

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian yang sudah dilangsungkan dan ditunjukkan dengan analisis dan pengkajian data yaitu konseling kelompok melalui terapi syukur untuk mengurangi *shopping addiction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus. Secara khusus mampu disimpulkan sebagaimana berikut.

1. *Shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam termasuk dalam kriteria interval dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Mahasiswa yang masuk dalam kriteria sangat rendah sebanyak 24%, kriteria rendah sebanyak 72%, kriteria tinggi sebanyak 4%, dan untuk kriteria sangat tinggi hanya 1%. Dari data tersebut menunjukkan masih ada mahasiswa yang belum menyadari sepenuhnya tentang *shopping addiction*.
2. Konseling kelompok merujuk pada pendekatan bantuan yang dibagikan oleh konselor kepada sekelompok individu dalam sebuah lingkungan kelompok, dengan tujuan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konteks ini, terapi syukur digunakan sebagai metode karena mengajarkan kontrol diri dan mengurangi keinginan yang seringkali hanya memberikan kesenangan sesaat. Konseling kelompok ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Sebelum diberikan *treatment*, responden diberikan *pretest* berupa angket yang kemudian dianalisis untuk mengetahui kriteria sikap *shopping addiction* dan setelah diberikan *treatment*, responden diberikan *posttest* guna mengetahui bagaimana hasil dari pemberian *treatment*. Adapun pelaksanaan konseling kelompok melalui terapi syukur yaitu 1). Pada pertemuan pertama atau konseling pertama membahas tentang pengertian dan ciri-ciri sikap *shopping addiction*. 2). Konseling kedua membahas penyebab sikap *shopping addiction*. 3) konseling ketiga membahas cara mengatasi sikap *shopping addiction* dan memberikan terapi syukur. 4) Konseling keempat melakukan kembali terapi syukur yang sudah dilakukan pada konseling ketiga serta dilanjut *posttest*.
3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui terapi syukur dinilai efektif untuk mengurangi sikap *shopping addiction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang dapat dilihat berdasarkan hasil selisih nilai rata-rata 12. Berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwasanya didapati nilai

tertinggi serta terendah interval sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan rentan skor 35 sampai 46 untuk kategori tinggi sampai sangat tinggi dan setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 23 sampai 30 dengan kategori rendah. Hasil output uji-t (*paired sampel t-test*) mampu diketahui hasil perhitungan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,014 <$  taraf signifikansi 0,05. Maka mampu disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *shopping addiction* pada data *pretest* serta *posttest* yang artinya  $H_0$  pada penelitian ini ditolak serta  $H_a$  diterima, yang berarti penggunaan layanan konseling kelompok melalui terapi syukur dapat mengurangi sikap *shopping addiction* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Berbelanja merupakan aktivitas yang menyenangkan, akan tetapi agar lebih bisa mengontrol diri dalam membelanjakan sehingga dapat membedakan antara kebutuhan dan keinginan semata dan sebagai bentuk mengendalikan dirinya agar tidak boros. Tetaplah menjadi manusia yang baik dan tidak merugikan diri sendiri.

### 2. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini hanya sebatas penelitian di IAIN Kudus khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, oleh sebab itu dibutuhkan penelitian yang lebih luas. Serta penelitian ini hanya meneliti tentang upaya mengurangi sikap *shopping addiction* mahasiswa dengan layanan konseling kelompok melalui terapi syukur, sehingga diharapkan untuk peneliti lainnya di masa mendatang mampu melangsungkan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan upaya menurunkan sikap *shopping addiction* pada mahasiswa yang lebih solutif dan efektif untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan sikap *shopping addiction*.