

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran santri lama dalam menangani mood disorder pada santri baru di Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darusalam keediri maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa poin seperti berikut:

1. Gejala-gejala mood disorder pada santri baru di pondok pesantren Lirboyo Unit Darusalam Kediri.

Gejala-gejala *mood disorder* yang dialami oleh santri baru dapat dikelompokkan menjadi empat yaitu 1) Gejala cemas yang berlebihan, ketakutan, khawatir, tidak bisa tidur, suka menyendiri dan terkesan menghindari dari orang lain. 2) Banyak konflik batin mereka merasa di hantui oleh rasa was-was dan tidak tenang. Was-was dan rasa tidak tenang timbul akibat kekhawatiran akan kedepannya takut terjadi hal-hal yang tidak sesuai dalam pikirannya. Kadang mereka berfikir kurang jernih dalam menyikapi apa yang akan terjadi kedepannya. 3) Depresi dengan gejala perubahan mood secara tiba-tiba, putus asa, tidak punya semangat hidup dan sulit berkonsentrasi. 4) Perasaan hampa itu yang sering mereka rasakan sering ngalamun dan tidak tau harus berbuat apa.

2. Analisis peran santri lama yang sudah mendapat pembekalan dalam menangani *mood disorder* pada santri baru di Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darusalam.

Mood disorder yang dialami pada santri baru membutuhkan beberapa penanganan agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari para santri. Adapun santri lama yang berperan menangani santri baru mereka yang sudah mendapatkan pembekalan dari pondok yang berupa seminar diawal tahun ajaran baru. yang dilakukan oleh santri lama untuk membantu mengurangi mental disorder yang dialami oleh santri yaitu dengan menekankan beberapa kegiatan 1) Membangun agenda yang bermakna bagi para santri 2) mengidentifikasi dan mereview masalah yang ditunjukkan, dalam hal ini berkaitan dengan perubahan mood 3) membangkitkan ekspektasi para santri baru dalam perlakuan 4) menggali informasi tentang kesulitan para santri. Beberapa kegiatan tersebut sesuai Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri.

B. Saran

1. Bagi pondok pesantren

Bentuk-bentuk *mood disorder* yang telah dikaji oleh peneliti dalam penelitian ini supaya dijadikan bahan evaluasi oleh pesantren supaya santri lama bisa berperan lebih baik lagi dalam mendampingi dan mengurus santri yang mengalami mood disorder. Dan dengan adanya sarjana-sarjana psikologi diharapkan dan andil besar dalam menangani mood disorder sesuai dengan buku-buku dan aturan dalam ilmu psikologi

1. Bagi peneliti selanjutnya

Mood disorder atau gangguan suasana hati adalah gangguan kesehatan mental yang memengaruhi keadaan emosi seseorang. Gangguan ini menyebabkan seseorang mengalami kebahagiaan yang ekstrem, kesedihan yang ekstrem, atau keduanya secara bergantian, dalam waktu yang lama ada beberapa bentuk-bentuk *mood disorder* yang antara lain 1.) depresi mayor yaitu gangguan yang dikenal dengan gangguan berat 2). Distimia yaitu depresi yang lebih ringan 3). Bipolar I yaitu kondisi seseorang mengalami periode mania dan kemudian berubah menjadi depresi 3). Bipolar tipe II yang umumnya tidak mengalami episode mania 4). Siklotimia yaitu bentuk yang lebih ringan itu semua bisa ditangani melalui orang profesional seperti psikolog dan psikiater yang ahli dalam bidangnya dan akan lebih menarik di bahas pada peneliti yang akan mengkaji bentuk-bentuk *mood disorder* pada subjek dan objek selain santri lirboyo unit Darussalam Kediri.