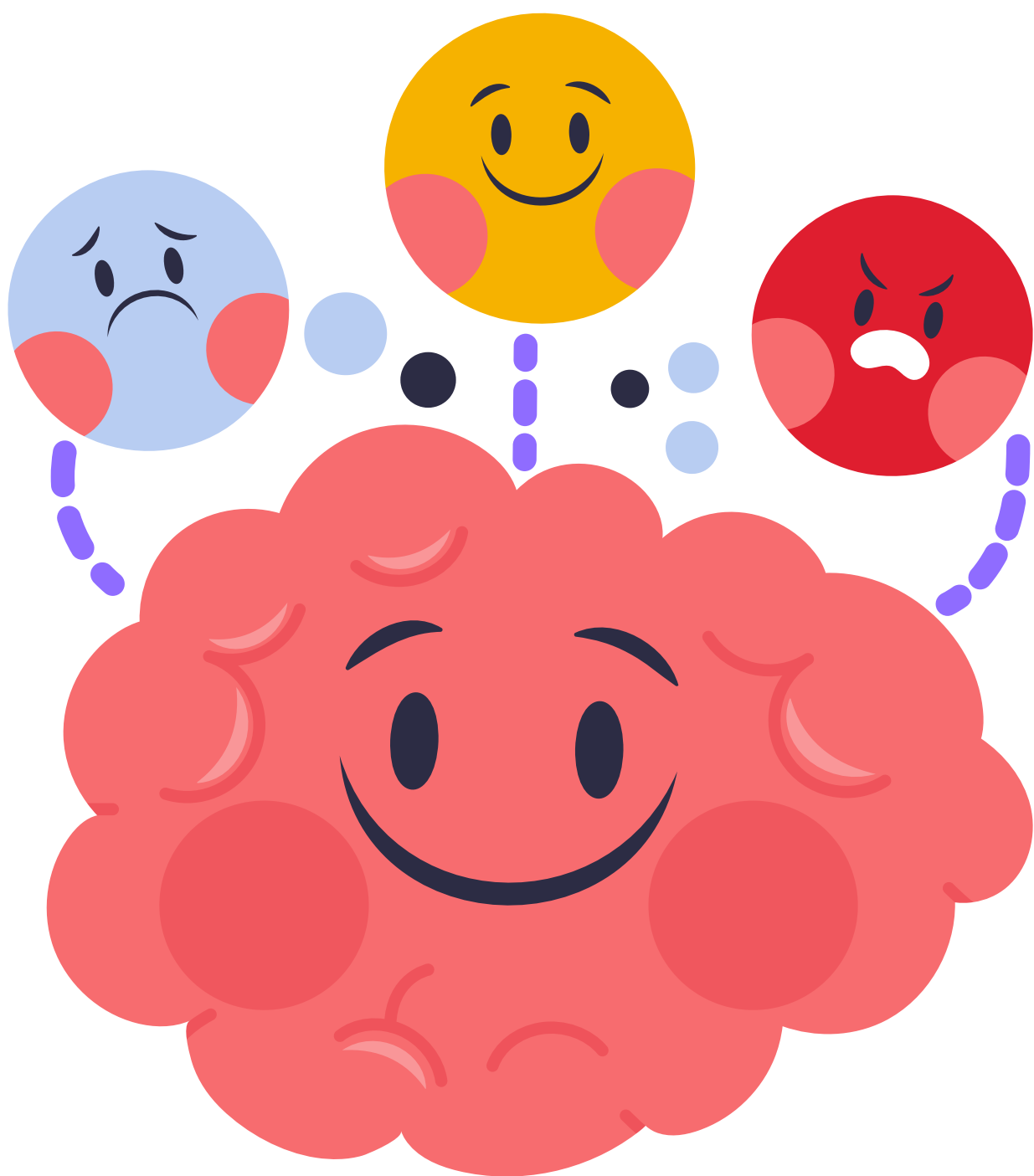




Jurnal Emosi



Ajak anak mengenali emosinya yuk!

Jurnal Emosi ini dibuat sebagai teman sehari-hari bagi anak untuk mengenali, menuliskan, dan membagikan perasaannya. Bentuknya sederhana: anak memilih emoji yang sesuai dengan emosinya hari itu, lalu menuliskan kalimat singkat tentang alasannya.

Kenapa ini penting? Karena dengan membiasakan anak menyebutkan “Hari ini aku merasa ... karena ...”, mereka belajar bahwa semua emosi itu wajar dan layak untuk diungkapkan. Anak juga berlatih menyadari apa yang mereka rasakan, menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari, dan mengekspresikannya dengan cara yang sehat.

Fungsinya bukan hanya sebagai catatan, tapi juga sebagai jembatan komunikasi. Orangtua bisa lebih mudah memahami dunia batin anak, sementara anak merasa didengar dan dihargai. Jurnal ini juga membantu anak melatih keterampilan menulis, menggambar, sekaligus mengembangkan kecerdasan emosional.

Cara menggunakan jurnal ini:

- Setiap hari, minta anak memilih 1 emoji yang paling sesuai dengan perasaannya. Jika anak tidak menemukan emoji yang sudah tersedia, anak bisa menggambar di dalam lingkaran yang kosong (lihat halaman 5 untuk contoh pengisian jurnal)
- Ajak anak menuliskan alasan singkat di kolom cerita.
- Tidak ada jawaban yang salah. Semua perasaan adalah bagian dari proses belajar mengenal diri.
- Sesekali, baca kembali bersama anak untuk melihat bagaimana perasaan mereka berubah dari hari ke hari.
- Aku siapkan contoh teknik menuliskan perasaan di halaman belakang untuk membantu orangtua ketika mencontohkan pada anak bagaimana cara mengungkapkan perasaan dalam bentuk tulisan

Semoga Jurnal Emosi ini bisa menjadi ruang aman bagi anak untuk bercerita, sekaligus membantu orangtua menumbuhkan anak yang lebih sadar diri, penuh empati, dan percaya diri.



Lala

@lalamirajulia



@rumahinspirasi_id

Pilihan cetak

- Bentuk akhir jurnal ini adalah ukuran A5 (A4 bagi 2)
- Print halaman 2 jika menggunakan kertas A4, lalu potong menjadi 2 bagian.
- Print halaman 3 jika menggunakan kertas A5. Pastikan ganti paper size ke ukuran A5 dan setting skala/ukuran menjadi “Scale to Fit”

Jurnal Emosi



Jurnal Emosi



Jurnal Emosi

Contoh Cara Mengisi

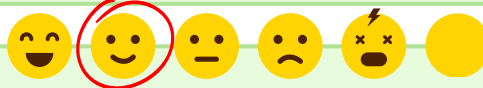
Jurnal Emosi

Senin, 1 Sept 2025



Hari ini aku merasa gelisah karena di jalan banyak orang demo. Mereka membawa spanduk dan berteriak keras. Aku jadi bertanya-tanya, kenapa orang bisa marah sekali. Rasanya agak menakutkan mendengar suara teriaknya.

Senin, 2 Sept 2025



Hari ini aku merasa lega karena papa pulang dengan selamat setelah melewati kerumunan demo. Aku sempat khawatir lama sekali karena biasanya jam segitu papa sudah di rumah.





Kenali Emosimu

😊 Senang

Perasaan gembira ketika melakukan atau mendapatkan sesuatu yang disukai.

👉 "Aku senang waktu main boardgame bersama keluarga."

😞 Sedih

Perasaan kecewa atau kehilangan sesuatu yang penting.

👉 "Aku sedih karena rencana jalan-jalan dibatalkan."

😡 Marah

Perasaan kesal karena merasa terganggu atau tidak adil.

👉 "Aku marah saat adikku merusak lego yang aku susun."

😰 Takut

Perasaan cemas atau tidak aman terhadap sesuatu.

👉 "Aku takut waktu listrik mati dan kamar jadi gelap."

😲 Terkejut

Perasaan kaget karena sesuatu yang tak terduga.

👉 "Aku terkejut waktu tiba-tiba dikasih hadiah ulang tahun."

😖 Jijik / Tidak Suka

Perasaan menolak sesuatu karena bau, rasa, atau penampilan yang tidak enak.

👉 "Aku jijik waktu mencium bau makanan basi."

😊 Tenang

Perasaan damai dan nyaman.

👉 "Aku tenang saat duduk di taman sambil membaca buku."

😏 Bangga

Perasaan puas karena berhasil melakukan sesuatu.

👉 "Aku bangga karena bisa menyelesaikan puzzle sendiri."

💕 Sayang / Cinta

Perasaan hangat kepada orang atau sesuatu yang disukai.

👉 "Aku sayang sama kucing peliharaanku."

🔥 Bersemangat

Perasaan penuh energi untuk melakukan sesuatu.

👉 "Aku bersemangat belajar renang hari ini."



Kenali Emosimu

Penasaran

Perasaan ingin tahu lebih banyak tentang sesuatu.

👉 "Aku penasaran kenapa langit bisa berubah warna."

Bingung

Perasaan tidak tahu harus bagaimana atau sulit mengerti sesuatu.

👉 "Aku bingung mengerjakan soal matematika yang susah."

Malu

Perasaan salah tingkah saat diperhatikan orang lain.

👉 "Aku malu waktu diminta bernyanyi di depan banyak orang."

Lelah

Perasaan capek, tubuh dan pikiran butuh istirahat.

👉 "Aku lelah setelah seharian main di luar rumah."

Syukur / Terharu

Perasaan hangat dan tersentuh karena kebaikan.

👉 "Aku terharu waktu teman-temanku memberi kejutan ulang tahun."

Kesal / Frustrasi

Perasaan jengkel karena sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan.

👉 "Aku kesal karena bangunanku jatuh lagi padahal sudah susah payah aku buat."

Cemas

Perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi.

👉 "Aku cemas karena besok ada ujian membaca."

Hampa / Kosong

Perasaan datar, seperti tidak tahu harus berbuat apa.

👉 "Aku merasa kosong waktu tidak ada yang bisa aku lakukan setelah belajar."

Gembira Sekali

Perasaan sangat bahagia, lebih dari sekadar senang.

👉 "Aku gembira sekali waktu pesta ulang tahunku dirayakan di rumah."

Kecewa

Perasaan sedih karena harapan tidak sesuai kenyataan.

👉 "Aku kecewa karena film yang ingin aku tonton sudah habis tiketnya."



Contoh menuangkan emosi dalam tulisan

- Hari ini aku merasa **senang** karena akhirnya bisa membaca satu buku cerita sampai selesai. Aku bangga sekali waktu mama bilang aku sudah lebih lancar membaca.
- Hari ini aku merasa **frustrasi** karena matematika terasa susah. Aku mencoba berkali-kali, tapi jawabanku masih salah. Aku hampir mau menyerah, tapi lalu aku istirahat sebentar dan coba lagi.
- Hari ini aku merasa **bangga** karena bisa menghafal satu lagu baru dan menyanyikannya di depan keluarga. Semua bertepuk tangan, dan aku jadi bersemangat untuk latihan lagi.
- Hari ini aku merasa **marah** karena adikku mengganggu saat aku sedang menulis. Pensilku direbut, lalu aku jadi berteriak. Setelah itu mama bilang kami harus gantian.
- Hari ini aku merasa **bahagia** karena papa ikut menemani aku menggambar. Aku suka waktu papa kasih ide tentang warna, rasanya seperti belajar tapi sambil bermain.
- Hari ini aku merasa **kecewa** karena eksperimen sains yang aku buat tidak berhasil. Airnya tumpah dan warnanya tidak berubah. Aku ingin coba lagi besok dengan cara yang berbeda.
- Hari ini aku merasa **tenang** karena bisa belajar sambil duduk di taman. Angin sepoi-sepoi bikin aku lebih mudah fokus saat membaca.
- Hari ini aku merasa **terkejut** karena ternyata aku bisa menyelesaikan puzzle yang kemarin terasa mustahil. Aku jadi sadar kalau sebenarnya aku hanya butuh lebih sabar.
- Hari ini aku merasa **sedih** karena mama bilang waktu bermain game harus dikurangi. Aku tahu itu supaya aku lebih banyak belajar, tapi aku tetap merasa kecewa.
- Hari ini aku merasa **bersemangat** karena aku menemukan cara baru belajar perkalian dengan lagu. Aku jadi cepat hafal dan rasanya belajar jadi lebih menyenangkan.
- Hari ini aku merasa **bingung** karena ada orang bilang demo itu baik, tapi ada juga yang bilang demo itu berbahaya. Aku tidak tahu mana yang benar. Aku hanya ingin semua orang damai.
- Hari ini aku merasa **sedih** melihat mama menonton berita dengan wajah muram. Aku ingin bertanya kenapa, tapi aku juga takut jawabannya membuatku tambah sedih.
- Hari ini aku merasa **terkejut** karena ada teman cerita dia ikut lihat demo langsung di dekat rumahnya. Aku kaget karena aku cuma lihat di TV, ternyata dia melihat sendiri.
- Hari ini aku merasa **penasaran** karena aku dengar kata “politik” banyak sekali. Aku ingin tahu apa artinya, tapi sulit dimengerti. Aku berharap ada buku cerita yang menjelaskannya untuk anak-anak.
- Hari ini aku merasa **bangga** karena kakakku bisa menjelaskan arti keadilan dengan bahasa yang mudah. Aku jadi merasa lebih pintar dan tidak setakut sebelumnya.