



**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PAUD (PG-PAUD)**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (sks)	Semester	Tanggal Penyusunan
<b>Relaksasi Anak Usia Dini</b>	-	Mata Kuliah Dasar Profesi	2 SKS	IV	
	Dosen Pengembang RPS  Moh. Fariziddin, S.Ag., M.Pd		Dosen Pengampu MK  Moh. Fariziddin, S.Ag., M.Pd		Ketua Prodi  Dr. Musnar Indra Dulay, M.Pd
Capaian Pembelajaran (CP)	<p><b>CPL Prodi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap: Mampu berkontribusi dalam peningkatan mutu pendidikan anak usia dini dengan pendekatan yang inovatif dan berbasis perkembangan anak.</li> <li>Pengetahuan: Menguasai konsep dan strategi relaksasi dalam pendidikan anak usia dini.</li> <li>Keterampilan Umum: Mampu menerapkan strategi pembelajaran berbasis relaksasi untuk menciptakan lingkungan kelas yang nyaman.</li> <li>Keterampilan Khusus: Mampu merancang dan mengevaluasi teknik relaksasi bagi anak usia dini.</li> </ol> <p><b>CP-MK</b> Mahasiswa memahami konsep dan teknik relaksasi anak usia dini serta mampu mengimplementasikan strategi tersebut dalam pembelajaran di kelas PAUD.</p>				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas pentingnya relaksasi bagi anak usia dini dalam lingkungan pendidikan. Mahasiswa akan mempelajari faktor penyebab stres pada anak, teknik pernapasan, gerakan tubuh, musik terapi, cerita relaksasi, serta metode mindfulness untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan minim stres.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Konsep relaksasi anak usia dini dan urgensinya dalam pendidikan</li> <li>Faktor penyebab stres pada anak usia dini</li> <li>Teknik pernapasan sederhana untuk anak</li> <li>Musik sebagai media relaksasi anak</li> <li>Gerakan tubuh dan yoga sederhana untuk anak</li> <li>Pijat refleksi dan sentuhan relaksasi</li> <li>Cerita dan dongeng sebagai terapi relaksasi</li> <li>UTS</li> <li>Permainan relaksasi untuk anak</li> <li>Seni dan kreativitas dalam relaksasi anak</li> <li>Lingkungan belajar yang mendukung relaksasi anak</li> <li>Mindfulness untuk anak usia dini</li> <li>Teknik relaksasi berbasis budaya lokal</li> <li>Evaluasi efektivitas strategi relaksasi dalam kelas PAUD</li> <li>Refleksi akhir dan evaluasi mata kuliah</li> </ol>				

16. UAS					
Pustaka	1. Goleman, D. (2019). <i>Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ</i> . Bantam. 2. Siegel, D. J. (2020). <i>The Whole-Brain Child</i> . Delacorte Press. 3. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018). <i>Panduan Pengelolaan Kelas PAUD yang Nyaman dan Menyenangkan</i> . 4. Montessori, M. (2017). <i>The Montessori Method</i> . Schocken. 5. Porges, S. (2011). <i>The Polyvagal Theory</i> . W.W. Norton.				
Media Pembelajaran	Whiteboard, Spidol, Infocus, Bahan Ajar, Video Interaktif				
Team Teaching	-				
Matakuliah Prasyarat	-				
Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)	Indikator	Materi Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian
1	Mahasiswa memahami konsep relaksasi anak usia dini	Ketepatan dalam memahami konsep dasar relaksasi	Konsep dasar relaksasi	Ceramah, diskusi, studi kasus	Ceramah, diskusi, studi kasus
2	Mahasiswa mengidentifikasi faktor penyebab stres pada anak	Ketepatan dalam mengidentifikasi faktor-faktor stres	Faktor penyebab stres pada anak	Diskusi interaktif, presentasi	Diskusi interaktif, presentasi
3	Mahasiswa mempraktikkan teknik pernapasan sederhana	Kemampuan dalam mempraktikkan teknik pernapasan	Teknik pernapasan untuk anak	Demonstrasi, praktik langsung	Demonstrasi, praktik langsung
4	Mahasiswa memanfaatkan musik sebagai media relaksasi	Kemampuan dalam menyusun playlist musik relaksasi	Musik sebagai media relaksasi	Pemutaran musik, analisis efek	Pemutaran musik, analisis efek
5	Mahasiswa mempraktikkan gerakan tubuh dan yoga sederhana	Ketepatan dalam mempraktikkan gerakan yoga	Gerakan tubuh dan yoga untuk anak	Praktik langsung, diskusi	Praktik langsung, diskusi
6	Mahasiswa memahami manfaat pijat refleksi bagi anak	Kemampuan dalam mempraktikkan pijat refleksi	Pijat refleksi dan sentuhan relaksasi	Demonstrasi, praktik langsung	Demonstrasi, praktik langsung
7	Mahasiswa menggunakan dongeng sebagai terapi relaksasi	Ketepatan dalam menyusun cerita relaksasi	Cerita dan dongeng sebagai terapi relaksasi	Mendongeng, analisis cerita	Mendongeng, analisis cerita
8	Ujian Tengah Semester				
9	Mahasiswa merancang permainan relaksasi	Ketepatan menyusun RPPH Tema 2	Permainan relaksasi untuk anak	Simulasi, bermain peran	Simulasi, bermain peran
10	Mahasiswa	Ketepatan menyusun	Seni dan kreativitas	Praktik menggambar,	Praktik menggambar,

	memanfaatkan seni sebagai media relaksasi	RPPH Tema 3	dalam relaksasi anak	mewarnai	mewarnai
11	Mahasiswa mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung relaksasi Ketepatan dalam merancang ruang kelas relaksasi	Ketepatan menyusun RPPH Tema 4	Studi kasus, observasi lingkungan	Desain ruang kelas yang mendukung relaksasi	Desain ruang kelas yang mendukung relaksasi
12	Mahasiswa mampu memahami teknik mindfulness untuk anak	Ketepatan menyusun RPPH Tema 5	Mindfulness untuk anak usia dini	Desain ruang kelas yang mendukung relaksasi	Meditasi sederhana, latihan fokus Praktik mindfulness
13	Mahasiswa mampu memahami teknik relaksasi berbasis budaya lokal	Ketepatan menyusun RPPH Tema 6	Teknik relaksasi berbasis budaya lokal	Meditasi sederhana, latihan fokus Praktik mindfulness	Laporan eksplorasi budaya
14	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas strategi relaksasi	Ketepatan menyusun dan mempraktikkan penilaian AUD	Evaluasi strategi relaksasi	Laporan eksplorasi budaya	Analisis, diskusi kelompok Studi kasus dan observasi
15	Mahasiswa mampu merefleksikan manfaat relaksasi dalam pembelajaran	Ketepatan menyusun dan mempraktikkan penilaian AUD	Refleksi akhir dan evaluasi mata kuliah	Analisis, diskusi kelompok Studi kasus dan observasi	Diskusi kelompok, umpan balik Jurnal refleksi perkuliahan
16	Ujian Akhir Semester				