



P5 - Fase F
"Bangunlah Jiwa dan Raganya"

Pertanyaan & Jurnal Refleksi

KERJAKAN SOAL DI LEMBAR KERJA
DENGAN JUJUR DAN BAIK :)

1. Apakah kalian sudah memelihara kesejahteraan diri masing-masing ?
2. Apakah kalian mengetahui dampak dari ketidakpedulian terhadap kesejahteraan diri sendiri ?
3. Apakah kalian mengerti setiap emosi yang kalian rasakan ? Berikan contohnya!
4. Apa yang kalian lakukan saat stres ?
5. Bagaimana cara kalian mengendalikan emosi ?
6. Bagaimana cara kalian memelihara kesejahteraan diri ?
7. Hal apa saja yang kalian lakukan untuk mengendalikan emosi ?
8. Kendala apa yang kalian temui saat berusaha mengendalikan emosi ?

Beli celana di kota tua

Jangan lupa dikerjakan yaa.....



Lembar Refleksi 1

Nama : _____

Kelas/No absen : _____

1. Apa yang membuat kamu nyaman dengan hidupmu saat ini ?

jawaban :

.....

.....

.....

2. Apa yang membuat kamu merasa cemas ?

jawaban :

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang membuat kamu merasa takut ?

jawaban :

.....

.....

.....

.....

**APA YANG KAMU LAKUKAN
SAAT STRES ATAU CEMAS ?
(JAWABAN BISA LEBIH
DARI 1)**

- ☐ Berdebat dengan teman/keluarga
- ☐ Makan berlebihan
- ☐ Menangis
- ☐ Tidur berlebihan
- ☐ Merokok
- ☐ Mengabiskan waktu untuk online
- ☐ Tidak berbicara dengan siapapun
- ☐ Tidak makan sama sekali
- ☐ Tidak tidur
- ☐ Mencari masalah di sekolah
- ☐ Tidak pergi ke sekolah
- ☐ Lainnya

.....

**APA YANG KAMU LAKUKAN
AGAR KAMU MERASA LEBIH
BAIK KETIKA PANIK/STRES
(JAWABAN BISA LEBIH DARI 1)**

- ☐ **Merokok**
- ☐ **Melukai diri sendiri**
- ☐ **Berbicara ke orang tua**
- ☐ **Makan berlebihan**
- ☐ **Berolahraga**
- ☐ **Tidak pergi kesekolah atau kemanapun**
- ☐ **Rebahan dalam waktu lama**
- ☐ **Berjalan-jalan**
- ☐ **Berbicara kepada teman**
- ☐ **Berbicara dengan org dewasa lainnya**
- ☐ **Menghabiskan waktu sendiri**
- ☐ **Lainnya**

.....

LEMBAR REFLEKSI 2

No	Pertanyaan	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				

STS = sangat tidak setuju

TS = tidak setuju

S = Setuju

SS = Sangat setuju

No	Seberapa puas kamu dengan :	STP	TP	P	SP
1.	kesehatanmu				
2	Penampilanmu				
3.	Yang kamu pelajari dari sekolah				
4	Teman yang kamu miliki				
5	Lingkungan tempat tinggalmu				
6	Semua hal yang kamu miliki				
7	Penggunaan waktu yang ada				
8	Hubungan dengan orang tua/wali				
9	Hubunganmu dengan guru				
10	Kehidupan di sekolah				

STP = sangat tidak puas
 TS = tidak puas
 S = Puas
 SS = Sangat Puas