

## ABSTRAK

**ALFI SYAHRIANI, NIM: 1113151002, Meningkatkan Kestabilan Emosi Melalui Layanan Konseling Individual Teknik *Self management* Pada Siswa Di Kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016, Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Pembimbing: Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons.,S.Psi.**

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah melalui layanan konseling individual teknik *self management* dapat meningkatkan kestabilan emosi pada siswa di kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Melalui Layanan Konseling Individual Teknik *Self management* Pada Siswa Di Kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016”.

Metode yang digunakan adalah PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) dengan dua siklus yang terdiri dari empat tahapan yaitu Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian ini adalah 5 orang siswa di kelas VII-E yang mempunyai kestabilan emosi yang rendah.

Hasil pada siklus I dari 12 indikator angket kestabilan emosi siswa sebesar 66% siswa mampu menstabilkan emosinya. Kestabilan emosi meningkat pada 3 orang siswa, yaitu dengan kategori rendah menjadi sedang. Siklus II dari 12 indikator kestabilan emosi, siswa mampu menstabilkan emosi sebesar 75%, dan kestabilan emosi meningkat terjadi pada 4 orang siswa, 1 orang kategori rendah menjadi kategori sedang dan 4 orang kategori sedang menjadi kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan konseling individual teknik *self management* dapat meningkatkan kestabilan emosi pada siswa di kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.

Disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan adalah melalui layanan konseling individual teknik *self management* dapat meningkatkan kestabilan emosi pada siswa Di Kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016

