



Pelatihan Kesadaran Peningkatan Kebugaran dan Kesejahteraan Psikologis



Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.
Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.
Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog.
Dr. Imam Marsudi, M.Si.
Dr. Nur Ahmad Arief, M.Pd.
Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.



PELATIHAN
KESADARAN UNTUK PENINGKATAN
KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS

PELATIHAN

KESADARAN UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Dr. Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.

Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Dr. Imam Marsudi, M.Si.

Dr. Nur Ahmad Arief, M.Pd.

Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.



PELATIHAN

KESADARAN UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Penulis:

Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.

Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Dr. Imam Marsudi, M.Si.

Dr. Nur Ahmad Arief, M.Pd.

Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.

Editor:

Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog.

Layouter:

Andy Ledy Permata Putri

Cover:

Andy Ledy Permata Putri

Cetakan Pertama : September 2022

Hak Cipta 2022, pada Penulis.

Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022
; 15,5 x 23 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Pelatihan Kesadaran Peningkatan Kebugaran dan Kesejahteraan Psikologis sesuai yang ditargetkan. Buku ini berisikan mengenai tahapan pelatihan yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengelola kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan psikologis. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

September, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	II
PELATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. TUJUAN	3
C. PESERTA	3
D. METODE PELATIHAN	4
E. PELATIH	4
F. ALOKASI WAKTU	5
G. WAKTU PELATIHAN	5
JADWAL PELATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	6
DETAIL PELAKSANAAN PELATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	7
PEMBUKAAN BERDOA DAN KATA PENGANTAR	11
A. Penjelasan	11
B. Tujuan	11
C. Waktu	12
<i>INFORMED CONSENT</i>	13
A. Penjelasan	13
B. Tujuan	13
C. Metode	13
D. Prosedur	14
PRETEST	15
A. Penjelasan	15
B. Tujuan	15
C. Metode	15
D. Prosedur	15
<i>POSTTEST</i>	17
A. Penjelasan	17
B. Tujuan	17
C. Metode	18

D. Prosedur	18
SOSIALISASI MATERI	19
A. Penjelasan	19
B. Tujuan	20
C. Alat dan Bahan	20
D. Prosedur	20
Lampiran – Instrumen Pretest dan Posttest	21
KUISIONER 1	21
KUISIONER 2	26