

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti paparkan uraian berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi masalah perilaku emosional pada remaja di Kp Kelebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Bentuk umum yang sering dilakukan oleh responden adalah kurang bisa mengontrol emosi dengan baik, emosional yang naik turun dan juga perasaan cemas, mudah marah. Adapun bentuk perilaku yang dilakukan oleh responden ialah memukul teman, membanting barang dan mengurung dirinya dikamar.
2. Proses terapi menggunakan pendekatan Behavioral Menggunakan Teknik *Self Management* dalam mengatasi Perilaku pada remaja di Kampung Kelebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi dilanjutkan dengan evaluasi untuk melihat perkembangan konseli. Proses pemberian terapi dilakukan melalui pendekatan Behavioral Dengan *Teknik Self Management* kepada konseli guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasional baik dalam segi pikiran, perasaan, maupun tingkah lakunya. Konselor menerapkan teknik *Self Monitoring, Self Reinforcement, Self Evaluation dan Follow Up*.
3. Hasil penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengatasi masalah emosional pada remaja di kampung kelebut. Mampu mengubah pemikiran menjadi lebih positif. Remaja sudah mampu mengontrol emosional dalam dirinya dengan baik. Remaja mampu sudah belajar bagaimana cara bertanggung jawab atas perilaku emosionalnya.

B. Saran

Sebagai manusia biasanya yang tentunya tidak luput dari kesalahan dan kekeliruan karena itu tidak ada salahnya jika kita saling memperingati dalam hal kebaikan. Adapun saran-saran yang ingin peneliti sampaikan dalam hal ini sebagai berikut:

1. Untuk Orang Tua di Rumah:
 - a. Lebih bisa memperhatikan dan mengontrol anaknya walaupun sedang sibuk bekerja ataupun urusan lainnya, apalagi dalam masa remaja ini banyak sekali hal yang ingin mereka ketahui.
 - b. Memberikan kasih sayang dan bimbingan kepada anaknya mengenai hal yang baik maupun buruk.
2. Bagi Konseli

Agar lebih mampu untuk bisa mengontrol emosionalnya dengan baik lagi dan diharapkan mereka konsisten dengan tujuan yang mereka buat, dan mengerjakan hal-hal yang positif.