



PKM
Program Kreativitas Mahasiswa

SIMBELMAWA
Sumber Informasi Perbaikan dan Perbaikannya

SOEGIJAPRANATA
CATHOLIC UNIVERSITY



BUKU PEDOMAN MITRA

Permainan
Kasih Tika
KATAKAN ISI HATIMU DENGAN KARTU

TIM PKM-PM 2023

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA



BUKU PEDOMAN MITRA

PERMAINAN *Kasih Tika*

KATAKAN ISI HATIMU DENGAN KARTU

Penulis:

Amarissa Sara Allodatu Siahaan

Adela Prawaresta Putri

Frescia Aliya Selina

Nursila Asti Putri Dewi

Editor:

Maria Bramanwidyantari S.Psi., M.A.

Lidwina Florentiana Sindoro, M.Psi., Psikolog

 [pkmkasihtika.scu](https://www.instagram.com/pkmkasihtika.scu/)

 pkmkasihtika@gmail.com



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya kepada kita semua kelompok PKM KASIH TIKA dapat melaksanakan program permainan kartu untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa-siswi di SMP Negeri 1 Semarang.

Kelompok kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah, terkhusus Ibu Nining Sulistyaningsih, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah dan Ibu Veronica Indraswati S.Psi., M.Si. selaku guru BK SMP Negeri 1 Semarang. Tidak lupa kami juga berterima kasih kepada dosen pendamping kami, Ibu Maria Bramanwidhyantari S.Psi., M.A. dan juga Ibu Lidwina Florentiana Sindoro, M.Psi., Psikolog sebagai tenaga profesional yang membantu mengawasi dan mendampingi selama jalannya program ini.

Buku pedoman mitra ini kami rancang dengan harapan supaya program ini tidak berhenti ketika pelaksanaan PKM berhenti, tetapi supaya siswa-siswi SMP Negeri 1 Semarang dapat terus mengembangkan kecerdasan emosinya melalui permainan KASIH TIKA. Kiranya dengan adanya buku pedoman ini, siswa-siswi dapat meneruskan tujuan dari adanya program ini secara mandiri.

Amarissa Sara Allodatu Siahaan
Ketua Tim PKM KASIH TIKA



DAFTAR ISI

APA ITU KASIH TIKA?	1
DESAIN KARTU	2
PERATURAN	3
HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	4
ISI KARTU KEJUJURAN	5
ISI KARTU TANTANGAN	12
ISI KARTU SPESIAL	21
LOGBOOK KASIH TIKA	22



APA ITU KASIH TIKA?

KASIH TIKA (Katakan Isi Hatimu dengan Kartu) adalah sebuah permainan kartu yang dirancang untuk meningkatkan kecerdasan emosi. KASIH TIKA dirancang dengan mengadaptasi unsur permainan dari *Truth or Dare* yaitu permainan yang dimainkan dengan dua jenis kartu. Dua jenis kartu tersebut adalah '*Truth*' (kejujuran) yang berisi pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur, sedangkan '*Dare*' (tantangan) berisi tantangan yang harus dilakukan. Dalam permainan KASIH TIKA, pertanyaan-pertanyaan atau tantangan-tantangan disusun dengan menyasar peningkatan kecerdasan emosi siswa. Kemudian, kartu '*Spesial*' berisi tantangan yang harus dilakukan seluruh siswa dan berguna untuk mengetahui perkembangan kecerdasan emosi siswa.



Permainan KASIH TIKA dilakukan dengan level yang berbeda-beda dan secara berkelompok. Semakin tinggi levelnya, maka pertanyaan dan tantangan yang disusun semakin sulit.



DESAIN KARTU



Logo KASIH TIKA

Kategori kartu:
Kejujuran/Tantangan/
Spesial



Nomor Level

Cari tahu kesedihan
teman sebangkumu
selama seminggu ke
depan!

(Tidak perlu diceritakan ke siapa-siapa, cukup
menjadi pendengar yang baik ya!)

Pertanyaan/Perintah

Keterangan tambahan





PERATURAN

1. Peserta bermain KASIH TIKA secara bergilir dan bebas untuk memilih kartu ‘Kejujuran’ atau ‘Tantangan’. Fasilitator akan memimpin jalannya permainan.
2. Peserta akan bermain KASIH TIKA sesuai levelnya. Apabila peserta menjawab tidak atau kesulitan menjawab kartu yang dipilih, peserta dapat mengambil kartu lainnya.
3. Fasilitator tidak diperkenankan memaksa peserta untuk menjawab atau melakukan tantangan, tetapi diharapkan peserta tetap menjawab dan melakukan tantangan dari kartu yang sudah dipilih.
4. Setiap peserta dapat menyatakan ketidaknyamanan kepada fasilitator.
5. Level tiap minggu akan meningkat, tetapi dapat dikondisikan juga dengan kondisi peserta.
6. Seluruh peserta tidak diperkenankan menceritakan jawaban satu kelompok di luar kelompok.
7. Fasilitator tidak diperkenankan menceritakan jawaban peserta di luar kelompok jika tidak berkaitan dengan pelaksanaan permainan KASIH TIKA.



HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Diperlukan adanya fasilitator yang mengawasi jalannya permainan kartu dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti peserta yang kesulitan menangani emosi yang dirasakan akibat menjawab atau melakukan tantangan dari pertanyaan/perintah kartu.
2. Peraturan harus diberitahukan secara jelas kepada siswa sebelum bermain.
3. Terdapat 5 level di dalam permainan KASIH TIKA. Setiap level memiliki kesulitan pertanyaan dan perintah yang berbeda. Semakin tinggi angkanya, semakin tinggi kesulitannya.
4. Fasilitator dapat ikut bermain bersama siswa apabila diperlukan, misalnya untuk memancing keterbukaan siswa atau mencontohkan cara menjawab.
5. Terdapat 18 kartu kejujuran dan kartu tantangan pada masing-masing level. Selain kejujuran dan tantangan, terdapat juga kartu spesial yang dapat diberikan sewaktu-waktu.
6. Di dalam level yang sama maupun yang berbeda mungkin akan terdapat pertanyaan/pernyataan yang sama.



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 1

- Ceritakan mengenai tiga hobimu!
- Sebutkan 3 makanan dan minuman kesukaanmu!
- Bagaimana caramu mengontrol emosimu?
- Ceritakan mengenai lingkungan tempat tinggalmu!
- Ceritakan mengenai lingkungan tempat tinggalmu!
- Siapa 3 orang yang kamu hubungi apabila terjadi sesuatu pada dirimu?
- Ceritakan kesan ketika pertama kali bertemu teman di sebelah kirimu!
- Ceritakan kesan ketika pertama kali bertemu teman di sebelah kananmu!
- Ceritakan kesan ketika pertama kali bertemu teman di depanmu!
- Jika kamu tersesat di sebuah pulau, 3 barang apa saja yang kamu bawa?
- Ceritakan mengenai rutinitas sehari-harimu!
- Ceritakan mengenai 5 kegiatan yang kamu sukai!
- Ceritakan kelebihan dan kekuranganmu!
- Apa yang membuatmu bahagia hari ini?
- Bagaimana caramu mengatasi stres?
- Ceritakan 3 hal yang dapat membuatmu semangat!
- Ceritakan mengenai 5 tempat yang sering kamu kunjungi!
- Sebutkan hal yang kamu banggakan dari dirimu!



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 2

- Ceritakan 5 fakta mengenai dirimu!
- Ceritakan 5 hal yang bisa membuatmu bahagia! Bagaimana caramu mengontrol emosimu?
- Ceritakan mengenai mata pelajaran dan guru favoritmu!
- Ceritakan mengenai saudara-saudaramu!
- Ceritakan mengenai teman terdekatmu di sekolah!
- Ceritakan mengenai gaya belajarmu!
- Ungkapkan 3 hal yang kamu syukuri hari ini!
- Bagaimana caramu mengatasi stres?
- Bagaimana tipe orang yang kamu jadikan temanmu?
- Deskripsikan seluruh teman sekelompokmu!
- Apakah yang kamu pikirkan dan rasakan akhir-akhir ini?
- Apa hal yang paling kamu suka selama bersekolah?
- Apa hal yang paling kamu suka mengenai keluargamu?
- Lingkungan mana yang paling membuatmu nyaman?
- Ceritakan pengalaman tidak terlupakan selama masa SMP!
- Ceritakan mengenai teman satu kelas yang sering kamu ajak cerita!
- Apa yang kamu lakukan ketika melihat temanmu sedang sedih?
- Apa yang kamu lakukan ketika melihat temanmu sedang marah?



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 3

- Ceritakan tentang orang yang paling dekat denganmu di keluarga!
- Ceritakan mengenai sahabatmu di sekolah!
- Apa yang kamu suka dan tidak suka dari masing-masing teman kelompokmu?
- Apa yang kamu suka dan tidak suka dari masing-masing teman kelompokmu?
- Bagaimana reaksimu ketika ada peristiwa/orang yang mengecewakanmu?
- Bagaimana reaksimu ketika ada peristiwa/orang yang mengecewakanmu?
- Ceritakan 1 masalah yang masih mengganggu pikiranmu!
- Bagaimana sifat dari orang lain yang tidak kamu sukai?
- Bagaimana tipe orang yang kamu hindari?



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 3

- Bagaimana sifat dari orang lain yang kamu suka?
- Ceritakan mengenai bagian tubuh yang kamu suka dan tidak kamu suka!
- Ceritakan mengenai hal yang kamu suka dan tidak suka selama bersekolah!
- Bagaimana caramu menghadapi tantangan?
- Sifat apa yang tidak kamu suka dari teman di depanmu?
- Dalam situasi seperti apa kamu bisa merasa lebih baik dan tenang?
- Apa yang kamu rasakan saat ini? Pilihlah satu kata yang menggambarkan perasaanmu!
- Sifat apa yang tidak kamu suka dari teman di sebelah kananmu?
- Sifat apa yang tidak kamu suka dari teman di sebelah kirimu?



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 4

- Kapan terakhir kali kamu marah? Mengapa?
- Kapan terakhir kali kamu sedih? Mengapa?
- Ceritakan 3 peristiwa ketika kamu dikecewakan!
- Bagaimana hubunganmu dengan anggota keluargamu di rumah?
- Ceritakan mengenai anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara!
- Ceritakan mengenai anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara!
- Ceritakan mengenai teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara!
- Ceritakan mengenai teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara!
- Ceritakan mengenai peristiwa di keluarga yang membuatmu paling sedih!



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 4

- Ceritakan mengenai peristiwa di sekolah yang membuatmu paling sedih!
- Ceritakan mengenai peristiwa di keluarga yang membuatmu paling senang!
- Ceritakan mengenai peristiwa terendah sepanjang hidupmu!
- Apa 1 hal yang ingin kamu ubah dari teman di sebelah kananmu?
- Bagaimana perasaanmu ketika berada di rumah?
- Lingkungan mana yang paling membuatmu merasa tidak nyaman?
- Lingkungan mana yang paling membuatmu merasa tidak nyaman?
- Apa hal yang ingin kamu sampaikan kepada gurumu?
- Lingkungan mana yang paling membuatmu merasa tidak nyaman?



ISI KARTU KEJUJURAN LEVEL 5

- Ceritakan hal yang kamu sesali dalam hidupmu!
- Apa hal yang ingin kamu sampaikan kepada teman kelompokmu?
- Apa keinginan terpendammu yang sangat sulit untuk dicapai?
- Apa hal yang ingin kamu ubah di lingkungan sekolah dan rumah?
- Apa sifat dari anggota keluargamu yang ingin kamu ubah?
- Ceritakan pengalaman paling menyenangkan dan menyedihkanmu bersama keluarga!
- Beri angka 1-10 untuk menilai kedekatanmu dengan setiap anggota keluargamu!
- Ceritakan hal yang tidak kamu suka selama menjalin pertemanan di SMP!
- Ceritakan 5 hal di sekolah yang pernah membuatmu kecewa/sedih!
- Ceritakan mengenai peristiwa di sekolah yang membuatmu paling sedih!
- Menurutmu, apa perilakumu yang sering menyakiti orang lain?
- Apa emosi + dan - yang sering dirasakan keluargamu?
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dalam keluargamu!
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dalam keluargamu!
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dari temanmu!
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dari dirimu sendiri!
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dari dirimu sendiri!
- Ceritakan suatu hal yang ingin kamu ubah dari gurumu!



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 1

- Pujilah 2 teman di sebelah kananmu!
- Pujilah 2 teman di sebelah kirimu!
- Pujilah 2 teman di depanmu!
- Ajaklah 1 teman kelompokmu untuk bernyanyi!
- Wujudkan 1 permintaan teman di sebelah kirimu! (dengan persetujuan fasilitator)
- Wujudkan 1 permintaan teman di sebelah kananmu! (dengan persetujuan fasilitator)
- Wujudkan 1 permintaan teman di depanmu! (dengan persetujuan fasilitator)
- Mintalah 1 hal pada teman di depanmu! (dengan persetujuan fasilitator)
- Mintalah 1 hal pada teman di sebelah kananmu! (dengan persetujuan fasilitator)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 1

- Mintalah 1 hal pada teman di sebelah kirimu! (dengan persetujuan fasilitator)
- Berhentilah berbicara kasar! (minimal selama seminggu)
- Ucapkan 5 kalimat positif untuk dirimu sendiri setiap pagi hari! (minimal selama seminggu)
- Ucapkan 5 kalimat positif untuk dirimu sendiri setiap malam hari! (minimal selama seminggu)
- Berhentilah berbicara kasar! (minimal selama seminggu)
- Ceritakan pengalamanmu hari ini kepada salah 1 anggota keluargamu!
- Sebutkan 3 kelebihan teman di depanmu sambil menatap matanya!
- Sebutkan 3 kelebihan teman di sebelah kananmu sambil menatap matanya!
- Sebutkan 3 kelebihan teman di sebelah kirimu sambil menatap matanya!



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 2

- Carilah foto/gambar yang menggambarkan perasaanmu hari ini!
- Carilah foto/gambar yang menggambarkan perasaanmu hari ini!
- Tunjukkan salah satu benda yang menggambarkan salah satu temanmu!
- Upload kesanmu atas permainan KASIH TIKA melalui Instagram Story!
- Ucapkan 5 kalimat positif untuk dirimu sendiri setiap malam hari! (minimal selama seminggu)
- Ucapkan 5 kalimat positif untuk dirimu sendiri setiap pagi hari! minimal selama seminggu)
- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!
- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!
- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 2

- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!
- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!
- Tunjukkan ekspresimu apabila kamu dikecewakan oleh temanmu!
- Tunjukkan ekspresimu apabila nilaimu kurang baik!
- Sapalah salah satu teman kelompokmu setiap pagi sebelum jam pelajaran! (teman yang ditunjuk oleh fasilitator)
- Ceritakan pengalamamu hari ini! (sambil menatap mata teman di depanmu)
- Ceritakan pengalamamu hari ini! (sambil menatap mata fasilitatormu)
- Kirimkan pesan apresiasi untuk sahabatmu!
- Kirimkan pesan apresiasi untuk keluargamu!



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 3

- Kirimkan pesan apresiasi untuk sahabatmu!
- Tunjukkan ekspresimu ketika senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan jijik!
- Sapalah salah satu teman kelompokmu setiap pagi sebelum jam pelajaran! (teman yang ditunjuk oleh fasilitator)
- Rancanglah dan kerjakan 1 aktivitas di minggu ini yang bisa membuatmu bahagia!
- Rancanglah dan kerjakan 1 aktivitas di minggu ini yang bisa membuatmu bahagia!
- Rancanglah 1 hal/aktivitas yang bisa membuat keluargamu bahagia! (Lakukanlah di minggu ini!)
- Rancanglah 1 hal/aktivitas yang bisa membuat keluargamu bahagia! (Lakukanlah di minggu ini)
- Rancanglah 1 hal/aktivitas yang bisa membuat teman di kirimu bahagia! (Lakukanlah di minggu ini)
- Rancanglah 1 hal/aktivitas yang bisa membuat teman di kananmu bahagia! (Lakukanlah di minggu ini)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 3

- Sapalah salah satu teman kelompokmu setiap pagi sebelum jam pelajaran! (teman yang ditunjuk oleh fasilitator)
- Kirimkan pesan apresiasi untuk keluargamu!
- Ungkapkan rasa sayang untuk keluargamu melalui pesan!
- Ungkapkan rasa terima kasihmu untuk anggota keluargamu melalui pesan!
- Ungkapkan rasa terima kasihmu untuk sahabatmu melalui pesan!
- Ungkapkan hal yang kurang kamu suka mengenai seluruh teman kelompokmu! (dengan menatap mata mereka)
- Ungkapkan hal yang kurang kamu suka mengenai satu teman kelompokmu! (dengan menatap mata mereka)
- Ungkapkan hal yang kamu syukuri dari seluruh teman kelompokmu! (dengan menatap mata mereka)
- Ungkapkan hal yang kamu syukuri dari seluruh teman kelompokmu! (dengan menatap mata mereka)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 4

- Ungkapkan hal yang kamu pendam pada keluargamu melalui teman di depanmu! (bayangkan teman sebagai anggota keluargamu)
- Ungkapkan hal yang kamu pendam pada keluargamu melalui fasilitatormu! (bayangkan fasilitator sebagai anggota keluargamu)
- Ungkapkan hal yang kamu pendam pada keluargamu melalui teman di depanmu! (bayangkan teman sebagai anggota keluargamu)
- Ungkapkan kesulitanmu di sekolah yang belum pernah kamu ceritakan ke siapa pun! (dengan menatap mata teman di depanmu)
- Ungkapkan kesulitanmu di sekolah yang belum pernah kamu ceritakan ke siapa pun! (dengan menatap mata teman di depanmu)
- Ceritakan perasaanmu hari ini pada anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (bisa melalui pesan atau secara langsung)
- Ceritakan perasaanmu hari ini pada anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (bisa melalui pesan atau secara langsung)
- Ceritakan perasaanmu hari ini pada anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (bisa melalui pesan atau secara langsung)
- Berbicaralah dengan salah 1 teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara! (topik bebas, min 5 menit, lakukanlah di hari ini)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 4

- Berbicaralah dengan salah 1 teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara! (topik bebas, min 5 menit, lakukanlah di hari ini)
- Pujilah salah 1 teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara! (lakukanlah di hari ini)
- Coba cari tahu 3 fakta mengenai teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara! (fakta yang belum kamu ketahui sebelumnya)
- Coba cari tahu 3 fakta mengenai teman kelas yang paling jarang kamu ajak bicara! (fakta yang belum kamu ketahui sebelumnya)
- Coba cari tahu 3 fakta mengenai anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (fakta yang belum kamu ketahui sebelumnya)
- Coba cari tahu 3 fakta mengenai anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (fakta yang belum kamu ketahui sebelumnya)
- Coba cari tahu 3 fakta mengenai anggota keluarga yang paling jarang kamu ajak bicara! (fakta yang belum kamu ketahui sebelumnya)
- Ungkapkan mengenai hal yang kurang kamu sukai selama jalannya permainan KASIH TIKA! (sambil menatap mata fasilitator)
- Ungkapkan mengenai hal yang kurang kamu sukai selama jalannya permainan KASIH TIKA! (sambil manatap mata fasilitator)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 5

- Ungkapkan hal yang selama ini kamu pendam pada keluargamu! (secara langsung, tidak perlu menceritakan hal yang kamu pendam kepada fasilitator dan teman)
- Ungkapkan hal yang selama ini kamu pendam pada keluargamu! (Secara langsung, tidak perlu menceritakan hal yang kamu pendam kepada fasilitator dan teman)
- Lakukanlah suatu hal untuk menghadapi tantangan hidupmu saat ini!(Jika kamu merasa saat ini hidupmu tidak ada tantangan, ambil-lah kartu lain)
- Ungkapkan hal yang selama ini kamu pendam pada sahabatmu! (Secara langsung, tidak perlu menceritakan hal yang kamu pendam kepada fasilitator dan teman)
- Ungkapkan hal yang selama ini kamu pendam pada sahabatmu! (Secara langsung, tidak perlu menceritakan hal yang kamu pendam kepada fasilitator dan teman)
- Cari tahu kesedihan teman sebangkumu selama seminggu ke depan! (Tidak perlu diceritakan ke siapa-siapa, cukup menjadi pendengar yang baik ya!)
- Amati perilaku teman terdekatmu selama seminggu dan simpulkan perasaannya! (jawaban dikirimkan ke fasilitator seminggu kemudian)
- Cari tahu kesedihan teman sebangkumu selama seminggu ke depan! (Tidak perlu diceritakan ke siapa-siapa, cukup menjadi pendengarkan yang baik ya!)
- Cari tahu kesedihan teman yang paling tidak dekat denganmu selama seminggu ke depan! (Tidak perlu diceritakan ke siapa-siapa, cukup menjadi pendengar yang baik ya!)



ISI KARTU TANTANGAN LEVEL 5

- Ubahlah 1 kebiasaanmu yang sadar/tak sadar menyakiti hati keluargamu! (tanyakan pada anggota keluargamu)
- Ubahlah 1 kebiasaanmu yang sadar/tak sadar menyakiti hati keluargamu! (tanyakanlah pada anggota keluargamu)
- Ubahlah 1 kebiasaanmu yang sadar/tak sadar menyakiti hati teman kelompokmu! (Tanyakan pada teman kelompokmu)
- Temukan dan lakukanlah sebuah solusi untuk masalahmu saat ini! (Dapat berupa masalah keluarga, pertemanan atau diri sendiri, dll)
- Ubahlah 1 kebiasaanmu yang sadar/tak sadar berdampak buruk untuk dirimu! (Jika kamu tidak tahu, tanyakan pada anggota keluarga atau teman terdekat)
- Jika kamu sering tidak bahagia, carilah 3 hal yang membuatmu bahagia! (jika kamu bahagia, ambil-lah kartu lain!)
- Jika kamu belum bisa mengontrol emosimu, carilah 3 cara untuk mengatasinya! (Jika kamu sudah bisa, ambil-lah kartu lain!)
- Tuliskan harapanmu pada selembar kertas dan tempelkan di dinding kamar! (Disertai alasan mengapa kamu menulis harapan itu dan lihatlah tulisan itu setiap hari)
- Tuliskan harapanmu dan lakukanlah suatu hal untuk mencapainya! (tanyakan pada fasilitatormu jika kamu bingung)



ISI KARTU SPESIAL

1. Analisislah perasaan temanmu hari ini berdasarkan intonasi dan bahasa tubuhnya!
2. Kerjakan lembar kerja yang diberikan oleh fasilitator!
3. Ceritakan peristiwa menyenangkan dan menyediakan dalam hidupmu!



Lembar kerja yang digunakan:

1. Teman saya di sekolah....
2. Ibu saya....
3. Ayah saya....
4. Di sekolah guru-guru saya....
5. Saya akan merasa bahagia jika....
6. Saya merasa dicintai jika....
7. Ketika saya sedih, saya akan
8. Saya merasa senang jika....
9. Saya merasa sedih jika....
10. Saya berharap masa depanku....
11. Saya berharap kehidupanku....
12. Saya berharap keluarga saya...
13. Ketika saya sedang bercerita, saya berharap teman saya....
14. Saya merasa dihargai jika....
15. Hal yang saya takuti adalah....
16. Kelemahan saya adalah....
17. Kelebihan saya adalah....
18. Hal yang ingin saya ubah di masa lalu adalah....
19. Saya tidak suka orang yang seperti....
20. Hal paling berharga yang saya miliki adalah....
21. Orang lain memperlakukan saya....



LOGBOOK KASIH TIKA



Logbook dibuat oleh tim untuk mengetahui perkembangan kecerdasan emosi siswa. Logbook tersebut terdiri dari dua bagian yaitu Bagian 1 dan Bagian 2. Bagian 1 merupakan lembar *peer rating* di mana siswa diminta untuk menilai kemampuan temannya dalam menjadi pendengar cerita yang baik. Bagian 2 merupakan adaptasi dari lembar CBT di mana siswa diminta untuk menganalisis emosi mereka selama 6 hari berturut-turut melalui situasi, perasaan, dan pikiran.

BAGIAN 1

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada lingkaran di sebelah kanan!
Jawablah sesuai dengan keadaan saat ini!

Nama teman:

- **Apakah temanmu memahami pesan nonverbalmu?**
contoh: gerakan tubuh, ekspresi wajah, intonasi saat berbicara

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai kemampuan temanmu dengan angka 1-10

- **Apakah temanmu sudah dapat menjadi orang yang terpercaya untuk diceritakan sesuatu?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai kepercayaanmu dengan angka 1-10

- **Apakah temanmu memerhatikanmu saat kamu bercerita?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai perhatian temanmu dengan angka 1-10

- **Apakah temanmu memujimu saat kamu melakukan sesuatu dengan baik?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Apa hal yang temanmu puji dari dirimu?

- **Apakah temanmu menghiburmu saat kamu merasa sedih?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai kemampuan menghiburnya dengan 1-10

- **Apakah temanmu dapat memahami emosi yang kamu rasakan saat bercerita?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai perhatian temanmu dengan angka 1-10

- **Apakah temanmu dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan lancar meskipun mood/ suasana hatinya sedang tidak baik?**

- Jika Ya, apa buktinya?
- Nilai kemampuan temanmu mengendalikan mood-nya dengan angka 1-10

BAGIAN 2

Halo teman-teman! Yuk isi kolom tabel di bawah ini!

Hari 1

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	

Hari 2

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	

Hari 3

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	

Hari 4

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	

Hari 5

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	

Hari 6

Situasi	
Perasaan	
Pikiran	
Perilaku	