

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kerangka Teori.....	8
2.1.1 Kestabilan Emosi	8
2.1.2 Bentuk-Bentuk Emosi.....	9
2.1.3 Pola Emosi Remaja.....	10
2.1.4 Faktor –faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi.....	10
2.1.5 Upaya Yang Dilakukan Untuk Menstabilkan Emosi	11
2.2 Konseling Individual	12
2.2.1 Pengertian Konseling Individual	12
2.2.2 Tujuan Konseling Individual	12

2.2.3 Kondisi Hubungan Konseling	14
2.2.4 Proses Konseling Individual	14
2.3 Teknik <i>Self-Management</i>	17
2.3.1 Konsep Dasar <i>Self Management</i>	17
2.3.2 Tujuan.....	19
2.3.3 Manfaat	20
2.3.4 Peran Konselor dan Konseli	21
2.3.5 Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i>	22
2.3.6 Tahap-Tahap Konseling <i>Self-Management</i>	22
2.3.7 Meningkatkan Kestabilan Emosi Melalui Layanan Konseling Individual Teknik <i>Self management</i>	24
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
2.5 Kerangka Konseptual	27
2.6 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Design Penelitian.....	29
3.3 Subjek Penelitian.....	36
3.4 Operasional Variabel Penelitian.....	36
3.5 Metode Pengumpulan Data	37
3.6 Analisis Data	42
3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Keadaan Fisik Lingkungan SMP Negeri 45 Medan	45
4.2 Perizinan Penelitian	46
4.2.1 Pra Siklus	46
4.3 Hasil Penelitian.....	49
4.3.1 Siklus I	49
4.3.2 Siklus II	70
4.4 Pembahasan Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	95
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96