

RPL INSPIRATIF

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