

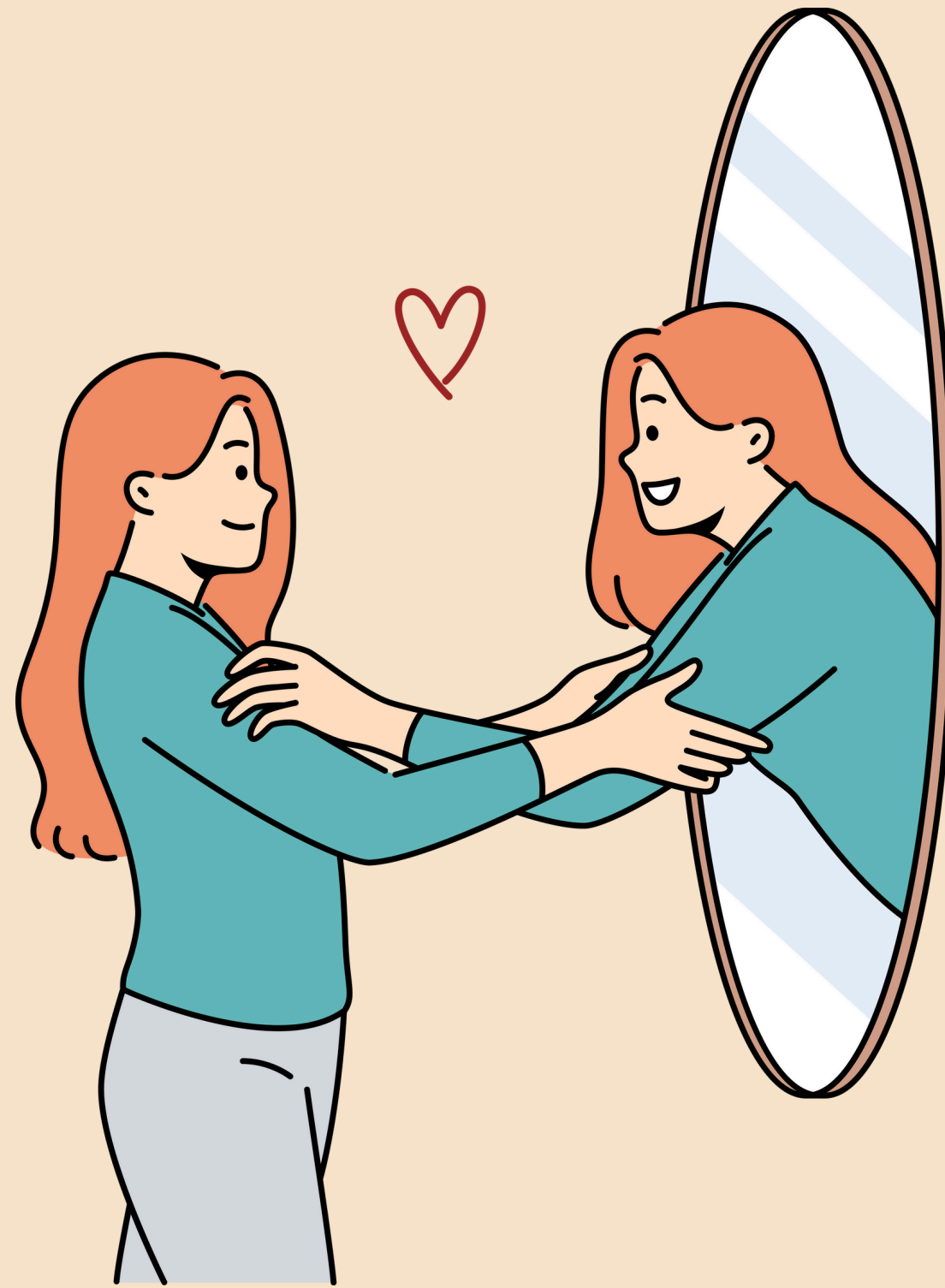
Putri Balqis, S. Pd
Guru Bimbingan dan Konseling

SELF-AWARENESS

(KETERAMPILAN MEMAHAMI DIRI)

SOCIAL EMOTIONAL LEARNING





SEJAUH MANA ANDA MELIHAT DIRI ANDA?

SOSIAL EMOSIONAL LEARNING

Sosial Emosional Learning merupakana proses individu **mengenali** dan **mengelola emosi**, **peduli** dengan satu sama lain, **mengambil keputusan** dengan baik, **berprilaku etis** dan **bertanggung jawab**, mengembangkan hubungan positif dan menjauhi perilaku negatif



SOSIAL EMOSIONAL LEARNING

Terdiri dari lima pilar utama



SELF-AWARENESS



Self awareness adalah kemampuan untuk memahami perasaan, emosi, dan nilai diri serta pengaruhnya dalam perilaku dalam konteks kehidupan

CIRI-CIRI ORANG YANG MEMILIKI SELF AWARENESS



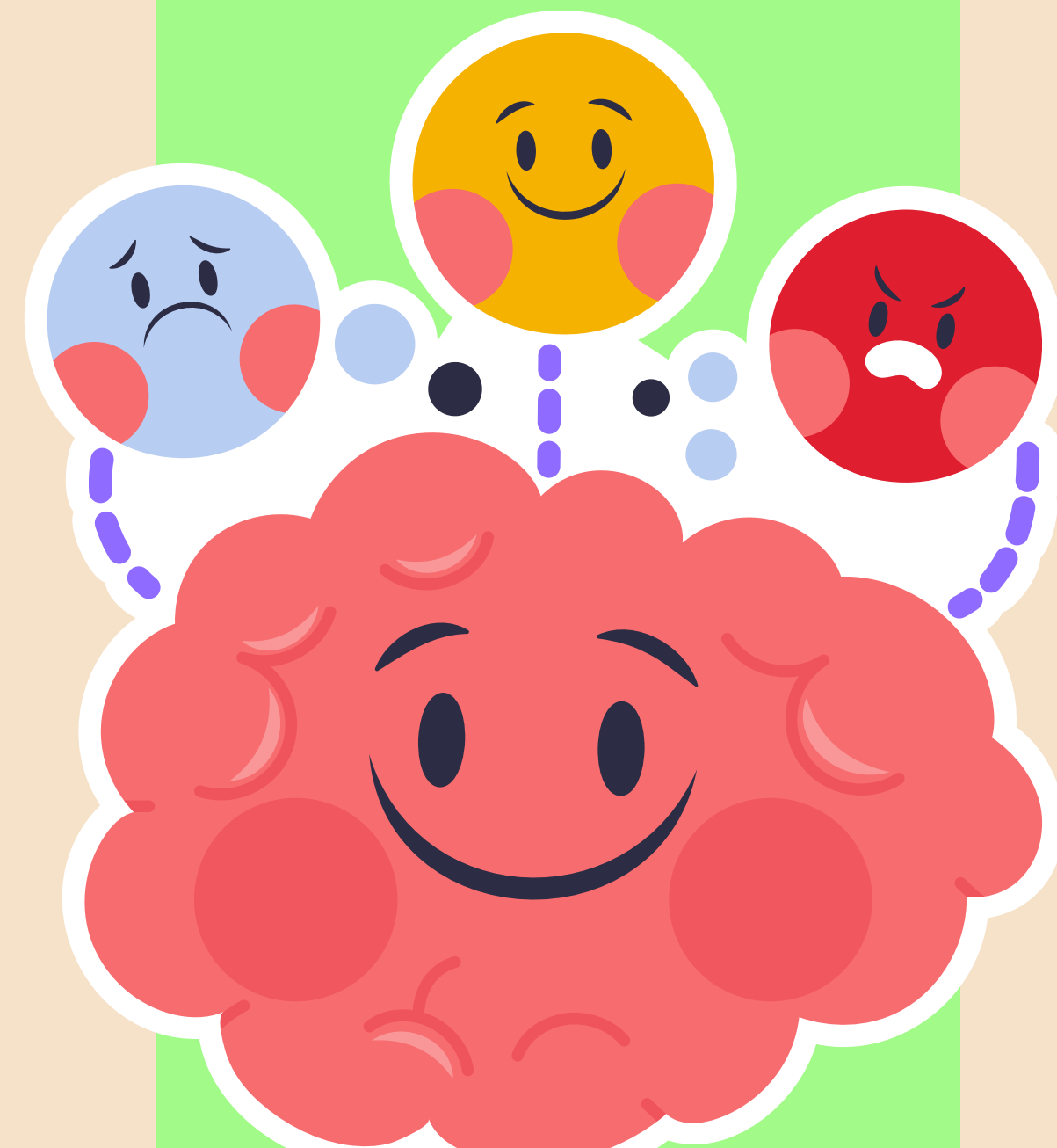
1. Memahami emosi yang ia rasakan
2. Memahami mengenai siapa dirinya
3. Memahami kekuatan dan kelemahan diri
4. Kepercayaan diri
5. Efikasi diri

EMOSI

Emosi adalah perasaan yang muncul dalam diri seseorang sebagai respon dari situasi tertentu

6 EMOSI DASAR MANUSIA

1. Bahagia
2. Sedih
3. Takut
4. Jijik
5. Marah
6. Terkejut



SUDAH TAHUKAH KAMU TENTANG EMOSI?



Self Awareness

Lembar Kegiatan Peserta
Didik (Kelompok)
Kelas IX-1
Putri Balqis, S. Pd
(Guru BK)

Nama Kelompok:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Diskusikan dengan kelompok kalian : Setiap Kelompok membahas 1 Soal yang dibagikan secara acak (random) / dengan Bus Stop.

1. Bagaimana bentuk self awareness yang dapat kita lakukan ?

2. Mengapa keterampilan Self Awareness Penting bagi kehidupan kita?

3. Coba Ekspresikan berbagai macam emosi dasar pada manusia dan mengapa emosi tersebut muncul?

4. Apakah emosi dalam diri dapat di identifikasikan dan berpengaruh pada perilaku kita ? berikan contohnya !

KERJAKAN TUGAS KELOMPOK SECARA BERSAMA SAMA

REFLEKSI



<https://media-khaira.my.canva.site/permainan-self-awareness-untuk-siswa-kelas-ix>

Thank You!