

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (1)

Hari: Jumat, 28 September

Tanggal: 28 September 2018

Nama Observer: Rara Salsabila Syani

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
.	Pertemuan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Semua mengikuti dg baik. • memperkenalkan diri satu-persatu bergantian • subjek duduk di kursi • S1, 2, 3 tersenyum
	Kontrak Pelatihan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S2 berbicara dg S1 • mendengarkan arahan trainer • Menyebutkan harapan • subjek mengikuti arahan untuk tersenyum • S2 memejamkan mata
	Sharing	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S3, 1 menyebutkan umur • S1 berbagi pengalaman bahagia ketika diajak jalan2 • S3 berbagi pengalaman bahagia kerja & koperasi • S2 berbagi pengalaman bahagia kerja & restoran
	Psikoedukasi	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Subjek mendengarkan penjelasan trainer • S1 memejamkan mata

		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	

Yogyakarta, 28 Sep.....2018

Observer



(RARA)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan ()

Hari : Jumat

Tanggal : 28 September 2018

Nama Observer : RARA SALSABILA SYANT

Catatan Observasi

Pada pertemuan pertama, trainer memperkenalkan diri, dilanjutkan dengan subjek secara bergiliran. Subjek menyebutkan nama, asal, dan hobi.

Pada sesi berikutnya subjek membuat pohon harapan dengan menyebutkan harapan-harapannya yang akan ditempel di pohon harapan.

Selanjutnya, subjek diminta untuk sharing terkait pengalaman yang menyenangkan dan yang menyedihkan.

Kemudian dilanjutkan dengan psikoedukasi yang disampaikan oleh trainer terkait syukur dan cara bernapas "napas diafragma" / ha breathing yang diikuti oleh subjek.

Pertemuan 1 diakhiri dengan mengucapkan hamdalah

Yogyakarta, 28 Sep 2018

Observer



(RARA)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (1)

Hari: Jumat, 28 September 2018

Tanggal:

Nama Observer: Asti Kusuma Wardani

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
08.26	Perkenalan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 (Ninik S) menyebutkan nama dan hobi S Ngadinah menyebutkan nama dan hobi dengan bahasa jawa S Tukirah mendaki untuk berkontribusi
	Kontrak Relakham	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S Ngadinah duduk agak menunduk S Ninik ngobrol dengan teman sebelah S Ngadinah beberapa kali memegunkan mata saat dimata tersenyum semua terceny
8.40	Sharing	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S Ninik S bercerita rumahnya dulu. S Ngadinah menguraikan masalah anggi S Ninik ngobrol dgn teman sebelah S Tukirah tersenyum ketika dipanggil S Ninik S ukarni bercerita masa kecil menunjuk -nyuk ke dua menari dengan tangan S Ninik S hiemeluk trainer saat bercer masa kec
9.13	Pelco edukasi	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S. Mubukarni mengangguk saat dijelaskan S. Ngadinah menguap. menghip Ninik S melihat power point " melihat observer ke belakang Semua subjek mengangguk setuju Semua subjek tersenyum bersama fr S. Ninik S meneruk hepi kakinya

9.23	Kenutup	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	S. Nyandak batak dan menguap S. Nink S menggaruk badan S. Nyandak menggaruk posisi duduk S. Tukirah menunduk menepi merta S. Nink S melihat ke arah lain Semua subjek menjawab salam dan handalah
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	

Yogyakarta, 20 September 2018

Observer



(Asti Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (1)

Hari : Jumat

Tanggal : 28 September 2018

Nama Observer : Asti Kusuma Wardani

Catatan Observasi

Pada pertemuan pertama, diawali dan dibuka oleh trainer. Pada sesi pertama yaitu perkenalan dengan menyebutkan nama, usia dan hobi yg disukai. diawali oleh trainer dan kemudian dilanjutkan satu-persatu oleh semua subjek. tetapi subjek Tukirah menolak untuk perkenalan. Pada sesi selanjutnya saat kontrak pelatihan dan mengisi pohon harapan. setiap subjek menyebutkan satu-persatu harapannya tentang pertemuan 3 hari ini. kemudian harapan tersebut di tulis dan ditempel pada pohon harapan. Sesi selanjutnya adalah sharing. Subjek menceritakan pengalaman menyenangkan dan sedih yang diingat. pada saat pengalaman sedih yang teringat, kemudian dijelaskan tentang dzikir dan mengingat Allah. Saat dzikir juga di ajarkan untuk menarik nafas "Ha breathing" kemudian pertemuan ditutup dengan Hamdulah bersama-sama.

Yogyakarta, 28 September 2018

Observer



(Asti Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA Pertemuan (1)

Hari : Jumat, 20 September 2018

Tanggal :

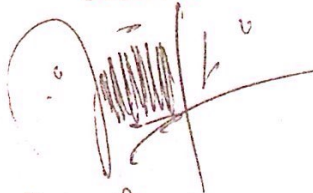
Nama Observer : Diky Prodana

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
	Pengenalan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek memperkenalkan diri dgn baik dan lancar. S1 memperkenalkan diri dgn mantap dan tegas. S2 a sedikit menjelaskan tentang apa yg diceritakan. S3 menjelaskan memperkenalkan dgn terka-ka
	Kontak Relatif Mentoring Harapan.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S3 berharap untuk lebih senang dan sehat S2 berharap semua dgn yg lain. S1 berharap untuk lebih rukun antar sesama.
	Sharing.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek menjawab pertanyaan trainer dgn mantap dan masih inget materi blm S1 masih inget jelas saat bekerja di TU blm S2 menceritakan jaman sebelum.
	Psikoreduksi	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek memperhatikan dgn lebih mant. ditunjukkan dgn mengangguk kepalanya mengikuti perintah trainer S3 memberi arahan kepada teman-temannya. Ketiga subjek mengikuti atau merespon ekspresi trainer

		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	

Yogyakarta, 20 September 2010

Observer


(Dedy Prasetya)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (1)

Hari : Jumat

Tanggal : 20 September 2018

Nama Observer : Dedy Pradana

Catatan Observasi

Pada pertemuan pertama, ketiga subjek mengikuti acara dengan baik. Terlihat dari respon ketiga subjek yang menunjukkan ketertarikannya mengikuti acara. Subjek 1 memperkenalkan diri dengan baik dan lancar. Subjek 2 beberapa kali menjelaskan ulang dengan apa yg dikatakannya. Subjek 3 berbicara dengan singkat atau seperlunya.

Ketiga subjek masih ingat kejadian - kejadian masa lalu. Mereka bercerita dengan mantap dan lancar.

Ketiga subjek memperhatikan trainer dengan khidmat. Terkadang mereka ketiga menganggukkan kepala merespon tatapan trainer.

Ketika ditanya oleh trainer subjek juga menjawab dengan sesuai pertanyaan.

Yogyakarta, 20 September 2018

Observer



(Dedy Pradana)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan ()

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 September 2018

Nama Observer : Rara Salsabila Syani

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
08.06	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	- membaca Al-Fatihah bersama - Semua subjek diminta tersenyum - mendengarkan penjelasan trainer tentang dzikir
08.13	Penjelasan kalimat dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	- S1, 2, 3 menyebutkan kalimat takbir - S3 menganggukkan kepala - S2 memejamkan mata - S3 mengikuti kalimat tasbeih - S1 memejamkan mata
08.24	Menonton video	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	- ketiga subjek menyaksikan tayangan yang ditampilkan - S2 tertidur - S2 bersandar dan kembali mendengarkan penjelasan trainer
08.31	Penjelasan kalimat dzikir 2	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	- S1, 3 menyebutkan kalimat Ahmad - S1, 3 tersenyum dan mengangguk - S1 tertidur, batuk - S2 tertidur - S3 menyebutkan manja wajad - S1 memejamkan mata - S3 mengangguk - S2 mengubah posisi duduk

8.43	Penjelasan Pranapada Dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S1 dan 2 memejamkan mata • S1 mengangguk • S1,2,3 mengikuti arahan trainer • S3 memilih kalimat lahu lawala • S2 memilih kalimat astaghfirullah • S1 memilih kalimat Subhanallah
8.52	Langkah Pernapasan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S1,2,3 duduk dengan postur paling nyaman • S1,2,3 meletakkan tangan Siperut dan di dada • mengikuti arahan trainer
8.54	Latihan Pernapasan dan relaksasi Dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• mengikuti arahan trainer • menarik napas dan menghembuskan • S1,2,3 memejamkan mata dan mempraktekkan teknik pernapasan • mengikuti arahan trainer untuk berdzikir di dalam hati • S3,2,1 Membuka mata kembali • S3 mengangguk

- * S3 merasa lebih tenang mengatakan
- * S1 mengatakan merasa lebih tenang dan senang
- * S2 mengatakan merasa tenang

Yogyakarta, ..29..Sept....2018

Observer



(Rara)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (2)

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 September 2018

Nama Observer : Rara Salsabila Syani

Catatan Observasi

Trainer membuka pertemuan kedua dengan mengajak peserta membaca Al-fatihah dan tersenyum.

Kemudian trainer menjelaskan tentang kalimat dzikir. S1, 2 dan 3 mengikuti kalimat dzikir seperti yang disebutkan oleh trainer.

Selanjutnya adalah menonton video tentang tsunami di Sulawesi.

Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang dzikir oleh trainer. Trainer menjelaskan macam-macam dzikir dan manfaat dzikir, kemudian trainer meminta S1, 2, 3 untuk memilih kalimat dzikir yang disukai.

Setelah itu dilanjutkan dengan latihan pernapasan dan latihan relaksasi dzikir.

Diakhir sesi, trainer meminta tanggapan setelah mengikuti latihan relaksasi dzikir. Subjek 1, 2, 3 mengatakan bahwa merasa lebih tenang, senang dan tentram.

Yogyakarta, 29 Sept. 2018

Observer



(Rara)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (2)

Hari: Sabtu

Tanggal: 29 September 2018

Nama Observer: Asti Kusuma Wardani

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
8.06	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek berdoa bersama membaca Al-fatihah S2
8.13	Penjelasan Kalimat Dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S2 bertanya tentang sholat shalat S4 menyaut "masa gatau" ke S2 S4 menunduk, melupakan kaki S3 memperhatikan trainer, tangan kedepan S4 menggunakan minyak angin S3 menutup mulut dengan tangan saat mendengarkan trainer bercerita mabi
8.27	menonton video	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S3 memejamkan mata beberapa kali S1 melihat kearah luar S4 tidak memperhatikan video S2 memperhatikan video S1 bergumam dgn bahasa jawa menyetor "banjur", mencontohkan gerakan berta S1, S3, S4 duduk menyender di kursi S3 matanya terpejam
8.31	Penjelasan kalimat dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek menginguk S4 menggoyang badan ke depan S3 mengelap mata mengusap mata S2 menunguk temannya S1 mengucapkan kalimat dzikir mengikuti trainer S3 duduk condong ke depan S3 membetulkan kendung S4 menunduk, mata terpejam

S. 43	penjelasan manfaat dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1, S2 mengangguk S4 batuk, mengganti posisi duduk minum air botol yg dibawa menggunakan mulut angin ke kepala menguap. S1 menyebutkan kalimat yg dipelajari semua subjek menyebut kalimat dalam yg diajarkan S2 mengangguk kepala
B. 54	langkah pernapasan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek kecuali S4 memposisikan duduk yg benar S1, S2, S3 meletakkan tangan di dada mengikuti trainer S1, S2 tertawa melihat trainer
B. 57	latihan relaksasi dzikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek duduk dan nyaman S1 mengayun ganyang kaki S3 menguap tidak memperhatikan mata S2 menguap mata S1 mengganti posisi duduk, bersender ke tu Semua subjek mengungkapkan perasaan setelah latihan relaksasi dzikir.

Yogyakarta, 29 September

Observer



(Asti Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (2)

Hari: Sabtu

Tanggal: 29 September 2018

Nama Observer: Asbi Kusuma Wardani

Catatan Observasi

Pertemuan kedua dimulai pukul 8.08. dimulai dengan sama - sama membaca surat Al-fatihah. kemudian trainer bertanya tentang apa yang telah dipelajari di pertemuan sebelumnya. Trainer meminta semua subjek untuk memberi senyum terbaiknya.

Kemudian sesi dilanjutkan dengan penjelasan kalimat - kalimat dzikir yg nanti digunakan utk relaksasi dzikir. Di sela penjelasan diutar video tentang tsunami dan gempa di Palu. Bagaimana terlihat banyak yang mengucap dzikir lughitar dalam video.

Setelah itu dijelaskan tahap atau cara pernafasan yang baik serta memposisikan duduk dgn benar.

Subjek kemudian menyebutkan satu - persatu kalimat dzikir yg diajarkan. Sesi ditutup dengan latihan relaksasi dzikir selama 3 menit. Semua subjek mengikuti trainer.

Kemudian subjek mengungkapkan perasaannya setelah latihan relaksasi dzikir. Sebagian besar merasa lebih tenang.

Yogyakarta, 29 September 2018

Observer



(Asbi Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (2)

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 September 2018

Nama Observer : Diky Pradana.

	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek merespon baik trainer. S1 dan S3 mengingat kegiatan pertama. Ketiga subjek memperhatikan trainer dgn hitmat dihubungin dgn seringnya menganggukan kepala.
	Penjelasan kalimat Dikir.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek mengikuti membaca kalimat dikir. S1 dan S3 terkadang melihat slide. S2 lebih fokus ke trainer.
	Menonton Video	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek menonton dengan hitmat. Beberapa kali ketiga subjek melihat ke kanan kiri. S3 merespon pertanyaan trainer.
	Penjelasan kalimat Dikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 selalu mengikuti ke trainer saat membaca kalimat dikir. S2 lebih banyak pasif dan menganggukan kepala. S1 dan S3 selalu merespon trainer dgn anggukan kepala dan tersenyum.

	Penjelasan dzikir.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S2 dan S3 beberapa kali menguap. S1 selalu mengikuti trainer membaca dzikir. S3 memilih dzikir takbir S2 memilih dzikir takbir S1 memilih dzikir takbir.
	Pernapasan Perut	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Siswa subjek mengikuti instruksi trainer. S2 beberapa kali menengok kanan-kiri. S3 menguap (lebih sering) S1 mengikuti dgn perhatian. S2 mengungkapkan ketidangnya.
	U	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 merasakan perbedaan yg lebih baik. S2 merasakan tenang-tenang saja

Yogyakarta, 29 September 2018

Observer

(Deky P.)

S1 = Suparlan

S2 = WAgiman.

S3 = Sudono

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (2)

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 September 2018

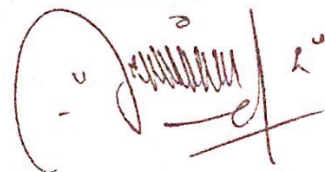
Nama Observer : Diky Pradana

Catatan Observasi

Pertemuan kedua, ketiga subjek cukup mengikuti pelatihan dengan khitmat. S1 (Suparlan) sangat khitmat dengan menumpukan si anggukan kepala ketika trainer menjelaskan. mengikuti mengucapkan kalimat dzikir dan mengikuti instruksi trainer ketika diberi arahan nafas perut. Kemudian S2 (Wagiman) terlihat lebih berfokus melihat ke arah trainer namun kurang merespon trainer dengan baik, hanya sesekali mengikuti arahan trainer. S2 lebih banyak pasif dan melamun. Sekali dua kali menganggukan kepala saat diajak berinteraksi dengan trainer. S3 (Sudono) mengikuti pelatihan dengan khitmat. Sesekali melihat tampilan slide. merespon dengan baik ketika diberi arahan oleh trainer. Namun ketika diakhir pelatihan S3 sering menguap dan tengat-tengok.

Yogyakarta, 29 September 2018

Observer



(Diky Pradana.)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (3)

Hari : Minggu

Tanggal : 30 September 2018

Nama Observer : Rara Salsabila Syani

Pertemuan	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Subjek membacakan Al-fatihah bersama • menonton video • S1, 2, 3 mendengarkan penjelasan trainer • S3 mengangguk • S1 tersenyum saat trainer bertanya "apakah kita bisa melihat mata sendiri" • S2 mengangguk
	Latihan Relaksasi Dikiri	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Subjek mengambil posisi duduk paling nyaman • Ketika subjek memejamkan mata • Ketika subjek mengikuti arahan trainer untuk melakukan ha breathing • S1 menarik napas sambil mengucapkan "S1, 2, 3 Allahu Akbar..." • S2 mengusap wajahnya • S3 mengikuti kalimat "Alhamdulillah" • S2 membetulkan jilbabnya
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S2 menggoyangkan kaki • S3 mengikuti kalimat yg diucapkan trainer • S1 menunduk • Subjek membuka mata • S3 mengusap wajah
	Sharing	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Trainer menanyakan perasaan setelah relaksasi • S1 mengatakan lebih tenang • S2 mengatakan lebih tenang dan lebih ringan • S2 berbicara dengan S1 • S3 mengangguk • S2 berbicara dengan S1 • S3 berbicara dengan peserta sebelumnya

	Nonton Video	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• S1, 2, 3 melihat ke arah layar • S2 memegang kepala • S2 menoleh ke arah luar pintu • S2 memejamkan mata sambil menunduk • S3 mengangguk • S2 membetulkan pipih berulang kali • S3 berbicara dengan peserta di sebelahnya • S2 memejamkan mata • S3 mengangguk • S1, 2, 3 tertawa • S2 melihat keluar pintu
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	• Subjek menonton video salawat • S1, 2, 3 ikut bersalawat
	Penutup	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek mengucapkan hamdalah bersama...

Yogyakarta, 30 Sep 2018

Observer



(Rara)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (3)

Hari : Minggu

Tanggal : 30 September 2018

Nama Observer : Rara Salsabila Syani

Catatan Observasi

Trainer membuka sesi dengan mengajak membaca Al-fatihah bersama. Kemudian dilanjutkan dengan menonton video. Subjek 1, 2, 3 mendengarkan penjelasan trainer.

Setelah itu dilanjutkan dengan latihan relaksasi dihir. Subjek mengikuti arahan trainer untuk mengambil posisi duduk nyaman, kemudian melakukan teknik pernapasan perut (ha-breathing).

Kemudian dilanjutkan dengan sharing. Ketiga subjek mengatakan bahwa merasa lebih tenang dan ringan setelah melakukan relaksasi. Dilanjutkan dengan menonton video lagi tentang organ pernapasan. Dan diakhir sesi menonton video salawat serta penutup.

Yogyakarta, 30 Sep 2018

Observer



(Rara)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (3)

Hari : Minggu

Tanggal : 30 September 2018

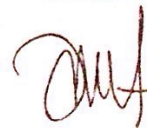
Nama Observer : Asti Kusuma Wardani

Pertemuan	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek menjawab salam trainer dilanjutkan At-fatihah S₃ menggaruk badan. S₄ menutup mulut dgn kedua tangan S₁ menggeleng kepala saat melihat video S₁ melihat kearah lain S₁ menuntun memejam mata S₂ menjawab trainer "ya gmbisa"
	Pelatihan Relaksasi & zikir	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek mengambil posisi paling nyaman. S₃ tidak memejam mata S₃ batuk dan menegakkan posisi duduk, mengadap S₂ menggosongkan kaki, menguap S₁ menggerakkan bibir melakukan zikir S₄ menegakkan mata menunduk tidak bergerak
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S₃ melihat trainer, melihat subjek lain S₃ melihat observer yg mengambil foto S₂ menguap S₄ membuka mata dan memejam lg S₂ menarik lengan ke belakang S₁ semua bangun S₁ bangun dan mengusap air mata
	Sharing	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S₃ tertawa saat disebat namanya Semua subjek menyebut perasaan setelah relaksasi S₂ mengusap air mata S₁ menyanya "seperi air es" S₂ memeluk trainer setelah mengungkapkan perasaannya S₁ minimum am

	Menonton Video	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	semua subjek melihat layar - S2 menepuk nepuk kaki S1 melihat observer ke Lkg S1 S2 mengobrol tentang video S2 mengangguk - angguk S1 meminum air S1 menggeleng geleng kepala S1 menjawab trainer dan menunjuk hidung
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 menonton video sambil ikut berny ber-sholawat S2 menggosok badan mengikuti irama musik S3 menepuk dada, melihat video S1 S2 membaratkan video
	Penutup	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Semua subjek membaca Hamdalah

Yogyakarta, 30 September 2018

Observer



(Asli Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (3)

Hari : Minggu

Tanggal : 30 September 2018

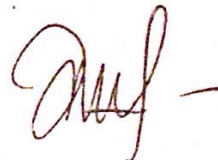
Nama Observer : Asti Kusuma w

Catatan Observasi

Sesi ketiga dimulai dengan pembicaraan Al-fahlah yang dipimpin oleh trainer. Trainer bertanya tentang kabar subjek. Kemudian dilanjutkan dengan menonton video. Semua subjek melihat video di layar. Selanjutnya dimulai pelatihan relaksasi dzikir. Semua subjek menempatkan posisi duduk yang paling nyaman. Trainer meminta subjek untuk memejamkan mata. Kemudian menarik nafas dalam-dalam kemudian di keluarkan secara perlahan-lahan. Kemudian trainer meminta untuk melafalkan dzikir sambil mengatur nafas. Setelah itu trainer menyelesaikan relaksasi. Subjek mengungkapkan apa yang dirasakan setelah dilakukan pelatihan. Kebanyakan merasa nyaman dan tenang. Pertemuan ditutup dengan menonton video tentang pernafasan dan subjek merasa lebih berstruktur.

Yogyakarta, 30 September 2018

Observer



(Asti Kusuma)

LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan (3)

Hari : Minggu

Tanggal : 30 September 2018.

Nama Observer : Diky Pradana.

Pertemuan	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
	Pembukaan	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek membaca Al-Fatihah dgn lancar. Ketiga subjek mengikuti melafalkan kalimat dhikir. Ketiga subjek fokus melihat video dan mendengarkan trainer.
	Latihan Relapsasi Dhikir.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 dan S3 mengikuti instruksi trainer dgn benar dan memperhatikan mata. S2 matanya berkedip-berkedip dan tegak-tergok. S2 kurang fokus. S2 terkadang melamun.
	U	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S1 terkadang membuka matanya dan tegak-tergok. S3 terlihat mulutnya melafalkan kalimat dhikir.
	Sharing.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S3 merasa tenang dan tenang-ayem. S2 merasa tenang. S1 merasa sangat tenang hingga angler/mengantuk.

	Nonverbal Videos.	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	Ketiga subjek melihat fokus menonton video. S3 nampak takut-kaget. Ketiga subjek takut. Ketiga subjek nampak perhitungan fokus pada akhir video.
	Tanya Jawab:	- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	S3 menyampaikan mengenai sholat yg dijanak.
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - Gesture - Lain-lain	

Yogyakarta, 30 September 2018

Observer

(Diky Pradana)

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan (3)

Hari: Minggu

Tanggal: 30 September 2018

Nama Observer: Dedy Pradana

Catatan Observasi

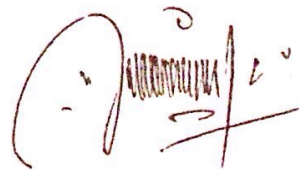
Dia awal pertemuan ketiga subjek mengikuti pelatihan dengan khitmat. Dari mulai membaca surat Al-Fatihah hingga mengingat kembali lafal dzikir.

Saat pelatihan relaksasi dzikir dimulai, ketiga subjek mengikuti arahan trainer dengan baik. Ketiga subjek melakukan nafas perut dengan memfamban mata. Namun dipertengahan pelatihan S2 nampak membus mata dan kehilangan fokus. Beberapa kali S2 tengok-tengok ke kanan kiri. Kemudian S1 ~~akhir~~ menyalang akhir S1 kehilangan fokus karena mengantuk. S3 terlihat fokus dan sangat mengikuti instruksi trainer. Beberapa kali terlihat mulutnya melakukan khitmat dzikir bersamaan dengan menghembuskan nafas.

Ketiga subjek merasakan senang, tenang, ayem dan tenang.

Yogyakarta, 30 September 2018

Observer



(Dedy Pradana.)