



UTARAKAN.SPACE

Jurnal 30 Hari Utarakan

Luka → Penerimaan → Pelepasan:

**30 prompt harian yang membimbingmu
langkah demi langkah — 10 menit sehari,
dari kamarmu**

 [instagram.com/utarakan.di.sini](https://www.instagram.com/utarakan.di.sini)

 [Utarakan](#) · Page & Grup

© 2026 UTARAKAN. SINGLE-USER LICENSE.

Daftar Isi

01	Jurnal 30 Hari Utarakan
02	Daftar Isi
03	Bagian 1 — Sebelum Hari Pertama: Surat untuk Kamu
04	Surat dari Founder
05	Cara Pakai Halaman Ini
06	Perjanjian Kecil dengan Dirimu Sendiri
07	Jurnal
08	Hasil yang Didapat
09	Bagian 2 — Fase 1: Mengenali & Menamakan (Hari 1–10)
10	Pengantar Fase 1: Kenapa Kita Mulai dari Tubuh, Bukan Cerita
11	Hari 1
12	Hari 2
13	Hari 3
14	Hari 4
15	Hari 5
16	Hari 6
17	Hari 7
18	Hari 8
19	Hari 9
20	Hari 10 — Refleksi Fase 1
21	Jurnal
22	Hasil yang Didapat
23	Bagian 3 — Fase 2: Menerima & Memvalidasi (Hari 11–20)
24	Pengantar Fase 2: Perbedaan "Menerima" vs "Menyerah"
25	Hari 11
26	Hari 12

27	Hari 13
28	Hari 14
29	Hari 15
30	Hari 16
31	Hari 17
32	Hari 18
33	Hari 19
34	Hari 20 — Refleksi Fase 2
35	Jurnal
36	Hasil yang Didapat
37	Bagian 4 — Fase 3: Melepaskan & Melanjutkan (Hari 21–30)
38	Pengantar Fase 3: Apa Itu Melepaskan dalam Konteks Ini
39	Hari 21
40	Hari 22
41	Hari 23
42	Hari 24
43	Hari 25
44	Hari 26
45	Hari 27
46	Hari 28
47	Hari 29
48	Hari 30 — Refleksi Fase 3 dan Penutup 30 Hari
49	Jurnal
50	Hasil yang Didapat
51	Bagian 5 — Setelah Hari ke-30: Kamu Sudah Sampai di Sini
52	Surat Penutup dari Founder
53	Apa yang Bisa Kamu Lakukan Setelah Ini
54	Halaman Arsip — Perjalananmu dalam Satu Halaman
55	Jurnal
56	Hasil yang Didapat

Bagian 1 — Sebelum Hari Pertama: Surat untuk Kamu

Outcome: Kamu merasa diterima dan tidak sendirian sebelum mulai — fondasi yang aman sebelum masuk ke poin pertama.

Halo,

Kalau kamu sedang membaca halaman ini, mungkin kamu sudah lama membawa sesuatu yang terasa berat. Sesuatu yang tidak selalu bisa kamu ceritakan ke orang-orang di sekitarmu — mungkin pernah dicoba, lagi dan lagi, tetapi responnya tidak seperti yang kamu harapkan atau kamu tidak merasa didengarkan.

Mungkin pernah ada yang bilang kamu berlebihan, sampai mungkin kamu sendiri mulai percaya itu — bahwa perasaan-perasaan itu nggak penting, nggak signifikan, atau kebalikannya — terlalu merepotkan, terlalu rumit untuk dibagikan.

Jurnal ini tidak akan pernah bilang kamu "terlalu".

Ini adalah ruangmu. Tidak ada yang akan membaca ini selain kamu. Tidak ada jawaban yang salah. Tidak ada yang akan mengomentari apa yang kamu tulis atau menilai seberapa "serius" atau "sepele" kondisimu. Ini hanya ruang — untuk jujur, dengan ritme yang nyaman bagimu.

Surat dari Founder

Aku tidak punya latar belakang pendidikan psikologi resmi. Aku tidak akan pura-pura punya. Yang aku punya adalah pengalaman menanggung sesuatu untuk waktu yang terlalu lama, tanpa sadar — sambil bersikeras bahwa aku dan semuanya baik-baik saja. Sambil mengurus semua orang, sambil tersenyum di tempat dan waktu yang tepat, sambil berharap bahwa nanti kalau semua urusan sudah selesai, aku akan bisa benar-benar "baik-baik saja".

Spoiler: aktifitas terus bertambah, hidup terus berjalan, urusan tidak pernah benar-benar selesai. Dan menunggu.., menunggu adalah cara yang paling efisien untuk terus mengesampingkan, menumpuk, segala resah dan kerumitan batin juga pikiran. Sampai akhirnya lupa — lupa bahwa kita juga harus hadir untuk diri kita sendiri.

Yang akhirnya aku sadari — dengan cara yang tidak mudah — tidak akan pernah ada waktu jika kita tidak memutuskan untuk meluangkannya. Tidak akan ada kondisi sempurna yang datang saat kita berjalan dalam kegelisahan. Tidak ada yang mampu memahami kita saat kita belum mampu memahami diri kita sendiri. Tidak perlu "siap", karena yang kamu perlu hanya "hadir",

untuk diri kita sendiri, untuk dirimu. Proses itu bisa dimulai dengan satu pertanyaan yang dijawab dengan jujur, di sudut ruang yang tenang, di siang malam yang lengang.

Utarakan lahir dari pengalaman itu. Bahwa kita tidak harus menunggu apapun untuk mulai merawat, peduli, dan menyayangi diri sendiri. Bahwa satu pertanyaan yang tepat — ditanyakan di waktu yang tepat — bisa menjadi awal untuk mengurai dan melepas segala keresahan dan beban rasa. Dan akhirnya untuk sungguh hidup dengan sadar dan bermakna.

Aku harap 30 hari ini bisa memberi ruang untukmu bertemu dan berbicara dengan hatimu.

Salam hangat,

Pendiri Utarakan Space

Cara Pakai Halaman Ini

Setiap hari akan ada satu pertanyaan atau ajakan untuk menulis. Kamu tidak perlu menjawab dengan sempurna. Kamu tidak perlu menulis panjang. Cukup jujur. Tuliskan “bingung” jika kamu bingung, tuliskan “entahlah”, jika kamu memang belum punya jawabannya.

Ikuti urutannya. Setiap prompt membangun dari yang sebelumnya. Kalau kamu terlewat satu hari, tidak apa-apa — lanjutkan dari hari terakhir yang kamu isi, bukan dari awal.

Di hari ke-10, 20, dan 30 ada kamu akan menemukan halaman refleksi singkat — sedikit berbeda, sebagai ruang untuk melihat kembali perjalananmu sejauh ini.

Perjanjian Kecil dengan Dirimu Sendiri

Sebelum mulai, tuliskan satu perjanjian kecil dengan dirimu sendiri. Bukan tentang target atau hasil — tapi tentang cara kamu akan melihat dan memperlakukan dirimu sendiri selama 30 hari ini. Dan jangan lupa, berjanji untuk jujur menjawabnya.

Jurnal

Mulai di Sini

1. Tulis namamu di sini (atau nama panggilan yang hanya kamu yang tahu):
-

2. Tulis tanggal hari ini — ini adalah Hari 0-mu: ____

3. Tulis satu perjanjian kecil denganmu sendiri:

"Selama 30 hari ini, aku berjanji untuk ____"

Ini untukmu, ini milikmu. Selamat memulai perjalanan.

Hasil yang akan didapat

- Kamu tau, kamu tidak sendiri, ada yang menyambutmu di ruang ini.
- Nama dan tanggal pada jurnal ini sebagai penanda awal perjalanan, untuk "hadir" bagi dirimu.
- Kamu punya satu janji untuk jujur pada diri sendiri sebagai fondasi 30 hari ini

Bagian 2 — Fase 1: Mengenali & Menamakan (Hari 1–10)

Outcome: Kamu melihat dan mengenali pola emosi dan sensasi di tubuhmu yang selama ini tidak kamu sadari — tanpa harus langsung menyentuh cerita besar atau trauma masa lalu.

Pengantar Fase 1: Kenapa Kita Mulai dari Tubuh, Bukan Cerita

Sepuluh hari pertama ini bukan tentang menggali masa lalu. Bukan tentang menceritakan sesuatu yang besar.

Ini tentang mulai memperhatikan — dengan jujur dan tanpa menghakimi — apa yang sebenarnya terjadi di dalam tubuh dan pikiranmu sehari-hari.

Kenapa dimulai dari tubuh? Karena tubuh lebih jujur dari cerita. Ketika kita mulai dari kronologi kejadian, dari penjelasan tentang siapa yang salah dan kenapa, otak kita seringkali mulai menyusun narasi yang sudah berubah ratusan kali. Narasi yang aman, yang sudah dipoles agar terasa masuk akal.

Tubuh tidak melakukan itu. Tubuh mencatat apa yang terjadi secara harfiah — lewat sensasi fisik, lewat reaksi otomatis, lewat pola yang berulang. Dan itulah yang akan kita baca bersama selama 10 hari pertama ini.

Tidak ada yang perlu "ditemukan" di fase ini. Cukup perhatikan. Cukup namai. Itu sudah cukup. Kita belajar untuk cukup, belajar untuk berproses.

Hari 1

"Hari ini, coba kamu memperhatikan satu momen di mana kamu merasa tidak nyaman — bukan momen besar, cukup yang kecil. Mungkin saat seseorang mengatakan sesuatu dan kamu menelan reaksimu. Mungkin saat ada permintaan yang kamu penuhi padahal kamu lelah. Tuliskan momen itu. Kemudian tuliskan: di mana di tubuhmu kamu merasa tidak nyaman? Dada terasa penuh dan berat, tenggorokan tercekat, perut tidak nyaman, bahu terasa tegang? Cukup namai tempatnya."

Momen yang aku perhatikan hari ini:

Di tubuhku, aku merasakannya di:

Hari 2

"Pikirkan satu orang yang membuat kamu merasa perlu 'bersiap' sebelum bertemu atau bicara dengannya. Tidak harus karena kamu tidak menyukainya — bias jadi karena ada kamu merasa ada semacam persiapan internal yang harus kamu lakukan lebih dulu. Apa yang kamu persiapkan? Apa yang kamu jaga agar tidak muncul?"

Orang yang aku pikirkan (inisial atau peran): ____

Apa yang aku persiapkan sebelum bertemu mereka:

Apa yang aku jaga agar tidak muncul:

Hari 3

"Hari ini, perhatikan satu momen di mana kamu mengatakan 'tidak apa-apa' padahal sebenarnya "apa-apa". Bisa ke orang lain, bisa ke dirimu sendiri di dalam hati. Tuliskan: apa yang sebenarnya kamu rasakan saat itu? Kamu tidak harus menjelaskan kenapa — cukup namai perasaannya."

Situasinya:

Yang sebenarnya aku rasakan, bukan yang aku katakan:

Hari 4

"Tuliskan tiga hal yang membuat kamu merasa lelah minggu ini — bukan secara fisik, tapi secara emosional. Sesuatu yang menguras, walaupun kamu tidak selalu bisa menjelaskan kenapa. Tidak perlu dianalisis. Cukup ditulis."

1. ____

2. ____

3. ____

Dari tiga hal itu, yang paling berat dirasakan adalah nomor ____

Hari 5

"Ada satu pertanyaan yang hampir tidak pernah ditanyakan ke kamu — atau kalau ditanyakan, kamu hampir tidak pernah menjawab dengan jujur: 'Kamu baik-baik saja?' Hari ini, jawab pertanyaan itu untuk dirimu sendiri. Jujur, tanpa perlu disaring, tanpa versi yang 'layak dibagikan'."

Kalau aku jujur pada diriku sendiri tentang kondisiku sekarang:

Hari 6

"Pikirkan satu kebiasaan yang kamu lakukan ketika kamu tidak ingin merasakan sesuatu. Bisa scroll HP, makan, bersih-bersih, kerja berlebihan, tidur — apapun yang kamu gunakan untuk mengalihkan pikiran atau perhatianmu. Sadari, pahami, jangan dihakimi — hanya untuk dilihat. Tuliskan: apa kebiasaan itu, dan biasanya muncul ketika kamu merasakan apa?"

Kebiasaan yang aku gunakan untuk mengalihkan:

Biasanya muncul ketika aku merasa:

Hari 7

"Hari ini, aku ingin kamu menulis tentang satu momen di mana kamu merasa tidak didengar. Tidak harus diabaikan secara dramatis. Cukup: momen ketika kamu ingin seseorang mendengar sesuatu, tetapi tidak terjadi. Tuliskan momen itu, lalu tuliskan: apa yang sebenarnya ingin kamu katakan waktu itu?"

Momennya:

Yang sebenarnya ingin aku katakan waktu itu:

Hari 8

"Perhatikan: ada tidak satu pola yang muncul berulang kali dalam hidupmu — situasi yang berbeda, tapi perasaan yang sama? Misalnya, sering merasa tidak cukup baik. Atau sering merasa bertanggung jawab atas perasaan orang lain. Atau sering merasa harus membuktikan sesuatu. Tuliskan satu pola yang kamu kenali — walaupun hanya samar-samar."

Pola yang aku kenali:

Biasanya muncul dalam situasi:

Hari 9

"Tuliskan satu hal tentang dirimu yang kamu harap orang-orang terdekatmu bisa mengerti — tapi belum pernah berhasil kamu jelaskan. Tidak perlu sempurna. Tidak perlu lengkap. Cukup tulis semampu yang kamu bisa sekarang."

Yang aku ingin mereka mengerti:

Hari 10 — Refleksi Fase 1

Kamu sudah menyelesaikan 10 hari pertama, selamat yaa.. Sebelum lanjut ke Fase 2, duduk sebentar bersama, yuk.. Kita lihat apa yang sudah kamu tulis.

Dari semua yang aku tulis di 10 hari ini, hal yang paling mengejutkanku adalah:

Pola yang paling sering muncul dalam tulisanku:

Satu hal tentang diriku yang baru aku sadari setelah 10 hari ini:

Kalau aku harus memberi nama untuk perasaan yang paling dominan selama 10 hari ini, namanya adalah:

Satu kalimat untuk diriku sendiri yang telah menyelesaikan Fase 1:

"Kamu sudah ____"

Jurnal

Checkpoint Hari 10

Baca kembali tulisanmu dari Hari 1 sampai Hari 9. Tidak untuk menilai — hanya untuk melihat. Kemudian jawab:

Kalau kamu bisa kembali ke Hari 1 dan mengatakan satu hal ke dirimu yang baru mulai menulis dan memulai perjalanan ini, apa yang akan kamu katakan?

Hasil yang akan didapat

- Melihat, menemukan, dan mengenali pola emosi dan sensasi pada tubuh yang selama ini tidak disadari.
- Kamu jujur selama 10 hari — untuk “hadir”, mengamati, dan mencatat kondisimu sendiri..
- Kamu siap untuk memasuki Fase 2 dengan fondasi yang lebih jelas tentang apa yang perlu diterima

Bagian 3 — Fase 2: Menerima & Memvalidasi (Hari 11–20)

Outcome: Kamu mampu mengakui bahwa lukamu nyata dan valid — tanpa harus menunggu orang lain mendengarkan dan membenarkan, atau memberi persetujuan atas yang kamu rasakan.

Pengantar Fase 2: Perbedaan "Menerima" vs "Menyerah"

Ada kesalahpahaman besar tentang kata "menerima" dalam konteks luka batin.

Menerima bukan berarti setuju bahwa apa yang terjadi padamu boleh terjadi. Bukan berarti kamu memaafkan begitu saja. Bukan berarti kamu berpura-pura semuanya baik-baik saja.

Menerima, dalam konteks Fase 2 ini, artinya satu hal yang lebih sederhana: berhenti berdebat dengan dirimu sendiri tentang apakah kamu berhak merasa seperti yang kamu rasakan.

Banyak dari kita menghabiskan energi yang sangat besar untuk dua hal sekaligus: merasakan sesuatu dan kemudian langsung mempertanyakan: "Apakah boleh merasa seperti ini?", "Apakah yang kurasakan ini sungguh terjadi?", "Aku sedih, tapi mestinya nggak sedih-sedih amat.", "Aku marah, tapi mungkin aku yang terlalu sensitif.", "Aku salah, tapi orang lain juga begini.", "Aku takut, tapi aku harus kelihatan berani." Debat internal itu menguras energi, membuat pikiran terus berdialog, dan proses penyelesaian dalam diri tidak pernah benar-benar dimulai.

Fase 2 adalah tentang berhenti dari debat itu.

Hari 11

"Tuliskan satu perasaan yang selama ini paling sering kamu pertanyakan kebenarannya. Perasaan yang sering kamu ikuti dengan 'tapi mestinya aku nggak ngerasa begini.' Hari ini, cukup tulis perasaan itu — tanpa 'tapi' di belakangnya."

Perasaan itu adalah:

Biasanya aku langsung mengikutinya dengan: "tapi ____"

Hari ini, aku hanya menuliskannya tanpa tapi: lalu diam, biarkan rasa itu hadir, menguat, sampai akhirnya perlahan menghilang. Atur nafas perlahan, dengarkan mp3 jika dirasa mulai terlalu berat.

Hari 12

"Siapa yang pertama kali mengajarimu bahwa perasaanmu terlalu besar, terlalu berlebihan, atau tidak perlu diungkapkan? Kalau kamu lupa, kamu bisa mulai dari yang paling kamu ingat, tidak harus selesai hari ini, jawabanmu boleh dan bias berubah di kemudian hari. Kamu tidak perlu menyalahkan. Cukup kenali: dari mana pesan itu pertama kali datang?"

Orang atau situasi yang mengajarkanku bahwa perasaanku terlalu besar/berlebihan/tidak penting:

Pesan yang aku terima waktu itu:

Yang aku ingin katakan ke diri kecilku yang pertama kali mendengar pesan itu:

Hari 13

"Tuliskan satu hal yang kamu lakukan untuk diri sendiri yang sebenarnya tidak kamu inginkan — karena kamu merasa 'harus' atau 'tidak enak kalau tidak.' Sesuatu yang kamu setuju padahal hatimu tidak. Bukan untuk disesali — hanya untuk dilihat."

Hal itu adalah:

Yang aku rasakan waktu aku melakukannya:

Hari 14

"Hari ini, aku ingin kamu menulis satu kalimat yang kamu inginkan untuk didengar — oleh siapa pun, tapi belum pernah benar-benar didengar. Tulis kalimat itu, ucapkan. Lalu tulis namamu sendiri sebagai orang yang pertama kali benar-benar mendengarnya."

Kalimat yang aku butuhkan didengar:

Didengar oleh: _____ (tulis namamu sendiri)

Hari 15

"Ada tidak sesuatu yang kamu sudah maafkan ke orang lain, tapi belum pernah kamu maafkan ke dirimu sendiri? Sesuatu yang masih kamu bawa sebagai bukti bahwa kamu kurang — kurang cukup baik, kurang sabar, kurang kuat. Tuliskan satu hal itu."

Sesuatu yang belum aku maafkan ke diriku sendiri:

Alasan yang selama ini aku gunakan untuk tidak memaafkannya:

Hari 16

"Tuliskan satu norma tentang apa artinya 'ibu yang baik' atau 'istri yang baik' atau 'anak yang baik' atau 'kakak yang baik' atau 'adik yang baik' atau 'teman yang baik' yang selama ini kamu pegang — dan yang seringkali membuatmu merasa tidak cukup. Dari mana norma itu datang? Apakah kamu benar-benar memilihnya, atau ia datang tanpa kamu sadari?"

Norma yang selama ini aku pegang:

Dari mana norma itu datang:

Kalau aku benar-benar memilih sendiri dengan jujur, apakah aku masih akan memegangnya?
Ya / Tidak / Tidak Tahu

Hari 17

"Bayangkan seorang teman datang kepadamu dan menceritakan kondisi yang persis sama dengan kondisimu sekarang. Apa yang akan kamu katakan kepadanya? Tuliskan kata-kata itu. Kemudian baca ulang — dan perhatikan: apakah kamu memperlakukan dirimu sendiri dengan cara yang sama?"

Yang akan aku katakan ke teman yang ada di kondisiku:

Apakah aku memperlakukan diriku dengan cara yang sama?

Hari 18

"Tuliskan satu hal kecil — bukan pencapaian besar — yang kamu lakukan hari ini atau minggu ini yang layak untuk kamu akui. Bisa 'aku bangun dan menjalani hariku meskipun berat.' Bisa 'aku mengisi jurnal ini hari ini.' Kemudian tulis: 'Itu cukup.'"

Hal kecil yang layak aku akui:

"Itu cukup."

Hari 19

"Ada tidak satu 'versi dirimu' yang kamu sembunyikan dari orang-orang di sekitarmu — bukan karena kamu ingin menipu mereka, tapi karena kamu tidak yakin versi itu "aman" untuk ditunjukkan? Tuliskan satu hal tentang versi itu."

Versi diriku yang sering kusembunyikan:

Aku menyembunyikannya karena aku takut/aku merasa:

Hari 20 — Refleksi Fase 2

Kamu sudah menyelesaikan 20 hari. Fase ini adalah yang paling sulit bagi banyak orang — karena ia memintamu untuk berhenti mengecilkan dan berhenti mengabaikan dirimu sendiri.

Di Fase 2 ini, perasaan yang paling sulit untuk aku akui adalah:

Satu hal yang aku izinkan diriku rasakan selama 10 hari ini yang sebelumnya selalu aku tahan:

Kalau aku mendeskripsikan bagaimana rasanya setelah 20 hari ini dalam satu kata:

Satu kalimat untuk diriku sendiri yang telah menyelesaikan Fase 2:

"Kamu sudah berhenti _____ dan itu butuh keberanian."

Jurnal

Checkpoint Hari 20

Baca kembali tulisanmu dari Hari 11 sampai Hari 19. Kemudian jawab:

Satu hal yang paling mengejutkanmu tentang dirimu sendiri dari Fase 2 ini:

Satu hal yang kamu izinkan dirimu mempercayainya sekarang yang belum kamu yakini di Hari 1:

Hasil yang didapat

- Kamu sudah mengakui bahwa yang kamu rasakan itu nyata — tanpa menunggu persetujuan/pengakuan dari luar dirimu.
- Kamu menemukan dari mana pesan-pesan yang membatasimu berasal.
- Kamu siap memasuki Fase 3 dengan pemahaman yang lebih jujur tentang apa yang perlu dilepaskan.

Bagian 4 — Fase 3: Melepaskan & Melanjutkan (Hari 21–30)

Outcome: Kamu memahami bahwa "melepaskan" bukan melupakan — tapi berhenti membawa beban itu di kepala setiap hari.

Pengantar Fase 3: Apa Itu Melepaskan dalam Konteks Ini

Sebelum melanjutkan ke 10 hari terakhir, yuk, kita luruskan satu hal ini..

Melepaskan bukan berarti melupakan. Apa yang terjadi padamu tetap terjadi. Kenangan itu tetap ada. Kamu tidak perlu berpura-pura sebaliknya. Dan itu boleh.

Melepaskan juga bukan berarti memaafkan — setidaknya bukan dalam arti "menyatakan bahwa itu tidak apa-apa." Kamu tidak harus memaafkan sesuatu yang belum siap kamu maafkan. Jika kamu memutuskan untuk memaafkan, itu bukan meniadakan yang sudah terjadi, tetapi kamu sudah memahami bahwa kamu tidak harus melanjutkan hidup dalam pengaruh kenangan itu. Bahwa kamu berhak menemukan, memulai, dan membentuk dirimu yang baru.

Melepaskan, dalam konteks 10 hari ini, artinya ini: berhenti membawa beban itu di kursi pengemudi pikiranmu setiap saat. Berhenti mengalokasikan begitu banyak energi kognitifmu untuk menjaga, memproses, atau menyangkal ingatan/perasaan/luka itu.

Bayangkan kamu sudah lama membawa ransel yang sangat berat. Melepaskan berarti kamu meletakkannya — dan bergerak tanpa harus terus membawanya di pundak setiap langkah.

Hari 21

"Tuliskan satu hal yang selama ini paling banyak kamu pikirkan — sesuatu yang terus muncul di kepalamu tanpa diundang, terutama saat kamu mencoba beristirahat atau tidur. Hanya tuliskan. Tidak perlu diselesaikan hari ini — cukup berikan nama padanya."

Yang paling sering muncul di kepalaku tanpa diundang:

Aku menamakannya:

Hari 22

"Kalau luka atau beban yang kamu bawa selama ini bisa berbicara — apa yang ingin ia katakan kepadamu? Ini bukan tentang menyalahkan dirimu. Ini tentang mendengar apa yang selama ini ia coba sampaikan."

Kalau ia bisa berbicara, ia akan berkata:

Hari 23

"Ada sesuatu yang kamu tahan lakukan — untuk dirimu sendiri — karena merasa belum layak, belum waktunya, atau masih ada yang harus diselesaikan dulu. Tuliskan satu hal itu. Kemudian tuliskan: kondisi apa yang kamu tunggu?"

Sesuatu yang selalu aku tunda untuk diriku sendiri:

Kondisi yang aku tunggu sebelum melakukannya:

Apakah kondisi itu realistis untuk terjadi dalam 6 bulan ke depan? Ya / Tidak / Mungkin

Hari 24

"Tuliskan surat singkat — 3–5 kalimat — kepada orang atau situasi yang paling banyak meninggalkan beban di dalam dirimu. Kamu tidak perlu mengirimnya. Ini bukan untuk mereka — ini untuk kamu. Tuliskan apa yang belum pernah kamu katakan."

Surat yang tidak akan terkirim:

Kepada ____,

Hari 25

"Setelah 24 hari menulis, ada tidak satu hal tentang dirimu yang kamu lihat berbeda sekarang dibanding saat kamu memulai? Bukan perubahan besar — cukup satu pergeseran kecil dalam cara kamu melihat dirimu sendiri."

Satu pergeseran kecil yang aku perhatikan:

Hari 26

"Tuliskan tiga hal yang masih kamu inginkan untuk dirimu sendiri — tiga hal yang kamu rasa berhak kamu miliki, tapi mungkin sudah lama tidak kamu izinkan dirimu meinginkannya."

1. Aku masih menginginkan: ____
2. Aku masih menginginkan: ____
3. Aku masih menginginkan: ____

Hari 27

"Bayangkan dirimu 1 tahun dari sekarang — bukan versi yang sempurna, tapi versi yang lebih tenang dan ikhlas/lega. Yang tidak lagi membawa semua beban yang kamu bawa sekarang. Deskripsikan satu perbedaan konkret dalam kehidupan sehari-harinya."

Satu perbedaan konkret dalam kehidupan sehari-hari versi itu:

Hari 28

"Ada tidak sesuatu yang kamu minta maaf ke dirimu sendiri — sesuatu yang selama ini kamu salahkan pada dirimu, padahal kamu melakukannya dengan sebaik yang kamu bisa waktu itu? Tuliskan permintaan maaf itu."

Aku meminta maaf kepada diriku sendiri karena ____

Aku melakukannya dengan sebaik yang aku bisa waktu itu.

Hari 29

"Tuliskan satu hal yang kamu izinkan dirimu lepaskan hari ini. Tidak harus selamanya — cukup untuk sekarang. Bisa sebuah keyakinan, bisa sebuah harapan yang sudah terlalu lama kamu pegang dengan cara yang menyakitkan, bisa sebuah perasaan."

Aku mengizinkan diriku melepaskan:

Hari 30 — Refleksi Fase 3 dan Penutup 30 Hari

Wow, sudah hari terakhir. Selamat, ya.., yuk duduk sebentar sebelum mengisi halaman ini..

Dari hari kesatu sampai hari ke-30, satu hal terbesar yang bergerak di dalam diriku adalah:

Satu hal yang sudah aku lepaskan (atau mulai lepaskan) selama 30 hari ini:

Satu hal yang aku pelajari tentang diriku sendiri yang tidak aku ketahui di Hari 1:

Kalau aku membandingkan kondisiku di Hari 1 dengan kondisiku hari ini:

Satu kalimat untuk diriku di masa depan — sesuatu yang aku ingin ingat dari perjalanan 30 hari ini:

Jurnal

Checkpoint Hari 30 — Surat untuk Dirimu di Hari 1

Baca kembali jawaban evaluasi pribadi yang kamu isi di PDF Panduan Proses sebelum memulai. Kemudian tuliskan satu surat singkat untuk dirimu yang ada di hari ke-1 — yang baru saja membuka jurnal ini untuk pertama kali.

Untuk dirimu di Hari 1,

Hasil yang didapat

- Kamu sudah melepaskan setidaknya satu hal yang selama ini kamu bawa/simpan terlalu lama
- Kamu punya 30 hari dokumentasi perjalanan pulang ke dirimu sendiri.
- Kamu siap untuk melanjutkan — ke putaran kedua, ke langkah berikutnya, atau ke apapun yang paling tepat bagimu sekarang

Bagian 5 — Setelah Hari ke-30: Kamu Sudah Sampai di Sini

Outcome: Apakah kamu merasa perjalananmu ditutup dengan baik? — Apakah kamu dapat menyimpulkan keadaan emosimu pada titik ini? Berikan selamat dan penghargaan pada dirimu yang sudah menyelesaikan perjalanan 30 hari ini, dan pilihlah arah yang jelas untuk langkah berikutnya.

Kamu sudah sampai penghujung perjalanan pertamamu.

Memang tidak berarti bahwa semua sudah baik-baik saja, sudah pulih, atau semua pertanyaan sudah terjawab. Tetapi bahwa kamu sudah menyelesaikan suatu proses. Proses dimana kamu “hadir” untuk dirimu, dimana kamu belajar untuk melihat, menemukan, dan mengenal kembali dirimu, dimana ini membutuhkan keberanian dan ketekunan yang sesungguhnya. Dan sekarang kamu tau cara melakukannya.

Kamu duduk bersama dirimu sendiri — 30 hari. Kamu jujur ketika lebih mudah untuk tidak jujur. Kamu lanjutkan ketika lebih mudah untuk berhenti. Dan kamu ada di sini sekarang, di halaman terakhir.

Surat Penutup dari Founder

Aku tidak tahu apa yang kamu tulis di halaman-halaman ini.

Yang aku tahu adalah ini: fakta bahwa kamu memulai — dan sudah sampai di sini — sudah memiliki makna lebih dari yang mungkin kamu sadari sekarang. Karena memilih untuk merawat dan menyayangi dirimu sendiri, di tengah semua yang harus kamu urus, di tengah semua suara yang pernah mengatakan hal-hal yang sesungguhnya tidak nyaman untuk kamu dengar — itu bukan hal kecil.

Itu butuh keberanian.

Aku harap 30 hari ini memberi sesuatu untukmu. Mungkin lebih banyak kejelasan. Mungkin lebih sedikit beban di kepala. Mungkin kepercayaan bahwa kamu berhak untuk didengar, disayangi, dan dihargai — terutama oleh dirimu sendiri.

Apapun langkah berikutnya — mengulangi jurnal ini dari awal, mencari komunitas, atau mulai mempertimbangkan bantuan profesional — langkah itu valid. Tidak hanya ada satu cara/pilihan yang benar untuk melanjutkan.

Yang penting: jangan berhenti menyayangi dirimu.

Salam hangat,

Pendiri Utarakan Space

Apa yang Bisa Kamu Lakukan Setelah Ini

Pilihan 1: Ulangi dari Hari 1. Dengan konteks yang berbeda, dengan apa yang sudah kamu pelajari dari perjalanan pertama, poin yang sama bisa membuka hal yang berbeda. Banyak teman kita menemukan hal yang berbeda di perjalanan kedua atau menemukan hal yang lebih mendalam dari perjalanan pertama.

Pilihan 2: Lanjutkan ke langkah berikutnya. Bisa berupa mencari komunitas yang dapat saling mendukung, mempertimbangkan sesi konseling pertama, atau berbagi pengalaman ini dengan seseorang yang kamu percaya. PDF Panduan Navigasi (PDF 3 dalam bundle ini) memiliki panduan yang lebih lengkap untuk langkah ini. Kamu juga bisa menemukan dan bergabung di komunitas “utarakan” di media sosial.

Pilihan 3: Menikmati proses menulis jurnal dan ingin melanjutkan? Boleh, bisa, tidak harus terstruktur seperti 30 hari ini. Cukup menulis 1 pertanyaan untuk dirimu sendiri beberapa kali seminggu — mempertahankan kebiasaan untuk tetap terhubung dengan apa yang kamu rasakan, menjaga dirimu selalu ingat untuk “hadir”.

Halaman Arsip — Perjalananmu dalam Satu Halaman

Dimulai pada: _____

Diselesaikan pada: _____

Yang paling kuingat dari 30 hari ini:

Yang paling tergerak di dalam diriku:

Satu kalimat yang ingin kuingat: ____

Jurnal

Surat untuk Dirimu di Masa Depan

Tulis satu kalimat — atau lebih, kalau kamu mau — untuk dirimu di masa depan. Sesuatu yang ingin kamu ingat ketika hari-hari kembali terasa berat.

Untuk diriku yang akan membaca ini nanti:

Simpan halaman ini. Di hari yang paling berat nanti, atau kapanpun kamu merasa perlu, buka dan baca kembali.

Hasil yang didapat

- Kamu punya kesimpulan atas 30 hari perjalanan ini
- Kamu punya tiga pilihan konkret untuk langkah berikutnya
- Kamu punya halaman arsip — satu halaman ringkasan perjalananmu yang bisa dibaca kembali kapan pun

Kamu tertarik untuk bantu kami berkembang? 🌿

Utarakan adalah ruang mandiri. Kalau jurnal ini membantumu, kamu bisa ikut menjaga ruang ini tetap hidup melalui donasi sukarela via QRIS di bawah ini.



Scan dengan GoPay, OVO, DANA, atau m-banking apa pun.
Ada pertanyaan, kritik, atau saran? Kami dengan senang hati mendengarkan, hubungi kami via email di
halo@utarakan.space