

REFRES

(REFleksi, REsolusi, quoteS)

NAMA _____

KELAS _____

PELAJARAN DARI MASA LALU, MIMPI UNTUK MASA DEPAN



Hai, gimana kabarmu? Semester 1 sudah berlalu, dan sekarang saatnya kita flashback sejenak. Gak perlu terlalu serius, santai aja kayak lagi scroll timeline medsos, tapi sambil merenung, ya



REFLEKSI

1 TOP HITS SEMESTER 1

Coba ingat 3 momen paling berkesan di semester 1. Bisa kejadian di kelas, prestasi, kegiatan ekstrakurikuler, atau bahkan hal-hal di luar sekolah yang berpengaruh positif ke kamu. Tuliskan singkat kenapa momen itu berkesan. (Contoh: "Lolos seleksi tim basket kabupaten - akhirnya bisa ngebuktiin hasil latihan selama ini.")



2

CHALLENGE ACCEPTED ▢



Apa aja tantangan atau kesulitan yang kamu hadapi di semester 1? Gak perlu malu mengakui, justru dari sini kita bisa belajar. (Contoh: "Susah banget ngatur waktu antara belajar dan latihan basket")



3

LEVEL UP DONG ▢

Dari tantangan di atas, pelajaran atau skill baru apa yang berhasil kamu dapatkan? (Contoh: "Sekarang udah ngerti jalannya, jadi lebih disiplin dan pinter time management")



REFRES

(REFleksi, RESolusi, quoteS)

4

OOPS..I DID IT AGAIN



Adakah hal yang kamu sesali atau ingin kamu perbaiki di semester 2 nanti? (Contoh: "Kurang fokus di setiap pembelajaran di kelas")



5

RATE MY PERFORMANCE

Beri nilai untuk dirimu sendiri di semester 1 (lingkari skala ★ pada tiap aspek yang sesuai dengan pencapaianmu)

- ★ ★ **AKADEMIK** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
- ★ ★ **PENGEMBANGAN DIRI** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
- ★ ★ **KEAKTIFAN DI KELAS** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
- ★ ★ **TIME MANAGEMENT** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
- ★ ★ **RELASI SOSIAL** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

NOTES

Pengembangan diri meliputi ekstrakurikuler, organisasi, dll
Relasi sosial mencakup relasi dengan teman, kakak kelas, orang tua, guru, masyarakat

REFRES

(REFleksi, REsolusi, quoteS)



SAATNYA UPGRADE DIRI DONG



NEW Semester, New GOALS! setelah refleksi, sekarang saatnya kita bikin resolusi atau target untuk semester 2. Ingat, bikin target yang SMART: Specific (spesifik), Measurable (terukur), Achievable (dapat dicapai), Relevant (relevan), dan Time-bound (ada batas waktunya).

? RESOLUSI

1 MISSION POSSIBLE

Tuliskan 3 target utama kamu di semester 2. Usahakan beragam, mencakup akademik, pengembangan diri, dan sosial, dll. Contoh:
Akademik: Meningkatkan nilai Matematika minimal 10 poin.
Pengembangan Diri: Aktif di OSIS dan ikut lomba
Sosial: Meningkatkan interaksi dengan orang di sekitar





2

ACTION PLAN □

Untuk setiap target di atas, jabarkan langkah-langkah konkret yang akan kamu lakukan. Contoh:

Target: Meningkatkan nilai Matematika minimal 10 poin.

Action Plan: Mengerjakan PR tepat waktu, mengikuti les privat

A large empty rectangular box with a yellow border, intended for writing the action plan. It is decorated with a yellow star-shaped paperclip on the top right corner and two small stars (one green, one yellow) on the bottom left corner.

3

MY SUPPORT SYSTEM □

Akan lebih menyenangkan jika ada orang spesial yang membersamai proses kita. Orang yang kita percaya dan sebaliknya. Tuliskan siapa saja yang bisa membantu kamu mencapai target-target ini, dan yang pasti interaksimu dengan mereka harus lebih intensif ya (Orang tua, guru, teman, mentor, ayank, dll.)

A large empty rectangular box with a yellow border, intended for writing the support system. It is decorated with a yellow star-shaped paperclip on the top right corner and two small stars (one green, one yellow) on the bottom left corner.

4 REWARD TIME

Jika berhasil mencapai target, reward apa yang akan kamu berikan untuk diri sendiri? Ini penting sebagai motivasi. (Contoh: "Nonton konser bias kesayangan")



5 KEEP IN MIND □

Tuliskan reminder atau pengingat penting yang akan kamu pegang selama semester 2. (Contoh: "Konsisten dan pantang menyerah adalah kunci.")



QUOTES ✨



Tuliskan kutipan atau quotes inspiratif yang bisa memotivasi kamu dalam perjalanan mencapai targetmu