

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif pada santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon yaitu AEAS, NNL, AL dan EA sebelum mendapatkan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) berada pada kategori yang cukup tinggi dilihat dari karakteristik yang ada. Seperti; pembelian barang impulsif yang dilakukan oleh AEAS, NNL, AL dan EA; pemborosan oleh AEAS, NNL, AL dan EA, membeli barang hanya untuk kesenangan oleh AEAS dan EA.
2. Proses pelaksanaan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif santri adalah dengan melakukan asesmen dan diagnosa, menemukan akar permasalahan yang berasal dari hasil asesmen, konselor dan konseli menyusun rencana yang memiliki dampak positif dan negatif bagi konseli, fokus terapi dan intervensi pada tingkah laku, dan evaluasi. Hasilnya, perilaku konsumtif pada pembelian barang impulsif masih dilakukan oleh EA, pemborosan masih dilakukan oleh EA, mencari kesenangan masih dilakukan oleh EA.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, pada bagian akhir skripsi ini peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk santri, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon dalam mengatasi perilaku konsumtif dengan mengikuti kegiatan konseling dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).
2. Untuk lembaga, peneliti berharap penelitian ini dapat menambahkan khazanah keilmuan bagi mahasiswa lain khususnya mahasiswa Fakultas Dakwah program studi Bimbingan Konseling Islam.
3. Untuk peneliti selanjutnya, teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif ini alangkah lebih baik jika terus diterapkan, karena dapat memberikan pengaruh yang baik untuk bisa mengatasi perilaku konsumtif. Tetapi, alangkah lebih baik jika waktu pada penelitian ini dilakukan lebih lama sehingga proses pelaksanaannya maksimal dan akan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih baik lagi.



