

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Layanan konseling *self management*, dapat digunakan untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa.
2. Kestabilan emosi siswa meningkat setelah mengikuti konseling *self management*.
3. Konseling *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dan dari kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1) Bagi peneliti

Untuk peneliti diharapkan agar mendalami Teknik *Self Management* pada proses konseling berikutnya, agar peneliti dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi dalam merubah perilaku siswa kearah yang lebih positif dalam menstabilkan emosi siswa.

2) Bagi siswa

Agar dapat mempraktekkan teknik ini sendiri dan mampu meningkatkan lagi kestabilan emosi siswa melalui Konseling Individual Teknik *Self Management*.

3) Bagi Guru BK

Guru BK di sekolah dapat menggunakan layanan konseling *self management* sebagai alternatif yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa.