

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *shopaholic online shop* pada mahasiswi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten adalah sebagai berikut:

1. Proses penerapan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *shopaholic online shop* dengan menggunakan *daily accounting* dan skala prioritas untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional. Dalam penerapannya *cognitive behavior therapy* dikatakan telah membantu.
2. Hasil dengan penerapan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *shopaholic online shop* pada mahasiswi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Setelah dilakukan layanan konseling, konseli menunjukkan hasil yang positif. Dari ketiga konseli, terdapat dua orang yang menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu konseli SS dan Alm, sedangkan yang satu masih memerlukan bimbingan yaitu konseli Al. Perubahan pada diri konseli yaitu mengacu pada pikiran dan kebiasaanya sebagaimana diketahui berikut penjelasannya :
  - a. Pikiran konseli sudah mulai menyadari mengenai bagaimana mengontrol nafsunya agar tidak terjerumus dalam mengikuti *trend* atau gaya hidup masa kini. Konseli juga mampu berpikir mana yang seharusnya yang harus dia belanjakan dan mana yang tidak.

- b. Kebiasaan konseli sudah meninggalkan kebiasaannya dalam hal berbelanja *online* yang menimbulkan dia mengalami kecanduan. Beberapa kebiasaan negatif menjadi positif. Seperti kebiasaannya menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk menjelajahi *online shop* mulai dikurangi. Lebih banyak bersyukur untuk apa yang telah didapatkan.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan dapat menggunakan subjek penelitian atau konseli lebih luas tidak hanya di Fakultas Dakwah tetapi juga pada semua Fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten agar dapat mengetahui secara keseluruhan masalah *shopaholic online shop* dan cara mengatasinya pada mahasiswi di kampus tersebut.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan jangka waktu yang lebih lama karena dengan periode yang lebih lama diharapkan dapat memungkinkan hasil yang diharapkan akan semakin baik lagi.