**Lampiran 12**

**PEDOMAN OBSERVASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGURANGI AMARAH SISWA DI SMKN 2 ENREKANG**

**Self Control tahap 1 (Pemantauan Diri)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK YANG**  **DIOBSERVASI** | **RESPONDEN PENELITIAN** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **N= 18** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| 1. Kehadiran |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan pertanyaan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menjawab pertanyaan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Perhatian tertuju pada lembar tugas yang dibagikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan hal-hal yang dilakukan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan hal-hal yang dapat memancing amarah dalam dirinya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan hal-hal yang dilakukan untuk mengendalikan amarah dalam dirinya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan diri untuk memaparkan hasil dari lembar tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan balikan dari peneliti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGURANGI AMARAH SISWA DI SMKN 2 ENREKANG**

**Self Control II (teknik pengukuhan diri)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK YANG DIOBSERVASI** | **NAMA SISWA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Jumlah**  **N=18** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 1. Kehadiran |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memaparkan tugas rumah yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan hal-hal positif yang dialami ketika belajar mengendalikan amarahnya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan kembali kebiasaan-kebiasaan baru yang dilakukan untuk menggantikan rasa marah dalam dirinya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. menuliskan keadaan diri pada lembar tugas yang dibagikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan dan pendapat teman |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bersedia memaparkan kesimpulan dari hasil diskusi dengan teman kelompok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan diri untuk memaparkan hasil dari lembar tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan balikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jumlah** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGURANGI AMARAH SISWA DI SMKN 2 ENREKANG**

**Self Control III ( Kontrol Stimulus)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK YANG DIOBSERVASI** | **NAMA SISWA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Jumlah**  **N=18** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 1. Kehadiran |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. mengajukan diri menjadi pemimpin kelompok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ikut serta merespon setiap contoh kasus yang dipaparkan oleh peneliti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memberikan penjelasan mengenai respon biologis dalam diri saat mendengar cerita singkat dari peneliti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bersemangat menuliskan keadaan diri pada lembar tugas yang dibagikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menuliskan perubahan yang terjadi dalam diri saat menghadapi keadaan yang dapat memancing timbulnya amarah dalam dirinya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bersedia memaparkan kesimpulan dari hasil diskusi dengan teman kelompok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan diri untuk memaparkan lembar tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan balikan dari peneliti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jumlah** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGURANGI AMARAH SISWA DI SMKN 2 ENREKANG**

**Evaluasi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK YANG DIOBSERVASI** | **NAMA SISWA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Jumlah**  **N=18** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 1. Kehadiran |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Menjawab pertanyaan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Perhatian tertuju pada lembar tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bersemangat menuliskan keadaan diri pada lembar tugas yang dibagikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan penjelasan dan pendapat teman |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Bersedia memaparkan kesimpulan dari hasil diskusi dengan teman kelompok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengajukan diri untuk memaparkan keadaan diri |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Memperhatikan balikan dari peneliti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jumlah** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer