

KELAS 7—PELAJARAN 1

BELAJAR MEMAHAMI DIRI SENDIRI



BELAJAR MEMAHAMI DIRI SENDIRI

Standar Kompetensi Kemandirian	Kompetensi Dasar
Pengembangan pribadi	Mengenal kemampuan dan keinginan diri.
Kematangan emosi	Mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar.

A. Tumbuhkan Minat

KALAU MENJADI NICK, APA YANG ADA DALAM PIKIRANMU SETIAP BECERMIN?

Waktu remaja Nick, beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri. Dia tidak bisa membayangkan bagaimana masa depannya dengan kondisi tubuh tanpa tangan dan kaki.

Kisah hidup Nick memang agak ekstrem untuk kita bayangkan kalau itu terjadi kepada diri kita.

SEKARANG, KITA SIMULASI AJA, YUK, DENGAN CONTOH YANG LEBIH DEKAT DENGAN KEHIDUPAN KITA SEHARI—HARI!



B. Alami

YUK, KITA MAIN GAME!

>> Sekarang, saya minta semua peserta mengurutkan usia dari yang paling tua sampai yang paling muda!

CONTOH: ALDI (14 TAHUN)	7.	14.
1.	8.	15.
2.	9.	16.
3.	10.	17.
4.	11.	18.
5.	12.	19.
6.	13.	20.

>> Sekarang, tuliskan namamu secara berurutan berdasarkan berat badan!

CONTOH: OPIK (56 KG)	6.	12.
1.	7.	13.
2.	8.	14.
3.	9.	15.
4.	10.	16.
5.	11.	17.

>> Silakan Tuliskan namamu berdasarkan sifat!

PEMAAF
1.
2.
3.
4.
5.

PENDENDAM
1.
2.
3.
4.
5.



PERTANYAAN

1. Apa yang mendorongmu untuk memilih salah satu sifat, ciri, atau karakter khasmu?
2. Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-teman yang berbeda sifat, ciri, atau karakter khasnya?
3. Mengapa kamu tidak ragu atau malu memilih sifat, ciri, atau karakter khas tersebut?

C. Namai

Pembelajaran Offline:

Menggunakan media papan tulis/*flipchart*.

Pembelajaran Online:

Menggunakan media *slide*.



Rumus "AKU"

A



Awali
dengan Kelebihan

K



Kenali yang Tak
Bisa Diubah

U



Upayakan
Percaya Diri

TIPS MEMAHAMI AKU DENGAN "3T"



◆ Tanya Diri

Tanyakan kepada dirimu; apa kelebihan, kekurangan, dan hal yang tidak dapat diubah dalam dirimu.

◆ Tanya Teman

Tanyakan kepada temanmu; apa kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki.

◆ Tanya Orangtua/Guru

Tanyakan kepada orang tua/guru; apa kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki.

D. Demonstrasikan



MENGISI LEMBAR "AKU"

Siswa mengisi Lembar "AKU" melalui *form* yang dapat diakses melalui *link* berikut ini.



bit.ly/lembarAKU

E. Ulangi

SEKARANG, TULISKAN SATU KELEBIHAN DAN SATU KEKURANGANMU YANG INGIN DIUBAH! BAGIKAN DI SINI, YAAA

Kelebihan yang akan dikembangkan:	
Kekurangan yang akan diubah:	

F. Rayakan

NICK HARI INI

Inilah Nick sekarang Setelah menerima dirinya, Nick menjadi motivator dan menginspirasi banyak orang. Dia sudah menikah dan memiliki empat orang anak. Jadi, buat yang jomblo, jangan berkecil hati ya!



**KITA TUTUP DENGAN DOA.
SILAKAN YANG MAU BACA DOA,
KIRIMKAN MELALUI VOICE NOTE YA!**

