**Reflection Detection**

Grup: Ardion, Budi, Ikhsan, Ilham

**Case 1 : Minder, Tidak Percaya Diri**

PENYEBAB

* 1. Terlalu melihat sisi negative terhadap diri sendiri / Belum mengenal diri.
* 2. Terlalu membandingkan diri dengan orang lain

SOLUSI

* Mencari support/ dukungan( Keluarga, Pacar, dll)
* Menantang diri dengan hal yang baru untuk meningkatkan motivasi & kepercayaan
* Lebih Mengenal Diri
* Ganti Mindset membandingkan diri dengan orang lain menjadi menbandingkan diri sendiri saat ini dengan diri sendiri saat kemarin

HAMBATAN

* Malas, Overthinking, takut, terlalu main aman/ terlalu banyak berada di zona nyaman

HIKMAH

* Usaha yang besar == hasil yang besar

**Case 2,3. Terlalu lama refreshing, Bosan**

PENYEBAB

* Tidak ada tujuan, tidak ada progress, kurang commitment

SOLUSI

* Niat, membuat komitmen

HAMBATAN

* Godaan dari lingkungan, terlalu menyepelekan suatu hal