

KELAS: 7

MATA PELAJARAN:
SOSIAL EMOSIONAL

HARI/TANGGAL:

TOPIK: KESADARAN DIRI

PELAJARAN: MENGENAL EMOSI

Rencana Pembelajaran

TUJUAN PEMBELAJARAN:

- MENGENAL EMOSI DIRI MENGGUNAKAN RODA EMOSI PLUTCHIK
- MENGEKSPLORASI MACAM-MACAM EMOSI DIRI
- MEMPRAKTIKKAN KESADARAN PENUH
- MENJELASKAN EMOSI YANG DIRASAKAN

ALAT DAN BAHAN:

- DIAGRAM RODA EMOSI PLUTCHIK
- BUKU TULIS/JURNAL
- GAMBAR EKSPRESI WAJAH
- HP/SPEAKER/LAPTOP

NILAI YANG DICAPAI:

KESADARAN DIRI
PENGENALAN EMOSI
EMPATI
RASA SYUKUR

AKTIVITAS:

Kegiatan Awal (terapkan pembukaan yang hangat)

- Menyambut setiap murid dengan sapaan hangat
- Memberikan waktu untuk murid berdiskusi dengan teman sekelas
- Guru bertanya tentang keadaan murid; apa yang dilakukan di hari sebelumnya, hal-hal menarik yang terjadi serta kesulitan yang dialami
- Mengajak murid menuliskan pengalamannya dalam jurnal/buku tulis: apa kejadiannya? apa yang dirasakan saat itu dialami? bagaimana respon setelah kejadian itu?
- Praktik kesadaran penuh dengan teknik mendengarkan musik (guru dapat menggunakan musik instrumental ataupun memberi kesempatan pada murid untuk memberikan rekomendasi lagu untuk di dengarkan bersama)
- Murid diajak membagikan secara lisan apa yang dirasakan saat mendengarkan musik: apa pendapat mengenai musik yang didengar, apa perasaan dan pikiran yang timbul saat mendengarkan

AKTIVITAS:

Kegiatan Inti: (mengenal macam-macam emosi melalui roda emosi Plutchik)

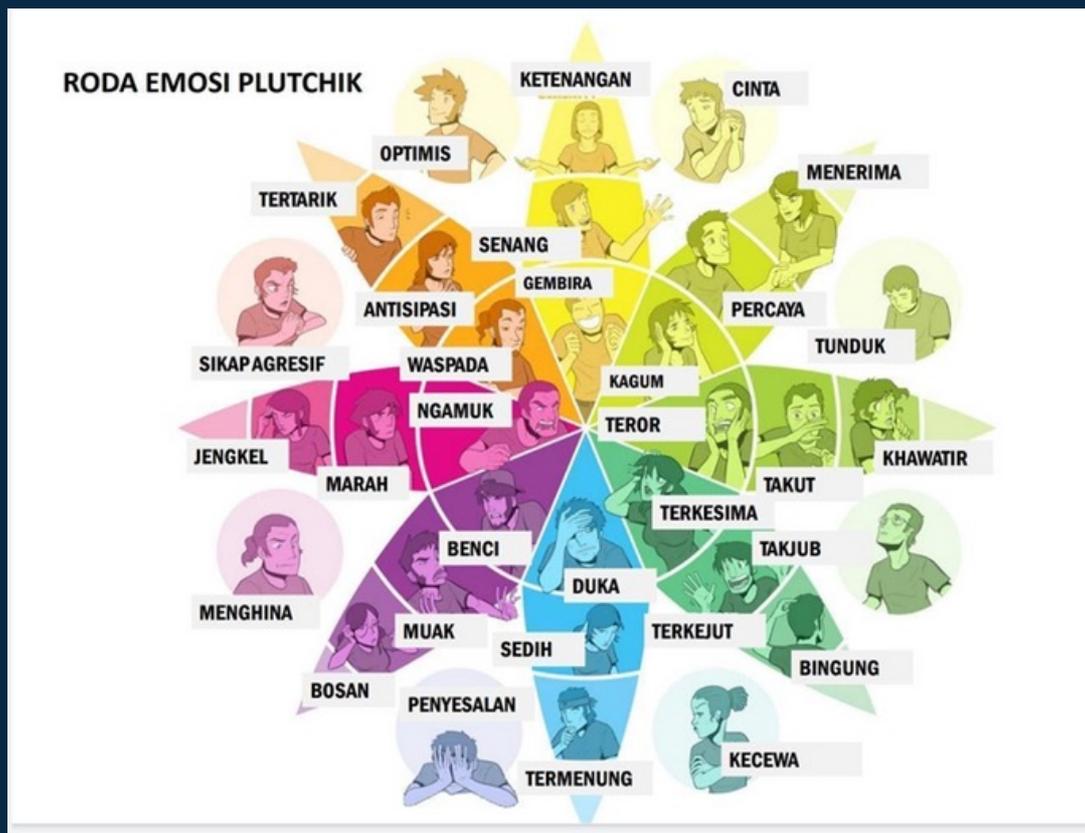
- Guru menunjukkan diagram roda emosi bersamaan dengan gambar ekspresi wajah yang berbeda-beda
- Murid diinstruksikan untuk menginterpretasi emosi yang terlihat melalui gambar ekspresi wajah berdasarkan roda emosi (Guru menunjukkan beberapa gambar yang berbeda-beda)
- Guru mengajak murid hening sejenak untuk: mengidentifikasi emosi, perasaan, dan pikiran yang sedang dirasakan dan dipikirkan, emosi yang paling sering dialami
- Murid menjelaskan hasil identifikasinya
- Berikan pilihan pada murid untuk menjelaskan dengan metode yang diinginkan: 1). Menggambar - murid mendeskripsikan emosi-emosinya dalam bentuk gambar, 2). Menulis - murid dapat menuliskan emosinya dalam bentuk narasi ataupun deskripsi, puisi, dll, 3). musik/lagu - murid dapat membuat lagu/musik ataupun memilih lagu yang dapat merepresentasikan emosi-emosi terkait dan menuliskan alasan pemilihan lagu tersebut

pelajaran kolaboratif:

- Murid dikelompokkan dalam kelompok-kelompok kecil (3-4 per kelompok)
- Berbagi dalam bentuk penjelasan individual secara bergantian - murid yang lain mendengarkan tanpa interupsi
- Memberikan apresiasi pada murid yang selesai menjelaskan: apa yang berkesan dari penjelasan teman?

Kegiatan Penutup (penutupan optimis)

- Guru meminta murid mengumpulkan hasil karya yang dibuat
- Murid melakukan refleksi kegiatan dengan cara: bagaimana perasaan setelah kegiatan belajar, apa yang diperoleh dari pelajaran hari ini, kebaikan apa yang dapat dilakukan hari ini dan besok
- Guru memberikan apresiasi dan motivasi pada murid



REFLEKSI GURU:

- GURU MEMBACA CATATAN MURID DARI HASIL KARYA YANG DIKERJAKAN TERLEBIH DAHULU SEBAGAI DASAR SEBELUM MELAKUKAN REFLEKSI.
- SEDIAKAN WAKTU 2-5 MENIT UNTUK HENING SEJENAK, MENGENALI EMOSI, PIKIRAN, DAN PERASAAN
- SIAPKAN SEBUAH JURNAL/BUKU TULIS UNTUK MENUANGKAN HASIL REFLEKSI

PERTANYAAN PANDUAN REFLEKSI:

- APA EMOSI YANG SAAT INI DIRASAKAN?
- MENGAPA EMOSI TERSEBUT?
- EMOSI APA YANG DIALAMI SAAT KEGIATAN BELAJAR BERSAMA MURID?
- SITUASI/KEJADIAN APA YANG MEMUNCULKAN EMOSI TERSEBUT?
- APAKAH ADA PERBEDAAN SECARA EMOSIONAL SEBELUM, SEMENTARA, DAN SETELAH KEGIATAN BELAJAR? ELABORASIKAN.