

Awareness – Swiss Cheese

Today's date

 / /

Bagaimana
Kabarmu Hari
ini >

Nama / Kelas :

Identifikasi

Bagian 1: Awareness (Kesadaran Diri)

Tugas apa yang paling sering kamu tunda?

Kapan biasanya kamu mulai menunda?

Apa alasan kamu menunda? (boleh lebih dari satu)

- | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Malas | <input type="checkbox"/> Tidak paham tugas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Takut salah | <input type="checkbox"/> Terganggu HP / teman | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Perfeksionis | <input type="checkbox"/> | |

Kebiasaan apa yang biasanya kamu lakukan saat menunda?

- 1.
- 2.
- 3.

Bagian 2: Assess (Perasaan & Dampak)

Apa yang kamu rasakan saat menunda?

Setelah menunda, apa dampaknya?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tugas menumpuk | <input type="checkbox"/> Santai (sementara) |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Menyesal | <input type="checkbox"/> |



Menurutmu, apakah kebiasaan ini membantu? Jelaskan.

Awareness – Swiss Cheese

Today's date

 / /

Bagaimana
Kabarmu Hari
ini >

Nama / Kelas :

Identifikasi

Bagian 3: Outlook (Ubah Cara Pandang)

Coba ubah pikiran ini:

"Tugas ini susah banget"

Menjadi:

Apa manfaat yang bisa kamu dapat jika menyelesaikan tugas ini?

Bagian mana dari tugas yang paling mudah untuk mulai dikerjakan?

- 1.
- 2.
- 3.

Bagian 4: Swiss Cheese (Memecah Tugas)

Petunjuk: Pecah satu tugas besar menjadi bagian kecil

Tugas Besar:

Langkah Kecil	Waktu (±)	Status
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>