**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

**REGULASI EMOSI**

**Nama :.....**

**Kelas : .....**

**Setelah mengikuti layanan BK Saya mampu mengelola emosi negative**

1. Apa yang dapat kamu simpulkan mengenai pengertian emosi?

   .....
   .....
   .....

2. Dari hasil pengamatanmu, jenis emosi apa yang sering kamu tunjukkan? Berikan alasanmu!

   a. .....

   b. .....

   c. .....

3. Apa dampak yang mungkin terjadi jika kamu tidak bisa mengendalikan emosi?

   a. .....

   b. .....

   c. .....

4. Pada suatu pertemuan tugas kelompok, ada salah satu anggota yang tidak mau mengikuti keputusan bersama. Joni merupakan ketua kelompok tersebut. Anggota tersebut justru menjelek-jelekan Joni dengan mengatakan tidak bisa memimpin kelompok.

   Sebutkan cara yang kalian pilih atau lakukan dalam mengendalikan emosi jika kalian berada di posisi Joni? Berikan Alasannya!

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

LIVEWORKSHEETS