

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian dan pembahasan sebagaimana penulis paparkan pada bab sebelumnya dapat diambil simpulan:

1. Depresi minor yang dialami santri penghafal Al-Qur'an ditandai: (1) Pengalaman dan makna santri yang mengalami beberapa gejala gangguan psikologis seperti depresi minor ditandai dengan (a) Pengalaman perubahan mood atau kurangnya minat dan ketertarikan dalam semua hal dengan makna membutuhkan motivasi dari orang lain; (b) Pengalaman perubahan naik dan turunnya berat badan akibat tekanan hafalan dengan makna kurang dan berlebih makan; (c) Pengalaman insomnia dan hipersomnia dengan makna mampu mengatur muroja'ah; (d) Pengalaman agitasi dan lelah setiap hari dengan makna mengatur waktu dengan baik; (e) Pengalaman menurunnya konsentrasi atau kurang fokus dengan makna kuatnya ingatan seorang penghafal Al-Qur'an.
2. Pengalaman guru bimbingan konseling mengimplementasikan: (a) Sembilan layanan bimbingan konseling Islam yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perseorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi dan mediasi. Makna yang dapat diperoleh yaitu guru BK melaksanakan layanan sesuai kebutuhan dengan permasalahan yang dihadapi santri. (b) Pendekatan yang digunakan pendekatan psikoanalisis, behavioristik, dan *trait and factor*, makna yang dapat dijelaskan adalah guru BK mampu mengimplementasikan pendekatan sesuai dengan layanan yang digunakan. (c) Teknik menggunakan variasi teknik seperti: analisis dan interpretasi baik dari mimpi, penguatan positif, teknik pengelolaan diri, pendekatan pribadi, pengembangan potensi diri, pemberian nasihat, membantu merencanakan kegiatan, musik atau video, drama, *drawing and painting*, *expressive writing*. Makna dari pengalaman tersebut adalah, guru BK mengimplementasikan layanan bimbingan konseling Islam yang disesuaikan dengan pendekatan dan teknik untuk mencapai hasil yang maksimal.
3. Pengalaman santri dengan tradisi pesantren dalam menanggulangi depresi memberikan kegiatan seperti GPS

(gerakan pungut sampah) setiap hari ahad pagi, 3S (senyum, salam, sapa) setiap hari, pemutaran video edukasi dan motivasi seminggu sekali, kelas bahasa Arab dan Inggris setiap hari, dan unjuk kreativitas setiap momen-momen penting dapat memberikan makna bahwa kegiatan tersebut membantu para santri untuk mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, dan mengelola waktu dengan baik.

B. Penutup

Syukur *Alhamdulillah* peneliti curahkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta karuniaNya dan telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan curahan kasih sayang sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa apa yang penulis pikirkan dan menjadi sebuah tesis ini tidak luput dari kesalahan yang ada. Penulis berharap, bagaimana terbatasnya tesis ini semoga dapat memberikan manfaat khusus kepada pembaca yang budiman. *Aamiin ya Rabbal 'Alamiin.*

