

ABSTRAK

Latar belakang dalam penelitian ini adalah mengetahui stabilitas emosi peserta didik kelas X, agar upaya penanganan dalam mengatasi masalah emosi peserta didik dapat dilakukan dengan tepat. Masalah stabilitas emosi yang rendah dialami peserta didik harus ditangani agar tidak menjadi masalah yang berlarut-larut yang akan berdampak pada tugas perkembangan dan kehidupan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi layanan konseling individual dengan teknik Self-Management terhadap stabilitas emosi peserta didik, membuat rancangan layanan konseling individual dengan teknik Self-Management terhadap stabilitas emosi peserta didik, mendeskripsikan pelaksanaan proses teknik self-management terhadap stabilitas emosi peserta didik, dan mendeskripsikan dampak layanan konseling individual dengan teknik Self-Management terhadap stabilitas emosi peserta didik. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pengumpulan data yang diperoleh berdasarkan hasil pedoman observasi, pedoman wawancara, dan studi dokumentasi. Berdasarkan data wawancara diatas diketahui ketiga subjek tersebut memiliki citra yang kurang baik di lingkungan sekolah. Hal ini Dari empat aspek stabilitas emosi apabila diurutkan aspek yang dari terendah adalah pengendalian emosi, menyelesaikan masalah, pengungkapan emosi, menyesuaikan perasaan dan stimulus yang terjadi. Pada aspek pengendalian emosi pada MRA, SR, dan DAS terdiri dari menendang atau memukul barang milik orang lain di sekolah pada saat marah, tidak berusaha menangkan diri dengan mengatur nafas pada saat marah, mengajak teman berkelahi, tidak berusaha menennagkan diri dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, menengakan diri dengan cara merugikan diri sendiri dan menenangkan diri dengan cara merugikan orang lain.

Kata Kunci :Stabilitas Emosi, Teknik *Self-Management*