JURNAL COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)

📅 **Tanggal:** ***(Tulis tanggal hari ini)***
🕰️ **Waktu:** ***(Pagi/Siang/Malam)***

1. Situasi / Kejadian

Apa yang terjadi?
(Tuliskan kejadian yang membuatmu merasa stres, cemas, atau emosi lainnya.)

---

2. Pikiran Negatif yang Muncul

Apa yang langsung terpikirkan dalam situasi itu?
(Tuliskan pikiran otomatis yang muncul, meskipun terdengar berlebihan atau tidak masuk akal.)

---

3. Perasaan & Intensitasnya

Bagaimana perasaanmu setelah berpikir seperti itu?
(Tuliskan emosi yang muncul dan beri skor dari 1-10 berdasarkan intensitasnya.)

- Kecewa (0/10)
- Cemas (0/10)
- Tidak percaya diri (0/10)

---

4. Bukti Pendukung & Bukti Penyangkal

Apakah ada bukti yang mendukung atau membantah pikiran ini?

Bukti yang mendukung pikiran negatif:
(Tuliskan bukti yang memang menguatkan pikiran negatifmu.)

Bukti yang membantah pikiran negatif:
(Tuliskan alasan mengapa pikiran tersebut mungkin tidak benar.)

---

5. Pikiran Alternatif yang Lebih Rasional

Apa cara berpikir yang lebih sehat dan realistis?
(Tuliskan cara berpikir yang lebih masuk akal berdasarkan bukti yang ada.)

---

6. Perasaan Setelah Mengubah Pikiran

Bagaimana perasaanmu setelah mengganti pikiran negatif dengan yang lebih rasional?
(Ulangi daftar emosimu di langkah ke-3 dan beri skor ulang.)

- Kecewa (8/10 → 4/10)
- Cemas (7/10 → 3/10)
- Tidak percaya diri (9/10 → 5/10)
- Lega (0/10)
- Senang (0/10)
- Bersyukur (0/10)

---

7. Tindakan yang Akan Dilakukan

Apa langkah berikutnya untuk menangani situasi ini dengan lebih baik?

(Tuliskan rencana untuk menangani situasi ini.)

---

8. Refleksi & Pelajaran

Apa yang saya pelajari dari kejadian ini?
(Tuliskan kesimpulan atau insight yang bisa kamu gunakan di masa depan.)