

# 6 Langkah Jitu Jurnaling bagi Pemula

Category: LifeStyle

4 Februari 2024



**Prolite** – Pada artikel kali ini, kita akan membahas tentang cara mengelola emosi dengan jurnaling. Disertai dengan penjelasan yang lengkap pada tiap langkahnya. selamat menyimak

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia. Emosi dapat membantu kita untuk memahami diri sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, maka dapat menjadi bumerang bagi diri sendiri dan orang lain.



Freepik

Jurnaling adalah salah satu cara untuk mengelola emosi. Journaling adalah kegiatan yang telah dilakukan sejak dahulu. Jurnaling telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk pengelolaan emosi.

**Bagi pemula, jurnaling mungkin terasa sulit dan membingungkan. Berikut adalah beberapa langkah awal yang dapat Kamu lakukan:**

**1. Siapkan perlengkapan journaling**



Freepik

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menyiapkan perlengkapan journaling. Kamu bisa menggunakan buku catatan harian, buku tulis, atau aplikasi journaling di smartphone. Kamu juga bisa menggunakan pulpen, pensil, atau alat tulis lainnya.

**2. Temukan tempat yang nyaman**



Freepik

Temukan tempat yang nyaman untuk journaling. Kamu bisa melakukannya di kamar, di taman, atau di mana pun yang membuatmu merasa nyaman.

**3. Mulailah menulis**



Freepik

ilustrasi menulis di buku – Freepik

Mulailah menulis apapun yang ada di pikiran. Kamu bisa menulis tentang bagaimana harimu, perasaanmu , atau hal-hal lain yang ingin kamu bagikan.

**4. Tulislah dengan jujur**

Jurnal adalah tempat yang aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaanmu. Jangan takut untuk menuliskan hal-hal yang sulit atau menyakitkan.

Jangan takut untuk mengungkapkan perasaan negatif, seperti marah, sedih, atau kecewa. Mengekspresikan perasaan negatif secara sehat dapat membantumu untuk melepaskan emosi tersebut dan merasa lebih baik.

## 5. Review



Freepik

Baca kembali jurnal secara berkala. Ini dapat membantu Kamu untuk memahami diri sendiri dan perkembangan emosimu.

## 6. Jangan memaksakan diri

Jika Kamu tidak merasa termotivasi untuk menulis, jangan memaksakan diri. Kamu bisa mencoba lagi di lain waktu.

Journaling adalah kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan mental. Dengan jurnaling, Kite dapat belajar mengenali dan memahami emosi sendiri, serta mengelola emosi dengan lebih baik.

selamat berproses