

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengendalian emosi kesedihan remaja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan terlebih dahulu aspeknya yaitu perasaan senang, kemauan, kemandirian, kesadaran dan dorongan ekstrinsik melalui media kreatif.
2. Konseling individu teknik rational emotif bertujuan untuk membantu remaja memperbaiki pengendalian emosi kesedihan remaja remaja.
3. Konseling individu teknik rational emotif dapat meningkatkan pengendalian emosi kesedihan remaja remaja.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan;

1. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan Konseling individu teknik rational emotif sebagai salah satu pemilihan teknik konseling untuk mengatasi masalah remaja  
serta membantu meningkatkan pengendalian emosi kesedihan remaja dan masalah-masalah lainnya.
2. Kepada peneliti lainnya yang ingin meneliti dengan menggunakan konseling agar dapat menggunakan teori atau pendekatan lainnya dalam membantu masalah-masalah remaja.