

## RPL INSPIRATIF

<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Dasar	<b>Bidang Layanan</b>	Bidang Pribadi
<b>Topik/Tema Layanan</b>	<b>Relaksasi Diafragma untuk Mengurangi Stres Remaja</b>		
Tugas Perkembangan	Mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi		
Aspek Perkembangan	Pengembangan Pribadi		
<b>Tahap internalisasi</b>			
<b>Pengenalan</b>	<b>Akomodasi</b>	<b>Tindakan</b>	
<b>Memilih cara mengelola stress sesuai keadaan dirinya</b>	Memadukan kemampuan mengelola stress sesuai keadaan perubahan diri	Terampil melakukan pengelolaan stress yang sesuai dengan dirinya	
<b>Tujuan Umum</b>	<b>Peserta didik dapat Memilih cara pengelolaan stress melalui relaksasi diafragma yang sesuai dengan dirinya di masa pandemic covid</b>		
Tujuan Instruksional Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mengidentifikasi</b> Ketegangan pada otot/syaraf tubuh sebagai gejala stres (C1)</li> <li>2. <b>Menjelaskan</b> Teknik relaksasi diafragma dan langkah-langkahnya (C2)</li> <li>3. <b>Mengaitkan</b> relaksasi diafragma sebagai salah satu mengurangi ketegangan otot/syaraf dan cara pengelolaan stress (C3)</li> <li>4. <b>Menemukan</b> relaksasi diafragma untuk mengurangi ketegangan otot/syaraf dan mengelola stress yang sesuai dirinya (C4)</li> <li>5. <b>Memilih</b> Relaksasi Diafragma untuk mengurangi ketegangan otot/syaraf dan mengelola stress yang sesuai dirinya (C5) → <b>IPK kunci</b></li> </ol>		
Sasaran Layanan	Seluruh Siswa SMP / Remaja		
Sumber	Huda & Ardiyan, 2020. <i>Say Yes To Stress, Panduan bagi Guru BK untuk Memahami Remaja, Stres, dan Pengelolaannya</i> . Media Guru: Surabaya.		
Metode/Teknik	Problem Base Learning		
Media dan Alat	White Board Animation		
Tahapan Kegiatan	<p><b><u>Tahapan Awal /Opening</u></b> : menyapa, perkenalan diri, penyampaian topik <b><u>Kegiatan Inti/Materi</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi Ketegangan pada otot/syaraf tubuh sebagai gejala stres (C1) dapat dibantu dengan skala gejala stress</li> <li>2. Menjelaskan Teknik relaksasi diafragma dan langkah-langkahnya (C2)</li> <li>3. Mengaitkan relaksasi diafragma sebagai salah satu mengurangi ketegangan otot/syaraf dan cara pengelolaan stress (C3)</li> <li>4. Menemukan relaksasi diafragma untuk mengurangi ketegangan otot/syaraf dan mengelola stress yang sesuai dirinya (C4)</li> <li>5. Memilih Relaksasi Diafragma untuk mengurangi ketegangan otot/syaraf dan mengelola stress yang sesuai dirinya (C5) → <b>IPK kunci</b></li> </ol> <p><b><u>Penutup</u></b> : Ucapan terimakasih, Salam perpisahan</p>		
Penilaian/ Refleksi	<p><b><u>Understanding</u></b> : Apakah kamu memahami relaksasi diafragma untuk mengurangi ketegangan dan mengelola stress yang sesuai dengan keadaan dirimu? Jelaskan!</p> <p><b><u>Comfortable</u></b>: Bagaimana perasaan Kamu setelah melihat tayangan animasi relaksasi diafragma untuk mengurangi ketegangan dan mengelola stress?</p> <p><b><u>Action</u></b> : Apa yang akan kamu lakukan setelah melihat tayangan animasi relaksasi diafragma untuk mengurangi ketegangan dan mengelola stress?</p>		