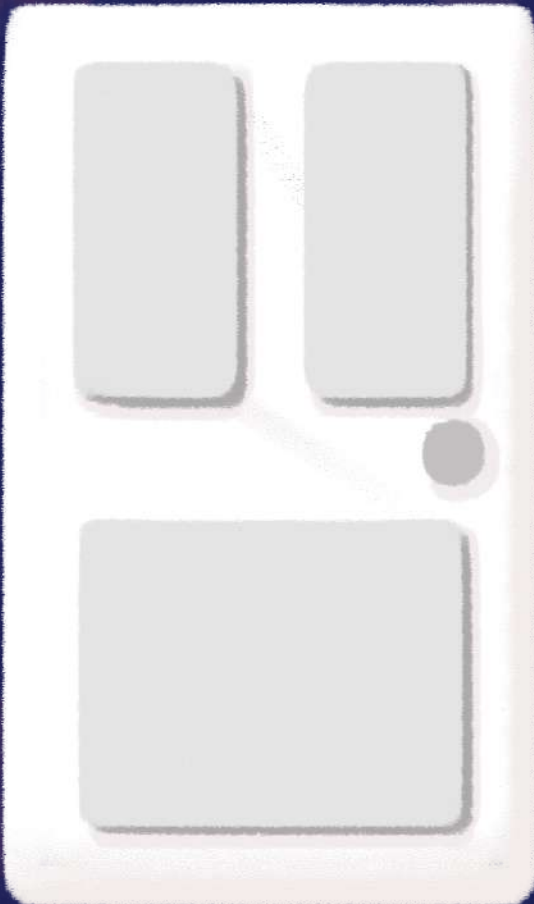


Mini Activity

Instruksi:

Gambarlah apa yang ingin kamu temukan saat keluar dari semua tekanan ini..

Ketenangan? Kebebasan? Ruang baru?





Apa Kata-Kata yang ingin Kamu dengarkan
dari orang-orang sekitar Kamu?

*

*

*

Makasih Kamu sudah Kuat hari ini!!





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



OCTOBER





**"Cara terbaik untuk membanggakan orang
adalah dengan menunjukkan bahwa kamu
bahagia dan sehat"**





**"Mencintai diri sendiri bukan
tentang menjadi yang paling hebat,
tapi tentang berdamai dengan yang ada."**



(Refleksi pikiran)

Sesuatu hal yang memberimu
ENERGY!!



A large, empty, rounded rectangular box with a white border, intended for users to paste photos, notes, or stickers.

(Tempelkan foto/notes/sticker dan apapun itu,
yang menggambarkan energy dan perasaan mu)



Mini Activity

Gambarlah tanah di dalam pot itu..



“Tuliskan 1 hal kecil yang ingin
Kamu percaya tentang dirimu”

Anggap tulisanmu sebagai benih..
dan gambarkan tumbuhnya bagaimana..





MOOD TRACKER

October



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau Kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious

Self Expression

Bukan untuk sebuah "pujian",
melainkan untuk kejujuran diri.



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Streching ringan selama 5 menit
lalu minum air putih setelahnya



Berjemur di bawah matahari pagi
selama 10 menit



Menolak/berani bilang tidak
pada ajakan yang melelahkan



Pesan makanan yang sehat
atau tidak ber-MSG/bermicin



Free Space: Berhenti aktifitas sebentar
dan bernafas sejenak



Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!

Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

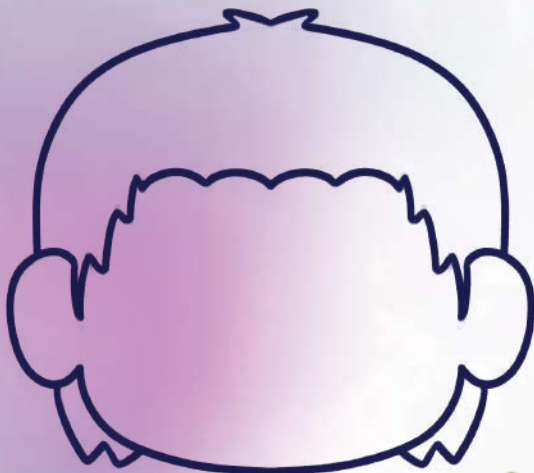
What's great about today?



**Bandingkan Kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

- Grumpy
- Productive
- Happy
- excited
- Sad
- anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



Mini Activity

Instruksi:

Tuliskan surat lembut untuk dirimu
yang sedang kelelahan.

Buka Kembali saat Kamu ingin menyerah..



(tuliskan di dalam surat ini)



"Boleh menangi, bersedih, meluapkan
emosi ketika menulis surat ini"



Mabi temani perlahan ya...
Dalam setiap prosesnya..

Untuk bisa memperbaiki ini..





Apa yang kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



NOVEMBER





**Yang Kamu anggap sepele,
Yang Kamu bilang biasa saja**

**Itu adalah hal yang
membuat Mabi merasa
"Tidak baik-baik saja"**



“Bahkan langkah kecilmu hari ini adalah bukti bahwa kamu tidak menyerah.”





Kamu ingin terus membuat orang bangga?



Itu boleh banget!!

Tetapi untuk apa orang lain bangga
Kalau dirimu ternyata terluka.

Apakah ending akan terus bahagia?





Apa yang sudah bisa kamu
ubah dari dirimu?

*

*

*

Jangan lupa, Mabi selalu disini
membantu mu berubah, habitmu,
mindeset, dan sifatmu..





MOOD TRACKER

November



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

(Bisa diwarnai memakai media apapun/
didekorasi semau Kamu)



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious

Perasaan engga bisa dibohongin tau..



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama seminggu



Mendengarkan lagu favorit
sambil memejamkan mata



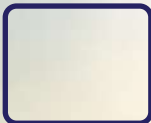
Tuliskan apa unek-unek kamu
(dalam sebuah notes)



Lakukan self care
mandi air hangat dan sabun wangi



Tidur dengan nyaman
dan jam tidur yang cukup



Tidur siang singkat
(Power Nap)



Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapet semangat nih dari Mabi!!



Instruksi:

Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

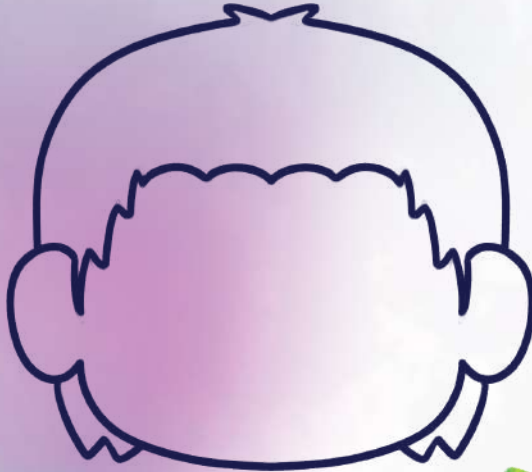
What's great about today?



**Bandingkan kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check



Senin



Selasa



Rabu



Kamis



Jumat



Sabtu



Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code:

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:





"Kapan Kamu merasa percaya diri?"



"Apa yang membuatmu unik?"



Instruksi:

Tulis semua kata negatif yang sering kamu dengar..

Gunakan spidol hitam untuk mencoret kata yang ingin kamu buang..

Sisakan 1-2 kata yang ingin kamu ubah..



Tuliskan semua kata negatif yang kamu rasakan

Coret saja yang menyakitkan, sisakan yang ingin kamu ubah.



Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?



DECEMBER





**"Jangan abaikan sinyal tubuhmu.
Perjuangan membutuhkan tenaga,
Ingat masih ada esok hari"**





**"Semesta masih punya banyak
cara untuk membuatmu bahagia"**

**Jaga Kesehatan,
Jangan banyak mengeluh,
Jangan Rapuh..**





**Cerita dong Ke Mabi, apa masalah yang
Kamu sudah hadapi hari ini?**

MaKasih Kamu sudah Kuat hari ini!!

Jangan lupa siapkan hari esok!



Mini Activity

Setiap minggu gambarlah satu tanaman

Tanaman apa saja yang Kamu mau,
bentuk bebas bahkan bisa tidak normal..



Suka tanaman?
Keluarkan kreativitas mu!





MOOD TRACKER

December



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	(Bisa diwarnai memakai media apapun/ didekorasi semau Kamu)				



 Happy

 Calm

 Tired

 Excited

 Sad

 Anxious



MONTHLY BINGO

Dilakukan selama Sebulan



Pejamkan mata Kamu
meditasi selama 5 menit



Lakukan hobi kecil mu!
crafting, melukis, bersepeda, renang,
bermain boardgame dan lainnya.



Jangan membandingkan diri
dengan orang lain
Apakah berhasil selama seminggu ini?



Lakukan Peregangan Tubuh!
Lakukanlah selama 20 menit
harus merasa lega yaaa!!



Cobalah hubungi teman dekat Kamu.
Ngobrolah selama 30 menit,
Apakah sampai lupa waktu? hehe



**Centanglah jika sudah dilakukan!
Dapat semangat nih dari Mabi!!**

Instruksi:

**Gambar lanjutan badan dari muka Mabi
Boleh sekreasi dan seimajinatif Kalian**





PLANNER

Schedule

Date:

To Do List

Meals

Notes:

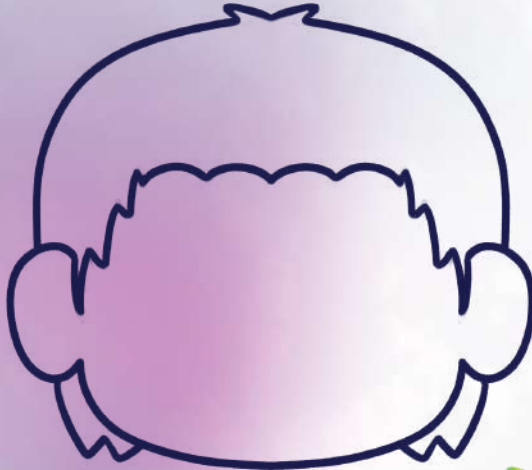
What's great about today?



**Bandingkan kedua wajah.
Seberapa jauh topengmu dari dirimu yang asli?**

Wajah Luar:

Apa yang kamu tunjukkan ke dunia.



Wajah Dalam:

Apa yang sebenarnya kamu rasakan.



MOOD CHECKER



Date: _____

Mood Check

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu



Sleep Quality



Energy Level



Stress Level



Color Code: _____

● Grumpy

● Productive

● Happy

● excited

● Sad

● anxious

GRATITUDE

Journal



What i'm grateful for today:

-
-
-

Today's affirmation:

-
-
-
-

Something i'm proud of:

-
-
-
-

Water Intake:



what i look forward to:

-
-
-
-

Notes/reminder:



CARI KATA



m c b x b e u b y v b
p e r o l p a x i e s
e m m b b b b c u i
r a b a t a s a n b l
j s b t a p e b b b e
a c a b b f b k z b n
l y b l r s k b x b t
a i b e i b p a d b l
n p n n b n b l n o l
a n n b b b g b y s n
n l b j u j u r n p o

Memaafkan

Batasan

Cemas

Perjalanan

Jujur

Silent



**"Percayalah, versi dirimu yang sedang
berjuang sekarang akan menjadi
alasanmu tersenyum nanti."**





Apa yang Kamu rasakan Bulan ini?

**Tempelkan stiker ekspresi sesuai
apa yang kamu rasakan hari ini!**

Emosi apa yang sering kamu rasakan?







BAHAGIA

Sulit untuk dicapai,
mudah untuk diucapkan

Apa yang menurutmu bahagia?

*

Sudah bahagia?

*



(Refleksi pikiran)



Apa arti 1 kata ini menurut kamu?

"PERASAAN"

A large, empty white rounded rectangular box with a black outline, intended for a student's response.

(Refleksi pikiran)



Apa arti 1 kata ini menurut kamu?

"TEKANAN"

A large white rounded rectangular box with a black outline, intended for the user to write their answer to the question above. The box is empty.

(Refleksi pikiran)



Apa arti 1 kata ini menurut kamu?

"CINTA"

A large, empty white rounded rectangular box with a white outline, intended for a student's response.

(Refleksi pikiran)



Apa arti 1 kata ini menurut kamu?

"PERHATIAN"

(Refleksi pikiran)



"Kenapa aku harus merasakan ini semua?"

A large, white, rounded rectangular box with a thin white border, intended for writing a reflection or answer to the question above.



Bagaimana hari-hari mu?

Mabi tau dan mabi merasakan apa yang
Kamu rasakan, setiap hari selalu ada beban

*

*

*

Mabi selalu disini menemanimu!



(Halaman dengan garis putus
dapat disobek)

"Di halaman ini, tulis hal yang
ingin kamu lepaskan.."

Rasa bersalah rasa gagal
tekanan orang tua ketakutan nilai jelek

Setelah menulisnya, sobek
halaman ini perlahan

Lalu remas atau sobek-sobek
kertas dan buang..

Halaman Kosong



“Mungkin tidak berakhir
dengan pencapaian besar,
Tetapi berakhir dengan versi
dirimu yang lebih kuat”





Creative Journaling Book

Seiring bertambahnya usia, hidup terasa semakin berat. Tekanan terus bertambah, tuntutan semakin banyak, dan ekspektasi makin tinggi. Kita berusaha membuat semua orang bangga, orang tua, teman, keluarga, dan lingkungan sekitar. Namun, pernahkah kita bertanya, apakah semua itu benar-benar sesuai dengan keinginan kita? Apakah membanggakan orang lain berarti kita telah mencapai mimpi kita sendiri?

Tekanan yang terus menumpuk sering kali membuat kita memforsir diri, memilih memendam semuanya sendirian, dan berpura-pura kuat. Tanpa disadari, hal ini dapat memicu kebiasaan tidak sehat dan mengganggu kesehatan mental. Jika terus berlanjut, apakah ada perubahan yang benar-benar kita rasakan? Cobalah memberi ruang untuk meluapkan emosi, memahami diri sendiri, dan berhenti hidup hanya demi memenuhi keinginan orang lain. Karena pada akhirnya, hanya dirimu sendiri yang mampu menentukan akhir dari cerita hidupmu.

**“Tidak apa-apa lelah, mencintai diri sendiri
juga tentang memberi jeda.”**



**PENERBIT
UNIVERSITAS
CIPUTRA**

**Universitas Ciputra
Citriland CBD Boulevard
Surabaya 60219
penerbit@ciputra.ac.id**