

Nama:



Kelas:



Tulislah jawaban kamu pada kolom yang disediakan!



1

Apa saja penyebab yang dapat membuat seseorang meluapkan emosinya secara berlebihan? Jelaskan minimal dua penyebab yang kamu ketahui.

2

Tuliskan satu dampak positif dari mampu mengelola emosi dan satu dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali.

Dampak Positif:

Dampak Negatif:



3

Tuliskan satu pengalaman pribadimu saat merasa marah/kesal. Apa yang kamu lakukan saat itu? Jika diulang, apa yang sebaiknya kamu lakukan untuk mengekspresikannya secara bijak?

Pengalaman:

Tindakan saat itu:

Tindakan yang Sebaiknya dilakukan:

Buatlah langkah konkret yang bisa kamu lakukan ketika kamu mulai merasa emosi (marah, sedih, kecewa) agar tetap bisa mengendalikannya dengan baik.