

MYEDUSOLVE  
X  
KAMPUS MERDEKA

# SELF-AWARENESS

## *Journal*



---

"What is necessary to change a person is to change  
his awareness of himself"  
-Abraham Maslow-



---

Tempat tanggal lahir:

Alamat:

Golongan darah:

Universitas:

Jurusan/Semester:

Alamat:

No. Telp:

Instagram:

LinkedIn:

# MYSELF

**Deskripsikan ciri-ciri fisikmu** (Fitur wajah, tinggi badan, berat badan, dll)

**Deskripsikan kepribadianmu** (sifat, karakter, kebiasaan, dll)

**Sebutkan 5 kelebihanmu**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Sebutkan 5 kekuranganmu**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# MYSELF

---

Skill apa saja yang kamu miliki atau sedang kembangkan? (Softskill maupun hardskill)

Jelaskan suatu hal tentang dirimu yang tidak atau jarang orang lain ketahui

Hal apa yang menjadi ketakutan terbesarmu? (trauma, phobia, kekhawatiran, dll)

Usaha apa yang kamu kerahkan untuk melawan ketakutanmu?

# LIFESTYLE

**Sebutkan 3 kebiasaan yang kamu anggap baik**

- 1.
- 2.
- 3.

**Sebutkan 3 kebiasaan yang kamu anggap perlu diperbaiki**

- 1.
- 2.
- 3.

**Kegiatan apa dalam keseharianmu yang memakan waktu paling lama?**

**Hal apa saja dalam keseharianmu yang memicu stress?**

**Cara-cara apa yang kamu lakukan untuk mengurangi stress sehari-harimu?**

# EXPERIENCE

---

Ceritakan pengalamanmu dalam bekerja, magang, kuliah, atau berorganisasi yang paling berkesan!

Ceritakan pengalaman dalam bekerja, magang, kuliah, atau berorganisasi yang paling tidak menyenangkan atau menantang bagimu!

Hal apa saja yang kamu pelajari dari kedua pengalaman tersebut?

# EXPERIENCE

---

**Berbicara terkait kuliah, hal apa yang kamu sukai dari kuliahmu saat ini?**

**Hal apa yang kurang kamu sukai dari kuliahmu saat ini?**

**Hal apa yang kamu rasa menantang dari kuliahmu? Sebutkan juga upaya yang kamu kerahkan untuk menghadapinya!**

**Selama berkuliah hingga saat ini, perubahan apa saja yang kamu rasakan dari dirimu?**

# DREAM

**Bagaimana definisikan 'sukses' menurutmu?**

**Apa yang menjadi impian atau keinginan terbesarmu saat ini?**

**Hal penting apa saja yang menurutmu perlu ada dalam masa depanmu?**

**Gambarkan pekerjaan/karier ideal menurutmu!**

**Gambarkan dirimu dalam 10 tahun ke depan, sedang melakukan apa?**



# PEOPLE

Siapa orang yang paling menginspirasi atau menjadi idolamu? Mengapa?

Deskripsikan 3 teman terdekatmu, sifat/karakter apa yang kamu sukai dalam berteman dengannya?

Hal apa yang kamu harapkan atau butuhkan dalam menjalin sebuah pertemanan?

Orang seperti apa yang tidak kamu sukai dalam berteman?

Kamu lebih suka bekerja sendiri atau dalam kelompok bersama teman? Mengapa?

# EMOTIONS

**Sebutkan 5 hal yang membuatmu merasa senang atau nyaman** (situasi, kejadian, orang, tempat, dll)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Sebutkan 5 hal yang membuatmu merasa sedih atau kurang nyaman** (situasi, kejadian, orang, tempat, dll)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Sebutkan 5 hal yang membuatmu marah** (situasi, kejadian, orang, tempat, dll)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Ceritakan pengalaman dimana kamu merasa sulit untuk mengelola atau mengendalikan emosimu**

# SELF-LOVE

**Tuliskanlah 5 hal yang kamu sukai dari dirimu**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Tuliskanlah 5 hal dari dirimu yang kurang kamu sukai**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Terkait hal yang kurang kamu sukai, apakah kamu berusaha mengubah atau menerima? Mengapa?**

**Aku berterima kasih kepada diriku karena....**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# SELF-LOVE

Kamu adalah individu yang layak untuk sukses. Berikan 3 bukti atau alasan untuk menguatkan dirimu, mengapa kamu pantas untuk menjadi orang sukses!

- 1.
- 2.
- 3.

Apakah terdapat keyakinan, kekhawatiran, yang kamu rasa membatasimu untuk berkembang? Upaya apa yang kamu lakukan untuk mengatasinya?

Nasihat atau petuah apa yang ingin kamu berikan pada dirimu sendiri?

# WHAT THEY SAY

Orang lain memandangmu sebagai orang yang seperti apa? Bertanyalah kepada minimal 5 orang. Lalu tuliskan komentar terhadap pendapat orang lain tersebut, apakah sesuai dengan pendapatmu atas dirimu?

# WHAT THEY SAY