

## LEMBAR JOURNALING

### Petunjuk Pengisian:

1. Tulislah dengan jujur dan terbuka.
2. Fokus pada perasaan dan pengalaman pribadi.
3. Jika kamu merasa sedih atau marah saat menulis, berhentilah sejenak dan lakukan pernapasan dalam.
4. Kamu boleh menulis tangan di lembar ini.

### Identitas Diri

Nama Lengkap : .....  
Kelas : .....  
Tanggal menulis : .....

### Bagian 1. Situasi yang Dialami

1. Kapan peristiwa itu terjadi? (tanggal, waktu, tempat)
2. Siapa saja yang terlibat? (tanpa menyebut nama lengkap bila tidak ingin)
3. Apa yang sebenarnya terjadi?
4. Apa yang kamu lakukan saat itu?

### Bagian 2. Perasaan yang Dirasakan

1. Apa perasaanmu saat kejadian itu terjadi?
2. Bagaimana perasaanmu setelah peristiwa itu berlalu?
3. Bagaimana perasaanmu sekarang ketika menulis tentang hal itu?

### **Bagian 3. Pikiran dan Makna**

1. Menurutmu, mengapa peristiwa itu bisa terjadi?
2. Apa yang kamu pelajari dari kejadian itu?
3. Jika kamu adalah pelaku, apa yang membuatmu melakukan hal tersebut?
4. Jika kamu adalah korban, apa yang kamu butuhkan agar merasa lebih aman?

### **Bagian 4. Langkah Selanjutnya**

1. Apa yang ingin kamu lakukan setelah menulis ini?
2. Apa hal positif yang bisa kamu lakukan agar kejadian serupa tidak terulang lagi?
3. Bagaimana kamu bisa merawat perasaanmu agar lebih tenang dan damai?

### **Refleksi Akhir**

Tulislah satu paragraf sebagai penutup journaling ini:

- a. Apa yang kamu rasakan setelah menulis semua ini?
- b. Apa pesan yang ingin kamu sampaikan kepada dirimu sendiri atau orang lain?

**TERIMA KASIH**