BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran masalah *Shopaholic* di *Online Shop* pada (dewasa awal) mahasiswi UIN SMH Banten setiap responden beda-beda. Faktor dan penyebab di antaranya dikarenakan adanya iklan-iklan, promo-promo, dan mengikuti tren kekinian, dan gaya hidup mewah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan ada dampak yang di alami oleh responden yaitu: perilaku konsumtif, boros, dan kecanduan.
2. Proses penerapan teknik *Self Management* dalam mengatasi *Shopaholic* di *Online Shop* pada (dewasa awal) mahasiswi di UIN SMH Banten. Dilakukan dalam empat tahap: tahap pertama meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), tahap kedua reinforcement yang positif (*self reward*), tahap ketiga kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan tahap keempat penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)
3. Dari kelima responden yang sudah peneliti wawancarai, kelima responden tersebut mengalami masalah yang sama dengan dampak dan faktor yang berbeda, walau ada beberapa yang benar-benar hampir sama. Hal ini menunjukkan hasil cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada respoden BS, CH, IF dan AH setelah mengikuti proses konseling. Perubahan ini meliputi perubahan cara berpikir yang lebih positif jika ingin membeli barang

yang mereka akan beli itu kebutuhan atau keinginan, mulai bisa menerima keadaan saat ini, tidak begitu tertarik dengan tren-tren yang sedang ramai di sosial, mulai bisa menghindari promo-promo yang sedang ada, mulai biasa dengan diri apa adanya tanpa perlu terlihat kekinian dengan apa yang digunakan, bersyukur terhadap barang yang sudah dimiliki, mempertimbangkan apa yang ingin di beli jika dibutuhkan. Hanya responden NS lebih kesulitan dalam menghadapi proses-proses adaptasi yang tidak biasa NS lakukan sebelumnya, akan tetapi NS sedikit demi sedikit mulai terbiasa dengan menahan diri untuk tidak lagi tertarik dengan promo-promo.

B. Saran

Pada bagian akhir, peneliti akan menyampaikan saran untuk pihak yang bersangkutan, calon peneliti ataupun pihak yang akan membaca penelitian ini:

1. Untuk responden yang sudah berhasil maupun yang masih kesulitan diharapkan mampu mempertahankan dan terus berusaha agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi lagi. bagi responden atau pembaca selanjutnya sebaiknya pertimbangkanlah apa yang ingin dibeli sebelum menyesal jika barang yang sudah dibeli ternyata tidak terpakai sama sekali. jangan begitu tertarik dengan tren-tren yang sedang ramai karena tren akan terus berkembang mengikuti jamannya. Jadi tetaplah menjadi diri sendiri tanpa harus selalu mengikuti tren-tren yang membuat diri harus memaksakan untuk memiliki barang itu yang akhirnya menjadi kecanduan yang akan mengakibatkan efek negatif.
2. Bagi calon peneliti selanjutnya, sebaiknya mengasah keterampilan yang berkaitan dengan konseling, keterampilan komunikasi itu

penting agar setiap proses konseling berjalan dengan baik dan nyaman karena adanya proses komunikasi yang baik.

3. Semoga peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini dengan lebih dikembangkan lagi.