

Hai *gengs*, gimana nih kabarnya? Semoga kamu semua dalam keadaan yang baik ya! Siapa disini yang mau mulai untuk bikin jurnal yang tipenya *bullet journal*? Tapi kamu bingung, enaknya apa ya yang bisa ditulis di jurnalmu? Kali ini penulis ingin membagikan beberapa inspirasi membuat Bullet Journal.

Tau nggak kalau dengan *journaling* banyak manfaat yang bisa kamu ambil. Dengan kebiasaan *journaling*, kesehatan mentalmu akan terjaga loh! Kamu jadi bisa mengendalikan stress, meredakan kecemasan, bisa juga sebagai media untuk introspeksi diri.

Selain dari segi mental, bikin jurnal juga bisa bantu kamu untuk lebih produktif loh, karena kamu bisa atur jadwal kegiatanmu. Terus, kalau mau bikin *bullet journal*, enaknya apa aja yang bisa dicantumin? Makanya, baca sampai abis ya!

Inspirasi Membuat Bullet Jurnal

1. Monthly Log



Monthly log ini semacam kalender manual ya. Jadi kamu bisa isi dengan kegiatan, acara, deadline, dan lainnya di satu bulan penuh. Ini cocok banget untuk kamu yang sering lupa sama kegiatan atau tugas yang kamu punya.

Dengan bikin *monthly log*, kamu jadi diingetin deh! Nah, kalau kegiatan atau tugas yang kamu tulis udah betakhir, kamu bisa centang atau beri *highlight* sebagai tanda kalau kegiatanmu sudah selesai kamu lakuin.

Masukkin *monthly log* ke *bullet journal*-mu bisa bikin harimu semakin produktif loh! Tunggu apalagi, segera bikin *monthly log* gengs!

2. Habits Tracker

Ide selanjutnya adalah *habits tracker*. Tujuan bikin *habits tracker* adalah untuk *nge-tracking* kebiasaan yang kamu ingin kembangkan. Aku terinspirasi untuk bikin *habits tracker* semenjak aku baca buku [“Atomic Habits”](#) karya James Clear. Menurutku dengan bikin *habit tracker* di

bullet journal, kebiasaan yang ingin aku kembangkan bisa terwujud.

Cara bikinnya gampang. Kamu cukup pikirkan dan tulis kebiasaan apa yang ingin kamu tanam. Setelah itu, untuk setiap kebiasaan yang kamu tulis, dibawahnya bisa kamu isi dengan tanggal seperti membuat kalender.

Saat dalam sehari kamu berhasil melakukan kebiasaanmu, kamu bisa centang, tandai, atau mewarnai angkanya. Semua disesuaikan sama kreativitas kamu ya! Menurutku hal ini cocok untuk kamu yang mau mengembangkan kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk. Bisa jadi ide bagus nih!

3. Favorite of The Months



Yup, sesuai judulnya, kamu bisa isi jurnalmu dengan *favorite of the months* atau hal dan

barang yang kamu suka dalam satu bulan. Idealnya sih diisi saat akhir bulan.

4. Mood Tracker

Ide untuk mengisi jurnal selanjutnya adalah *mood tracker*. Kamu jadi bisa lebih mudah untuk *tracking mood* ya. *Mood tracker* ini bisa kamu buat sesuai kreativitasmu ya! Kalau aku tipe bikin *mood tracker* yang simpel-simpel aja.

Jadi aku akan bikin kriteria *mood* ku, misalnya sangat senang, senang, biasa, buruk, sangat buruk, dan sakit. Setiap kriteria yang aku bikin, aku akan beri satu warna dan untuk setiap kriteria punya warna yang berbeda ya.

Misalnya untuk sangat senang, aku pakai warna kuning, dan seterusnya. Setelah itu, aku beri kotak di setiap tanggalnya. Warnai masing-masing kotak tiap harinya ya! Idealnya bisa kamu diisi di malam hari. Yuk, bisa dicoba nih!

5. Quotes



Hal selanjutnya yang bisa kamu isi di jurnalmu adalah quotes. Quotes bisa kamu tulis setiap bulan atau minggu di satu lembar ya. Quotes bisa bikin kamu semakin termotivasi dan semangat untuk meraih sesuatu ya!

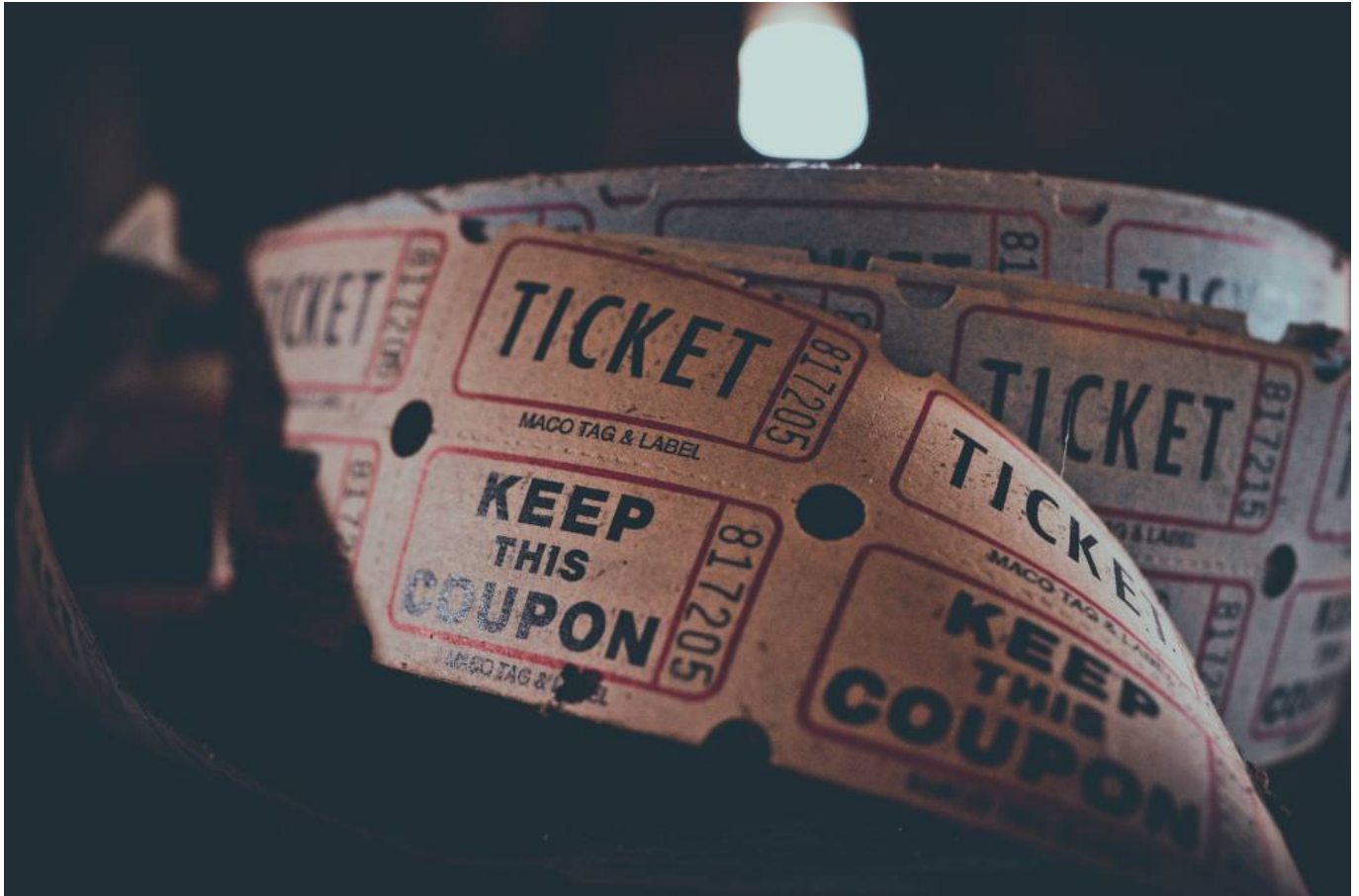
Bikin quotes dengan teknik *lettering* agar terlihat lebih cantik dan menarik. Jangan lupa untuk pakai *brush pen* yang bagus dan dihias dengan *washi tape* atau stiker yang lucu ya!

6. Goals atau Resolusi

Selanjutnya, kamu bisa bikin dan tulis goals atau hal yang ingin kamu capai dalam satu bulan atau satu tahun. Aku sendiri sih paling suka bikin resolusi tahunan. Dengan bikin resolusi atau goals, itu bisa jadi penyemangat untuk dirimu sendiri loh!

Jangan lupa dicentang saat *goals*-mu sudah tercapai ya. Bikin resolusi atau *goals* juga bikin kamu jadi lebih produktif loh! Jangan lupa untuk dihias ya, supaya semakin menarik!

7. Favorite Movie



Hal selanjutnya yang bisa kamu masukkan ke *bullet journal*-mu adalah film yang sudah kamu tonton. Kamu bisa tulis sedikit sinopsis, cuplikan favorit, quotes, atau tokoh yang paling kamu suka. Kamu juga bisa menambahkan *rate* dengan bintang untuk tau seberapa suka kamu dengan filmnya. Menarik kan?

8. Financial Tracker

Hal kedelapan yang bisa kamu masukkan ke *bullet journal*-mu adalah *financial tracker*. Penting banget loh untuk mencatat setiap pengeluaran dan pendapatan kamu dalam seminggu ada sebulan.

Dengan bikin [financial tracker](#), kamu jadi bisa semakin pandai dalam mengatur uang karena kamu bisa memilah mana yang akan dibelanjakan atau ditabung.

Saran dari aku, kamu bisa bikin semacam tabel yang isinya ada tanggal kamu menerima atau mengeluarkan uang, apa keperluannya, dan jelas berapa nominalnya. Dengan mencatat setiap pendapatan dan pengeluaran, kamu bisa belajar untuk mengelola uang dengan lebih baik.

9. Content and Post Planner



Nah, yang satu ini cocok banget kalau pekerjaanmu adalah seorang *content creator*. Usahakan untuk menambahkan *content planner* atau *post planner* di *bullet journal*-mu. Untuk *content planner*, kamu bisa tulis ide konten apa yang terlintas di benakmu.

Kamu bisa tulis dalam bentuk kerangka ataupun poin-poin seperti judul konten. Penting banget untuk catet setiap ide konten yang terpikir supaya kamu nggak cepat lupa ya *gengs*!

Sekarang giliran *post planner*. Hampir sama seperti *content planner* sih! Tapi kalau *post planner*, kamu bisa bikin perencanaan seperti captionnya, *feeds* instagram, apa yang mau

dibahas, dan lain sebagainya. Ini nggak hanya berlaku untuk *content creator* ya.

Kalau kamu punya bisnis online yang sedang mencari *traffic*, akan *launching* barang, dan lain sebagainya, bikin *post planner* bakal jadi cocok banget sama kamu!

10. Health Tracker

Hal terakhir yang bisa kamu cantumkan di buku jurnalmu adalah *health tracker*. *Health tracker* ini cocok banget untuk kamu yang ingin menjalani hidup lebih sehat.

Health tracker ini banyak jenisnya ya. Mulai dari *water tracker* yang ngukur berapa gelas kamu minum dalam sehari, *exercise log* yang mencatat olahraga apa yang kamu lakukan, lama waktunya, berat badan kamu, dan lainnya.

Health tracker lainnya yang bisa kamu cantumin adalah *eating habits tracker*. Disini kamu bisa nyentang makanan sehat yang kamu tentuin setiap kali kamu makan.

Misalnya sudah makan dua jenis sayur dalam sehari, mengurangi asupan gula dan garam, atau lainnya. Idealnya kamu lakuin saat kamu menyelesaikan makan dalam sehari ya. Biasanya saat malam hari.

Itu aja *gengs* beberapa ide dari aku yang bisa bantu kamu untuk mengisi [buku jurnalmu](https://wirahadie.com). Aku sendiri suka banget nulis jurnal saat malam hari. Kamu sendiri gimana? Untuk kamu yang baru mulai menulis jurnal, ayo semangat! Tetap konsisten ya. Aku jamin kamu bakal dapet banyak manfaat dari *journaling*. SEMANGAT!