



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

REPORT OF INTERNSHIP



TRANSLATION OF CHILDREN'S CHARACTER DEVELOPMENT ACTIVITY BOOKS *MY WISEBOOK 1 & MY WISEBOOK 2*

RAIDAH RAFIFA
2208411025
**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

**ENGLISH FOR BUSINESS AND PROFESSIONAL
COMMUNICATION**

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

DEPOK

2025



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

STATEMENT OF APPROVAL

- a. Title of Internship Report: Translation of Children's Character Development
Activity Books *My WISEBOOK 1 & WISEBOOK 2*
- b. Author
- 1) Name : Raidah Rafifa
- 2) Student ID Number : 2208411025
- c. Study Program : English for Business and Professional
Communication (BISPRO)
- d. Jobdesk : Indonesian Translator
- e. Department : Business Administration
- f. Duration of Internship : 13 January—23 May 2025
- g. Place of Internship : WISE Mentoring CIC C/O Clarity
Accounting 234 West George Street,
Glasgow, G2 4QY, United Kingdom
(Work From Home)

Supervisor of PNI

Dr. Dra. Ina Sukaesih, M.M., M.Hum.
EIN. 196104121987932004

Den Bosch, Netherlands, 06 June 2025

Accessibility and Integration Director

Jowita Szyszka

Approved by,

Head of BISPRO Study Program



Dr. Dra. Ina Sukaesih, M.M., M.Hum.
EIN. 196104121987932004



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

PREFACE

First and foremost, I express all praise and gratitude to Allah SWT, for it is by His grace and mercy that I can complete this Internship Report. The report, titled *Translation of Children's Character Development Activity Books My WISEBOOK 1 & My WISEBOOK 2*, documents my activities during my internship at WISE Mentoring CIC. This report was also written to meet one of the requirements for achieving an Applied Bachelor's Degree in English Linguistics.

Without the support and advice from various parties, from the beginning of my studies until now, it would have been very difficult for me to complete this report. Therefore, I would like to say thank you in particular to:

1. Dr. Dra. Ina Sukaesih, M.M., M.Hum., as the head of the English for Business and Professional Communication (BISPRO) study program;
2. Dr. Dra. Ina Sukaesih, M.M., M.Hum., as my academic supervisor, for generously giving her time, energy, and thoughts to guide me in writing this report and for supporting me as the proofreader during this project;
3. Jowita Szyszka and WISE Mentoring CIC for their helpful guidance and assistance in the translation process and content development of this report;
4. My parents and family, who have given me moral and material support;
5. My best friends, who greatly encouraged and supported me in completing this report.

Last but not least, may Allah SWT reward the good deeds of everyone who helped with my internship activities and the writing process of this report. I hope this internship report will be helpful for anyone who reads and studies it.

Bogor, 12 Juni 2025

Raidah Rafifa



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

TABLE OF CONTENTS

STATEMENT OF APPROVAL	i
PREFACE	ii
TABLE OF CONTENTS	iii
LIST OF FIGURES	v
CHAPTER I	1
1.1 Background of Internship	1
1.2 Scope of Work	3
1.3 Duration and Place of Internship	3
1.4 Objectives and Benefits of Internship	3
1.4.1 Objectives	3
1.4.2 Benefits	4
CHAPTER II	5
2.1 Definition of Translation	5
2.2 Process of Translation	5
2.3 Methods of Translation	6
2.4 Techniques of Translation	9
2.5 Characteristics of Children's Books	13
2.6 Education of Children's Characters	13
CHAPTER III	15
3.1 Company Overview	15
3.2 Description of Internship Responsibilities	16
3.3 Description of the Translation Process	17
3.4 Description of Methods of Translation	17
3.5 Description of Techniques of Translation	19



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3.6 Identification of the Obstacles Faced	20
3.6.1 Obstacles in the Implementation of Activities.....	20
3.6.2 Solution to Overcome the Obstacles.....	21
CHAPTER IV	22
4.1 Conclusions	22
4.2 Suggestions.....	22
REFERENCES	24
APPENDIX	26





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LIST OF FIGURES

Figure 3.1 Organization Structure of WISE Mentoring CIC	16
---	----





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

CHAPTER I

INTRODUCTION

1.1 Background of Internship

Field Work Practice (Internship) is an activity that applies the knowledge gained in educational institutions by working in places relevant to their studies (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016b). In other words, an internship is a program designed to provide students with real work experience in industry or business. The program aims to improve students' competencies in line with the curriculum and the needs of today's industry, and to prepare students to be independent in their work or entrepreneurship (Rahmatullah et al., 2023/2023). Therefore, as part of a vocational education institution, the English for Business and Professional Communication (BISPRO) study program at the Politeknik Negeri Jakarta considers an internship as one of the requirements for completing the sixth semester.

This semester, I did an internship at WISE Mentoring CIC. WISE Mentoring CIC is a non-profit organisation founded in 2023, focusing on supporting children aged 9–11 in Northeast Glasgow through character education and mentoring programs. I chose WISE Mentoring CIC as my internship placement because I wanted to gain experience translating children's character development books while volunteering to help children develop their well-being and positive character.

According to Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (2016a), translating is the process of converting text or speech from one language to another (source language to target language) while retaining the original meaning. The aim of translating is to ensure that the message conveyed in the source language (SL) can be understood by people who speak the target language (TL).

During my internship, I translated two children's character development activity books titled *My WISEBOOK 1* and *My WISEBOOK 2* from English to Indonesian.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Besides translating, I also focus on localizing British English terms to Indonesian that are understandable for children aged 9—11. In this report, I will explain the translation process of the books written by WISE Mentoring CIC.

The children's character development activity books are non-fiction books that are challenging to translate into Indonesian. The main challenges in translating *My WISEBOOK 1* and *My WISEBOOK 2* are the limited number of relevant references and the profusion of psychological terms that are difficult to translate. For example, psychological or pedagogical terms such as *growth mindset*, *resilience*, or *good judgment* often do not have direct equivalents in Indonesian that are commonly understood by general educators, parents, and especially children.

Nevertheless, I decided to continue with this project because the translation of *My WISEBOOK 1* and *My WISEBOOK 2* will positively impact many people in the future. This includes facilitating the character development of Indonesian children who live in the Northeast Glasgow area, helping their parents guide and support their character education, contributing to the realization of an inclusive educational environment with WISE Mentoring CIC, and opening up opportunities for collaboration to improve character education for children in Indonesia.

As time passes, Indonesian parents' interest in learning about childcare or parenting continues to increase, due to the ease of access to information through social media (Fiqiah & Mu'arifudin, 2024). This can be proven by the large number of followers of creators on Instagram who share parenting knowledge, such as Halimah's Instagram account @igdailyjour, which regularly shares knowledge about Compassionate Parenting. Therefore, translating children's character development activity books is very important to facilitate parents and children in learning and applying character development material, as well as supporting the establishment of an inclusive learning environment. This translation can also be used as inspiration or reference by authors of children's character development books in Indonesia to develop their works.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

In general, the challenges I faced in translating the children's character development activity books were finding equivalent words in SL to TL, localizing them, and composing them into acceptable sentences for readers aged 9–11. The solutions to the obstacles I faced included using an online dictionary to find definitions of words, using AI technology to compare several equivalent references, and discussions with my supervisor, a native English speaker, to understand the implicit messages of the SL.

1.2 Scope of Work

The internship at WISE Mentoring CIC was conducted remotely (Work From Home) with flexible working hours. I was assigned to translate, localize, and proofread two children's character development activity books, *My WISEBOOK 1* and *My WISEBOOK 2*, from English to Indonesian.

1.3 Duration and Place of Internship

The time and place of the internship are as follows.

- a. Time : 13 January – 02 May 2025
- b. Company : WISE Mentoring CIC
- c. Address : C/O Clarity Accounting 234 West George Street, Glasgow, G2 4QY, United Kingdom
- d. Jobdesk : Indonesian Translator

1.4 Objectives and Benefits of Internship

1.4.1 Objectives

The objectives of this internship are to improve the ability to translate non-fiction books, especially children's character education books, to develop communication and social skills in the professional and international fields, and to apply the knowledge and ethics of translation that have been learned on campus through courses in the previous semester.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

1.4.2 Benefits

The benefits of this internship program are to provide an overview of the professional and international translation fields, build a broader network in the education and translation fields, develop initiative, task management, and time management skills, as the project deadlines are very flexible.





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

CHAPTER IV

CLOSING

4.1 Conclusions

The internship at WISE Mentoring CIC taught me how to work professionally on translating two children's character development books, My WISEBOOK 1 and My WISEBOOK 2. This process allowed me to apply the translation skills I had learned in the BISPRO study program. It also expanded my understanding and gave me real-world experience in translation that is linguistically accurate, culturally relevant, and appropriate for the reader's age.

In the translation process, I applied the theory of Nida and Taber (1974) and adopted the adaptive and communicative translation methods of Peter Newmark (1988). I also applied translation techniques from Molina and Albir (2002), such as adaptation, generalization, and transposition, to address linguistic, cultural, and psychological challenges.

Completing this internship involved various obstacles, such as an uncondusive work environment, intensive research, and time flexibility that required high discipline. However, I overcame all these challenges with concrete strategies, such as changing workplaces, discussing with my supervisor, and setting balanced priorities.

Overall, this internship has improved my competence in translating children's non-fiction texts professionally, made a real contribution to supporting children's character education across cultures, and strengthened my confidence in entering professional life in translation.

4.2 Suggestions

a. For students who will undertake internship activities:

Choose an internship that suits your interests and learning objectives to motivate you to go through the process. However, do not be afraid to try new



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

things if you can commit to them properly. Try to create a regular and realistic work schedule, and take advantage of technology and various learning resources to help with the translation process or completing tasks.

- b. For supervisors and institutions:

Thank you for facilitating open and responsive guidance. I hope this will continue to be upheld because it benefits students facing challenges during their internships, especially if the activities are carried out independently and online. Flexible collaboration will encourage students to be more responsible and develop independently.

- c. For WISE Mentoring CIC:

Thank you for allowing me to participate in WISE Mentoring as an Indonesian Translator and adopt this volunteer program as my internship project. This experience has taught me a lot and has become one of the most memorable moments in my educational journey. I would also like to suggest that in the future, WISE Mentoring could officially open a global internship program so that more students from different countries and backgrounds can get involved and contribute.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

REFERENCES

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016a). *Batas Sehari - KBBI VI Daring*.
Kemdikbud.go.id.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Menerjemahkan>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016b). *Hasil Pencarian - KBBI VI Daring*.
Kemdikbud.go.id.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Praktik%20Kerja%20Lapangan>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016c). *Hasil Pencarian - KBBI VI Daring*.
Kemdikbud.go.id.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Penerjemahan>
- Borba, M. (2021). *Thrivers : the surprising reasons why some kids struggle and others shine*. G. P. Putnam's Sons.
- Devianty, R. (2017). Membangun Karakter Anak Melalui Sastra. *JURNAL RAUDHAH*, 5(1). <https://doi.org/10.30829/raudhah.v5i1.134>
- Fiqiah, G. K., & Mu'arifudin. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial Sebagai Edukasi Parenting Pada Kalangan Orang Tua Muda di Desa Grantung Kab. Purbalingga. *Journal on Education*, 06(04), 22687–22698.
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/6475/5112/>
- McLean, S. (2020). *Understanding child development: Ages 9-12 years*. Emerging Minds. <https://emergingminds.com.au/resources/understanding-child-development-ages-9-12-years/>
- Molina, L., & Hurtado Albir, A. (2002). Translation Techniques Revisited: A Dynamic and Functionalist Approach. *Meta*, 47(4), 498–512.
<https://doi.org/10.7202/008033ar>
- Newmark, P. (1988). *A textbook of translation*. Prentice Hall International.
- Nida, E. A., & Taber, C. R. (2003). *The theory and practice of translation*. Koninklijke Brill NV. (Original work published 1969)
- Rahmatullah, N., Darma, A. P., Safitri, D. A. W., & Kurnia, I. (2023). PANDUAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN SEBAGAI MATA PELAJARAN DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA. In *Kurikulum*



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Merdeka (pp. 1–42). Direktorat SMK.

https://kurikulum.kemdikbud.go.id/file/1687442514_manage_file.pdf

(Original work published 2023)

Simbolon, E. (2020). Pendidikan karakter anak usia sekolah dasar dalam keluarga. *In Veritate Lux*, 03(01), 29–36.

Siva Nur Ikhsani. (2020, June 12). *Pendidikan Karakter: Pengertian, Fungsi, Tujuan & Contohnya*. Selasar. <https://www.selasar.com/pendidikan-karakter/>

WISE Mentoring CIC. (2025). *WISE Mentoring*. Wise-Mentoring.co.uk. <https://wise-mentoring.co.uk/>





Hak Cipta :

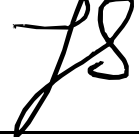
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

APPENDIX

Appendix-1 Logbook

INTERNSHIP MENTORING FORM
(Supervisor at Company)

1. Name of Company : WISE Mentoring CIC
2. Address of Company : C/O Clarity Accounting 234 West
George St,
Glasgow, G2 4QY, United Kingdom
3. Title of Internship Report : Translation of Children's Character
Development Activity Book
My WISEBOOK 1 & My WISEBOOK 2
4. Name of Supervisor at Company: Jowita Szyszka

No	Date/Time	Description of Activites	Sign
JANUARY 2025			
1	WEEK 1 (13-17 January)	Reading & understanding the message of <i>My WISEBOOK 1</i> . Discussing the translation process with Jowita Szyszka.	
2	WEEK 2 (20-24 January)	Translating pages 1—15 of <i>My WISEBOOK 1</i> .	
3	WEEK 3 (27-31 January)	Translating pages 16—34 of <i>My WISEBOOK 1</i> .	
FEBRUARY 2025			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4	WEEK 4 (03-07 February)	Translating pages 35—44 of <i>My WISEBOOK 1</i> .	
5	WEEK 5 (10-14 February)	Finished translating <i>My WISEBOOK 1</i> and started a self-proofreading session.	
6	WEEK 6 (17-21 February)	Start reading & understanding the message of <i>My WISEBOOK 2</i> .	
7	WEEK 7 (24-28 February)	Translating pages 1—9 of <i>My WISEBOOK 2</i> . Discussing the translation process with Jowita Szyszka.	
MARCH 2025			
8	WEEK 8 (03-07 March)	Translating pages 10—15 of <i>My WISEBOOK 2</i> .	
9	WEEK 9 (10-14 March)	Translating pages 16—21 of <i>My WISEBOOK 2</i> .	
10	WEEK 10 (17-21 March)	First proofreading session of <i>My WISEBOOK 1</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih. Discussing the translation process with Jowita Szyszka.	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

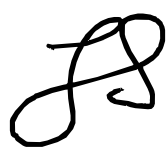
11	WEEK 11 (24-28 March)	Translating pages 22—23 of <i>My WISEBOOK 2.</i>	
APRIL 2025			





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

12	WEEK 12 (31 March - 04 April)	Take a break due to the celebration of Eid Al-Fitr.	
13	WEEK 13 (07-11 April)	Translating pages 24—33 of <i>My WISEBOOK 2</i> . Discussing the translation process with Jowita Szyszka.	
14	WEEK 14 (14-18 April)	Second proofreading session of <i>My WISEBOOK 1</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih.	
15	WEEK 15 (21-25 April)	Last proofreading session of <i>My WISEBOOK 1</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih. Start the first proofreading session of <i>My WISEBOOK 2</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih.	
MAY 2025			
16	WEEK 16 (28 April - 02 May)	Translating pages 34—45 of <i>My WISEBOOK 2</i> .	
17	WEEK 17 (05-09 May)	Second proofreading session of <i>My WISEBOOK 2</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih.	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

18	WEEK 18 (12-16 May)	Translating pages 46—70 of <i>My WISEBOOK 2</i>. Last proofreading session of <i>My WISEBOOK 2</i> translation with Ma'am Ina Sukaesih. Discussing the translation process with Jowita Szyszka.	
19	WEEK 19 (19-23 May)	Finished translating <i>My WISEBOOK 2</i> and started a self-proofreading session of <i>My WISEBOOK 1 & 2</i>. Discussing the translation process with Jowita Szyszka. The translation process of <i>My WISEBOOK 1 & 2</i> are finished.	

Den Bosch, Netherlands, 06 June 2025

Accessibility and Integration Director,



Jowita Szyszka



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Appendix-2 Mentoring Form

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA
BISNIS ADMINISTRASI
Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425
Telepon (021) 7863534, 7864927, 7864926, 7270042, 7270035
Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting
Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

**FORM BIMBINGAN PKL
(DOSEN PEMBIMBING PNJ)**

Judul Laporan PKL: Penerjemahan Buku Aktivitas Pengembangan Karakter
Anak My WISEBOOK 1 & My WISEBOOK 2

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	Jumat, 21 Maret 2025	Bimbingan draf pertama BAB I (Pendahuluan)	
2	Rabu, 16 April 2025	Bimbingan draf pertama BAB II (Tinjauan Pustaka)	
3	Jumat, 19 Mei 2025	Bimbingan draf pertama BAB III (Hasil Pelaksanaan)	
4	Selasa, 03 Juni 2025	Bimbingan draf pertama BAB IV (Penutup)	

Depok, 17 Juni 2025

Dosen Pembimbing PNJ,

Dr. Dra. Ina Sukaesih, M.M., M.Hum.

NIP. 196104121987932004



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Appendix-3 Translation of My WISEBOOK 1

Volunteer Translator Name	Raidah Rafifa
Language Translated to	Indonesian
Date Completed	10 February 2025

Volunteer Proofreader/Editor Name	Ina Sukaesih
Date completed	22 April 2025

Notes:

- The **orange highlighted** part is revised from the comment on My WISEBOOK 2.
- The **yellow highlighted** part is revised from the proofreader of the translation.

Original Text	Translation	Comments on name changes or domestication	Editing/ Proofreading Changes	Editing/ Proofreading Comments
My WISEBOOK 1	My WISEBOOK 1	I decided to keep the WISE identity.		
Welcome to WISE	Selamat datang di WISE!			
In the next year we will be learning all about YOU!	Ayo cari tahu tentang DIRIMU!	I change an explanation into an invitation to add more excitement. I reduced the <i>"In the next year..."</i> and added the information on the next part.		
You will set off on a journey with your mentor.	Kakak Mentor akan berpetualang bersamamu	<i>"Kakak"</i> means <i>"older brother or older sister"</i> or an honorific	Kakak Mentor akan berpetualang bersamamu	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

You will learn about your inner strengths.	selama setahun ke depan, mencari tahu tentang kekuatan yang ada di dalam dirimu!	for a young person who is older than us. “Selama setahun ke depan” adds information from the previous part, “In the next year...”	selama setahun ke depan, untuk mengetahui kekuatan yang ada di dalam dirimu!	
At WISE, we help you learn about the seven Character Strengths. Anybody can grow these - you can too!	Di WISE, kami akan membantumu mengenal tujuh Kekuatan Karakter. Siapapun bisa mengembangkannya—kamu juga!		Di WISE, Kakak Mentor akan membantumu mengenal tujuh Kekuatan Karakter. Siapapun bisa mengembangkannya—kamu juga!	
Your mentor is here to support you and so are Marsh, Yeti and their friends Jack, Mohammed, Nadine, Kaitlyn and Cai!	Selain Kakak Mentor, dalam perjalanan ini kamu juga akan dibantu Marsha, Yeti, Jack, Muhammad, Nadin, Kety, dan Cai!	To make it more familiar and easier to pronounce, I modified “Marsh” to “Marsha,” “Mohammed” to “Muhammad,” “Nadine” to “Nadin,” and “Kaitlyn” to “Kety.”		
Are you ready? Let’s go!	Sudah siap? Ayo berpetualang!	“Ayo berpetualang!” means “Let’s explore!” to		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

		add more excitement.		
My Character Journey	Peta Perjalanan Karakterku	I added " <i>Peta</i> " which means " <i>Maps</i> " to describe what's on the page.		
Self Knowledge: Who am I, and who would I like to become?	Mengenal Diri Sendiri: Siapa aku? Aku ingin menjadi apa nanti?			
Growth Mindset: I can grow and mistakes make me smarter!	Pola Pikir Berkembang : Kesalahan membuatku belajar untuk menjadi lebih baik!			
Goal Setting: I can set goals and overcome obstacles.	Menentukan Tujuan: Aku bisa menentukan tujuan dan mengatasi rintangan.			
Resilience: I know how to challenge and overcome my negative thoughts!	Resiliensi (Ketangguhan): Aku tahu cara menghadapi dan mengatasi pikiran negatifku!	" <i>Resiliensi</i> " is the literal translation from " <i>Resilience</i> ." I added " <i>Ketangguhan</i> " as the general meaning of " <i>Resiliensi</i> " as not a lot of children is familiar with this word.		
Self Control: I can	Kontrol Diri: Aku			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

identify my emotions and how they impact my behaviour.	memahami emosiku dan pengaruhnya pada sikapku.			
Good Judgement: I understand empathy and consequences in decision making!	Pintar Menilai: Aku mampu berempati (memahami perasaan orang lain) dan memikirkan konsekuensi (dampak) dari keputusanku!			
Fairness: I have a positive effect on the world around me!	Keadilan: Aku bisa membuat duniaku menjadi tempat yang lebih baik!			
Before we start... While learning with WISE I agree to: - Join in and get involved - Be kind	Sebelum kita mulai... Selama belajar bersama WISE aku setuju untuk: - Mengikuti kegiatan dengan semangat. - Bersikap baik.			
Add your ideas here: Signed:	Tuliskan pendapatmu di sini: Tanda tangan:			
I would also	Pesan untuk			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

like my mentor to:	Kakak Mentorku:			
Signed:	Tanda tangan:			
My travel ID! My name: My age:	ID Perjalananku! Namaku: Umurku:		Identitas Perjalananku! Namaku: Umurku:	
Picture of me: -Favourite Food -School -Two adjectives that describe me -Favourite animal -Favourite hobbies -Number of Siblings -Favourite Movie -Favourite colour	Fotoku: - Makanan favorit - Sekolah - Dua kata yang mendeskripsikan - Binatang favorit - Hobi favorit - Jumlah saudara - Film favorit - Warna favorit		Fotoku: - Makanan favorit - Sekolah - Dua kata yang menggambarkan - Binatang favorit - Hobi favorit - Jumlah saudara - Film favorit - Warna favorit	
Self Knowledge Let's take a moment to think about what we know about ourselves. Self-knowledge is all about understanding our strengths and growth areas. We can learn	Mengenal Diri Sendiri Coba kita pikirkan apa yang kita ketahui tentang diri sendiri. Mengenal diri sendiri artinya memahami kekuatan kita dan hal-hal yang mampu kita pelajari.		Mengenal Diri Sendiri Coba pikirkan apa yang kita ketahui tentang diri sendiri. Mengenal diri sendiri artinya memahami kekuatan kita dan hal-hal yang bisa kita kembangkan.	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

all about what makes us our amazing self, and be proud of ourselves. Then we can also work out how we can grow in areas we might find harder.	Belajar mengenal diri sendiri berarti mempelajari apa saja yang membuatmu luar biasa dan mencintainya. Kita juga akan mengetahui bagaimana caranya mempelajari hal-hal yang terasa sulit namun sebenarnya bisa kamu kuasai.		Belajar mengenal diri sendiri berarti mempelajari apa saja yang membuatmu merasa luar biasa dan bangga. Kita juga akan belajar menghadapi hal-hal yang terasa sulit.	
Everyone in my class is either smart or creative. I wish I was more like them.	Semua orang di kelasku pasti pintar atau kreatif. Aku harap aku bisa seperti mereka.			
We are all unique in our own ways, Marsh!	Kita semua memiliki keunikan masing-masing, Marsha!			
What do you mean?	Maksudmu?			
What I mean is that we all have something that makes us different from others, and	Maksudku, kita semua memiliki keunikan yang membuat kita berbeda dari yang lain,		Maksudku, kita semua memiliki keunikan yang membuat kita berbeda dari yang lain,	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

that is special about us. Do you want to know what your strengths might be?	dan itulah yang spesial dari kita. Kamu mau tahu apa yang mungkin saja menjadi kelebihanmu ?		dan itulah yang spesial dari kita. Kamu mau tahu kelebihanmu ?	
Yes!!	Mau mau!!			
Strength Talk!	Obrolan Kekuatan!			
You and your mentor can take turns to ask and answer these questions!	Kamu dan Kakak Mentormu akan saling tanya-jawab pertanyaan berikut ini!			
• What do you enjoy doing? • What do you like about yourself? • What do you enjoy learning about? • What is something you feel proud about? • What are your favourite things to make or create? • Describe what a perfect day would look like for	• Menurutmu aktivitas apa yang menyenangkan? • Apa yang kamu suka tentang dirimu? • Kamu suka belajar apa saja? • Apa hal yang kamu banggakan? • Kamu paling suka membuat kreasi apa? • Deskripsikan		• Menurutmu aktivitas apa saja yang kamu sukai? • Apa yang kamu suka tentang dirimu? • Kamu suka belajar apa saja? • Apa hal yang membuatmu bangga? • Kamu paling suka membuat kreasi apa? • Coba gambarkan	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

you. • What is something you could teach others about? • What would your family say are your strengths? • What would your teacher say are your strengths? • What would your friends say are your strengths? • What would you say are your strengths?	hari yang sempurna menurutmu! • Apa yang bisa kamu ajarkan ke orang lain? • Menurut keluargamu, apa saja kekuatanmu? • Menurut gurumu, apa saja kekuatanmu? • Menurut teman-temanmu, apa saja kekuatanmu? • Menurutmu, apa saja kekuatanmu?		hari yang sempurna menurutmu! • Apa yang bisa kamu ajarkan ke orang lain? • Menurut keluargamu, apa saja kekuatanmu? • Menurut gurumu, apa saja kekuatanmu? • Menurut teman-temanmu, apa saja kekuatanmu? • Menurutmu, apa saja kekuatanmu?	
Character strengths Read over the character strengths below. Which strengths have you already developed? Add a tick next to them. Which strengths do you still need to work on?	Kekuatan Karakter Bacalah kekuatan-kekuatan karakter di bawah ini. Kekuatan apa saja yang sudah kamu kembangkan ? Beri tanda ceklis. Kekuatan apa saja yang masih perlu			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Circle them. Choose your top three strengths and write them at the bottom. Then in the squares, draw something that reminds you of this strength. You can draw a symbol, an animal or somebody you know who has this strength.	kamu pelajari lagi? Beri tanda lingkaran. Pilih tiga kekuatan terbesarmu dan tuliskan di atas masing-masing kotak. Kemudian di tiga kotak yang ada, gambarkan hal yang mengingatkanmu dengan kekuatan tersebut. Kamu bisa menggambar simbol, hewan, atau seseorang yang menurutmu memiliki kekuatan itu.			
Honest Respectful Caring Brave Creative Helpful Resilient Patient Smart	Jujur Saling Menghargai Peduli Berani Kreatif Suka menolong Resiliensi (Ketangguhan)			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Gentle	Sabar			
Friendly	Pintar			
Kind	Lembut			
Relaxed	Ramah			
Fair	Baik			
Compassionate	Santai			
	Adil			
Good team player	Penyayang			
Self controlled	Anggota tim yang baik			
Enthusiastic	Pengendalian diri			
Trustworthy	Antusias			
Good sense of humour	Dapat dipercaya			
Hard working	Humoris			
Determined	Pekerja keras			
Optimistic	Tekun			
Responsible	Optimis			
Generous	Tanggung jawab			
Thoughtful	Dermawan			
Organised	Bijaksana			
Curious	Teratur			
	Penasaran			
My top 3 strengths:	3 kekuatan terbesarku:			
Character	Kekuatan			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

strengths	Karakter			
Read the short stories below. You or your mentor can read them out loud. Circle the character strengths the children showed and add any more that you can think of!	Bacalah cerita pendek di bawah ini. Kamu dan Kakak Mentormu boleh membaca dengan lantang. Lingkari kekuatan karakter anak-anak yang ada dalam cerita dan sebutkan kekuatan lain yang kamu tahu!			
Mohammed's little sister fell from the bicycle and hurt her hand. Instead of laughing at her, Mohammed helped her get back up and clean up her hand. Then he encouraged her to try again.	Adik perempuan Muhammad jatuh dari sepeda dan melukai tangannya. Alih-alih mentertawakan, Muhammad menolong adiknya bangun dan membersihkan lukanya. Ia juga meyakinkan adiknya untuk mencoba lagi.		Adik perempuan Muhammad jatuh dari sepeda dan tangannya terluka. Alih-alih mentertawakan, Muhammad menolong adiknya bangun dan membersihkan lukanya. Ia juga meyakinkan adiknya untuk mencoba lagi.	
Kindness	Kebaikan		Kebaikan	
Fairness	Keadilan		Keadilan	
Responsibility				
Care				

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Hard work	Tanggung jawab		Tanggung jawab	
Curiosity	Peduli		Peduli	
	Kerja keras		Kerja keras	
	Penasaran		Penasaran	
Kaitlyn couldn't answer one of the questions on her exam. She knew that Jack would know the answer and she thought about looking at his paper and cheat- ing. But then she decided that wasn't the right thing to do and she didn't cheat.	Kety tidak tahu jawaban satu soal ujiannya. Menurutnya Jack pasti tahu jawabannya dan ia berpikir untuk menyontek jawaban Jack. Namun Kety tahu itu bukan hal terpuji dan akhirnya ia tidak melakukannya a.		Kety tidak bisa menjawab satu soal ujiannya. Menurutnya Jack pasti tahu jawabannya dan ia berpikir untuk menyontek jawaban Jack. Namun Kety tahu itu bukan hal terpuji dan akhirnya ia tidak melakukannya a.	
Teamwork	Kerja sama tim		Kerja sama tim	
Resilience	Resiliensi (Ketangguhan)		Resiliensi (Ketangguhan)	
Honesty	Kejujuran		Kejujuran	
Self control	Kontrol diri		Kontrol diri	
Fairness	Keadilan		Keadilan	
Politeness	Kesopanan		Kesopanan	
Nadine's classmate	Teman sekelas			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

was bullied in the playground. When she saw it, she didn't join in, but instead she hurried to tell her teacher who went and solved the situation.	Nadin mengalami perundungan di taman bermain. Saat melihat kejadian itu, Nadin tidak ikut merundung, justru ia cepat-cepat memanggil guru yang langsung membantu menyelesaikannya.			
Bravery	Keberanian			
Good judgement	Pintar Menilai			
Responsibility	Tanggung jawab			
Honesty	Kejujuran			
Kindness	Kebaikan			
Curiosity	Penasaran			
Reflection	Refleksi			
Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
It's so fun to learn more about yourself!	Seru ya belajar lebih banyak tentang dirimu!			
Yeah!	Ya! Sekarang			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

I learnt that one of my strengths is honesty!	aku tahu salah satu kekuatanku adalah kejujuran!			
Mindful moment What is something that makes you unique and special, or something that you really like about yourself?	Ayo Berpikir Hal apa yang membuatmu unik dan spesial, atau sesuatu yang kamu sangat sukai tentang dirimu?			
I'm really good at playing football!	Aku jago bermain sepak bola!			
I can speak two languages!	Aku bisa berbicara dalam dua bahasa!			
I'm very patient with small children	Aku sangat sabar menghadapi adik kecil.			
I'm great because I'm me!	Aku hebat karena menjadi diri sendiri!			
It's important to recognise the good things about ourselves. We are all unique and have some	Mengetahui hal-hal baik tentang diri sendiri sangatlah penting. Kita semua unik dan punya			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

wonderful strengths. Think about your strengths here!	kekuatan yang luar biasa. Pikirkan kekuatanmu di sini!			
I am a family member and I am also a neighbour. I show different character strengths in these different roles!	Aku seorang anggota keluarga dan juga seorang tetangga. Aku menunjukkan kekuatan karakter yang berbeda pada peran yang berbeda!			
I'm a good family member because	Aku anggota keluarga yang baik karena			
I'm a good student because	Aku siswa yang baik karena			
I'm a good classmate because	Aku teman kelas yang baik karena			
I'm a good neighbour because	Aku tetangga yang baik karena			
I'm a good Because	Aku yang baik karena			
I am a good family member because I am helpful. I help take care of my little sister.	Aku anggota keluarga yang baik karena aku penolong. Aku membantu keluarga dengan cara menjaga		Aku anggota keluarga yang baik karena aku suka menolong. Aku membantu keluarga dengan cara	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

	adikku.		menjaga adikku.	
I am a good neighbour because I am responsible. I don't throw rubbish on the floor.	Aku tetangga yang baik karena aku tanggung jawab. Aku tidak membuang sampah sembarangan .		Aku tetangga yang baik karena aku orang yang bertanggung jawab. Contohnya, aku tidak membuang sampah sembarangan.	I add "Contohnya" means "For example" before the second sentence.
Strengths and growth areas	Kekuatan dan hal-hal yang bisa kita kembangkan			
Draw an outline of your left hand on one page and of your right hand on the other page. Which hand do you write with? This is your stronger hand. Write down the things you are really good at into this hand. Make sure to write down some of your character strengths, too! Write down the things you still need to work on into your other	Jiplaklah tangan kirimu di halaman ini dan tangan kananmu di halaman berikutnya. Kamu menulis dengan tangan kiri atau kanan? Itulah tangan terkuatmu! Tuliskan hal-hal yang kamu kuasai di gambar tangan terkuatmu ini. Pastikan kamu juga menulis beberapa kekuatan karaktermu!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

hand. This is your growth hand!	Di gambar tanganmu yang satu lagi, tuliskan hal-hal yang masih perlu kamu pelajari. Inilah tangan perkembangan!			
Why not try writing your growth areas with your growth hand?	Bagaimana kalau kamu coba menulis hal-hal yang perlu kamu pelajari dengan menggunakan tangan perkembanganmu?			
I am patient But I still need to work on being responsible!	Sabar adalah kekuatanku. Tapi, aku masih harus mempelajari sikap bertanggung jawab!			
The WISE Gazette	Surat Kabar WISE	"Gazette" in here translated into "Surat Kabar" means "Newspaper" because the format of the book is a newspaper.		
The local paper has decided to run a piece on you. Tell your story	Kantor surat kabar lokal ingin menulis artikel tentangmu. Ceritakan			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

here...	tentang dirimu di sini...			
Introducing new sensation and Character Strength Personality: is a WISE celebrity. They are known for	Virall! Personaliti Kekuatan Karakter baru: adalah selebriti WISE. Mereka dikenal karena	"Viral" is a common word to describe sensational news in Indonesia.		
as well as their excellence in the character strength:	juga karena kehebatan mereka dalam menunjukkan kekuatan karakter:			
They were caught on camera when they	Mereka tertangkap kamera saat....			
In an interview with the Gazette, they offered this advice to others who want to grow in this strength:	Dalam wawancara bersama Media, mereka memberikan saran kepada pembaca yang ingin mengembangkan kekuatan ini:	"Gazette" in here translates into "Media" or interviewer		
Captured on Camera!	Tertangkap kamera!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

NEWS LIVE	NEWS LIVE			
This photo was taken during the amazing act:	Foto ini diambil saat peristiwa mengagumkan berlangsung:			
Breaking News: City left in awe!	Berita Terkini: Kota terkagum-kagum!			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
What action can you take this week to remember your strengths?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk mengingat kelebihanmu ?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment If you were a superhero, what would your special qualities be? Draw yourself!	Ayo Berpikir Kalau kamu seorang pahlawan super , apa kekuatan supermu? Gambarkan dirimu di sini!		Ayo Berpikir Kalau kamu seorang superhero seperti Spiderman, Ironman, dan teman-temannya , apa kekuatan supermu?	Indonesian children are already familiar with "Superhero," so I use it as it is. Then I give some examples to make it more relevant.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

			Gambarkan dirimu di sini!	
More about me	Selengkapny a tentangku			
Self knowledge is all about getting to know yourself, your strengths, your growth areas, and what makes you who you are. It's useful to think about these things and identify them. Try to fill these in with the help of your mentor!	Mengenal diri sendiri adalah tentang sejauh mana kamu tahu tentang dirimu, keunggulanm u, potensimu, dan apa yang membuatmu menjadi diri sendiri. Sangatlah penting untuk memikirkan hal-hal tersebut dan mengenaliny a. Cobalah lengkapi pernyataan berikut ini dengan bantuan Kakak Mentor!			
Something that makes me feel better when I'm unwell is...	Hal yang membuatku merasa lebih baik saat aku sakit adalah...			
Something that my friends like about me is...	Hal yang teman-temanku sukai dariku adalah...			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

I was really happy when...	Aku sangat senang saat...			
What calms me down is...	Yang bisa menenangkanku adalah...			
I'm really proud of...	Aku sangat bangga dengan...			
Pyramid of strengths Create a pyramid. At the bottom of the pyramid, write down your core strengths. At the top, write strengths that you still need to work on.	Piramida Keunggulan Buatlah sebuah piramida. Di bagian bawah piramida, tuliskan keunggulan utamamu. Di bagian paling atas, tuliskan keunggulan yang perlu kamu pelajari lagi.			
I have a great sense of humour, but I am not always the kindest. Maybe I can use my sense of humour to include others and make them feel better!	Aku orang yang humoris, tapi sikapku tak selalu baik. Mungkin sebaiknya aku menggunakan sikap humorisku untuk bersosialisasi dan menghibur orang lain!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Self Knowledge Evaluation Look through the last few pages with your mentor and talk about your favourite activity!	Evaluasi Mengenal Diri Sendiri Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Self Knowledge.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi Mengenal Diri Sendiri.			
How much have you learnt in sessions on Self Knowledge? Fill in the stars!	Apakah kamu suka belajar tentang Mengenal Diri Sendiri? Beri penilaian dengan mewarnai bintang!			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Growth Mindset	Pola Pikir Berkembang			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Having a growth mindset means believing you can always grow in character.	Memiliki pola pikir berkembang artinya percaya bahwa kamu selalu bisa mengembangkan karaktermu.			
You can become more courageous, kind, caring, strong and wise.	Kamu bisa lebih berani, baik, peduli, kuat, dan bijak.			
With practice, you can always grow and improve.	Dengan latihan, kamu selalu bisa tumbuh dan berkembang.			
The growth mindset is my favourite topic, Marsh!	Pola pikir berkembang adalah topik favoritku, Marsha!			
Why?	Kenapa?			
Because it's all about the word YET!	Karena ini semua tentang kata "YET" (BELUM)!			
That sounds like your name!	Terdengar seperti namamu!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Exactly! Whenever I think I can't do something, I just remember my name and realise that I can't do it YET - but if I practise, I will get better!	Tepat sekali! Saat berpikir aku tidak bisa melakukan sesuatu, aku hanya perlu mengingat namaku dan menyadari bahwa aku BELUM bisa melakukanny a - tapi kalau terus berlatih, aku jadi bisa lebih baik!			
Oh, you're right Yeti! Those smaller flowers are not very tall yet, but they will grow. And you can't dance very well yet, Yeti. But if you practise, you will get better!	Oh, kamu benar Yeti! Bunga-bunga kecil itu belum tumbuh tinggi, tapi mereka akan tumbuh tinggi nanti. Dan kamu belum bisa menari dengan baik, Yeti. Tapi kalau kamu terus berlatih, kamu bisa menari dengan lebih baik!			
THE GROWTH MINDSET INTERVIEW	WAWANCAR A POLA PIKIR BERKEMBA NG			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Read the sentences below and discuss them with your mentor. Write down your answers.	Bacalah kalimat-kalimat di bawah ini dan diskusikan dengan Kakak Mentor. Tuliskan jawabanmu.			
Yes	Ya			
No	Tidak			
Maybe	Mungkin			

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

- There are some things I am just not good at and I will never learn them. -I don't mind making mistakes. It's a good chance to learn. - When others do better than me, it makes me feel angry. - I like trying new things, even if it means getting out of my comfort zone. - I feel good when I can finally do something I practised for a long time. - It is possible to change how smart you are. - I think people are born with a certain amount of intelligence and they can't do much to change that.	- Ada hal yang tidak aku kuasai dan aku tidak akan pernah mempelajarinya. - Membuat kesalahan bukan masalah bagiku. Itu kesempatan yang bagus untuk belajar. - Saat orang lain bisa melakukan sesuatu lebih baik dariku, aku merasa marah. - Aku suka mencoba hal-hal baru, meskipun aku harus keluar dari zona nyaman. - Aku merasa puas saat akhirnya bisa melakukan hal yang terus aku latih sejak lama. - Sangat mungkin untuk berubah menjadi lebih		- Ada hal yang tidak aku kuasai dan aku tidak akan pernah mempelajarinya. - Membuat kesalahan bukan masalah bagiku. Itu kesempatan yang bagus untuk belajar. - Saat orang lain bisa melakukan sesuatu lebih baik dariku, aku merasa marah. - Aku suka mencoba hal-hal baru, meskipun aku awalnya merasa takut. - Aku merasa puas saat akhirnya bisa melakukan hal yang sudah lama aku pelajari. - Sangat mungkin untuk berubah menjadi lebih pintar.	Indonesian children are not familiar with "comfort zone" or "zona nyaman," so "...even if it means getting out of my comfort zone" is more relevant to describe as "...even if I feel scared in the beginning," which translates into "meskipun aku awalnya merasa takut."
---	--	--	--	---

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

- Feeling frustrated makes me want to try harder.	pintar. - Aku yakin setiap orang lahir dengan kepiintaran yang berbeda-beda dan mereka hampir tidak mungkin mengubahny a. - Merasa frustasi membuatku ingin lebih giat mencoba.		- Aku yakin setiap orang lahir dengan kepiintaran yang berbeda-beda dan mereka hampir tidak mungkin mengubahny a. - Merasa frustasi membuatku ingin lebih rajin mencoba.	
How can you and your mentor help each other to have a growth mindset?	Bagaimana caranya kamu dan Kakak Mentormu bisa saling membantu untuk saling memiliki pola pikir berkembang?			
Did you know? Read the comic and answer the questions.	Tahukah kamu? Bacalah komik di bawah ini dan jawab pertanyaanny a.			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Today we will be building a tower out of paper	Hari ini kita akan membangun menara kertas			
Group 1 - We did it on the first try! - We are so smart!	Kelompok 1 - Kita bisa membuatnya dalam sekali coba! - Kita jago banget!			



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Group 2	Kelompok 2			
- Oh No! I'm so sorry. I touched the sides and it fell	- Oh, tidak! Maaf menaranya jatuh karena aku menyentuh bagian samping.			
- That's okay, at least we know it was not very stable	- Gak apa-apa, yang penting sekarang kita tahu menaranya kurang seimbang.			
- Oh no it fell again! I guess we didn't make the sheets very straight	- Oh tidak, jatuh lagi! Kayaknya kita melipat kertasnya kurang lurus.			
- That's okay, mistakes happen. Let's try again	- Gak apa-apa, kesalahan bisa terjadi. Ayo kita coba lagi			
- Wahoo! We did it	- Wohoo! Kita berhasil!			
- Yay! This one works	- Yey! Kali ini strategi kita tepat!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Questions for discussion Who made more mistakes? Who do you think learned more? When the class repeats the activity outside, whose tower will last in the wind? Can you think of a time you made a mistake? What happened?	Pertanyaan untuk diskusi Siapa yang membuat kesalahan lebih banyak? Siapa yang belajar lebih banyak? Saat aktivitas ini dilakukan lagi di luar ruangan, menara kertas milik siapa yang lebih tahan angin? Bisakah kamu mengingat waktu kamu membuat kesalahan? Apa yang terjadi?			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

What action can you take to develop your growth mindset this week?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk meningkatkan pola pikir berkembangmu?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment Close your eyes and think about what you were like when you were just a baby. Think about how much you have grown since then. You can draw yourself when you were little.	Ayo Berpikir Tutup matamu, bayangkan waktu kamu masih bayi. Bayangkan perkembanganmu sudah sejauh apa sejak saat itu. Kamu boleh menggambar dirimu saat masih bayi di halaman ini.			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

When I was a baby, I was super cute. But I couldn't count to ten or say my name or read or even walk. I have grown so much! Wow, I wonder how much more I will grow in the next 10 years of my life!	Waktu aku masih bayi, aku lucu sekali. Tapi aku tidak bisa berhitung dari satu sampai sepuluh, atau mengucapkan namaku, membaca, bahkan berjalan. Aku sudah sangat berkembang sekarang! Wow, aku jadi membayangkan sekeren apa aku 10 tahun lagi!	Waktu aku masih bayi, aku lucu sekali. Tapi aku tidak bisa berhitung dari satu sampai sepuluh, atau mengucapkan namaku, membaca, bahkan berjalan. Aku sudah tumbuh besar sekarang! Wow, aku jadi membayangkan sekeren apa aku 10 tahun lagi!	Use “<i>tumbuh besar</i>” instead of “<i>berkembang</i>” for “<i>I have grown so much!</i>” because the context is talking about physical growth.
---	---	--	--

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

My growth mindset tree Draw a tree in the middle of the paper. The trunk is you! Draw 3 big branches of the tree, which will represent three different areas of your life. In the branches, write your hopes and qualities that can help strong branches grow!	Pohon Pola Pikir Berkembang ku Gambar sebuah pohon di tengah halaman ini. Pohon ini adalah kamu! Buat 3 ranting besar yang akan menggambarkan tiga hal berbeda di hidupmu. Tuliskan harapan dan sifat-sifat kamu yang bisa membantu ranting-rantingnya tumbuh subur!			
You can draw dangers like harmful insects as well as helpful things like the sun around the tree!	Kamu bisa menggambar hal-hal mengancam seperti serangga berbahaya dan juga hal-hal berguna seperti matahari di sekitar pohon!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Don't draw in this part	Jangan menggambar di halaman ini			
How do you speak to yourself? The opposite of a growth mindset is a fixed mindset. Having a fixed mindset means seeing who you are as fixed, or frozen in place. It means thinking that you will never change! Sometimes our language can help us develop a growth mindset. Which phrases express a fixed mindset and which phrases express a growth mindset?	Bagaimana caramu berkomunikasi asi dengan diri sendiri? Lawan kata dari pola pikir berkembang adalah pola pikir sempit. Memiliki pola pikir sempit membuatmu tetap di zona nyaman, takut akan perubahan. Itu artinya kamu berpikir bahwa kamu tidak bisa menjadi lebih baik! Kadang mengatur penggunaan bahasa sehari-hari bisa membantu kita meningkatkan pola pikir berkembang. Kata-kata apa saja yang menunjukkan pola pikir sempit dan kata-kata apa saja yang menunjukkan pola pikir berkembang?		Bagaimana caramu berkomunikasi asi dengan diri sendiri? Lawan kata dari pola pikir berkembang adalah pola pikir sempit. Memiliki pola pikir sempit membuatmu tetap di zona nyaman, takut akan perubahan. Itu artinya kamu berpikir bahwa kamu tidak bisa menjadi lebih baik! Terkadang cara kita berkomunikasi sehari-hari bisa membantu kita meningkatkan pola pikir berkembang. Kata-kata apa saja yang menunjukkan pola pikir sempit dan kata-kata apa saja yang menunjukkan pola pikir berkembang ?	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

I can't improve (Fixed mindset)	Aku tidak bisa menjadi lebih baik (pola pikir sempit)			
I can improve with the right strategies (Growth Mindset)	Aku bisa menjadi lebih baik dengan cara yang tepat (pola pikir berkembang)			



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

I'll try it a different way	Aku coba dengan cara lain		Aku coba dengan cara lain	
I tried it and it didn't Work	Aku sudah mencoba tapi tidak berhasil		Aku sudah mencoba tapi tidak berhasil	
It'll take me some time to get this	Aku butuh waktu untuk bisa memahaminya a		Aku butuh waktu untuk bisa memahaminya a	
I need help understanding this	Aku butuh bantuan untuk bisa memahaminya a		Aku butuh bantuan untuk bisa memahaminya a	
What can I learn from my friend?	Aku bisa belajar apa ya dari temanku?		Aku bisa belajar apa ya dari temanku?	
I'll never get any better at this	Aku tidak akan pernah bisa melakukannya a		Aku tidak akan pernah bisa melakukannya a	
This is just too hard	Ini terlalu sulit		Ini terlalu sulit	
I can learn from this mistake	Aku bisa belajar dari kesalahan ini		Aku bisa belajar dari kesalahan ini	
I give up	Aku menyerah		Aku menyerah	
It's not going to work anyway	Aku tidak bisa melakukannya dengan		Aku tidak akan berhasil	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	cara apapun			
Growth Mindset Evaluation Look back through the last few pages and talk more about your favourite activity with your mentor!	Evaluasi Pola Pikir Berkembang Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on the Growth Mindset.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi Pola Pikir Berkembang.			
How much have you learnt in sessions on the Growth Mindset? Fill in the stars!	Apakah kamu suka belajar tentang Pola Pikir Berkembang ? Beri penilaian dengan mewarnai bintang!			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

My scarf has more holes at the bottom than at the top - this means I'm learning from my mistakes!	Rajutanku lebih rapi di bagian atas daripada bagian bawahnya - itu artinya aku belajar dari kesalahan!			
---	--	--	--	--





© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Goal Setting	Menentukan Tujuan			
Once you know you can grow, it's important to create some goals! The best goals are SMART! They are: Specific, Measured, Action-based, Realistic & Timed.	Setelah memahami bahwa kamu bisa berkembang menjadi lebih baik, sangat penting bagimu untuk memiliki beberapa tujuan! Tujuan terbaik adalah SMART! SMART adalah singkatan dari: <i>Specific</i> (Spesifik), <i>Measured</i> (Terukur), <i>Action-based</i> (Bisa Dipraktikan), <i>Realistic</i> (Realistis) & <i>Timed</i> (Memiliki Batas Waktu).			
I really want to get better at dancing, Marsh!	Aku sangat ingin jago menari, Marsha!		Aku sangat ingin pintar menari, Marsha!	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

That's awesome!	Wah, keren!			
But I don't know where to start!	Tapi aku gak tahu harus mulai dari mana!			
There's lots you can do, but before you begin, you have to set a clear goal.	Banyak yang bisa kamu lakukan, tapi sebelum memulai, sebaiknya kamu menentukan tujuan yang jelas.			
That's a great point! In fact, I will set a SMART goal! Those are the best kind of goals!	Ide bagus! Aku akan coba menentukan tujuan dengan metode SMART! Itu metode terbaik yang pernah aku tahu!			
That sounds cool! Yeti, I will help you to set a SMART goal!	Menarik! Yeti, aku akan bantu kamu menentukan tujuan dengan metode SMART!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Wheel of Fortune Start setting some goals by thinking about what you want to achieve in these areas of life.	Roda Keberuntungan Mulai menentukan tujuan dengan memikirkan tentang apa yang ingin kamu capai di bidang-bidang kehidupan berikut ini.		Roda Keberuntungan Ayo tentukan tujuan dan pikirkan apa yang ingin kamu capai di beberapa (lingkup, aspek, unsur, bidang, bagian, lingkungan).	
Friends and Family School Physical Health Wellbeing	Teman dan Keluarga Sekolah Kesehatan Fisik Kebahagiaan	<i>"Wellbeing"</i> is translated into <i>"Happiness"</i> in Indonesian because the literal meaning of it is a difficult and unfamiliar word for Indonesian kids.		
Set a SMART goal Choose one goal to focus on.	Menentukan Tujuan SMART Pilih satu tujuan yang ingin kamu fokuskan.		Menentukan Tujuan SMART Coba tentukan satu tujuan yang ingin kamu capai.	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Yeti is setting a SMART goal to get better at dancing. You can set a SMART goal too!	Yeti sedang menentukan tujuan SMART supaya bisa menari dengan lebih baik. Kamu juga bisa menentukan tujuan SMART!		Yeti sedang menentukan tujuan SMART supaya bisa menari dengan lebih baik. Ayo kita coba juga menentukan tujuan dengan metode SMART!	
My goal	Tujuanku			
With the help of your mentor, try to make it into a SMART goal. How can you make it... - Specific? - Measurable? - Action-based? - Realistic? - Timed?	Uraikan tujuanmu dalam metode SMART dengan bantuan Kakak Mentor. Bisakah kamu menguraikan tujuanmu menjadi... - <i>Specific</i> (Spesifik)? - <i>Measured</i> (Terukur)? - <i>Action-based</i> (Bisa Dipraktikan)? - <i>Realistic</i> (Realistis)? - <i>Timed</i> (Memiliki Batas Waktu)?			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

What action will you take to achieve your goal?	Apa yang akan kamu lakukan untuk mencapai tujuanmu?			
How will you measure your progress?	Bagaimana caranya kamu mengukur progresmu?			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
What action will you take this week to start working on your goal?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk mulai mencapai tujuanmu?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Mindful moment Look back at the goal you set last time. Close your eyes and think about how you will feel once you achieve your goal. Will you feel satisfied? Happy? Excited about your next goal? Proud of yourself?	Ayo Berpikir Coba perhatikan lagi tujuan yang kamu tuliskan waktu itu. Tutup matamu dan pikirkan bagaimana perasaanmu ketika bisa mencapai tujuan itu. Apakah kamu akan merasa puas? Senang? Bersemangat untuk menetapkan tujuan selanjutnya? Bangga pada dirimu sendiri?			
You can write or draw how you will feel in this cloud. Remember to breath in and out deeply, imagining that feeling in your whole body!	Kamu boleh menuliskan atau menggambar kan perasaan itu di awan ini. Jangan lupa untuk tarik napas dalam-dalam dan buang perlahan, bayangkan perasaan itu terjadi sekarang!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Beware: Obstacles Ahead! Think about any obstacles that might come up along your journey to achieving your goal. How will it feel when things go wrong? Write or draw your thoughts in these boxes.	Hati-Hati: Tantangan Menunggumu! Coba pikirkan tantangan apa saja yang mungkin akan kamu hadapi selama proses mencapai tujuanmu. Bagaimana rasanya jika sesuatu terjadi di luar ekspektasimu ? Tuliskan atau gambarkan pendapatmu di kotak-kotak ini.		Hati-Hati: Tantangan Menunggumu! Coba pikirkan tantangan apa saja yang mungkin akan kamu hadapi selama proses mencapai tujuanmu. Bagaimana rasanya jika sesuatu terjadi di luar ekspektasimu? Tuliskan atau gambarkan perasaan dan pendapatmu di kotak-kotak ini.	
Obstacle:	Tantangan:			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

The Plan Now think about a plan you can put in place to prepare yourself if things go wrong. What will you do when you face an obstacle? What will you tell yourself? Think about what you can say to yourself when you need a bit of encouragement.	Rencana Sekarang coba pikirkan rencana yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi hal-hal yang di luar ekspektasimu. Apa yang akan kamu lakukan saat menghadapi tantangan? Apa yang akan kamu katakan pada dirimu sendiri? Pikirkan tentang apa yang bisa kamu katakan pada diri sendiri ketika kamu butuh motivasi untuk bersemangat lagi.		Rencana Sekarang coba pikirkan rencana yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi hal-hal di luar ekspektasimu. Apa yang akan kamu lakukan saat menghadapi tantangan? Apa yang akan kamu katakan pada dirimu sendiri? Coba pikirkan apa yang akan kamu katakan pada diri sendiri ketika kamu butuh motivasi untuk kembali bersemangat.	
Step 1:	Langkah 1:			
Step 2:	Langkah 2:			
Step 3:	Langkah 3:			
Encouragements:	Dorongan semangat:			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Goal Setting Look back through the last few pages and talk more about your favourite activity with your mentor.	Menentukan Tujuan Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Goal Setting.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi Menentukan Tujuan.			
How much have you learnt in sessions on Goal Setting? Fill in the stars!	Apakah kamu suka belajar tentang Menentukan Tujuan? Beri penilaian dengan mewarnai bintang!	Apakah kamu suka belajar Menentukan Tujuan? Beri penilaian dengan mewarnai bintang!		
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Doodle pages	Halaman Menggambar			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Games pages! Squares	Halaman Games! Persegi	"Games" in Indonesia is "Permainan" but I think we can just keep it as "Games" as Indonesians are already familiar with the meaning of "Games"		
The Squares champion is...	Pemenang games persegi adalah...			

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Appendix-4 Translation of My WISEBOOK 2

Volunteer Translator Name	Raidah Rafifa
Language Translated to	Indonesian
Date Completed	04 May 2025

Volunteer Proofreader/Editor Name	Ina Sukaesih
Date completed	09 May 2025

Notes:

- The **orange highlighted** part is revised from the comment on My WISEBOOK 2.
- The **yellow highlighted** part is revised from the proofreader of the translation.

Original Text	Translation	Comments on name changes or domestication	Editing/ Proofreading Changes	Editing/ Proofreading Comments
My WISEBOOK 2	My WISEBOOK 2	I decided to keep it like this to keep the identity of WISE.		
Welcome to Part 2 of WISE!	Selamat datang di WISE Level 2!	"Part 2" is translated into "Level 2" to make it more general.		
Well done on reaching Part 2 of WISE! In this book, you will continue your journey with your mentor. In	Selamat, kamu berhasil mencapai WISE Level 2! Di level ini kamu akan melanjutkan perjalananmu bersama			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

this journey, you learn about your character and your inner strengths.	Kakak Mentor. Di perjalanan kali ini, kamu akan belajar tentang karaktermu dan kekuatan yang ada di dalam dirimu!			
At WISE, we help you learn about the seven Character Strengths. So far, you have covered the first three. <i>(The highlight part is revised from the comment on My WISEBOOK 2)</i>	Di WISE, kami akan membantumu mengenal tujuh Kekuatan Karakter. Sejauh ini, kamu sudah mempelajari tiga di antaranya.			
Your mentor is here to support you and so are Marsh, Yeti and their friends Jack, Mohammed , Nadine, Kaitlyn and Cai!	Selain Kakak Mentor, dalam perjalanan ini kamu juga akan dibantu Marsha, Yeti, Jack, Muhammad, Nadin, Kety, dan Cai!	To make it more familiar and easier to pronounce, I modified "Marsh" to "Marsha," "Mohammed" to "Muhammad," "Nadine" to "Nadin," and "Kaitlyn" to "Kety."		
Are you ready to continue?	Sudah siap melanjutkan perjalananmu	"Ayo berpetualang!" means "Let's		



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Let's go!	? Ayo berpetualang!	<i>explore!"</i> to add more excitement.		
My character Journey	Peta Perjalanan Karakterku	I added " <i>Peta</i> " which means " <i>Maps</i> " to describe what's on the page.		
Self Knowledge : Who am I, and who would I like to become?	Mengenal Diri Sendiri: Siapa aku? Aku ingin menjadi apa nanti?			
Growth Mindset: I can grow and mistakes make me smarter!	Pola Pikir Berkembang : Kesalahan membuatku belajar untuk menjadi lebih baik!			
Goal Setting: I can set goals and overcome obstacles.	Menentukan Tujuan: Aku bisa menentukan tujuan dan mengatasi rintangan.			
Resilience: I know how to challenge and overcome my negative thoughts!	Resiliensi (Ketangguhan): Aku tahu cara menghadapi dan mengatasi pikiran negatifku!	" <i>Resiliensi</i> " is the literal translation from " <i>Resilience</i> ." I added " <i>Ketangguhan</i> " as the general meaning of " <i>Resiliensi</i> " as not a lot of children are familiar with this word.		
Self Control: I	Kontrol Diri: Aku			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

can identify my emotions and how they impact my behaviour.	memahami emosiku dan pengaruhnya pada sikapku.			
Good Judgement : I understand empathy and consequences in decision making!	Pintar Menilai: Aku mampu berempati (memahami perasaan orang lain) dan memikirkan konsekuensi (dampak) dari keputusanku!	"Empathy" and "Consequences" are included to difficult words for Indonesian kids. Therefore I add descriptions with general words that more understandable .		
Fairness: I have a positive effect on the world around me!	Keadilan: Aku bisa membuat duniaku menjadi tempat yang lebih baik!			
Resilience	Resiliensi (Ketangguhan)			
We will always come across challenges and things that stress us in our lives.	Dalam menjalani hidup, kita akan selalu menghadapi tantangan yang membuat kita stress atau merasa kesulitan.			
Being resilient means that	Menjadi tangguh berarti kita			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

we can bounce back when we fall or get knocked down.	mampu bangkit lagi saat terjatuh atau terpuruk.			
Hey Yeti, I feel so stuck! I remembere d all about the growth mindset and so I to set a goal to improve my reading. I practised for weeks, and my reading level slowly improved.	Hai Yeti, aku merasa putus asa! Aku ingat hal yang aku pelajari tentang pola pikir berkembang dan aku berusaha untuk menentukan tujuan supaya lebih pintar membaca. Aku berlatih selama berminggu-minggu, kemampuank u dalam membaca perlahan meningkat!			
That sounds good, Marsh!	Itu luar biasa, Marsha!			
I felt proud and so I decided to read a few pages out loud to my mum and baby brother. But Yeti, it was horrible. I	Aku merasa bangga dengan kemampuank u dan ingin membaca beberapa kalimat dengan lantang di depan Ibu		Aku merasa bangga dengan kemampuank u dan membacakan beberapa kalimat dengan lantang di depan Ibu dan	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

couldn't even read one sentence out loud without messing it up. I thought I was improving, but I wasn't. I'll never be able to read well!	dan adik laki-lakiku. Tapi Yeti, hasilnya memalukan. Aku bahkan tidak bisa membaca lantang satu kalimat dengan lancar. Aku kira kemampuanku membaca sudah meningkat, tapi ternyata tidak. Aku tidak akan pernah bisa membaca dengan lancar!		adik laki-lakiku. Tapi Yeti, hasilnya memalukan. Aku bahkan tidak bisa membaca lantang satu kalimat dengan lancar. Aku kira kemampuanku membaca sudah meningkat, tapi ternyata tidak. AKU tidak akan pernah bisa membaca dengan lancar!	
Marsh, I think I know what's going on! You are in the drop! The drop is what happens when we come across a challenge, and suddenly we don't feel so great, we lose motivation and we want to give up. It's sort of like when	Marsha, sepertinya aku tahu apa yang terjadi! Kamu sedang berada di titik terendahmu! Kita bisa berada di titik terendah saat kita menghadapi tantangan, lalu tiba-tiba muncul perasaan bahwa kita tidak cukup hebat, yang membuat kita kehilangan motivasi dan ingin menyerah. Rasanya seperti saat	"The drop" translated into "titik terendah" means "the lowest point" that makes more sense in Indonesian.		



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

you trip and fall down.	kita tersandung lalu terjatuh.			
Oh no! And what should we do if we are in the drop?	Oh tidak! Lalu apa yang harus kita lakukan saat kita berada di titik terendah?			
Well the first thing to remember is that it's okay to be sad and even have a cry when we fall down or are in the drop. And once we have done that, we get ready, and... bounce back!	Pertama-tama kita harus ingat bahwa tidak apa-apa merasa sedih dan bahkan menangis saat kita terjatuh atau sedang berada di titik terendah. Setelah kita membiarkan diri kita bersedih dan menangis, kita harus kembali bersiap, dan... bangkit lagi!			
Bouncing is what marshmallows do best! How can I bounce back from the drop?	Bangkit lagi adalah kemampuan utama marshmallow! Bagaimana caranya aku bisa bangkit lagi dari titik terendah?			
I will give you an example:	Aku akan memberikan contoh:			

© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

When I first started dancing, I practised every day even though it was hard work. But then someone teased me about it. They said I look silly dancing. That made me feel so bad. I was in the drop! I thought about finding a new hobby. Sometimes a challenge can help you realise that what you are doing is not right for you. But after a little cry, I thought hard about what I wanted. Dancing brings me lots of joy and I realised that I wanted to continue.	Saat aku baru belajar menari, aku berlatih setiap hari meskipun melelahkan. Tapi kemudian seseorang mengejek tarianku. Mereka bilang tarianku terlihat konyol. Perkataan mereka membuatku sangat sedih. Aku berada di titik terendahku! Aku sempat berpikir untuk mencari hobi baru. Terkadang rintangan bisa membantumu sadar bahwa sesuatu yang kamu lakukan itu tidak cocok untukmu. Tapi setelah menangis sebentar, aku berpikir keras apa yang sebenarnya aku inginkan. Menari membuatku			
---	---	--	--	--

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

So for me, bouncing back meant going back to dance class! I did my best to ignore the teasing, and eventually it stopped. And once I overcame this challenge, other challenges didn't seem so bad.	merasa sangat senang dan aku sadar bahwa aku tetap ingin melakukannya! Jadi bagiku, bangkit lagi berarti kembali melanjutkan kelas menari! Aku melakukan yang terbaik untuk tidak menghiraukan ejekan orang lain, sampai akhirnya mereka berhenti mengejek. Dan setelah kau berhasil melewati rintangan ini, rintangan yang lain terasa tidak begitu menakutkan.			
Hm okay! I already feel a little better from talking to you. I think I am almost ready to bounce back. I want to get out of the drop and	Hm, baiklah! Aku sudah merasa sedikit lebih baik setelah membicarakannya denganmu. Sepertinya sebentar lagi aku siap untuk bangkit lagi. Aku			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

improve my reading. I will take a break and then practise some more. Even though I feel nervous about it, I think I will try to read out loud. again in a few weeks.	ingin keluar dari titik terendah dan terus meningkatkan kemampuan membacaku. Aku akan beristirahat sejenak dan berlatih lebih sering lagi nanti. Meskipun aku merasa gugup melakukannya, di beberapa minggu ke depan aku akan coba membaca lantang lagi.			
Bouncing back from the drop	Bangkit lagi dari titik terendah			
The Drop At first you are getting better and you are excited! Then things get super hard. You are in the drop! But once you bounce back from the drop, things will get lots	Titik Terendah Awalnya kamu mengalami peningkatan dan merasa bersemangat! Lalu keadaan menjadi terasa sangat sulit. Kamu berada di titik terendah! Tapi saat kamu bangkit lagi dari titik			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

better!	terendahmu, segala hal akan terasa jauh lebih baik!			
Falling down, making mistakes and failing is all a part of growth. Imagine you've been going to football practice and you're doing really well! Then one day you totally mess up and now suddenly you are nervous to play and you keep messing up at every practice! Your shooting has gotten worse and you don't feel like going to practice anymore. What's going on?	Terjatuh, membuat kesalahan, dan gagal adalah bagian dari proses berkembang. Bayangkan kamu sedang berlatih sepakbola dan sangat jago bermain! Lalu suatu hari kamu benar-benar mengacauka n pertandingan dan sekarang tiba-tiba kamu merasa gugup saat bermain dan terus melakukan kesalahan di setiap latihan! Tendanganm u semakin buruk dan kamu merasa tidak ingin berlatih lagi selamanya. Apa yang terjadi?			
Oh I see, you're in the drop!	Oh, aku tahu! Kamu sedang berada di titik terendahmu!	An exclamation mark is added after "Oh I see" and a comma		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

		is added after the word “Oh” to make it more sense in Indonesian sentence structure.		
Exactly! You might not be able to play very well right now, but I bet that if you keep practising, you’ll get loads better! You can rethink if you still want to play football. But if you do, then you need to be patient when it feels like you’re not improving. When you’re in the drop, your brain is working really hard to learn new things, you just have to keep trying!	Tepat sekali! Kamu mungkin merasa tidak mampu bermain dengan baik sekarang, tapi aku yakin kalau kamu terus berlatih, kamu bisa lebih jago lagi! Kamu boleh mempertimbangkan ingin lanjut berlatih sepak bola atau tidak. Tapi kalau kamu ingin lanjut berlatih, berarti kamu harus sabar saat kamu merasa kemampuanmu tidak berkembang. Saat kamu berada di titik terendah, otakmu bekerja sangat keras untuk belajar hal-hal baru, kamu hanya perlu terus mencoba!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Can you think of a time you were in the drop? What happened?	Apakah kamu ingat waktu kamu berada di titik terendahmu? Apa yang terjadi?			
What did Yeti say to Marsh in the introduction about what to do if you are in the drop?	Apa yang Yeti katakan pada Marsha di bagian perkenalan tentang apa yang harus dilakukan saat berada di titik terendah?			
Is it okay to be sad when you're in the drop? Is it okay to rethink if you want to continue when you're in the drop? What can we learn from marshmallows about bouncing back?	Apakah boleh bersedih saat kamu berada di titik terendah? Apakah boleh kembali mempertimbangkan keputusan untuk lanjut ketika kamu berada di titik terendah? Apa yang bisa kita pelajari dari marshmallow tentang bangkit lagi?			
Did you know that bouncing back is what marshmallows	Apakah kamu tahu bangkit lagi adalah kemampuan utama marshmallow ?			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

ws do best?				
When there is a lot of pressure on a marshmallow, for example, when it is squashed, pulled, bent or dropped, it doesn't snap like chocolate. Instead, it bounces back to its original shape!	Ketika marshmallow mengalami banyak tekanan, seperti saat digencet, ditarik, ditekuk, atau dibanting, marshmallow tidak hancur seperti coklat. Bahkan marshmallow bangkit lagi ke bentuk aslinya!			
Humans, like marshmallows, can bounce back from the drop!	Manusia, seperti marshmallow, mampu bangkit kembali dari titik terendah!			
Positive and negative thoughts Close your eyes and think about a time when you struggled to do something.	Pikiran positif dan negatif Tutup matamu dan bayangkan ketika kamu menghadapi kesulitan dalam melakukan suatu hal.			
Maybe you were learning a	Mungkin ketika kamu belajar			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

new game, trying a new sport, or learning a different language. Can you think of some positive thoughts and some negative thoughts that went through your head?	bermain game baru, mencoba olahraga baru, atau belajar bahasa yang berbeda. Bisakah kamu mengingat beberapa pikiran positif dan negatif yang terlintas di kepalamu?			
Positive thoughts	Pikiran positif			
Negative thoughts	Pikiran negatif			
The Drop stories Even very successful and famous people experience the drop. Read two of the letters below to find out what sort of drop they experienced , and how they were able to bounce back.	Kisah-Kisah Titik Terendah Tahukah kamu, orang-orang sukses dan terkenal pun pernah berada di titik terendah. Bacalah dua dari lima surat di bawah ini untuk mengetahui titik terendah yang pernah mereka alami dan bagaimana mereka bisa bangkit lagi.	<i>"Two of the letters"</i> translated into <i>"Two of the five letters"</i> in Indonesian for readability.		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

When I first learned about the climate crisis, I could not understand why so little was being done to prevent it. Because of this, I felt depressed, and I stopped talking and eating. I struggled for 3 to 4 years until I decided to take action. I started a school strike called Fridays for Future. During the first protest, I was so upset and disappointed because I was the only person who seemed to care... But the next week, I was joined by other activists who also cared about the climate crisis. Eventually,	Waktu pertama kali aku mempelajari tentang krisis iklim, aku frustrasi karena pencegahannya masih sangat minim. Karenanya aku mengalami depresi, mulai berhenti bicara dan makan. Aku berada di masa-masa sulit itu selama 3-4 tahun, sampai akhirnya aku memutuskan untuk melakukan sesuatu. Aku memulai aksi mogok sekolah bernama "Fridays for Future." Di kegiatan aksi pertama, aku merasa sangat kesal dan kecewa karena sepertinya hanya aku yang benar-benar peduli... Tapi seminggu	"Keep going, Marsh, you are never too small to make a difference!" is split into two sentences "Keep going, Marsh!" and "You are never too small to make a difference!" in Indonesian to follow the readability in Indonesian sentences.	Waktu pertama kali aku mempelajari tentang krisis iklim, aku frustrasi karena pencegahannya masih sangat minim. Karenanya aku mengalami depresi, mulai berhenti bicara dan makan. Aku berada di masa-masa sulit itu selama 3-4 tahun, sampai akhirnya aku memutuskan untuk melakukan sesuatu. Aku memulai aksi mogok sekolah bernama "Fridays for Future." Di kegiatan aksi pertama, aku merasa sangat kesal dan kecewa karena sepertinya hanya aku yang benar-benar peduli... Tapi seminggu kemudian, aktivis lain yang juga	
--	--	--	---	--

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

many people around the world joined the protest, learning and taking action to stop the climate crisis. Keep going, Marsh, you are never too small to make a difference! Greta Thunberg	kemudian, aktivis lain yang juga peduli dengan krisis iklim ikut bergabung dalam aksi. Sampai akhirnya, orang-orang dari berbagai penjuru dunia juga ikut aksi, belajar, dan berusaha untuk menghentikan krisis iklim. Semangat terus, Marsha! Kamu tidak terlalu kecil untuk menciptakan perubahan! Greta Thunberg		peduli dengan krisis iklim ikut bergabung dalam aksi. Sampai akhirnya, orang-orang dari berbagai penjuru dunia juga ikut aksi, belajar, dan berusaha untuk menghentikan krisis iklim. Semangat terus, Marsha! Kamu tidak terlalu muda untuk menciptakan perubahan! Greta Thunberg	
When I was in high school, I used to really love playing on the school basketball team, and I thought I was really good – until the coach kicked me off and put someone else on. I felt	Waktu SMA, aku sangat senang bermain di dalam tim basket sekolah, dan aku merasa aku pemain yang handal – sampai tiba-tiba pelatihku mengeluarkanku dari tim dan posisiku digantikan orang lain. Aku merasa		Waktu SMA, aku sangat senang bermain di dalam tim basket sekolah, dan aku merasa aku pemain yang handal – sampai tiba-tiba pelatihku mengeluarkanku dari tim dan posisiku digantikan orang lain. Aku merasa tersingkir dan	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

so rejected, I almost stopped played basketball completely! But something inside of me told me not to give up, so I kept on practising and practising, and in fact went on to play 15 seasons in the NBA and become one of the greatest basket-ball players of all time!	Michael B Jordan	tertolak dan hampir berhenti main basket lagi! Tapi hati kecilku tidak ingin aku menyerah, jadi aku terus berlatih dan berlatih, sampai akhirnya kini aku sudah bermain selama 15 musim di NBA dan menjadi pemain basket terbaik sepanjang masa! Itulah mengapa aku selalu bilang, Marsh, kalau kamu terus berlatih dan bangkit lagi saat terjatuh, kamu bisa melakukan berbagai hal hebat!	Michael B Jordan	hampir berhenti main basket lagi! Tapi hati kecilku tidak ingin aku menyerah, jadi aku terus berlatih dan berlatih, sampai akhirnya kini aku sudah bermain selama 15 musim di NBA dan menjadi pemain basket terbaik sepanjang masa! Itulah mengapa aku selalu bilang, Marsh, kalau kamu terus berlatih dan bangkit lagi saat terjatuh, kamu bisa melakukan berbagai hal hebat!	Michael B Jordan
I was born in Swat in Pakistan, and I loved going to the school my father ran. In 2007, the Taliban took control of Swat and	Aku lahir di Swat, Pakistan, dan tumbuh menjadi anak yang gemar pergi ke sekolah yang didirikan ayahku . Di tahun 2007,			Aku lahir di Swat, Pakistan, dan tumbuh menjadi anak yang gemar pergi ke sekolah yang dikelola ayahku . Di tahun 2007,	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

used violence to take away people's freedoms. Television and music were banned, and girls were not allowed to go to school. I decided to stand up for the right to education and wrote against the Taliban. I received threats but I did not stop. In 2012, a Taliban fighter tried to kill me. I was lucky, even after being badly hurt, I survived. I did not let the Taliban scare me into silence. I continued to go to school and now I speak out to protect other children's right to education. You never	organisasi Taliban mengambil alih Swat dan melakukan kekerasan untuk merampas kebebasan orang-orang. Televisi dan musik dilarang dan anak perempuan tidak boleh sekolah. Aku memutuskan untuk menuntut hak belajar dan menentang Taliban. Aku menerima berbagai macam ancaman, tapi aku tidak menyerah. Di tahun 2012, seorang anggota Taliban berusaha membunuhku . Aku beruntung, meskipun sudah terluka parah, aku berhasil selamat. Aku tidak akan membiarkan Taliban membungkam suaraku. Aku terus lanjut pergi		organisasi Taliban mengambil alih Swat dan melakukan kekerasan untuk merampas kebebasan orang-orang. Televisi dan musik dilarang dan anak perempuan tidak boleh sekolah. Aku memutuskan untuk menuntut hak belajar dan menentang Taliban. Aku menerima berbagai macam ancaman, tapi aku tidak menyerah. Di tahun 2012, seorang anggota Taliban berusaha membunuhku. Aku beruntung, meskipun sudah terluka parah, aku berhasil selamat. Aku tidak akan membiarkan Taliban membungkam suaraku. Aku terus lanjut sekolah dan sekarang aku	
---	--	--	--	--

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

know Marsh, you may be the first Marshmal- low to win the Nobel Peace Prize! Malala Yousafzai	sekolah dan sekarang aku berjuang untuk melindungi hak anak- anak untuk mendapat pendidikan. Kamu tidak pernah tahu, Marsha, mungkin saja kamu akan menjadi marshmallow pertama yang memenangk n Penghargaan Nobel Perdamaian! Malala Yousafzai		berjuang melindungi hak anak- anak untuk mendapat pendidikan. Kamu tidak pernah tahu, Marsha, mungkin saja kamu akan menjadi marshmallow pertama yang memenangk n Penghargaan Nobel Perdamaian! Malala Yousafzai	
Growing up in Chicago, I dreamt of going to Princeton University - but not everyone believed in me. My teachers told me I would not get in. I was discouraged but I continued to stay focused, work hard and I got in! When I was	Aku lahir dan besar di Chicago, bermimpi untuk kuliah di Princeton University – walaupun banyak orang yang meremehkan ku. Aku sempat patah semangat, tapi aku terus fokus mengusahak an mimpiku, sampai akhirnya aku diterima di Princeton University! Di usia 27	“Princeton University” is translated as it is (borrowing translation) to keep the identity.	Aku lahir dan besar di Chicago, bermimpi untuk kuliah di Princeton University – walaupun banyak orang yang meremehkank u. Aku sempat patah semangat, tapi aku tetap fokus mengusahaka n mimpiku, sampai akhirnya aku diterima di Princeton University! Di usia 27 tahun,	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

27 years old, I faced one of the hardest times of my life, my father passed away. During this low point, I found the inspiration to make the world a better place for kids. I became a lawyer and a writer, and the first African-American First Lady of the United States. I also help young people get an education and stay physically active. So, Marsh, never let anything pull you down! Michelle Obama	tahun, aku mengalami peristiwa yang sangat membuatku terpuruk, ayahku meninggal dunia. Di titik terendahku ini, aku menemukan inspirasi untuk membuat dunia ini menjadi tempat yang lebih baik bagi anak-anak. Aku menjadi seorang pengacara dan penulis, dan Ibu Negara Afrika-Amerika pertama di Amerika Serikat. Aku juga membantu anak-anak muda mendapatkan pendidikan dan terus aktif secara fisik. Jadi, Marsha, jangan biarkan siapapun merendahkan mu! Michelle		aku mengalami peristiwa yang sangat membuatku terpuruk, ayahku meninggal dunia. Di titik terendahku ini, aku menemukan inspirasi untuk membuat dunia ini menjadi tempat yang lebih baik bagi anak-anak. Aku menjadi seorang pengacara dan penulis, dan Ibu Negara Afrika-Amerika pertama di Amerika Serikat. Aku juga membantu anak-anak muda mendapatkan pendidikan dan terus aktif secara fisik. Jadi, Marsha, jangan biarkan siapapun merendahkan mu! Michelle Obama	
---	--	--	---	--

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	Obama			
I started playing in a kid's football centre when I was 6 and I loved it! My dream was to become a football player. But this was difficult because we were poor and there was not always food on the table. Sometimes I missed training because no one could take me. I was devastated and my mum found me crying. She got help so that I could get transport to training and eventually to a football school. I put all my effort into getting better at football, getting used to my body as I grew	Aku mulai bermain sepak bola di sekolah sepak bola anak-anak saat berusia 6 tahun. Aku sangat menikmatinya ! Cita-citaku ingin menjadi pemain sepak bola profesional. Tapi rasanya mustahil untuk mewujudkannya karena aku berasal dari keluarga miskin yang bahkan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Aku berhenti latihan karena terhambat biaya transportasi. Ibuku tidak tega melihat aku menangis ingin kembali latihan sepak bola. Akhirnya ia mencari bantuan transportasi yang bisa mengantarku		Aku mulai bermain sepak bola di sekolah sepak bola anak-anak saat berusia 6 tahun. Aku sangat menikmatinya! Cita-citaku ingin menjadi pemain sepak bola profesional. Tapi rasanya mustahil untuk mewujudkannya karena aku berasal dari keluarga miskin yang bahkan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Terkadang aku tidak bisa ikut latihan karena kendala biaya transportasi. Ibuku tidak tega melihat aku menangis ingin kembali latihan sepak bola. Akhirnya ia mencari bantuan transportasi yang bisa mengantarku ke sekolah sepak bola. Aku berlatih	

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

taller and stronger and overcoming challenges. Now, I'm playing for the Manchester United football team! Good things will take time, so keep going, Marsh! Marcus Rashford	ke sekolah sepak bola. Aku berlatih dengan giat supaya menjadi pemain yang handal, hingga aku tumbuh tinggi dan kuat, dan mampu menghadapi segala rintangan. Kini aku berhasil menjadi pemain sepak bola profesional di klub Manchester United! Hal-hal baik butuh waktu untuk datang. Jadi teruslah berusaha, Marsha! Marcus Rashford		dengan giat supaya menjadi pemain yang handal, hingga aku tumbuh tinggi dan kuat, dan mampu menghadapi segala rintangan. Kini aku berhasil menjadi pemain sepak bola profesional di klub Manchester United! Hal-hal baik butuh waktu untuk datang. Jadi teruslah berusaha, Marsha! Marcus Rashford	
Read two of the letters and talk to your mentor about: What type of drop did the person face? How did they bounce back and show	Bacalah dua dari lima surat di atas dan diskusikan dengan Kakak Mentor mengenai: Seperti apa titik terendah yang dihadapi tokoh tersebut?			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

resilience through it? What will you do next time you face the drop?	Bagaimana caranya ia bangkit lagi dan bagaimana sikap tangguhanya dalam menghadapi hal tersebut? Apa yang akan kamu lakukan jika suatu hari nanti kamu berada di titik terendahmu?			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang sudah kamu pelajari hari ini?			
What action will you take this week to help you be more resilient?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk berlatih menjadi lebih tangguh?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment Think about a colour that makes you feel happy.	Ayo Berpikir Coba pikirkan satu warna yang membuatmu merasa senang.			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Then think about a colour that makes you unhappy. Take a deep breath in. Imagine you are breathing in your happy colour. Then breathe out. Imagine breathing out the unhappy colour.	Kemudian pikirkan satu warna lain yang membuatmu merasa sedih. Tarik napas perlahan-lahan. Bayangkan kamu sedang menghirup warna kesukaanmu. Lalu buang napas perlahan-lahan. Bayangkan kamu menghempaskan warna yang membuatmu sedih.			
THE WELLBEING CHECK-IN	PENGECEKAN KEBAHAGIAAN	POLITEKNIK NEGERI JAKARTA		
Read each sentence carefully. Think about how you think and feel most of the time. There are no right or wrong answers.	Bacalah setiap kalimat dengan saksama. Renungkanlah bagaimana pikiran dan perasaanmu biasanya. Tidak ada jawaban benar atau salah.			
I am doing pretty well	Aku baik-baik saja			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

I get worried easily	Aku mudah khawatir			
I am an important person	Aku berharga			
I have friends	Aku punya teman			
I am not very sure of myself	Aku tidak percaya diri			
I get treated fairly in school	Aku diperlakukan dengan adil di sekolah			
I can never do anything right	Aku tidak pernah melakukan hal dengan baik			
I feel good about myself	Aku tidak pernah melakukan hal dengan baik			
I get upset or cry easily	Aku merasa nyaman dengan diri sendiri			
I ask for help when I need it	Aku mudah kesal dan menangis			
	Aku meminta tolong ketika membutuhkan pertolongan			
Strongly Disagree	Sangat tidak setuju			
Disagree	Tidak setuju			
Not sure	Mungkin			
Agree	Setuju			
Strongly Agree	Sangat setuju			
Wellbeing	Kebahagiaan	"Wellbeing" is translated into		



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Think about the things in your life that make you...	Coba pikirkanlah hal-hal di hidupmu yang membuatmu merasa...	"Happiness" in Indonesian because the literal meaning of it is a difficult and unfamiliar word for Indonesian kids.		
Connected	Terhubung			
Comfortable	Nyaman			
Creative	Kreatif			
Happy	Senang			
Active	Aktif			
Healthy	Sehat			
I like to be creative by painting.	Aku merasa kreatif saat melukis.			
The stress cycle	Lingkaran Stress			
4. How does stress change your thoughts?	4. Bagaimana stress mempengaruhi pikiranmu?	4. Bagaimana stress memengaruhi pikiranmu?	Use standardized word	
What can you say to yourself when you are stressed?	Apa yang kamu katakan pada dirimu saat merasa stress?			
1. What are some things that cause you to feel stressed?	1. Apa saja hal yang membuatmu merasa stress?			
3. How does the	3. Bagaimana stress	3. Bagaimana stress	Use standardized	



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

stress change your emotions?	mempengaruhi hi perasaanmu?		memengaruhi perasaanmu?	word
5. How does the stress change your actions?	5. Bagaimana stress mempengaruhi tindakanmu?		5. Bagaimana stress memengaruhi tindakanmu?	Use standarized word
2. Colour where in the body you feel stressed.	2. Warnai bagian tubuh tempatmu merasakan stress.		2. Warnai bagian tubuh di tempat kamu merasakan stress.	
6. What makes you feel better when you are stressed?	6. Apa yang bisa membuatmu merasa lebih baik saat stress?			
What can you do to change your behaviour when you are stressed?	Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengubah kebiasaanmu saat stress?			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
What action will you take this week to boost your wellbeing	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

when you are stressed?	meningkatkan kebahagiaan mu saat merasa stress?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment Do the stretches below and draw around the circle once completed.	Ayo Berpikir Lakukan peregangan seperti di bawah ini lalu lingkari setiap gambar yang kamu peragakan.			
Helpful and unhelpful thoughts	Pikiran yang membantu dan menjatuhkan			
When things are hard, our thoughts can be very helpful. But other times, our thoughts are not that helpful. Look at the scenario below. Do you think the thoughts are helpful?	Saat terpuruk, pikiran kita bisa membantu kita untuk bangkit lagi. Tapi terkadang ada pikiran yang menjatuhkan kita dan membuat kita semakin terpuruk. Perhatikan cerita di bawah ini. Menurutmu, apakah pikiran-			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	pikiran itu bisa membantumu bangkit lagi?			
In each box, add a tick for a YES	Jika YA, beri tanda ceklis di kotak			
A cross for a No	Jika TIDAK, beri tanda silang di kotak			
Or a question mark for a MAYBE	Jika RAGU-RAGU, beri tanda tanya di kotak			
"I can never do anything right. I mess up everything I do."	"Aku gak bisa melakukan apapun dengan benar. Aku selalu gagal."			
"I know I can make biscuits, I've made them before. I'm just in the drop. I'll take a break and come back to this later."	"Aku tahu aku bisa membuat biskuit karena aku pernah membuatnya. Aku hanya sedang lelah. Aku akan istirahat dulu dan coba membuat biskuit lagi nanti."			
"It's the first time I've ever made these, of course they won't be perfect to start with!"	"Ini pertama kalinya aku membuat biskuit. Wajar kalau hasilnya gak sempurna!"			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

"I am not that talented at baking, maybe I should find a different hobby."	"Aku gak berbakat dalam membuat kue, mungkin aku harus cari hobi baru."			
"I'm just so stupid."	"Aku memang sangat bodoh."			
"I'll take a deep breath in and a deep breath out. It's okay, it's just biscuits."	"Tarik napas dalam-dalam dan buang napas perlahan. Tidak apa-apa, ini cuma soal biskuit."		"Aku menarik napas dalam-dalam dan menghembuskannya perlahan. Tidak apa-apa, ini cuma soal biskuit."	
"Everyone will laugh at me if they find out. I cannot tell anyone about this."	"Orang lain akan menertawaka nku kalau tahu soal ini. Aku tidak akan cerita ke siapapun."			
"I will learn from my previous batches, and keep trying to make the perfect biscuits!"	"Pengalaman ini bagian dari belajar membuat biskuit. Aku akan terus coba untuk membuat biskuit yang sempurna!"			
Choose one of Cai's unhelpful thoughts. What could you say to	Pilih salah satu pikiran Cai yang menjatuhkan nya. Apa yang akan			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

her if she shared this with you?	kamu katakan ke Cai jika ia menceritakan hal itu kepadamu?			
Have you ever had an unhelpful thought? What was it?	Pernahkah kamu memiliki pikiran menjatuhkan mu? Apa itu?		Pernahkah kamu memiliki pikiran yang menjatuhkan mu? Apa itu?	
What can you say to yourself if you have this thought?	Apa yang kamu katakan pada dirimu saat pikiran yang menjatuhkan mu terlintas?			
Coping with challenges	Menghadapi tantangan			
We all experience challenges. Below are a few examples of challenging situations.	Kita semua pasti pernah mengalami berbagai macam tantangan. Berikut ini adalah contoh situasi yang menantang.			
Draw your own illustrations	Gambarkan ilustrasi versimu sendiri.			
I'm scared I'm going to fall off my bike.	Aku takut jatuh dari sepeda.			
My legs are	Kakiku lelah,			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

very tired, my breathing is hard and I'm sweating.	napasku sesak, dan aku sangat berkeringat.			
"I am worried about my school work and my results."	"Aku khawatir dengan tugas sekolahku dan hasilnya."			
"I accidentally hurt my friend."	"Aku tidak sengaja menyakiti temanku."			
What are ways to cope well with challenges? Tick ones that you can try. Add your own too.	Apa saja cara menghadapi tantangan dengan baik? Ceklis cara-cara yang sudah kamu coba. Tambahkan juga cara-cara lainnya.			
Play some music that I enjoy	Memutar musik kesukaanku			
Do some stretching	Peregangan sedikit		Melakukan peregangan	
"It's okay. I will take a break and breathe deeply to calm down."	"Tidak apa-apa. Aku akan istirahat sejenak, tarik napas dalam-dalam sampai aku merasa tenang."			
Write down how I'm	Menuliskan perasaanku			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

feeling				
Ask for help	Meminta bantuan			
Who can encourage and support me?	Siapa yang bisa menguatkan dan mendukung ku?			
Everyone needs help. Many people who have achieved great things have people who supported and encouraged them. Fill out the profile cards of people who are your supporters and encouragers!	Setiap orang butuh bantuan. Orang-orang hebat memiliki orang lain yang menguatkan dan mendukung mereka berproses. Isilah kartu-kartu identitas di bawah ini dengan identitas orang-orang yang menguatkan dan mendukungmu!			
ID Card	Kartu Identitas			
Name:	Nama:			
Relation to me:	Hubungannya denganku:			
How they help me:	Cara mereka membantuku:			
Resilience	Evaluasi			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Evaluation	Resiliensi (Ketangguhan)			
Look through the last few pages with your mentor and talk about your favourite activity!	Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Resilience.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi belajar Resiliensi (ketangguhan).			
How much have you learnt in sessions on Resilience? Fill in the stars!	Apakah kamu suka belajar tentang Resiliensi (ketangguhan)? Beri penilaian dengan mewarnai bintang!			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Self Control	Kontrol Diri			
Self control is about	Kontrol diri artinya			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

understand ing our emotions and managing our impulses. Our emotions and impulses affect how we think, how we behave and how we treat ourselves and others.	memahami emosi dan mengatur naluri kita. Emosi dan naluri (insting) memengaruhi cara kita berpikir, bertindak, dan memperlakuk an diri sendiri dan orang lain.			
So, if we learn about them, we will have better control of our behaviour and our actions.	Jadi, jika kita mempelajari keduanya, kita mampu mengontrol perilaku dan kebiasaan kita dengan lebih baik.			
Yeti, someone made me really annoyed today, and I just feel like shouting and stomping!!	Yeti, seseorang membuatku sangat kesal hari ini, dan aku ingin sekali berteriak dan menginjak- injak!!!		Yeti, seseorang membuatku sangat kesal hari ini, dan aku ingin sekali berteriak dan menghentakk an kaki!!!	
I understand how you feel, Marsh! Although I usually	Aku mengerti perasaanmu, Marsha! Meskipun aku biasanya terlihat			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

seem calm, I have strong emotions just like you. And those emotions can be great! It's okay to feel angry when something bad has happened.	tenang, aku punya emosi yang kuat sepertimu. Bisa merasakan emosi itu pertanda baik! Tidak apa-apa merasa marah saat terjadi hal buruk.			
Why is that?	Oh ya?			
Well, the anger can help you see that something is wrong, and help you to act to change it. It made me angry when some of the kids were teasing Jack last week, so I went up to Jack and I played with him during the break.	Ya, karena amarah bisa membantumu mengetahui ada sesuatu yang salah, dan membantumu bertindak untuk memperbaikinya. Minggu lalu aku marah waktu anak-anak mengejek Jack, jadi aku menghampiri Jack dan bermain dengannya saat jam istirahat.			
But when I feel angry, I can't even see properly! It's like	Tapi saat aku marah, aku bahkan tidak bisa melihat dengan jernih!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

everything has gone red and I want to breathe fire!	Rasanya semua terlihat merah dan aku ingin bernapas api!			
Don't worry, Marsh! Your brain can help you with that! We all have a fast part of our brain and a slow part of our brain. The fast brain controls our emotions and our impulses. That's what makes you want to punch things and breathe fire!	Tenang, Marsh! Otakmu bisa bantu soal itu! Kita semua memiliki bagian otak cepat dan bagian otak lambat. Otak cepat mengatur emosi dan naluri kita. Itulah kenapa kamu merasa ingin memukul sesuatu dan bernapas api!			
The slow brain is in charge of our thinking and can help us to stop, breathe and think. It listens to the fast brain, but then it can redirect the anger! For example, when you are angry	Otak lambat bertugas untuk mengatur pikiran kita dan bisa membantu kita untuk diam, bernapas, dan berpikir. Otak lambat mendengar apa yang dikatakan otak cepat, tapi kemudian ia mengalihkan amarahnya! Contohnya,			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

you might want to hit something - your fast brain is in control. But that is not a good idea. So your slower brain says, "No! Let's leave and take some deep breaths instead"and then think about how to make things better.	saat kamu marah mungkin kamu ingin memukul sesuatu - otak cepat sedang bekerja. Tapi itu bukan tindakan yang baik. Jadi, otak lambatmu berkata, "Jangan! Lebih baik kita pergi dan tarik napas dalam-dalam" lalu memikirkan bagaimana caranya supaya merasa lebih baik lagi.			
Wow Yeti, that sounds hard to do, but I can use my growth mindset and resilience to practise using my slow brain, even if I can't do it yet!	Wow Yeti, sepertinya sulit untuk dilakukan, tapi aku akan menggunakan kemampuan pola pikir berkembang dan resiliensi untuk melatih kemampuan otak lambatku, walau sekarang aku belum bisa melakukannya!			
The fast	Otak cepat			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

and slow brain	dan lambat			
Self control is about managing behaviour (how we act) and emotions (how we feel)	Kontrol diri berarti mengatur kebiasaan (tindakan kita) dan emosi (perasaan kita).			
What's happening in our brain when we use self control?	Apa yang terjadi pada otak kita saat kita mengontrol diri?			
This is our fast brain . This is where our most impulsive decisions are made. Back	Ini otak cepat kita, tempat keputusan yang paling impulsif (tergesa-gesa) tercipta. Bagian belakang.	I combine two sentences into one sentence and add comma in the middle of the sentence to prevent repetition. I also add "tergesa-gesa" means "Spontaneous" to describe "impulsive" because it's unfamiliar word for kids.		
This is our slow brain . This is where our best decisions are made. Our slow brain reminds	Ini otak lambat kita, tempat keputusan yang paling bijak tercipta. Otak lambat mengingatkan tubuh kita untuk diam,	I combine two sentences into one sentence and add comma in the middle of the sentence to prevent repetition.		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

our body to stop, take a break and make a thoughtful decision. Front	istirahat, dan membuat keputusan yang bijak. Bagian depan.			
Our fast brain acts quickly because it's trying to keep us safe. For example, if you touch something very hot, your fast brain will quickly make the decision to pull your hand away! It is so good that we have this part of our brain!	Otak cepat kita bekerja lebih cepat karena ia berusaha menjaga kita tetap aman. Contohnya, kalau kamu menyentuh sesuatu yang sangat panas, otak cepatmu akan langsung bertindak untuk menjauhkan tanganmu dari benda itu! Bagian otak cepat sangat penting, dan kita bersyukur memilikinya!		Otak cepat kita bekerja lebih cepat karena ia berusaha menjaga kita tetap aman. Contohnya, kalau kamu menyentuh sesuatu yang sangat panas, otak cepatmu akan langsung bertindak untuk menjauhkan tanganmu dari benda itu! Bagian otak cepat sangat penting, dan kita beruntung memilikinya!	
But sometimes, our fast brain can overreact to things. Have you ever done something silly or mean	Namun, terkadang otak cepat bisa bertindak berlebihan terhadap suatu hal. Pernahkah kamu tiba-tiba melakukan			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

without thinking about it because you reacted quickly? That's your fast brain!	hal konyol atau menyebalkan tanpa pikir panjang? Itu otak cepatmu!			
I make impulsive decisions and ACT quickly Fast What happens if you listen to the fast, impulsive decision?	Aku membuat keputusan yang impulsif dan BERTINDAK dengan cepat. Otak Cepat Apa yang terjadi jika kamu mendengarkan otak cepat, lalu membuat keputusan impulsif?			
I make thoughtful decisions. I help you STOP, BREATHE and THINK Slow What happens if you slow down and make a thoughtful decision?	Aku membuat keputusan yang bijak. Aku membantumu DIAM, MENENANGKAN DIRI, dan BERPIKIR. Otak Lambat Apa yang terjadi jika kamu mendengarkan otak lambat dan membuat keputusan yang bijak?			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Scenario 1 Dinner will be ready soon. There is a box of chocolates and you are very hungry.	Skenario 1 Makan malam akan segera dihidangkan. Kamu melihat ada sekotak coklat dan mulai merasa sangat lapar.			
Scenario 2 A classmate you do not like very much is chatting to your best friend. You don't want them to talk to each other.	Skenario 2 Teman sekelasmu yang tidak kamu sukai sedang berbincang dengan sahabatmu. Kamu tidak suka melihat mereka berbincang bersama.			
Scenario 3	Skenario 3			
What's going on in your mind?	Apa yang sedang kamu pikirkan?			
What goes on in your brain when your fast brain wants to make a quick, impulsive decision?	Apa yang kamu pikirkan saat otak cepat ingin cepat-cepat membuat keputusan yang impulsif?			
What happens when your	Apa yang terjadi saat otak			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

slow brain stops to think?	lambatmu berhenti berpikir?			
Draw an example of this situation.	Gambarkan contoh dari situasi tersebut!			
Reflection	Refleksi			
Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
What action will you take this week to practise self control?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk melatih kemampuan kontrol diri?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment	Ayo berpikir			
Think of an emotion. What is it like to feel it?	Pikirkan satu emosi. Bagaimana perasaanmu saat merasakan emosi itu?			
Where in your body do you feel it?	Bagian tubuh mana yang merasakan emosi itu?			
Picture what it looks like, including its colour	Gambarkan perasaan tersebut, termasuk			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

and its shape!	warna dan bentuknya!			
When I feel angry, my fists ball up and my jaw clenches.	Saat aku merasa marah, aku mengepalkan jari-jariku dan mengerutkan daguku.			
Could you draw out what surprise looks like?	Bisakah kamu menggambar kan seperti apa perasaan terkejut itu?			
THE SELF CONTROL INTERVIEW	WAWANCA RA KONTROL DIRI			
Read the sentences below and discuss them with your mentor. Write down your answers. What could you do to improve your self control in these situations?	Bacalah kalimat-kalimat di bawah ini kemudian diskusikan dengan Kakak Mentormu. Tuliskan jawabanmu. Apa yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri di situasi-situasi berikut ini?			
I stop and think before I make a	Aku diam dan berpikir sebelum			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

choice.	membuat keputusan.			
I get angry when I don't get what I Want.	Aku marah saat tidak bisa mendapatkan apa yang aku mau.			
I am patient when I have to wait for my turn.	Aku bersabar saat antri menunggu giliranku.			
I am fine when I lose.	Aku baik-baik saja saat kalah.			
I sometimes interrupt others when I want to say something interesting.	Terkadang aku memotong percakapan orang lain saat ingin mengatakan sesuatu yang menarik.			
If things don't go my way, I will get upset or complain.	Saat situasi berjalan tidak sesuai dengan keinginanku, aku akan menggerutu dan merasa kesal.			
I sometimes blame other people for things that go wrong.	Terkadang aku menyalahkan orang lain saat situasi berjalan tidak sesuai rencana.			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Yes	Ya			
No	Tidak			
Maybe	Mungkin			
Emotions & their triggers Look at the different emotions listed on the page and think about what things make you feel this way. Talk to your mentor about times you have felt these emotions, what caused the emotions and why you felt like that.	Emosi dan penyebabnya Perhatikan emosi-emosi di bawah ini lalu pikirkan hal-hal yang membuatmu merasakan emosi tersebut. Diskusikan dengan Kakak Mentormu tentang kejadian saat kamu merasakan emosi-emosi tersebut, apa penyebabnya , dan mengapa kamu merasakannya.			
Fear	Takut			
Sadness	Sedih			
Anger	Marah			
Disgust	Jijik			
Excitement	Bersemangat			
EXTRA	DISKUSI			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DISCUSSION Talk about what you might do the next time you feel one of these emotions. Have you learnt something that might help you act differently?	EKSTRA Diskusikan apa yang mungkin akan kamu lakukan jika suatu saat kamu merasakan salah satu emosi tersebut lagi. Apakah kamu sudah mempelajari sesuatu yang mungkin bisa membantumu bertindak lebih bijak?			
EXTRA TIP See the wheel of emotions, the many different types of feelings, on page 66. You can discuss with your mentor which specific emotions you have felt recently.	TIPS TAMBAHAN Perhatikan gambar roda emosi, berbagai macam jenis perasaan di halaman 66. Kamu bisa diskusi dengan Kakak Mentormu emosi apa yang belakangan ini kamu rasakan.			
Take charge of your brain Think about the emotions	Kendalikan otakmu Pikirkan tentang emosi-emosi yang sudah			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

we talked about in the last session, or even different ones. Which ones do you struggle with the most?	kita pelajari atau jenis emosi lainnya. Emosi apa yang paling sulit kamu kendalikan?			
The emotion I struggle with is ...	Emosi yang sulit aku kendalikan adalah...			
Write your answer in the box over here.	Tuliskan jawabanmu di kotak-kotak berikut ini.			
Think of times you've felt these emotions. How did you cope with it? Talk about this with your mentor and put your answers into the boxes below	Pikirkan situasi saat kamu merasakan emosi-emosi ini. Bagaimana caramu mengendalikannya? Diskusikan dengan Kakak Mentormu dan tulis jawabanmu di kotak-kotak berikut ini.			
Helpful ways	Tindakan yang bijak			
Unhelpful ways	Tindakan yang merugikan			
Try to fill in	Cobalah isi			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

all five helpful ways of dealing with this emotion!	lima contoh tindakan bijak dalam mengendalikan emosi ini!			
Self Control Evaluation Look through the last few pages with your mentor and talk about your favourite activity!	Evaluasi Kontrol Diri Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Self Control.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi belajar Kontrol Diri.			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Good Judgement	Pintar Menilai			
Good judgement is similar to wisdom. It helps us to make good choices. Before we	Pintar menilai bisa disebut sebagai kebijaksanaan. Kekuatan ini membantu kita mengambil keputusan			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

act, it is important to think about the consequences of our actions and to consider our feelings and the feelings of other people. This will help us make decisions well and do the right thing.	yang tepat. Sebelum bertindak, kita harus memikirkan konsekuensi (dampak) dari tindakan kita dan mempertimbangkan perasaan kita dan orang lain terlebih dahulu. Hal ini membantu kita mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang benar.			
Marsh, I want to have more good judgement, like you.	Marsha, aku mau lebih pintar menilai, seperti kamu.			
What does that mean?	Maksudnya?			
You use your strengths to do the right thing and make good decisions. This is called good judgement.	Kamu menggunakan kekuatanmu untuk melakukan hal yang benar dan membuat keputusan yang tepat. Itulah yang disebut			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	dengan pintar menilai.			
But I never know if I'm doing the right thing!	Oh ya? Aku gak sadar aku melakukan hal yang benar!	I add "Oh ya?" to express Marsha's confusion of what he's doing.		
You always put thought into your actions. Before you act, you think about different options and what could happen as a result. You also try to understand others, and think about how they might feel. I don't always do that.	Kamu selalu berpikir sebelum bertindak. Kamu memikirkan berbagai pilihan dan kemungkinan hasil dari setiap keputusan. Kamu selalu coba mengerti orang lain, dan memikirkan perasaan mereka. Aku gak bisa selalu begitu.		Kamu selalu berpikir sebelum bertindak. Kamu memikirkan berbagai pilihan dan akibat dari setiap keputusan. Kamu selalu coba mengerti orang lain, dan memikirkan perasaan mereka. Aku gak bisa selalu begitu.	
But sometimes I really don't know what to do!	Tapi kadang-kadang aku juga bingung harus melakukan apa!			
That's another thing I admire about you. You ask for advice	Itu hal lain yang aku kagumi darimu! Kamu tidak ragu meminta pendapat			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

when you need it. And finally, you take responsibility for your actions and mistakes. Asking for help and learning from previous decisions are important aspects of good judgement.	saat kamu membutuhkannya. Lalu, kamu juga bertanggung jawab atas tindakanmu dan kesalahanmu . Meminta tolong dan belajar dari keputusan yang sebelumnya adalah dua hal penting dari kekuatan pintar menilai.			
Wow, I never knew that I had good judgement or that someone could learn from me! Thank you, Yeti!	Wow, aku gak sadar aku punya kekuatan pintar menilai atau hal lain yang ingin orang pelajari dariku! Terima kasih, Yeti!		Wow, aku gak sadar aku punya kekuatan pintar menilai yang ingin orang pelajari dariku! Terima kasih, Yeti!	
Making choices Every person makes many choices every day. Some are small choices, while others are bigger	Membuat keputusan Setiap orang membuat banyak keputusan dalam kesehariannya a. Di antaranya ada keputusan kecil,			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

and more important ones.	keputusan besar, dan ada juga keputusan penting.			
We make thousands of choices every single day! What are some of the choices you make?	Kita membuat beribu-ribu keputusan setiap hari! Kamu pernah membuat keputusan apa saja?		Kita membuat ribuan keputusan setiap hari! Kamu pernah membuat keputusan apa saja?	
In the morning... It affects...	Di pagi hari... Keputusan ini melibatkan...			
In the classroom... It affects...	Di ruang kelas... Keputusan ini melibatkan...			
At break time... It affects...	Di jam istirahat... Keputusan ini melibatkan...			
In the lunch hall... It affects...	Di kantin... Keputusan ini melibatkan...			
At home... It affects...	Di rumah... Keputusan ini melibatkan...			
In the evening... It affects...	Di malam hari... Keputusan ini melibatkan...			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

At the weekend... It affects...	Di akhir pekan... Keputusan ini melibatkan...			
Every week... It affects...	Setiap minggu... Keputusan ini melibatkan...			
At break time, I choose who I am going to talk to and play with. It affects me and also my classmates.	Saat jam istirahat, aku membuat keputusan tentang siapa yang akan aku ajak ngobrol dan bermain. Keputusan ini melibatkan aku dan juga teman-teman sekelasku.			
Good Judgement toolkit	Kunci-Kunci Pintar Menilai	Indonesian children are not familiar with toolkit. Alternatively I use "Keys" translated into "Kunci-Kunci" in Indonesian.		
Good judgement is about how we make choices. In order to develop our good judgement and make choices well, we need a	Kekuatan pintar menilai melibatkan cara kita mengambil keputusan. Supaya bisa lebih pintar menilai dan membuat keputusan yang tepat, kita butuh beberapa			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

few tools!	kunci!			
Tool 1: Options and results The people in the scenarios below need to make a choice. What are their options? Think about what would be some good and not so good results of the options.	Kunci 1: Berbagai pilihan dan akibatnya Anak-anak dalam cerita di bawah ini harus membuat keputusan. Apa saja pilihan yang mereka punya? Coba pikirkan kira-kira apa saja akibat baik dan tidak terlalu baik dari pilihan-pilihan yang mereka punya!	Adding exclamation mark at the end to match the language style.		
Do I share with Cai?	Haruskah aku berbagi dengan Cai?			
Option 1	Pilihan 1			
Option 2	Pilihan 2			
Results	Hasil/Akibat			
Oh no! Marsh has left his bag.	Oh tidak! Marsha meninggalkan tasnya.		Oh tidak! Tas Marsha ketinggalan.	
Lots of different results can come from our choices!	Setiap keputusan yang kita ambil memiliki hasil/akibat yang berbeda-			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

	beda!			
Think about the results for the person and also the results for others!	Coba pikirkan hasil dari pilihannya terhadap dirinya dan orang di sekitarnya!		Coba pikirkan akibat dari pilihannya terhadap dirinya dan orang di sekitarnya!	
Lets play video games! I want to Play Basketball!	Ayo main video games! Aku mau main basket!	"Video games" is a common term in Indonesia. So I keep it as it is.		
Draw your own	Coba buat ilustrasi skenariomu sendiri!			
Tool 2: Understand others Understanding others is an important step to making good choices. How do you think the children are feeling in the below scenarios?	Kunci 2: Memahami orang lain Memahami orang lain sangat penting untuk menghasilkan keputusan yang bijak. Menurutmu, bagaimana perasaan anak-anak pada cerita di bawah ini?			
Nadine spilled her drink over her clothes.	Nadin menumpahkan minuman ke bajunya.			
Jack's homework came back	Nilai PR Jack sangat memuaskan.			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

with a huge tick.				
Someone called Jack's mum a hurtful name.	Seseorang mengejek ibunya Jack dengan kata-kata kasar.		Seseorang memanggil ibunya Jack dengan julukan menghina.	
Kaitlyn doesn't understand the homework, although some others think it's easy.	Kety sulit memahami PR-nya, meskipun yang lain menganggap itu mudah.			
Which responses show good judgement?	Respons mana yang menunjukkan sikap pintar menilai?			
A - It was just a funny joke, relax!	A - Aku cuma bercanda, santai saja!			
B - I'm sorry, I didn't mean that.	B - Aku minta maaf, aku gak bermaksud begitu.			
A - What?? But it's so easy!	A - Apa?? Itu kan sangat mudah!			
B - I think I understand it, I can explain it to you.	B - Sepertinya aku paham soal itu. Aku coba bantu jelaskan, ya.			
Reflection	Refleksi			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang kamu pelajari hari ini?			
What action can you take to develop your good judgement this week?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk melatih kemampuan pintar menilai?			
Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment Good judgement includes using our character strengths for good. What character strength did you use today?	Ayo Berpikir Menggunakan kekuatan karakter kita untuk melakukan hal-hal positif adalah contoh praktik pintar menilai. Kekuatan karakter apa yang kamu gunakan untuk melakukan hal positif hari ini?			
I used my honesty to admit the truth	Aku menggunakan kejujuranku untuk mengakui kesalahan.			
I used my	Aku			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

kindness to help my friend	menggunakan kebaikanku untuk menolong temanku.			
Power to Choose	Kekuatan Memilih			
I learnt that I have a cool power: the Power to Choose! With this newly found power, I will do something different this week.	Aku belajar bahwa aku punya kekuatan super: Kekuatan Memilih! Dengan kekuatan yang baru kutemukan ini, aku akan melakukan hal baru di minggu ini!			
Write your decisions down in the lightening bolts.	Tuliskan keputusanmu pada gambar petir di bawah ini.			
I'm going to choose to.....	Aku akan memilih....			
My decision will have good consequences because...	Keputusanku akan berdampak baik karena....			
Also, this decision will positively affect....	Lalu, keputusan ini juga akan berdampak positif ke....			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

because....	karena....			
This is how I will look when I use my new Power to Choose! Draw a picture of yourself above.	Inilah penampilan u setelah menggunakan kekuatan superku, Kekuatan Memilih! Coba gambarkan dirimu di atas!			
Tool 3: Asking for advice Another important good judgement tool is asking for advice when we are not sure what to do! Can you and your mentor think of a time you could have used someone's advice?	Kunci 3: Meminta saran Kunci penting yang ke-3 supaya bisa pintar menilai adalah meminta saran saat kamu tidak yakin dengan apa yang harus kamu lakukan! Coba ajak Kakak Mentormu memikirkan situasi saat kalian memerlukan saran dari orang lain!	I turned the question into an encouragement to think about times when they needed advice from others.		
A time I could have used advice:	Situasi saat aku memerlukan saran dari			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	orang lain:			
A time my mentor could have used advice:	Situasi saat Kakak Mentorku memerlukan saran dari orang lain:			
I got in an argument with my friend and I don't know what to do	Aku bertengkar dengan temanku dan aku tidak tahu harus bagaimana			
I am not sure whether I should sign up to the choir or not...	Aku bingung, aku harus daftar paduan suara atau tidak ya...			
Write your name into a circle. Around the circle, write down five different people you can go to if you need advice.	Tuliskan dan lingkari namamu di bawah ini. Kemudian di sekitar lingkaran namamu, tuliskan nama lima orang berbeda yang bisa memberimu saran saat kamu membutuhkannya.			
Tool 4: Taking responsibility	Kunci 4: Bertanggung jawab			
Another important	Kunci penting lainnya untuk bisa pintar			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

good judgement tool is taking responsibility for your actions. Do you recognise any of these blame statements?	menilai adalah tanggung jawab dalam bertindak. Menurutmu, apakah ada pernyataan menyalahkan orang lain di bawah ini?			
She started it!	Dia yang mulai duluan!			
If you listened to me, everything would be fine!	Kalo kamu dengerin saranku, semuanya pasti baik-baik aja!			
We lost the game because of him!	Kita kalah main game karena dia!	Keep use "game" because it's a familiar word in Indonesian.		
It's my mum's fault that I'm late!	Aku jadi terlambat karena Ibu!			
My sister made me do it.	Kakakku yang menyuruhku melakukannya.			
Choose one of the below scenarios and talk with your mentor about responsible and not	Pilih salah satu skenario di bawah ini kemudian diskusikan dengan Kakak Mentormu tentang			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

responsible ways of responding.	respons yang bertanggung jawab dan yang tidak bertanggung jawab.			
Scenario A You broke your mum's favourite mug yesterday and hid the broken bits from her so that she wouldn't get mad at you. You find your mum looking for it in the morning.	Skenario A Kemarin kamu memecahkan gelas favorit Ibu lalu menyembunyikan pecahannya supaya Ibu tidak marah padamu. Keesokan paginya, kamu melihat Ibu mencari-cari gelas itu.			
Scenario B You were playing with the ball and kicked it so far that you lost sight of it. Your brother's friends are coming over in the afternoon to play football but now they have nothing to play football with.	Skenario B Kamu bermain bola dan menendangkannya sangat jauh sampai kamu tidak bisa menemukannya lagi. Di sore hari, teman-teman kakakmu datang untuk bermain sepak bola, tetapi tidak bisa menemukan bolanya.			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

You can draw or act out the scenario with others in your mentoring group!	Coba gambarkan atau peragakan skenario yang kamu pilih bersama teman sekelompokmu!			
How good are you at taking responsibility for our actions?	Apakah kamu sudah bertanggung jawab dengan baik atas tindakanmu?			
Is there a difference between taking responsibility for something you did on purpose and something you did by accident?	Apakah kamu tahu perbedaan antara bertanggung jawab atas tindakan yang sengaja dan yang tidak sengaja kamu lakukan?			
Is there anything you need to apologise to somebody for?	Apakah ada peristiwa yang membuatmu harus meminta maaf?			
Letters from a pen pal	Surat dari sahabat pena			
Fill in the blanks in the first letter, and then finish	Coba kamu lengkapi bagian kosong di surat			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

the rest of the second one with your mentor!	pertama, kemudian ajak Kakak Mentormu ikut melengkapi bagian kosong di surat kedua!			
Dear Marsh, Yesterday in class I was talking to the person next to me about our favourite____ _____ . He told me we could chat about it after school, once we had finished our____ ____ but I was just super excited and kept_____ ____. When he told me not to _____ him anymore, the teacher gave him trouble for _____	Dear Marsha, Kemarin aku ngobrol dengan seseorang di kelas tentang _____ favorit kita. Dia bilang kita bisa lanjut ngobrol nanti sepulang sekolah, setelah kita menyelesaika n____ kita, tapi aku terlalu bersemangat dan terus_____ ____. Saat dia bilang jangan_____ dia lagi, Bu Guru memarahinya karena_____ saat belajar di kelas tapi	I keep “Dear” in Indonesian because it is a familiar word to write a letter to someone close or friend.		

© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

during class but I didn't tell her it was actually me who was chatting. I don't know how to feel about this, or if there is anything I can do to fix this Problem. Sincerely, Jack	aku tidak memberitahu Bu Guru kalau sebenarnya akulah yang banyak berbicara. Aku tidak tahu harus bagaimana, atau apakah ada cara supaya aku bisa memperbaiki masalah ini. Dari temanmu, Jack			
Words to fill in the gaps: Game Bother Chatting Classwork Talking	Kata-kata untuk melengkapi surat pertama: Game Mengganggu Mengobrol Tugas Berbicara			
Dear Jack, Thanks for your letter. I have actually been learning all about	Dear Jack, Terima kasih sudah bercerita kepadaku. Sebenarnya aku sedang belajar	"Thanks for your letter" was translated to "Thank you for telling me this," which is "Terima kasih sudah bercerita kepadaku," as		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

something that I think might help, called good judgement. What you need to think about is...	sesuatu yang mungkin bisa membantumu mengatasi masalah ini, namanya 'pintar menilai'. Yang perlu kamu pikirkan adalah....	it is more common between friends.		
Sincerely, Marsh	Dari temanmu, Marsha			
Good Judgement Evaluation	Evaluasi Pintar Menilai			
Look through the last few pages with your mentor and talk about your favourite activity!	Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Good Judgement.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi belajar Pintar Menilai.			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Fairness	Keadilan			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Being fair means that everyone gets treated well. This does not always mean that everyone is treated the same!	Bersikap adil berarti memberi perlakuan baik ke setiap orang. Ini tidak selalu berarti bersikap sama ke semuanya!			
It means giving a helping hand to those who need it. In order to act fairly, we need to be kind and caring to others, spot who needs what and do what is right.	Ini artinya memberi bantuan ke orang yang memerlukannya. Sikap adil bisa terwujud jika kita memiliki hati yang baik dan peduli kepada sesama, peka terhadap orang yang butuh bantuan dan mampu melakukan hal yang benar.			
Yeti, life is so unfair! I asked the teacher if we could go outside at the end of class, and the teacher said no. But the day before, the other	Yeti, hidup ini sangat tidak adil! Aku bertanya ke guruku apakah kita bisa main keluar setelah selesai kelas, dan dia bilang tidak boleh. Tapi, kemarin kelas lain boleh			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

class was allowed!	main keluar!			
Oh Marsh, I'm sorry. Do you know why he said no?	Oh Marsha, aku turut merasa sedih. Apakah kamu tahu kenapa gurumu bilang tidak boleh?			
The teacher said it was too slippery because of the snow.	Dia bilang di luar terlalu licin karena salju.			
And why do you think that is unfair?	Lalu kenapa kamu berpikir itu tidak adil?			
Because we didn't get the same treatment!	Karena kami tidak diperlakukan dengan adil!			
Well, fairness is a little more complicated than that. Did you do something else instead?	Ya... sebenarnya keadilan maknanya lebih dari itu. Apakah akhirnya kamu melakukan hal lain selain main di luar?			
Well yeah, we played a game inside, and that was actually lots of fun. But it still wasn't	Iya sih, kami main game di dalam kelas, dan sebenarnya itu sangat menyenangkan. Tapi tetap			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

the same!	saja itu berbeda!			
Yeah I understand. But you know, fairness isn't necessarily about treating everyone the same. It sounds to me like the teacher was trying to be fair by doing something fun with both classes.	Iya iya, aku mengerti. Tapi kamu tahu gak, keadilan tidak selalu tentang memberi perlakuan yang sama ke setiap orang. Menurutku gurumu berusaha bersikap adil dengan cara memberikan aktivitas yang menyenangkan untuk kelasmu dan kelas lainnya.			
Hm, Yeti, I guess the teacher didn't treat us exactly the same, but the teacher tried to make sure we all had fun. Maybe the teacher was being fair. I'll have to think some more about that!	Hm, Yeti, menurutku dia tidak memberikan kami perlakuan yang persis sama, tapi dia memastikan kami semua bersenang-senang. Sepertinya dia memang bersikap adil. Aku harusnya berpikir panjang sebelum menyimpulkan!			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Fair doesn't mean the same	Adil bukan berarti sama			
What do you think about these pictures?	Coba perhatikan gambar berikut ini. Bagaimana menurutmu?			
The same	Sama			
Treating everyone the same means giving them the exact same opportunities.	Memberikan perlakuan yang sama ke setiap orang berarti memberikan mereka kesempatan yang benar-benar sama.			
Oh! But in this situation it would mean that only Kaitlyn can pick herself an apple!	Oh! Tapi di situasi ini artinya hanya Kety yang bisa memetik apel untuk dirinya sendiri!			
Exactly, Marsh! Treating people fairly means considering what they specifically need.	Tepat sekali, Marsha! Bersikap adil ke orang lain berarti mempertimbangkan kebutuhan setiap orang.			
Now we can all pick apples!	Sekarang semuanya bisa memetik apel mereka sendiri!			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Fair	Adil			
Being Fair	Bersikap Adil			
Fairness is not the same as treating everybody equally. Read the below sentences. Decide if you think the situation is equal or fair.	Keadilan berbeda dengan memberikan perlakuan yang sama ke setiap orang. Coba bacalah kalimat-kalimat di bawah ini. Tentukan apakah situasi itu termasuk bersikap adil atau bersikap sama.			
You can write the equal sign next to the ones that are equal	Beri tanda sama-dengan di samping kalimat yang menurutmu contoh bersikap sama.		Beri tanda sama dengan di samping kalimat yang menurutmu contoh bersikap sama.	
You can write a tick mark next to the ones that are fair	Beri tanda ceklis di samping kalimat yang menurutmu contoh bersikap adil.			
Tip: Some might be both equal and fair, and some might be neither!	Catatan: Ada beberapa kalimat yang menunjukkan bersikap sama sekaligus bersikap adil,	"Tip" translated into "Note" or "Catatan" in Indonesian		

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	dan ada juga yang bukan keduanya!			
Every child in the school is allowed to borrow up to 3 books from the library.	Setiap anak di sekolah boleh meminjam maksimal 3 buku dari perpustakaan .			
You get to stay up later than your younger brother.	Kamu harus tidur lebih malam dari adik laki-lakimu.			
Your sister has to do more chores at home because she is older.	Kakak perempuan u harus melakukan lebih banyak pekerjaan rumah karena dia lebih tua.			
The children in an older class and the children in a younger class get the same amount of homework.	Anak-anak di kelas senior dan anak-anak di kelas junior mendapatkan PR yang sama banyaknya.			
Your teacher assigned partners to everybody and you didn't get to choose who	Gurumu mengatur kelompok belajar untuk semua murid dan kamu tidak bisa memilih			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

to work with.	teman kelompokmu.			
During school assemblies, the younger children sit near the front and the older children are towards the back of the hall.	Saat rapat sekolah, anak-anak junior duduk di bagian depan dan anak-anak senior duduk di bagian belakang aula.			
Your teacher gives more help to someone else than to you.	Gurumu lebih banyak memberi bantuan ke orang lain daripada ke kamu.			
You got more sweets than your friend.	Kamu mendapat permen lebih banyak dari jumlah permen temanmu.			
Reflection Use this page to do a quick reflection. What did you learn today?	Refleksi Gunakan halaman ini untuk refleksi sejenak. Apa yang sudah kamu pelajari hari ini?			
What action can you take to develop your fairness this week?	Kegiatan apa yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk bisa lebih bersikap adil?			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Tick when complete	Ceklis setelah lengkap			
Mindful moment Take a moment to think about a totally fair world. What would this look like? What would it include? Write or draw your ideas below.	Ayo berpikir Coba bayangkan dunia yang benar-benar adil. Menurutmu seperti apa dunia itu? Apa yang akan ada di dalamnya? Tuliskan atau gambarkan idemu tentang dunia itu di bawah ini.			
Colour the world in	Warnai dunia ini			
Doing what is fair	Ayo bersikap adil			
Did you know that doing what is fair can be complicated ?	Tahukah kamu bersikap adil bisa terasa membingungkan?			
Talk to your mentor about what is going on in the pictures. Then try to help the characters do what is fair.	Coba diskusikan dengan Kakak Mentormu tentang gambar-gambar di bawah ini. Kemudian coba bantu			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

	mereka bersikap adil.			
Yeti has big hands and Marsh has small hands. There are two pairs of gloves in the shop. Which gloves should they pick to be fair to each other?	Yeti memiliki dua tangan besar dan Marsha memiliki dua tangan kecil. Ada dua pasang sarung tangan di toko. Sarung tangan mana yang harus mereka pilih supaya adil untuk keduanya?			
My hands are very big , I need the bigger gloves.	Tanganku sangat besar, jadi aku butuh sarung tangan yang lebih besar.			
I want the big ones just because they are blue and blue is my favourite colour.	Aku mau sarung tangan yang besar karena itu berwarna biru, warna kesukaanku!			
Cai and Nadine want to watch a movie, so they have to decide which one. Which movie should they pick to be	Cai dan Nadin ingin nonton film bersama, jadi mereka harus memilih satu film saja. Film apa yang harus mereka pilih supaya adil untuk keduanya?			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

fair to each other?				
I am easily scared, so I would rather watch something funny.	Aku mudah merasa takut, jadi aku lebih suka menonton film komedi.			
I feel like watching a scary movie. I do like funny comedies as well, but I just don't feel like it today.	Sepertinya aku mau nonton film horor. Aku suka nonton film komedi juga, tapi aku lagi gak pengen aja hari ini.			
Draw your own	Gambarkan ceritamu sendiri.			
Being fair	Bersikap Adil			
Being fair means treating people well. What might that look like in different situations?	Bersikap adil berarti memperlakukan orang lain dengan baik. Seperti apa contoh lainnya, ya?			
Imagine that you are playing with your friends, but you notice that someone has been left out. Can	Coba bayangkan kamu sedang bermain dengan temanmu, kemudian kamu sadar ada satu orang yang			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

you think of different fair and unfair ways you could respond?	merasa terkucilkan. Bisakah kamu memikirkan contoh sikap adil dan tidak adil yang bisa kamu lakukan dalam kondisi tersebut?			
FAIR "Would you like to join us?"	ADIL "Kamu mau main bareng kita gak?"			
UNFAIR "I don't want to play with you, but the teacher said I have to ask you if you want to join."	TIDAK ADIL "Aku gak mau main sama kamu, tapi Bu Guru bilang aku harus coba ajak kamu main bareng."			
Imagine that your friend was mean to you earlier. Now you notice that he is being blamed for doing something you know he did not do. Can you think of different fair and unfair ways you could respond?	Bayangkan temanmu bersikap kasar ke kamu sebelumnya. Kemudian kamu tahu dia sedang dituduh melakukan kesalahan yang kamu tahu dia tidak melakukannya a. Bisakah kamu memikirkan contoh sikap adil dan tidak adil yang bisa			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

	kamu lakukan dalam kondisi tersebut?			
FAIR	ADIL			
UNFAIR	TIDAK ADIL			
Is that really fair?	Apakah itu benar-benar adil?			
Read Kaitlyn and Jack's situations. You can draw what's happening in the situation in the boxes.	Bacalah cerita Kety dan Jack di bawah ini. Gambarkan situasi cerita tersebut di dalam kotak-kotak.			
Which characters have a good understanding of fairness and why? What is fair in the situation?	Siapa yang memahami topik keadilan dengan baik? Mengapa demikian? Sikap adil apa yang ada dalam cerita tersebut?			
Kaitlyn comes to her ice skating practice feeling miserable.	Keti datang ke tempat latihan seluncur es dengan suasana hati yang buruk.			
She had a rubbish morning and then in school some of the other children	Pagi harinya tidak menyenangkan, dan di sekolah Kety diejek beberapa temannya.			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

made fun of her.				
During practice, one of the other girls makes a mistake. Kaitlyn laughs at her. It makes her feel better to tease someone else when she is upset. "If I am upset, I am going to make everyone else upset too, that's only fair" she thinks to herself.	Saat latihan, salah satu temannya membuat kesalahan. Kety menertawakannya. Mengejek kesalahan orang lain membuat suasana hatinya lebih baik setelah kesal seharian. "Kalau aku sedang kesal, aku akan membuat orang lain kesal juga, supaya adil" katanya dalam hati.			
Do you think Kaitlyn has a good understanding of fairness in this situation?	Menurutmu apakah Kety memahami arti keadilan yang sebenarnya dalam situasi ini?			
What would be a fair way to respond?	Kira-kira respons seperti apa yang menurutmu menunjukkan keadilan?			
Jack's	Adiknya Jack			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

brother was mean to him earlier.	membuat Jack kesal tadi.			
Now, Sam is being blamed for something he didn't do. In fact, he is being blamed for something that Jack did.	Sekarang, Sam dituduh melakukan kesalahan yang tidak dilakukannya. Padahal Jack yang melakukan kesalahan itu.			
Jack sees his brother is being blamed for something that Jack did. He decides to let Sam take the blame. "Serves him right for being mean to me earlier, that's only fair," he thinks to himself.	Jack melihat adiknya dituduh melakukan kesalahan yang sebenarnya dilakukan Jack. Karena peristiwa itu, Jack memutuskan untuk menuduh Sam. "Dia berhak mendapatkannya karena dia membuatku kesal tadi. Ini baru adil," katanya dalam hati.			
Do you think Jack has a good understanding of fairness in this situation?	Menurutmu apakah Jack memahami arti keadilan yang sebenarnya dalam situasi ini?			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

What would be a fair way to respond?	Kira-kira respons seperti apa yang menurutmu menunjukkan keadilan?			
How I can show fairness	Caraku menunjukkan keadilan			
What do you think fairness is?	Menurutmu apa itu keadilan?			
What are some things that you think are not fair? (Think about your life, your school, your city, your country, the world!)	Hal seperti apa yang menurutmu tidak adil? (Pikirkan tentang keseharianmu, sekolahmu, kotamu, negaramu, atau tentang dunia!)			
Do you think you can do something about this?	Menurutmu apakah kamu bisa melakukan sesuatu untuk memperbaiki ketidakadilan ini?			
Ways I can show fairness	Caraku menunjukkan keadilan			
At school	Di sekolah			
With my friends	Bersama temanku			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

With my family/carers Others	Bersama keluarga/pengasuhku Lainnya			
Fairness Evaluation	Evaluasi Bersikap Adil			
Look through the last few pages with your mentor and talk about your favourite activity!	Coba perhatikan lagi apa saja yang sudah kamu pelajari bersama Kakak Mentor, lalu diskusikan kegiatan favoritmu dengannya!			
Write something you learnt in the sessions on Fairness.	Tuliskan hal-hal yang telah kamu pelajari di sesi belajar Keadilan.			
Make sure you've starred each page!	Pastikan kamu memberi nilai bintang di setiap halaman!			
Bringing it all together	Ayo mengingat kembali!			
Think back to the beginning of the year. Try to name some differences between who you	Coba kamu ingat kembali awal tahun kemarin. Bisakah kamu menyebutkan beberapa perbedaan			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

were then, and who you are now. How would you like to continue growing?	antara dirimu di awal tahun dengan dirimu saat ini? Hal-hal apa yang ingin kamu kembangkan agar bisa menjadi lebih baik lagi?			
I am a few centimetres taller now. I also have a bit more confidence because I understand my strengths and emotions better!	Aku lebih tinggi beberapa sentimeter sekarang! Aku juga jadi lebih percaya diri karena aku lebih memahami kekuatanku dan emosiku!			
Write a letter to your '10-years older' self	Ayo tulis surat untuk dirimu di masa depan 10 tahun dari sekarang			
Think about what kind of things you hope to have achieved and what kind of person you expect to have become by then. How can you encourage your future	Coba pikirkan tentang hal-hal yang kamu harap sudah tercapai dan pikirkan juga kamu ingin menjadi orang seperti apa di masa itu. Cobalah semangatimu di masa depan untuk terus			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

self to continue working on your goals?	berusaha mencapai cita-citamu!			
Remind yourself what strengths and interests you have now and how this can help you in the future! Make sure to add one crazy future prediction!	Ingatkan dirimu tentang kekuatan dan kesukaanmu saat ini dan jelaskan bagaimana hal-hal itu bisa membantu dirimu di masa depan! Pastikan kamu menulis satu prediksi tergiila dan seru juga, ya!			
Me in 10 years	Diriku 10 tahun lagi			
GAME PAGES!	HALAMAN GAME!			
Squares You and your mentor take it in turns to join two dots with a line (horizontally or vertically, not diagonally). When you complete a square by drawing the final line, you can add	Persegi Kamu dan Kakak Mentormu bergantian menghubungkan kan dua titik dengan garis secara mendatar atau tegak lurus (tidak boleh miring/diagonal). Jika kamu berhasil membuat sebuah kotak			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

your initial to the centre of the square and take another turn!	dengan menggambar garis terakhir, kamu boleh menambahkan inisialmu di tengah kotak itu dan mendapatkan giliran lagi!			
As the grid starts to fill up, you may be able to complete more than one square at a time. The winner is the person with the most squares when the game is finished!	Saat kotak-kotak mulai terisi, kamu mungkin bisa membuat lebih dari satu kotak sekaligus! Pemenangnya adalah orang yang memiliki kotak terbanyak saat permainan selesai!			
The squares champion is ...	Pemenang game persegi adalah....			
Noughts & Crosses	Noughts & Crosses (XOX)	Indonesian familiar with "SOS" but still understand "XOX," therefore I add description "XOX" in Indonesian translation.		
Categories	Kategori			
Animal	Hewan			
Fruit	Buah			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Country	Negara			
Sport	Olahraga			
Food	Makanan			
Vehicle	Kendaraan			
Think about what other categories you could use. Write them down in the boxes below.	Coba pikirkan kategori lainnya yang bisa kamu gunakan dalam permainan XOX. Tuliskan di kotak-kotak berikut ini!!			
The Emotions Wheel Use this wheel to think about some of the specific emotions behind the more general emotions.	Roda Emosi Gunakan roda emosi ini untuk memahami emosi yang lebih spesifik di dalam emosi-emosi umum.			
Happy	Senang			
Joyful	Gembira			
Optimistic	Berpikir positif			
Confident	Percaya diri			
Laughing	Tertawa			
Playful	Riang			
Creative	Kreatif			

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Hopeful	Optimis			
Brave	Berani			
Proud	Bangga			
Surprised	Terkejut			
Excited	Bersemangat			
Confused	Bingung			
Amazed	Terkagum			
Energetic	Energik			
Eager	Ambisius			
Shocked	Terguncang			
Overwhelmed	Terharu			
Astonished	Tercengang			
Awe	Terpukau			
Calm	Tenang			
Loved	Dicintai			
Safe	Aman			
Comfortable	Nyaman			
Accepted	Diterima			
Caring	Peduli			
Peaceful	Tentram			
Curious	Penasaran			
Thankful	Bersyukur			
Relieved	Lega			
Fearful	Sangat takut			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Scored	Disudutkan			
Worried	Khawatir			
Weak	Lemah			
Helpless	Tak berdaya			
Unsafe	Tidak aman			
Anxious	Cemas			
Shy	Malu			
Not important	Tidak penting			
Not good	Tidak baik			
Angry	Marah			
Upset	Kesal			
Mad	Menggila			
Frustrated	Frustasi			
Jealous	Cemburu			
Offended	Tersinggung			
Furious	Geram			
Protective	Melindungi			
Annoyed	Terganggu			
Betrayed	Dikhianati			
Disgusted	Jijik			
Sick	Sakit			
Disappointing	Mengecewakan			
Bitter	Pahit			
Appalled	Terguncang			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Horried	Mengerikan			
Judgemental	Menghakimi			
Embarrassed	Malu			
Disappointed	Kecewa			
Disappointed	Merasa bersalah			
Ashamed				
Sad	Sedih			
Bad	Buruk			
Sorrowful	Murung			
Hurt	Tersakiti			
Bored	Bosan			
Tired	Lelah			
Grief	Berduka			
Guilt	Bersalah			
Left out	Terasingkan			
Picked on	Tersudutkan			
Doodle pages!	Halaman menggambar!			
A NOTE FROM YOUR MENTOR!	CATATAN DARI KAKAK MENTORMU!			