

Nama : Ade Wulandari

NIM : 3520244186

Prodi : DIII Keperawatan

TUGAS SESTRADI INDIVIDU

A. Kekuatan Diri

1. Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas akademik.
2. Mampu bekerja sama dengan baik dalam tim.
3. Memiliki sikap empati dan kepedulian terhadap orang lain.
4. Disiplin dalam mengikuti peraturan dan jadwal perkuliahan.
5. Mampu berpikir positif dalam menghadapi permasalahan.

B. RTL Kekuatan Diri

1. Mempertahankan sikap tanggung jawab dalam setiap tugas yang diberikan.
2. Terus meningkatkan kemampuan kerja sama melalui diskusi kelompok.
3. Menjaga dan mengembangkan sikap empati dalam lingkungan akademik maupun sosial.
4. Mempertahankan kedisiplinan waktu dalam kegiatan perkuliahan.
5. Melatih pola pikir positif sebagai bentuk pengendalian diri.

C. Kelemahan Diri

1. Kurang percaya diri saat berbicara di depan umum.
2. Terkadang menunda pekerjaan jika merasa tertekan.
3. Mudah merasa cemas ketika menghadapi deadline.
4. Kurang tegas dalam menyampaikan pendapat.

D. RTL Kelemahan Diri

1. Melatih kepercayaan diri dengan aktif bertanya dan presentasi di kelas.
2. Membuat jadwal belajar dan target harian agar tugas selesai tepat waktu.
3. Melatih manajemen stres dengan istirahat cukup dan perencanaan yang baik.
4. Berlatih menyampaikan pendapat secara perlahan dalam diskusi kelompok.

E. Penilaian Teman

Nama Teman : Fitriana Dewi

1. Kekuatan Teman

- a. Disiplin dan tepat waktu dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.
- b. Aktif dan komunikatif saat diskusi kelompok.

- c. Bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.
- d. Memiliki sikap percaya diri yang baik.

2. Kelemahan Teman

- a. Kurang sabar saat menghadapi tekanan.
- b. Mudah merasa lelah jika jadwal padat.
- c. Kurang memberi waktu istirahat untuk diri sendiri.

3. RTL Kelemahan Teman

- a. Melatih pengendalian emosi saat berada di bawah tekanan
- b. Menyusun jadwal istirahat secara teratur.
- c. Menjaga keseimbangan antara tugas dan kesehatan.