**Lampiran 3**

**Lembar Kerja Pencatatan Diri Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Lembar Kerja “Pengenalan”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah Anda sering menunda untuk mengerjakan sesuatu? |  |
| Hal apa saja yang biasa Anda tunda untuk dikerjakan? |  |
| Apa saja yang Anda lakukan selama proses penundaan itu? |  |
| Apa yang menyebabkan Anda menunda hal tersebut? |  |
| Bagaimana pendapat Anda tentang tugas yang diberikan oleh guru? |  |
| Apakah tujuan dari tugas itu, menurut Anda? |  |

Lembar Kerja “Rekaman Pikiran”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situasi | Pikiran yang Muncul | Tindakan yang dilakukan | Alasan |
|  |  |  |  |

Lembar Kerja “Apa iya?”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |
| --- | --- |
| Masuk Akal (Rasional) | Tidak Masuk Akal (Tidak Rasional) |
|  |  |

Lembar Kerja “Lepaskan Rasa Takutmu”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situasi | Pikiran yang Muncul | Perasaan | Kecenderungan Tindakan | Pikiran Baru |
|  |  |  |  |  |

Lembar Kerja “Be New Person”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situasi | Pikiran Baru | Daftar Solusi | Kemungkinan Masalah | Strategi untuk Mengatasi |
|  |  |  |  |  |

Lembar “Aku Bisa”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Situasi | Pikiran Baru | Maka saya |
|  |  |  |

Lembar Kerja “Yes, I Can”

Nama :

Kelas :

Waktu Pelaksanaan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Yang telah dilakukan | Perasaan | Maka saya |
|  |  |  |