



SEKOLAH  
PENGGERAK



# Lembar Refleksi Diri (1)

Hari ke-6 Jam ke-1

Nama :

Kelas :

No Absen :

1. Apakah yang membuat kamu nyaman dengan hidup kamu?

2. Apa yang membuat kamu merasa cemas?

3. Apa yang membuat kamu merasa takut?

4. Apa yang kamu lakukan saat kamu merasa stress atau cemas? (Silakan centang lebih dari satu)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdebat dengan teman/Anggota keluarga [ ]</li><li>• Makan berlebihan [ ]</li><li>• Menangis [ ]</li><li>• Tidur berlebihan [ ]</li><li>• Merokok [ ]</li><li>• Menghabiskan lebih banyak waktu online [ ]</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak berbicara dengan siapapun [ ]</li><li>• Tidak makan sama sekali [ ]</li><li>• Tidak tidur [ ]</li><li>• Mencari masalah di sekolah [ ]</li><li>• Tidak pergi ke sekolah [ ]</li></ul> |
|--|---|

Lainnya

5. Apa yang kamu lakukan untuk membantu kamu merasa lebih baik saat kamu stress atau panik? (Silahkan centang lebih dari satu)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Merokok [ ]</li><li>• Melukai diri sendiri [ ]</li><li>• Berbicara kepada orang tua [ ]</li><li>• Makan berlebihan [ ]</li><li>• Berolahraga [ ]</li><li>• Tinggal di rumah/tidak pergi ke sekolah [ ]</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Berada ditempat tidur untuk waktu yang lama [ ]</li><li>• Berjalan-jalan [ ]</li><li>• Berbicara kepada teman [ ]</li><li>• Berbicara kepada orang dewasa lainnya [ ]</li><li>• Makan sedikit [ ]</li><li>• Menghabiskan waktu sendirian [ ]</li></ul> |
|--|--|

Lainnya



## Lembar Refleksi Diri (2)

Hari ke-6 Jam ke-1

Nama :

Kelas :

No Absen :

Berilah tanda (V) sesuai keadaan saudara

No	Pernyataan:	STS	TS	S	SS
1	Saya suka penampilan saya apa adanya				
2	Saya menganggap diri saya menarik				
3	Saya tidak khawatir dengan berat badan saya				
4	Saya menyukai tubuh saya				
5	Saya suka cara berpakaian saya				
No	Seberapa puas kamu dengan:	STP	P	P	P
6	Kesehatanmu				
7	Penampilanmu				
8	Apa yang kamu pelajari di sekolah				
9	Teman yang kamu miliki				
10	Lingkungan tempat tinggalmu				
11	Semua hal yang kamu miliki				
12	Bagaimana kamu menggunakan waktu yang ada				
13	Hubungan kamu dengan orang tua/wali kamu				
14	Hubungan kamu dengan guru				
15	Kehidupan di sekolah				

Keterangan:

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak setuju

S = Setuju

SS = Sangat setuju

STP = Sangat tidak puas

TP = Tidak puas

P = Puas

SP = Sangat puas