

Panduan Permainan: Tebak Perasaan

Tujuan Utama

- Membantu peserta mengenali dan memahami berbagai emosi.
- Melatih kemampuan berempati terhadap perasaan orang lain.
- Menumbuhkan rasa hormat terhadap pengalaman emosional setiap individu.

Alat dan Bahan

- Kartu emosi (10 jenis: Senang, Sedih, Marah, Takut, Kecewa, Bingung, Malu, Tersinggung, Lelah, Bosan)
- Timer (opsional)
- Papan skor atau penilaian reflektif (opsional)

Langkah-Langkah Permainan

1. Pembukaan (5–10 menit)

- Fasilitator menjelaskan bahwa setiap orang memiliki perasaan yang berbeda dalam situasi tertentu.
- Perkenalkan konsep **empati**: kemampuan memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- Perkenalkan konsep **rasa hormat**: menghargai perasaan dan pengalaman orang lain tanpa menghakimi.

2. Permainan Inti (Tebak Perasaan)

- Bagi peserta menjadi 5 kelompok
- Setiap kelompok dibagikan 2 kartu emosi

Mode Ekspresi:

1. Minta 2 orang untuk maju
2. Ia mengekspresikan emosi tersebut melalui mimik wajah, gerakan tubuh, atau suara (tanpa kata-kata).
3. Peserta lain menebak emosi yang diperagakan.
4. Setelah ditebak, fasilitator bertanya:
 - “Pernahkah kamu merasa seperti itu?”
 - “Apa yang bisa kita lakukan jika teman kita merasa seperti itu?”

Refleksi dan Diskusi (10–15 menit)

- Apa yang kamu pelajari tentang perasaan orang lain?
- Bagaimana cara menunjukkan empati dalam kehidupan sehari-hari?
- Mengapa penting untuk menghormati perasaan orang lain?

Tips Fasilitator

- Gunakan bahasa yang ramah dan terbuka.
- Dorong peserta untuk berbagi tanpa takut dihakimi.
- Berikan contoh nyata dari kehidupan sehari-hari.
- Pastikan suasana aman dan inklusif.

KARTU EMOSI



SENANG



SEDIH



BINGUNG



MALU



MARAH



TAKUT



TERSINGGUNG



LELAH

