

RUANG TENANG & EKSPRESI

Buku Panduan Interaktif &
Jurnal Art Therapy Holistik



Sebuah ruang aman untuk melepas penat,
merilis emosi, dan merayakan **dirimu apa adanya**



Diah Retno Ningsih, M.Pd

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo



RUANG TENANG & EKSPRESI

Penulis:
Diah Retno Ningsih, M.Pd

INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGOMALANG
2026

RUANG TENANG & EKSPRESI

Penulis:

Diah Retno Ningsih, M.Pd

ISBN:

.....

Layout dan Desain:

Diah Retno Ningsih, M.Pd

Tahun Publikasi:

2026

Penerbit:

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

Redaksi:

Jl. Keramat, Dusun Gandon Barat, Desa Sukolilo, Jabung,
Malang, Jawa Timur 65155

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

♡
Selamat datang ♡

di ruang amanmu sendiri.



Buku ini tidak peduli apakah kamu bisa menggambar atau tidak.

Buku ini tidak akan menilai apakah kombinasimu rapi atau berantakan.

Di sini, tidak ada kata 'salah' atau 'jelek'. ♡



Setiap coretan, robekan, dan warna yang kamu tuangkan adalah bentuk jujur dari apa yang sedang jiwamu rasakan.

Tarik napas dalam-dalam, lepaskan ekspektasi keindahan estetik, dan biarkan tanganmu bergerak bebas.

Selamat berproses
dan memulihkan diri. ♡



AWAL PERJALANAN EMOSI

Peralatan yang Disarankan

Pengguna dapat menyiapkan beberapa alat sederhana berikut:



Pensil atau pensil warna



Cat air (opsional)



Penghapus



Buku gambar atau lembar kerja tambahan



Spidol atau marker



Musik relaksasi (opsional)



Krayon atau oil pastel



Timer atau stopwatch sederhana

Cara Mempersiapkan Diri Sebelum Memulai

1. Cari tempat yang nyaman dan minim gangguan.
2. Atur posisi duduk yang rileks.
3. Tarik napas perlahan sebanyak 4–8 kali.
4. Fokus pada perasaan yang sedang dirasakan saat ini.
5. Mulailah menggambar tanpa memikirkan hasil akhir.

Aturan Dasar dalam Buku ini:








- ♥ Tidak ada gambar yang salah.
- ♥ Semua emosi boleh muncul.
- ♥ Tidak perlu membandingkan hasil dengan orang lain.
- ♥ Proses lebih penting daripada estetika.
- ♥ Kejujuran emosi lebih penting daripada kemampuan menggambar.






DAFTAR ISI



	Awal Perjalanan Emosi	5
	Daftar Isi	6
	Petunjuk Penggunaan	7
	Bagian 1: Ketenangan & Pelepasan Stress	8
	Bagian 2: Eksplorasi & Katarsis Emosi	15
	Bagian 3: Pemberdayaan Diri & Self Love	30
	Bagian 4: Jurnal Harian	44
	Tracking Emosi	61
	Refleksi Mingguan	64
	Pengembangan Diri	68



Menulis adalah berbicara dengan diri sendiri, dan mendengarkan hati yang paling tulus. 



PETUNJUK PENGUNAAN



- ♥ Gunakan alat gambar yang nyaman (pensil, krayon, spidol, atau cat warna).



- ♥ Tidak ada benar atau salah dalam menggambar.



- ♥ Fokus pada proses, bukan hasil.



- ♥ Luangkan waktu 10–20 menit untuk setiap aktivitas.



- ♥ Setelah menggambar, refleksikan perasaan Anda.



- ♥ Gunakan buku ini secara bertahap dan sesuai kenyamanan diri.



Jika merasa terlalu emosional saat mengerjakan aktivitas tertentu, berhenti sejenak dan lakukan teknik relaksasi sederhana.



Bagian 1

Ketenangan & Pelepasan Stress



Bagian ini membantumu menenangkan pikiran,
melepaskan beban yang menekan,
dan menemukan ruang damai dalam dirimu.

.. ———— ♡ ———— ..

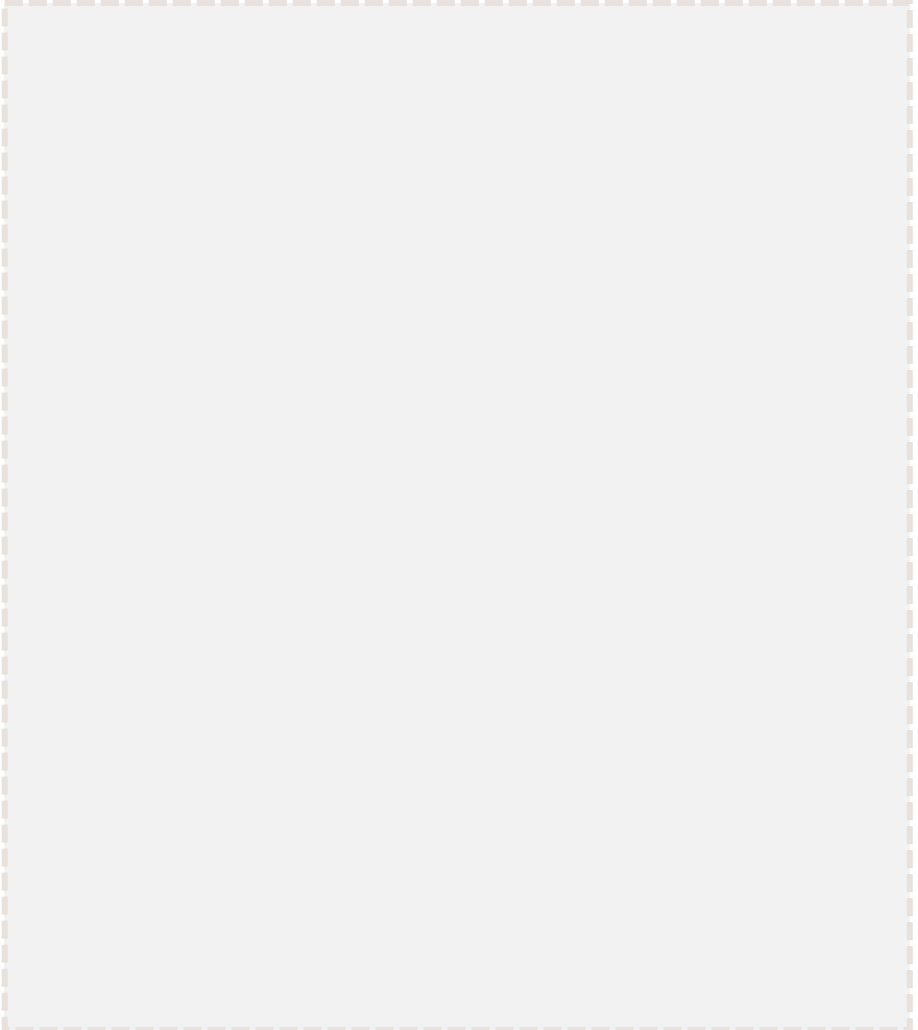
Ambil napas... lepaskan beban...
kamu berhak merasa tenang. ♡



Tombol Jeda

Panduan Langkah:

- 1. Sebelum membalik halaman ini, tarik napas dalam 4 detik, tahan 4 detik, embuskan 4 detik.*
- 2. Letakkan satu telapak tanganmu di atas kertas, jiplak bentuk tanganmu, dan rasakan permukaan kertasnya.*
- 3. Gunakan Pensil atau Pulpen biasa.*



Aktivitas 1. Garis Gelembung

Menyelaraskan gerakan tangan dengan ritme napas untuk mengatasi panik atau cemas mendadak.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pensil warna atau spidol dengan warna-warna dingin (biru, hijau, atau ungu)
2. Tutup matamu sebagian.
3. Tarik napas saat menggerakkan pensil ke atas, lalu hembuskan napas saat menggerakannya ke bawah.
4. Buat garis gelombang memenuhi seluruh halaman tanpa terputus.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



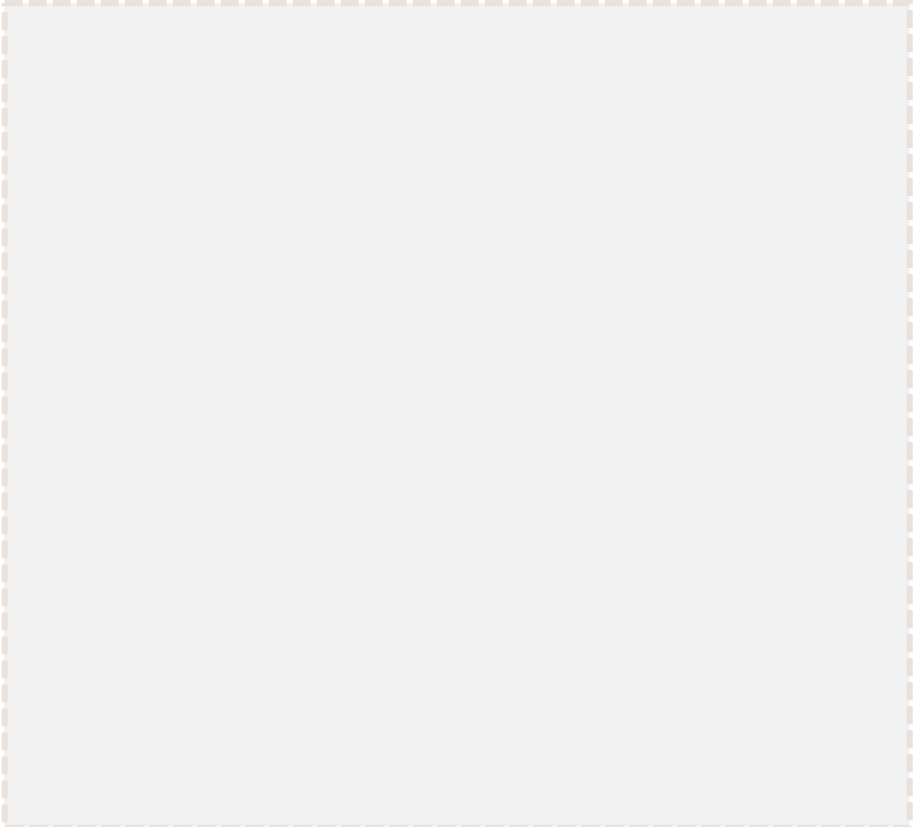
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 2. Taman Titik-Titik

Gerakan mengetuk-ngetuk berulang yang menghasilkan efek suara berirama (audio-tactile), sangat efektif untuk mengalihkan pikiran yang overthinking.

Panduan Langkah:

1. Siapkan sidol berujung runcing (*fine liner*).
2. Gunakan spidolmu untuk membuat ribuan titik.
3. Jangan membuat gambar apa pun, cukup buat kerapatan titik yang berbeda.
4. Dengarkan suara ketukan spidolmu di atas kertas (*boleh sambil memejamkan mata*).



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

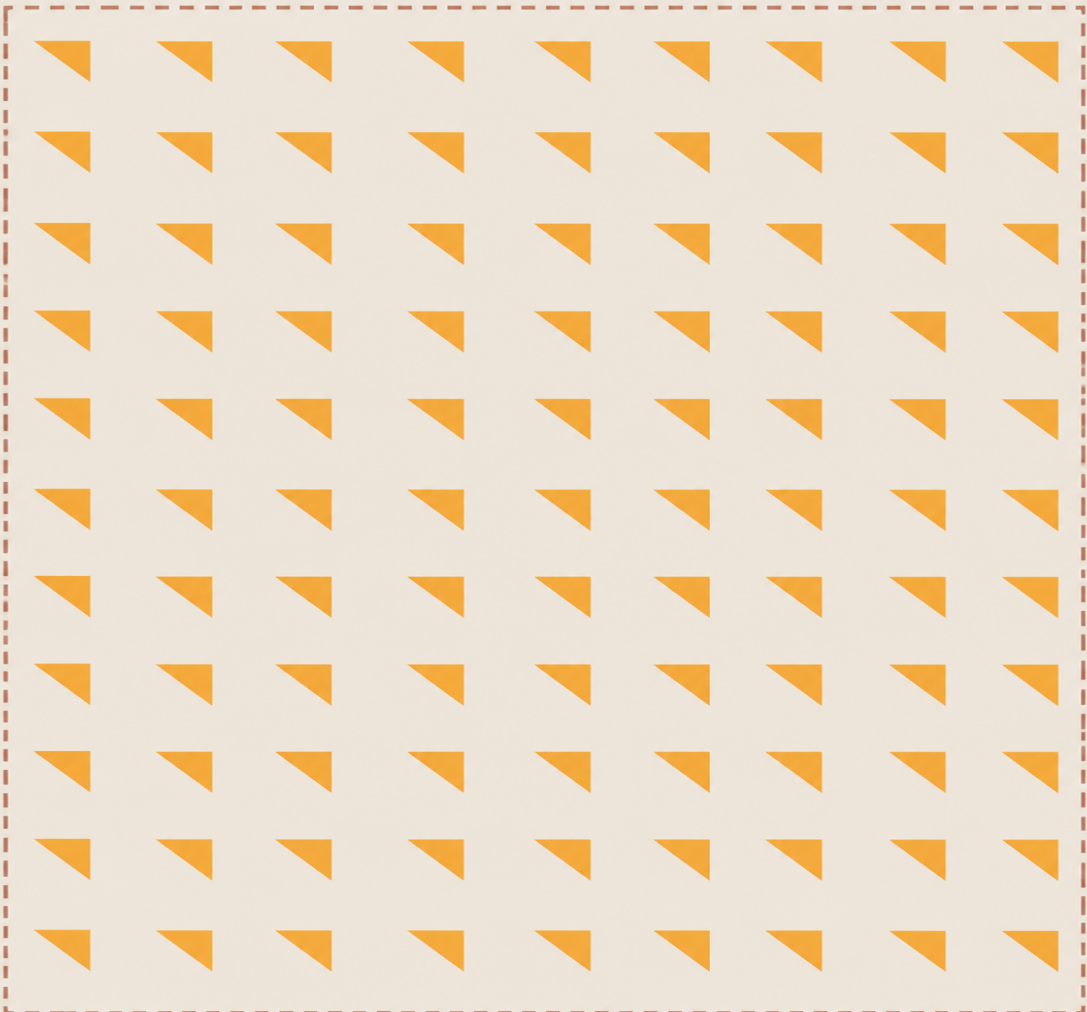
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 3. Destruksi Lembut

Melepaskan ketegangan fisik tanpa kemarahan yang meledak-ledak.

Panduan Langkah:

1. Siapkan lem kertas.
2. Robek kertas-kertas yang disediakan dibawah ini menjadi serpihan-serpihan kecil dengan jarimu.
3. Tempelkan serpihan tersebut secara acak di halaman selanjutnya menggunakan lem sampai seluruh ruang kosong tertutup.



(Tempel potongan dan serpihan kertas yang telah anda robek di sini)

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

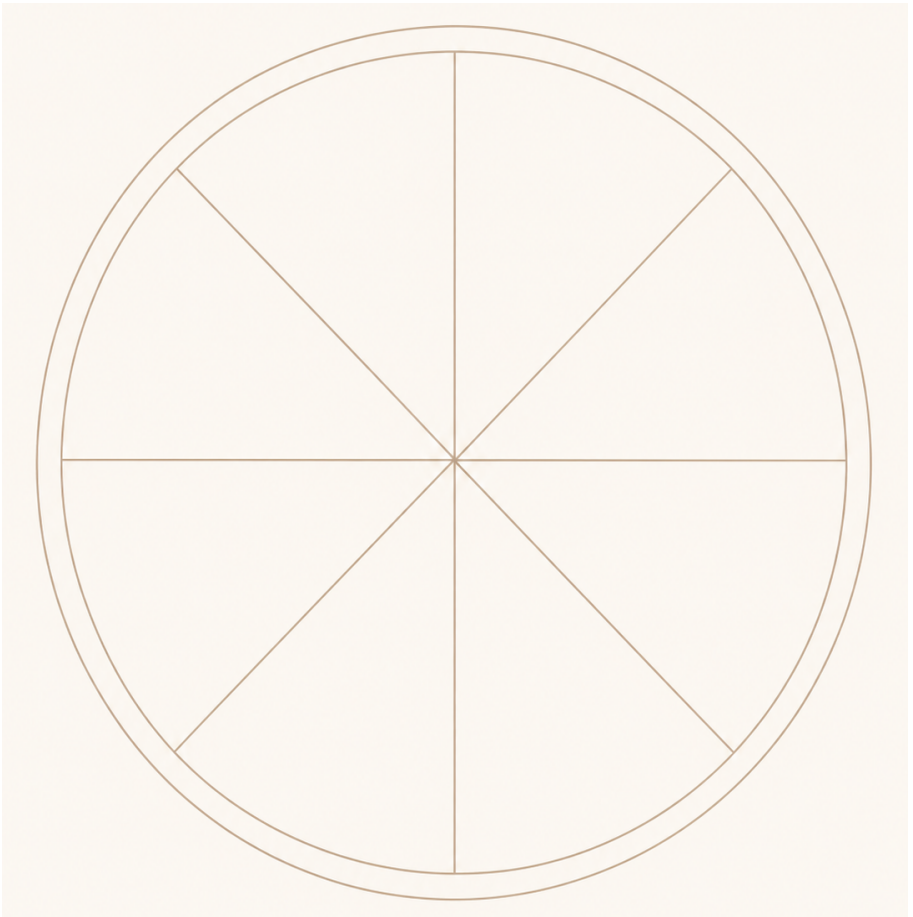
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 4. Labirin Mendala Sedergana

Mengisi ruang-ruang simetris yang memberikan rasa kendali dan keteraturan saat dunia luar terasa kacau.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pulpen hitam & pensil warna.
2. Warnai setiap bagian dengan pola berulang (garis-garis, lingkaran kecil, atau daun secara bergantian)



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Bagian 2

Eksplorasi & Katarsis Emosi

Bagian ini mengajakmu untuk mengenali, mengekspresikan, dan melepaskan emosi yang selama ini terpendam, melalui tulisan, gambar, dan refleksi diri.



Setiap emosi berharga.
Setiap ekspresi adalah langkah
menuju penyembuhan.



Ruang Melepas



Emosi yang dipendam
tidak akan pernah mati.
Mereka hanya dikubur hidup-hidup
dan akan muncul nanti
dengan cara yang lebih buruk.

Mari beri mereka ruang
untuk bernapas, lalu
biarkan mereka pergi.

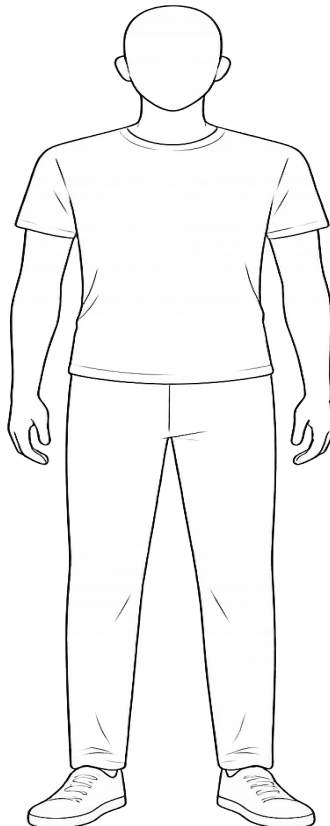


Aktivitas 1: Peta Topografi Emosi

Mendeteksi manifestasi emosi negatif secara fisik pada tubuh sebelum dituangkan dalam bentuk seni abstrak.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pensil warna.
2. Pikirkan hal yang membuatmu cemas, marah, atau sedih akhir-akhir ini.
3. Di bagian tubuh mana kamu merasakan ketegangan itu? Apakah dadamu terasa sesak? Perutmu mulas? Ataukah rahangmu mengencang?
4. Gunakan warna-warna yang mewakili rasa sakit itu.
5. Warnai siluet tubuh ini sesuai letak emosi yang kamu rasakan.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 1 (Lanjutan): Lembar Refleksi Peta Tubuh

Memindahkan sensasi fisik tubuh ke dalam narasi logika untuk melepaskan beban pikiran.

Panduan Langkah:

- 1. Siapkan pulpen atau pensil biasa.*
- 2. Lihat peta tubuh dihalaman sebelumnya.*
- 3. Jika ketegangan fisik itu memiliki suara, apa yang ingin ia katakan padamu? Maka tuliskan apa saja yang muncul dikepala.*



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

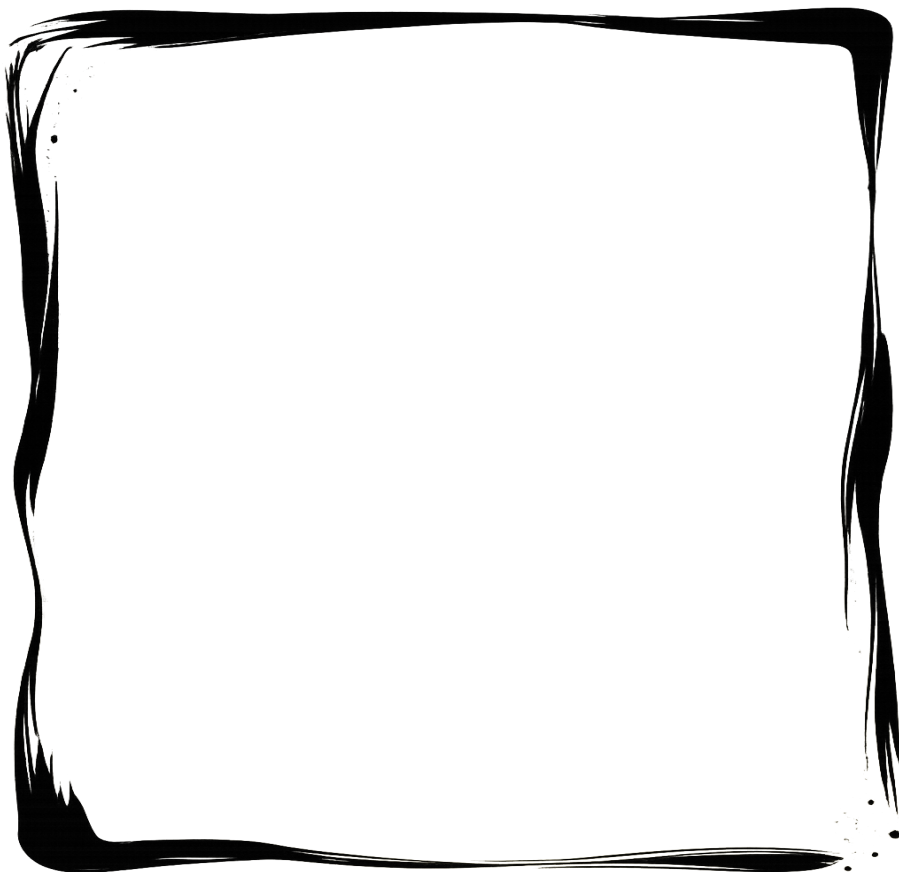
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 2: Goresan Badai

Menyalurkan ledakan energi kemarahan, kejengkelan, atau frustrasi motorik langsung ke kertas.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol tebal hitam/merah.
2. Ingat Kembali hal yang membuat kamu sangat kelas/marah.
3. Tekan spidol dan buatlah coretan acak, kusut, tajam, dan sekeras yang kamu butuhkan.
4. Biarkan kertas ini menampung seluruh ledakan energetikmu.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 3: Menghancurkan Batasan

Rekonstruksi trauma/masalah. Mengubah sesuatu yang hancur menjadi sebuah karya seni baru yang indah.

Panduan Langkah:

- 1. Siapkan lem kertas.*
- 2. Robek kertas-kertas yang disediakan dibawah ini menjadi potongan-potongan acak dengan jarimu.*
- 3. Bayangkan setiap robekan adalah egomi, masalahmu, atau Batasan yang mengurungmu.*
- 4. Setelah hancur, rekatkan Kembali potongan tersebut dihalaman setelah ini dengan formasi baru yang lebih lega.*



(Tempel potongan dan serpihan kertas yang telah anda robek di sini)

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 4: Kotak Pikiran Beracun

Eksternalisasi kritik batin (inner-critic) atau kata-kata menyakitkan agar keluar dari kepala pengguna.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pulpen hitam atau pensil.
2. Tuliskan kata-kata buruk, kritik batin, penyesalan, atau ketakutan terbesar yang terus berputar di kepala dan meracuni pikiranmu saat ini dalam toples-toples kosong dibawah ini.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 4 (Lanjutan): Lembar Refleksi “Mengunci Racun”

Memberikan penutupan (closure) visual bahwa pikiran buruk tersebut telah dikurung dan tidak lagi memiliki kekuatan.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol hitam/ungu tua.
2. Pikiran-pikiran yang telah ditulis di halaman sebelumnya kini sudah berada di luar dirimu.
3. Ambil spidol, lalu warnai penuh stoples-stoples di halaman sebelumnya sampai tulisan di dalamnya tersembunyi sepenuhnya.

≡ **Luarbiasa** ≡
**Kamu telah mengurung
 dan mengunci mereka**

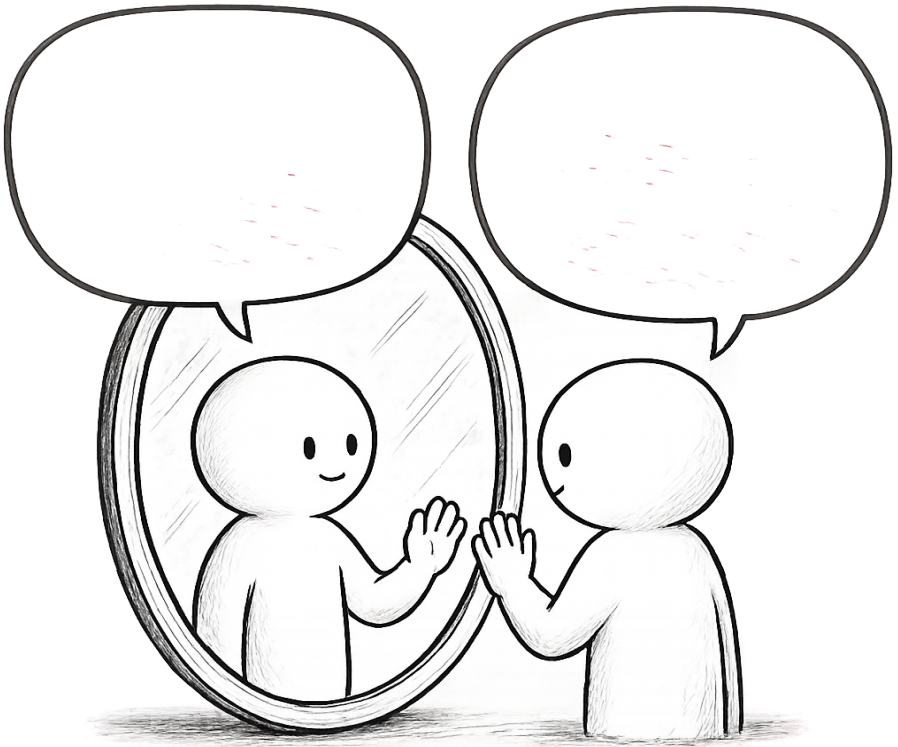


Aktivitas 5: Dialog Dua Emosi

Mengakui dan menerima ambivalensi emosi (dua perasaan bertolak belakang yang dirasakan bersamaan).

Panduan Langkah:

1. Siapkan pensil warna.
2. Sisihkan pensil warna berwarna hitam. Lalu pilih 2 warna yang mewakili dua perasaan.
3. Mulailah menulis sisi kiri dengan emosi negatif, dan sisi kanan dengan emosi positif.
4. Ambil pensil warna hitam dan coret penuh diatas emosi negatif agar tidak terlihat.



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

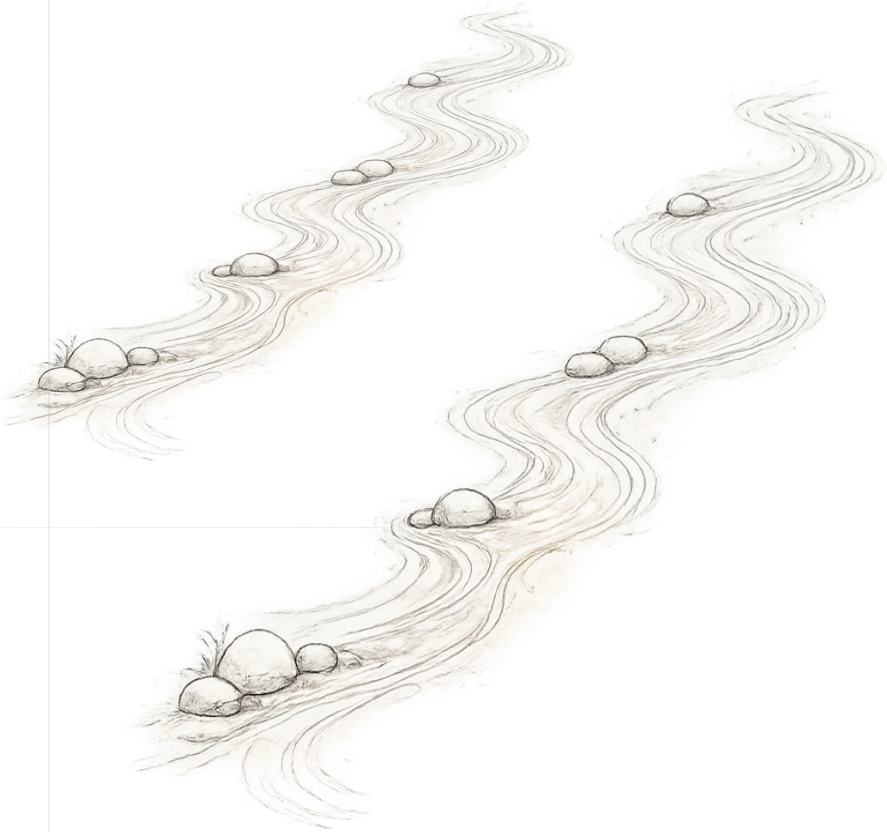
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 5: Menggambar Air Mata

Validasi rasa sedih sebagai proses pembersihan diri melalui gerakan tangan yang mengalir dan berulung.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol/pensil warna biru/abu-abu.
2. Buatlah garis-garis melengkung yang Panjang dan mengalir tanpa putus.
3. Tarik garis dari atas ke bawah secara berulang-ulang, seolah kamu sedang menyapu seluruh rasa sedihmu..



SEBELUM:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 5 (Lanjutan): Lembar Refleksi Air Mata

Mengintegrasikan proses pelepasan sedih sebagai ruang pemulihan emosional yang bersih.

Panduan Langkah:

1. Siapkan Pulpen/pensil.
2. Setelah guratan garis kesedihan tertumpuk di halaman sebelumnya. Bagaimana rasanya tubuhmu sekarang?
3. Tuliskan hal-hal yang ingin kamu biarkan hanyut dan pergi bersama aliran garis tersebut.

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 6: Buang Emosi Negatif

Panduan Langkah:

1. Tarik nafas dalam selama 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan perlahan 4 detik.
2. Sobek kertas "KABAR HATI INI".
3. Remat dan fokuskan pikiran bahwa kertas ini adalah perasaan yang tidak jelas.
4. Buang kertas dan rasakan perasaan tersebut ikut terbang.

EDISI 278 • TAHUN XII

SELASA, 20 MEI 2025

HARGA RP 5.000,-

KABAR HARI INI

Suara Kebenaran, Jendela Dunia

"Kata-kata bisa menyentuh, tapi tindakanlah yang meninggalkan jejak."

Langkah Kecil, Perubahan Besar

Perubahan tidak selalu datang dari hal-hal besar. Kadang, satu langkah kecil yang konsisten mampu mengubah segalanya. Jangan remehkan niat baik hari ini, karena bisa jadi itulah awal dari masa depan yang kamu impikan.

HATI YANG LELAH

Ada kalanya hati ingin menyerah, tapi kewajiban memaksa untuk tetap melangkah. Percayalah, setiap lelah yang kamu tahan hari ini, sedang mempersiapkan kekuatan untuk esok yang lebih baik.

PUISI PAGI

Pagi datang membawa cahaya, tapi tidak semua jiwa bahagia. Meski dunia tampak sempurna, setiap hati punya luka yang bercerita.



DUNIA TAK SELALU RAMAH, TAPI KITA BISA MEMILIH BAIK

Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern, banyak orang lupa bahwa kebaikan adalah bahasa universal yang tak lekang oleh waktu. Jadilah alasan seseorang percaya bahwa dunia ini masih layak diperjuangkan.



“

Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain. Bunga tidak mekar lebih cepat hanya karena kita memaksanya.

”

EKONOMI: HARAPAN DI TENGAH KETIDAKPASTIAN

Para ahli menilai bahwa ketidakpastian global masih akan berlanjut hingga akhir tahun. Namun, inovasi dan kolaborasi menjadi kunci untuk bertahan dan tumbuh di tengah tekanan ekonomi yang kian kompleks.



PESAN UNTUKMU

Tidak apa-apa jika hari ini belum sempurna. Yang penting, kamu tidak berhenti mencoba.



RASA-RASA HARI INI

Rindu • Lelah • Syukur • Harap • Takut
Tenang • Cinta • Ikhlas • Sabar • Bahagia

KATA HARI INI

"Terkadang, diam adalah jawaban terbaik untuk orang yang tak pernah mengerti penjelasan."

FOKUS PADA DIRI SENDIRI

Sebelum ingin mengubah dunia, mulailah dengan memperbaiki dirimu sendiri. Karena versi terbaik dirimu adalah kontribusi terbesar untuk dunia ini.



CUACA HARI INI



Berawan
26°C

Bawa payungmu, tapi jangan lupa bawa senyummu.

INGAT!

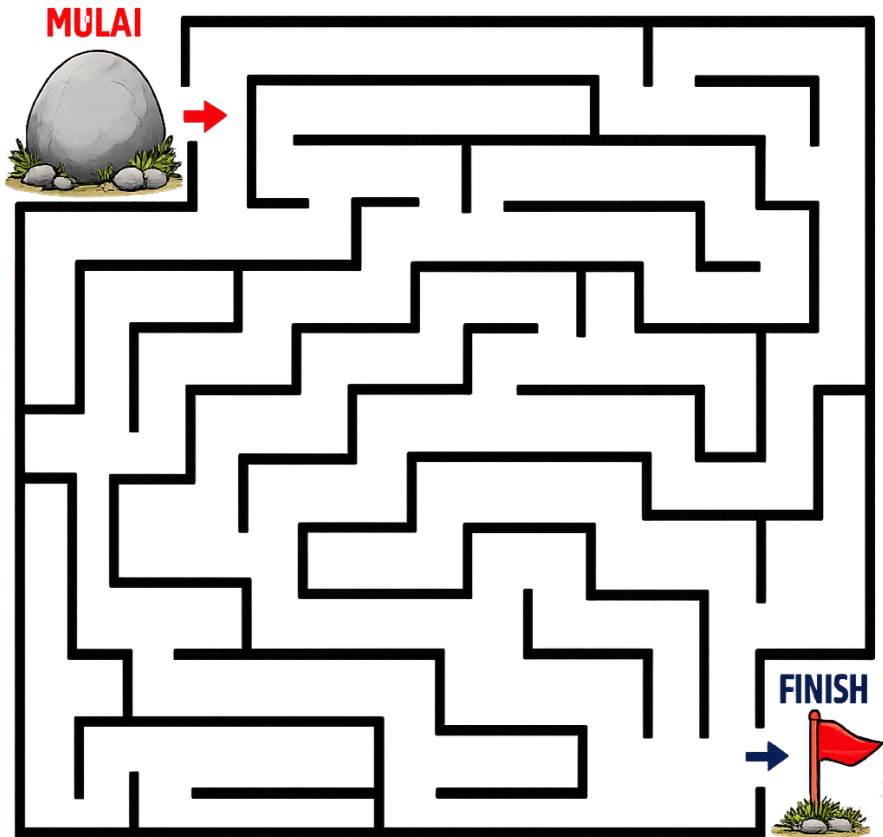
Kamu lebih kuat dari yang kamu kira, dan lebih berharga dari yang mereka bilang.

Aktivitas 7: Labirin Emosi

Latihan pemecahan masalah visual (*visual problem-solving*)
untuk mengurai rasa bingung atau buntu.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol warna terang.
2. Tarik nafas dalam selama 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan perlahan 4 detik.
3. Ambil warna yang melambangkan kebebasan.
4. Mulailah menelusuri labirin untuk keluar.



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

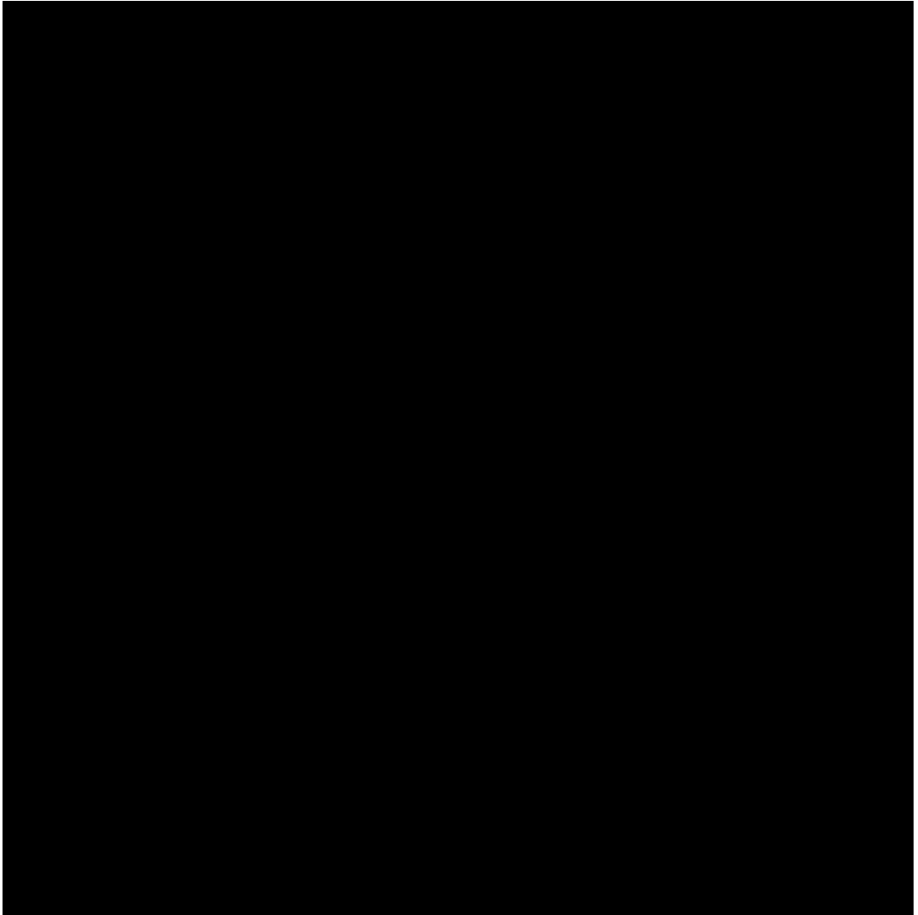
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 8: *The Void*

Menemukan harapan atau titik balik dari situasi yang terasa paling gelap atau depresi.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol/krayon/pensil warna putih.
2. Buat gambar satu titik cahaya, bintang, lilin kecil, atau apapun di tengah yang melambangkan harapan.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Bagian 3

Pemberdayaan Diri & Self Love

Bagian ini mengajakmu untuk mengenali nilai dirimu, membangun keyakinan, merawat diri, dan memilih hal-hal baik yang membuatmu tumbuh menjadi versi terbaik dirimu.



Aku berharga. Aku cukup. Aku layak bahagia.

Hari ini,
aku memilih:

- ♥ Memprioritaskan diri
- ♥ Berpikir positif
- ♥ Bersyukur
- ♥ Menjaga kesehatan
- ♥ Terus belajar
- ♥ Menjadi lebih baik

Aku bangga
pada diriku
sendiri

Pengingat untuk diriku:

- ♥ Aku kuat
- ♥ Aku mampu
- ♥ Aku tidak sendiri
- ♥ Aku sedang berproses dan itu tidak apa-apa

Merawat diri bukan berarti egois,
tapi cara terbaik untuk menjadi
versi terbaik bagi diri sendiri
dan orang-orang di sekitarmu.





Kamu telah berjalan jauh,
melewati badai yang tidak selalu
terlihat oleh orang lain.

Sekarang, letakkan lelahmu.



Mari belajar menerima setiap retakan,
merayakan setiap kekuatan,
dan mencintai dirimu
dengan lebih lembut.



Aktivitas 1: Akar & Daun Kekuatan

Memetakan fondasi hidup dan kualitas positif internal untuk membangun kembali rasa percaya diri.

Panduan Langkah:

3. Siapkan spidol/pensil warna.
4. Pada bagian akar, tulis nilai hidup, prinsip, atau pengalaman masa lalu yang membuatmu bertahan hingga hari ini.
5. Pada bagian ranting & daun, gambarlah daun daun baru dan tuliskan kata positif atau potensi yang ada pada diri.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 1 (Lanjutan): Lembar Afirmasi Pohon Kekuatan

*Mengunci kesadaran akan potensi diri ke dalam komitmen
Tindakan sehari-hari melalui tulisan bergaris.*

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol/pensil.
2. Lihat Kembali pohon kekuatan yang sudah kamu hidupkan di halaman sebelumnya.
3. Berdasarkan daun-daun positifmu, tuliskan sebuah janji atau komitmen harian untuk dirimu sendiri mulai hari ini.

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 2: *The Gratitude Jar*

Melatih otak untuk focus pada hal-hal kecil yang membahagiakan guna meningkatkan hormone kebahagiaan.

Panduan Langkah:

1. Siapkan Pulpen warna.
2. Pikirkan momen, benda, atau seseorang yang membuatmu merasa beruntung atau tersenyum minggu ini.
3. Gambarkan simbol atau tulisan dari pikiran tadi ke dalam guci hingga penuh.



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 2 (Lanjutan): Mewarnai Guci

Memberikan visual warna hangat untuk menanamkan rasa tenang.

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol atau krayon warna tebal.
2. Ambil warna-warna paling hangat (kuning, emas, atau jingga).
3. Hias dan warnai latarbelakang disekitar guci di halaman sebelumnya.


Ingatlah!!!

 Rasa syukur
 selalu membawa
kehangatan
 di dalam dada


SEBELUM:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas



Aktivitas 3: Buket Apresiasi

Tindakan simbolis memberikan hadiah visual atas kegigihan diri sendiri selama menghadapi masa sulit.

Panduan Langkah:

1. Siapkan lem kertas.
2. Sobek kertas halaman sebelumnya menjadi bentuk kelopak bunga atau dedaunan.
3. Susun dan ratakan potongan tersebut ke halaman ini tepat diatas pita.
4. Hiaslah menjadi buket bunga yang indah.



SEBELUM:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 4: The Boundary Shield

Memvisualisasikan batasan emosional (*personal boundaries*) yang sehat untuk melindungi energi mental.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pulpen hitam dan pensil warna.
2. Isilah ke-4 bagian tamengmu dibawah ini:
 - 0: Apa saja/energe yang boleh masuk ke hidupku?
 - 1: Apa saja hal/perlakuan orang lain yang harus ditolak demi kedamaianku?
 - 2: Siapa saja support system yang melindungiku saat rapuh?
 - 3: Kata-kata penguat yang menjadi mantramamu saat rapuh?



SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 4 (Lanjutan): Refleksi Batasan Diri

Validasi bahwa menolak sesuatu yang merusak mental adalah bentuk cinta diri, bukan keegoisan.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pulpen.
2. Tuliskan refleksimu di halaman ini tentang mengapa menjaga Kesehatan mentalmu dengan Batasan yang tegas sangatlah penting.
3. Tuliskan cara kamu akan melatihnya mulai hari ini.

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

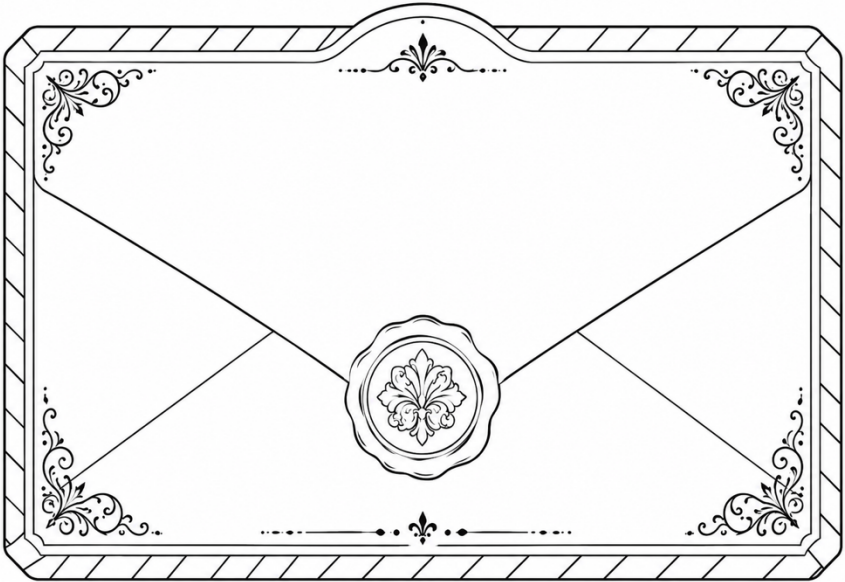
Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 5: Surat untuk Inner Child

Terapi rekonsiliasi masa lalu untuk memeluk kembali bagian diri anak-anak yang mungkin pernah terluka.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pensil warna atau krayon.
2. Pejamkan mata lalu bayangkan dirimu di masa kecil sedang duduk didepanmu saat ini.
3. Buka mata lalu warnai amplop surat



SEBELUM:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 6: Kintsugi Hatiku

*Memandang bahwa patah, luka, dan kegagalan bukan akhir,
melainkan titik keindahan baru.*

Panduan Langkah:

1. Siapkan spidol/pulpen gel tebal warna kuning/emas.
2. Tebali dan penuh garis-garis ratakan pada hati dibawah dengan warna emas.



SEBELUM:



Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:



Tenang → Sangat Cemas

Aktivitas 6 (Lanjutan): Lembar Refleksi Kintsugi

Integrasi psikologis untuk berdamai dengan ketidaksempurnaan dan sejarah luka diri.

Panduan Langkah:

1. Siapkan pulpen.
2. Tuliskan refleksimu disini tentang bagaimana retakan atau luka masa lalu sehingga mampu menjadi pribadi yang lebih bijaksana, kuat, dan berharga seperti hari ini.

SEBELUM:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas

SESUDAH:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Tenang → Sangat Cemas


Bagian 4

Jurnal Harian



Halaman ini adalah ruang amanku
untuk menulis, merenung, dan bersyukur setiap hari.
Tulislah dengan jujur, tanpa menghakimi dirimu sendiri.



Menulis adalah berbicara dengan diri sendiri,
dan mendengarkan hati yang paling tulus. 

Satu langkah
kecil hari ini,
untuk versi terbaik
diriku esok hari.





Hari ini tidak perlu sempurna
untuk dirayakan.


Cukup hadir sepenuhnya
di momen ini,
rasakan napasmu,

dan biarkan jemarimu
merekam jejak langkahmu
hari demi hari.







KONTRAK DENGAN DIRIKU

..... 

Saya, _____,
berjanji kepada diriku sendiri untuk
meluangkan waktu 5–10 menit sehari.
Saya tidak akan menuntut hasil yang
estetik atau rapi.

Halaman-halaman ke depan adalah
ruang jujurku untuk bercerita
tanpa kata “salah”.

Tanda Tangan: _____




Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

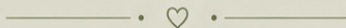
Berawan 

Badai 

*Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak
yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.*




Perasaanku: _____






Gunakan halaman ini sesukamu. Kamu bisa menulis puisi,
membuat bagan pikiran (mind mapping), atau sekadar
mencoret-coret mengikuti aliran pikiranmu ♡

Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

Berawan 

Badai 

Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.



Perasaanku: _____





————— ♡ —————
*Tidak apa-apa jika hari ini
kamu hanya bertahan.
Itu sudah lebih dari cukup.*





Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

Berawan 

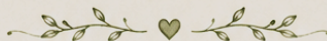
Badai 

Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.



Perasaanku: _____

Satu hal baik yang aku temukan hari ini: _____




Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

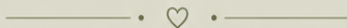
Berawan 

Badai 

*Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak
yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.*




Perasaanku: _____



Kliping Memori Fizikal

Panduan Langkah:

1. Siapkan lem kertas/isolasi.
2. Siapkan tiket bioskop, struk belanja minuman/makanan favorit, daun kering, bunga, atau apapun yang membuatmu tersenyum.
3. Tempel barang-barang tersebut pada halaman ini.




Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

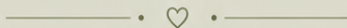
Berawan 

Badai 

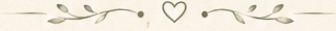
*Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak
yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.*



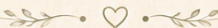
Perasaanku: _____



Writing Prompt



*“Jika tubuhmu bisa berbicara malam ini,
apa yang ingin ia katakan kepadamu?”*




Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

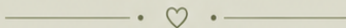
Berawan 

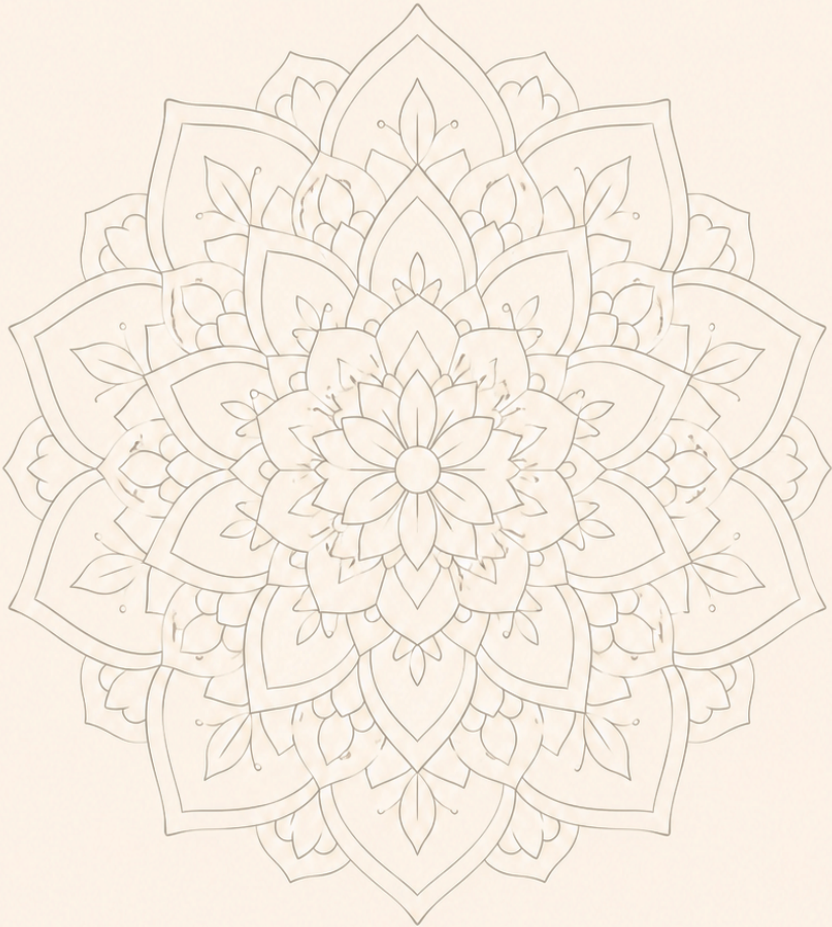
Badai 

*Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak
yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.*

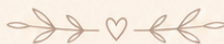


Perasaanku: _____





Warnai pola mandala ini dari arah
dalam keluar secara perlahan
untuk mengistirahatkan pikiranmu yang lelah




Tanggal: _____



Cuaca Hati Hari Ini:

Cerah 

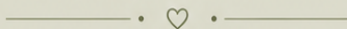
Berawan 

Badai 

Goreskan warna, bentuk, atau simbol abstrak yang mewakili perasaanmu hari ini di dalam kotak.



Perasaanku: _____



MEREKAM JEJAK PERJALANANMU



Buka halaman demi halaman dari awal Buku Terapi Seni ini.
Lihat perubahan warna, goresan, dan robekan yang telah kamu buat.

Tulis atau gambarkan grafik di bawah ini:



Apakah kamu merasa lebih tenang dibanding saat mengisi buku pertama kali?



Bagian mana yang paling melegakan bagimu?



Satu hal penting yang kamu pelajari tentang dirimu melalui buku ini:



SURAT CINTA

Untuk Diri Kecilku








♥ 'Hari ini aku bangga kepadamu karena... _____

A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the line below the introductory text and extending down the page.



TRACKING

Jurnal Emosi Harian ♡






Tanggal 	Emosi Dominan 	Intensitas Emosi (1-10) 	Aktivitas yang Dilakukan 	Perasaan Setelah Aktivitas 

Setiap emosi memiliki pesan.
 Dengarkan, pahami, dan rawat dirimu.





Jurnal Emosi Harian ♡






Tanggal 	Emosi Dominan 	Intensitas Emosi (1-10) 	Aktivitas yang Dilakukan 	Perasaan Setelah Aktivitas 

Setiap emosi memiliki pesan.
Dengarkan, pahami, dan rawat dirimu.





Jurnal Emosi Harian ♡


Tanggal 	Emosi Dominan 	Intensitas Emosi (1-10) 	Aktivitas yang Dilakukan 	Perasaan Setelah Aktivitas 

Setiap emosi memiliki pesan.
Dengarkan, pahami, dan rawat dirimu.



Refleksi Mingguan

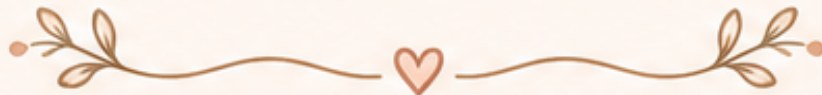


Minggu ini saya merasa: 

.....

.....

.....



Aktifitas yang paling membantu: 




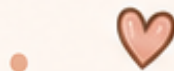
.....

.....





Emosi yang masih sulit dikelola: 



Hal yang ingin dilatih minggu depan ♡



.....

.....





Pengembangan Diri

♥ Yang mulai saya pahami tentang diri saya:

.....

.....



★ Perubahan Positif yang Saya Rasakan:

.....

.....





Hal yang ingin terus saya pelajari:

.....

.....



DISCLAIMER

Buku ini merupakan media refleksi diri dan ekspresi emosi berbasis aktivitas menggambar sederhana. Buku ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti diagnosis, terapi profesional, maupun layanan kesehatan mental.



Jika Anda mengalami:

- ♥ tekanan emosional berat,
- ♥ keinginan menyakiti diri,
- ♥ trauma berat,
- ♥ kecemasan atau depresi berkepanjangan,
- ♥ atau kondisi psikologis yang mengganggu aktivitas sehari-hari,



segera hubungi psikolog, konselor profesional, psikiater, atau layanan kesehatan mental terdekat.



Penggunaan buku ini sebaiknya dilakukan dengan pendampingan orang dewasa untuk anak-anak usia dini.



Setiap guratan adalah bentuk keberanian untuk mengekspresikan diri. Tidak perlu sempurna karena dalam setiap guratan butuh kejujuran.

Emosi bukan untuk disembunyikan, melainkan dikenali, dipahami, dan dikelola dengan sehat.

Terima kasih telah memberi ruang bagi dirimu untuk bertumbuh.

