

NAMA:
KELAS/ NO. ABSEN:

REFLEKSI

MANAJEMEN STRES

Setelah melihat video "Manajemen Stress sebagai Upaya Preventif Adiksi Game Online", Yuk refleksikan dirimu ketika memajemen stress dalam kehidupan sehari-hari!

IDENTIFIKASI GEJALA	IDENTIFIKASI PEMICU	AKTIFITAS ALTERNATIF
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

KESIMPULAN