

TES AWAL SOSIAL EMOSIONAL DAN KONSENTRASI

Mari Mengenal, Menjaga, dan Menghargai Fasilitas Sekolah

Nama Lengkap : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Petunjuk: Bacalah setiap pertanyaan dengan jujur. Pilih jawaban yang paling sesuai dengan dirimu saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah. *Keterangan: TP = Tidak Pernah, J = Jarang, KK = Kadang-kadang, S = Sering, SL = Selalu*

1 Mengenal Emosi Diri

Seberapa sering kamu mengalami hal berikut dalam seminggu terakhir	TP	J	KK	S	SL
Saya memahami perasaan saya sendiri	☐	☐	☐	☐	☐
Saya bisa menenangkan diri saat marah atau sedih	☐	☐	☐	☐	☐
Saya tahu cara mengatasi perasaan tidak nyaman	☐	☐	☐	☐	☐
Saya merasa percaya diri	☐	☐	☐	☐	☐
Saya bersyukur dengan hal yang saya miliki	☐	☐	☐	☐	☐

2 Hubungan Sosial

Seberapa sesuai pernyataan berikut dengan dirimu?	TP	J	KK	S	SL
Saya mudah berteman dengan orang lain	☐	☐	☐	☐	☐
Saya menghargai pendapat teman	☐	☐	☐	☐	☐
Saya mau bekerja sama dalam kelompok	☐	☐	☐	☐	☐
Saya membantu teman yang sedang kesulitan	☐	☐	☐	☐	☐
Saya dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang baik	☐	☐	☐	☐	☐

3 Pengelolaan Diri

Seberapa sering kamu melakukan hal berikut?	TP	J	KK	S	SL
Saya mengatur waktu belajar dengan baik	☐	☐	☐	☐	☐
Saya menyelesaikan tugas tepat waktu	☐	☐	☐	☐	☐
Saya tidak mudah menyerah saat kesulitan	☐	☐	☐	☐	☐
Saya menjaga kebiasaan hidup sehat	☐	☐	☐	☐	☐
Saya bertanggung jawab atas pilihan yang saya buat	☐	☐	☐	☐	☐

4 Konsentrasi Belajar

Seberapa sesuai pernyataan berikut dengan dirimu?	TP	J	KK	S	SL
Saya dapat fokus saat guru menjelaskan	☐	☐	☐	☐	☐
Saya tidak mudah terganggu oleh hal di sekitar	☐	☐	☐	☐	☐
Saya dapat berkonsentrasi mengerjakan tugas sampai selesai	☐	☐	☐	☐	☐
Saya dapat mengingat informasi yang baru dipelajari	☐	☐	☐	☐	☐
Saya dapat memusatkan perhatian pada satu hal untuk waktu lama	☐	☐	☐	☐	☐

5 Skala Perasaan Hari Ini

Lingkari / centang skala yang sesuai: ☐ TP ☐ J ☐ KK ☐ S ☐ SL

Apa yang membuatmu merasa seperti itu?

6 Refleksi Diri

Hal baik apa yang ingin kamu pertahankan dari dirimu dan yang ingin kamu tingkatkan?