



LEMBAR PEMANTIK



Nama	:
No. Presensi	:
Kelas	:

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Perasaan apa yang kamu rasakan saat ini?	
2.	Apakah ada perasaan yang tidak menyenangkan hari ini?	
3.	Apakah perasaan-perasaan itu mengganggu kondisi fisik dan mentalmu?	
4.	Apa kamu mengetahui tentang kesehatan fisik dan kesehatan mental?	
5.	Pentingkah memahami kesehatan fisik dan kesehatan mental?	
6.	Apa manfaatnya memahami masalah kesehatan fisik dan kesehatan mental?	
7.	Apakah perlu kita menyeimbangkan kesehatan fisik dan kesehatan mental?	



Setelah kalian mengenal jenis-jenis emosi dan cara mengenalinya berdasarkan hasil eksplorasi konsep, silakan isi lembar pengenalan emosi diri berikut. Isilah tabel berikut sesuai pengalaman yang pernah kalian alami. Lembar pengenalan emosi diri ini diharapkan dapat membantu kalian dalam mengidentifikasi emosi-emosi yang pernah kalian alami. Jika merasa tidak nyaman dengan aktivitas ini, silakan sampaikan kepada fasilitator kelas.

EMOJI	ARTI	Pengalaman Pribadi		Kejadian/peristiwa yang melatarbelakangi	Cara Kamu menanggapi emosi tersebut
		Pernah	Tidak		
	Dalam suasana hati yang positif, menunjukkan giginya dan tertawa riang. Mengungkapkan antusiasme: dari sapaan ceria hingga kegembiraan tanpa batas.				
	perpaduan antara kaget dan kecewa.				

Sumber: <https://hot.liputan6.com/read/4834983/100-arti-emoji-wa-terbaru-pengguna-whatsapp-wajib-tahu>

Keterangan: Pada kolom pengalaman Pribadi (✓ = pernah, - = tidak pernah)

Link unduh Lembar pengenalan Emosi:

<https://docs.google.com/document/d/1RyJnylkZzOD0XHyRy96i7QVA81jHjZWgb/edit?usp=sharing&ouid=1027202192349241&hl=en&authkey=AKkGn9c4tYU>



LEMBAR PENGENALAN EMOSI DIRI



Setelah kalian mengenal jenis-jenis emosi dan cara mengenalinya berdasarkan hasil eksplorasi konsep, silakan isi lembar pengenalan emosi diri berikut. Isilah tabel berikut sesuai pengalaman yang pernah kalian alami. Lembar pengenalan emosi diri ini diharapkan dapat membantu kalian dalam mengidentifikasi emosi-emosi yang pernah kalian alami. Jika merasa tidak nyaman dengan aktivitas ini, silakan sampaikan kepada fasilitator kelas. Pada kolom pengalaman Pribadi (✓ = pernah, - = tidak pernah).

EMOJI	ARTI EMOSI	PENGALAMAN PRIBADI		Kejadian/Peristiwa yang melatarbelakangi	Cara Kamu menanggapi emosi tersebut
		Pernah	Tidak		
	Wajah tersenyum bahagia adalah salah satu emoji paling umum dan berlaku secara universal: Kamu hanya ingin menyapa, mengungkapkan kegembiraan tentang sesuatu atau mencerahkan teks singkat.				
	Dalam suasana hati yang positif, menunjukkan giginya dan tertawa riang. Mengungkapkan antusiasme: dari sapaan ceria hingga kegembiraan tanpa batas.				
	Tertawa keras, riang dan sepenuh hati. Hanya mata emoji khas yang membedakannya dari wajah tersenyum klasik. Bisa juga digunakan untuk sarkasme.				
	Bantuan bahwa situasi yang ketat berjalan dengan baik atau diatasi secara positif, misalnya janji penting. Peristiwa yang sulit sudah dekat dan kamu sudah gugup.				
	tertawa terbahak-bahak				
	Bukannya benar-benar bahagia, kamu malah tersenyum meski kesakitan. Perasaan yang sebenarnya tersembunyi di balik senyuman. Seseorang sedang melalui masa-masa sulit atau memiliki banyak masalah.				
	Benar-benar puas dan tidak bisa berkata-kata. Ekspresi kebahagiaan. Seringai malu-malu sebagai tanggapan atas pujian yang bagus atau sesuatu yang hebat yang terjadi.				



LEMBAR PENGENALAN EMOSI DIRI



	Gila cinta: dengan seseorang, tempat atau objek. Mengungkapkan sejauh mana cinta dan kasih sayang serta rasa terima kasih dan sering menjadi bagian dari pesan romantis. Hanya tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan semua keberuntungan.				
	sedang jatuh cinta. Emoji romantis dengan ekspresi wajah terpicat melambangkan urusan hati.				
	melemahkan komentar ironis dan memastikan bahwa yang lain tidak menganggap serius apa yang dikatakan.				
	Dapat digunakan untuk mengekspresikan skeptisisme, ketidakpercayaan, atau ketidaksetujuan.				
	Benar-benar percaya diri dan santai. Semuanya benar-benar mudah dan keren.				
	Seseorang ingin menyembunyikan dirinya atau niatnya.				
	Tatapan cemberut mengungkapkan ketidakpuasan.				
	Melambangkan kesedihan dan penyesalan.				
	Saya turut prihatin mendengarnya" atau Apa yang Anda katakan sedikit mengganggu saya".				
	Ekspresi gugup, canggung atau malu.				



LEMBAR PENGENALAN EMOSI DIRI



	mengekspresikan ketidaksenangan dengan seseorang atau situasi.				
	Orang terkejut, dalam situasi yang tidak nyaman atau telah melakukan kesalahan.				
	Tidak bisa berkata-kata, tidak memiliki kata-kata				
	ekspresi wajah bingung: karena kelelahan atau dunia emosional yang sedang kacau.				
	Perpaduan antara kaget dan kecewa.				

Sumber: <https://hot.liputan6.com/read/4834983/100-arti-emoji-wa-terbaru-pengguna-whatsapp-wajib-tahu>

Link unduh Lembar pengenalan Emosi:

https://docs.google.com/document/d/1RyJnyIkZzOD0XHyRy96i7QVA81jHZWgb/copy?usp=share_link&oid=102720339779289434943&rtpof=true&sd=true