

dengan eksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits. Sehingga konseli mendapatkan pandangan kehidupan yang baru. c) Membacakan hasil analisis *face reading* d) Konseli didorong untuk mengaplikasikan nilai dalam permasalahan yang dihadapi sehingga menemukan kehidupan seperti yang konseli harapkan. e) Konselor memberi nasihat, motivasi, serta pengertian bahwa konseli mempunyai banyak potensi yang perlu dikembangkan. Konseli dianjurkan untuk senantiasa bersikap tenang menghadapi segala tekanan yang menimpanya.

2. Setelah dilaksanakan upaya “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Face reading* untuk meningkatkan regulasi seorang siswi kelas VIII di SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo” dikategorikan cukup berhasil. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan prosentase yakni 70 % yang tergolong dalam kategori 60-70 (dikategorikan cukup berhasil). Keberhasilan tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan secara menyeluruh, konseli memahami cara menyikapi kepribadiannya. Konseli mengetahui kelebihan dan kekurangan pribadinya, serta menemukan solusi menyelesaikannya. Konseli juga mengetahui potesinya dan cara mengembangkannya. Konseli menemukan cara untuk menjadi teman yang baik bagi temannya, murid yang baik bagi ustadzahnya, dan anak yang baik bagi orang tuanya.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya menunjuk pada

hasil penelitian yang sudah ada, dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat menjadi baik. Dalam hal ini *Face Reading* merupakan hal yang baru bagi konseling. Namun dalam penelitian peneliti berusaha membahasnya dalam ranah konseling, kemudian dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi seorang remaja setingkat sekolah menengah pertama. Jadi, peneliti berharap adanya koreksi perbaikan untuk peneliti lebih lanjut. Adapun sasaran sarannya yakni sebagai berikut:

1. Bagi para konselor, konseli, dan pembaca dalam menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan *Face Reading* alangkah lebih baik jika proses konseling dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk lebih efisien dalam keberhasilan proses konseling, sehingga konseli bisa meregulasi diri secara tepat dengan menggunakan *personal peace prosedur*. Dengan cara ini, kejadian negatif dalam dalam 3 bulan konseli akan dapat mengatasi 90-270 permasalahan. Setelah 3 bulan akan merasa jauh lebih baik secara fisik maupun emosi dan merasa lebih toleransi terhadap kejadian negatif sehari-hari akan semakin besar. Hubungan-hubungan yang dibangun akan lebih baik, dan permasalahan baik fisik maupun psikis yang selama ini menghantui hidup secara perlahan tapi [asti akan lenyap, Bahkan tekanan darah dan pernafasan akan membaik.
2. Bagi para konselor, khususnya yang berkonsentrasi dibidang karir, untuk ikut terjun secara sukarela memberikan penyuluhan dan pelatihan bagi teman, orang yang sudah dewasa dan orang yang membutuhkannya dengan merekomendasikannya untuk mengikuti pelatihan dan yang lebih

