# LEMBAR SELF MONITORING

**SITUASI (sedang apa? dimana?bersama siapa? apa yang terjadi?**

**Pikiran (Apa yang kamu pikirkan?)**

**EMOSI (Apa yang kamu rasakan?dari 1-10 seberapa kuat perasaan itu?)**

**RESPON (Apa yang kamu lakukan?)**

LIVEWORKSHEETS