

**EFEKTIVITAS KONSELING PASTORAL MELALUI PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP IBU POSTPARTUM
DEPRESI DI GEREJA TORAJA KLASIS PALOPO KOTA
JEMAAT EBEN HAEZER PALOPO**



TESIS

**Diajukan Kepada Pascasarjana Institut Agama Kristen (IAKN) Toraja
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Master Teologi (M.Th)**

**VEMIATI PASENGGONG
22010114**

**Program Studi Teologi Kristen
PROGRAM PASCASARJANA**

**INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Efektifitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan
Cognitive Behavior Therapy Terhadap Ibu *Postpartum*
Depresi di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo
Klasis Palopo Kota

Disusun oleh :

Nama : Vemiati Pasenggong

NIRM : 22010114

Program Studi : Magister Teologi

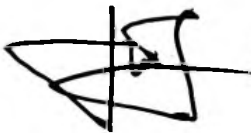
Konsentrasi : Pastoral Konseling

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dari pembimbing, maka proposal Tesis ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian proposal tesis yang diselenggarakan oleh Program Studi Magister Teologi konsentrasi pastoral konseling Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 13 Januari 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Dr. Calvin Sholla Rupa, M.Th.
NIDN. 2208108201

Pembimbing II,



Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th.
NIDN. 2225128201

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Efektivitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan
Cognitive Behavior Therapy Terhadap Ibu *Postpartum*
Depresi di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo
Klasis Kota Palopo

Disusun oleh :

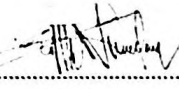
Nama : Vemiati Pasenggong
NIRM : 22010114
Program Studi: Magister Teologi
Konsentrasi : Pastoral Konseling

Dibimbing oleh :

I. Dr. Calvin Sholla Rupa, M.Th.
II. Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th.

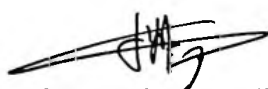
Tesis ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Tesis Program Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, pada tanggal 16 Desember 2024.

Dewan Penguji

1. (Dr. Abraham S Tanggulangan, M.Si.)
NIDN. 2010057203 ()
2. (Dr. I Made Suardana, M.Th.)
NIDN. 2212127501 ()
3. (Dr. Calvin Sholla Rupa, M.Th.)
NIDN. 2208108201 ()
4. (Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th..)
NIDN. 2225128201 ()

Panitia Ujian Tesis

Ketua,


Dr. Yosef Patandung, M.Pd.
NIDN. 0921057601

Sekretaris,


Edwin Ballu, S.Th, M.Pd.
NIDN. 2006127301

Mengetahui
Direktur Pascasarjana,


Dr. Joni Tapingku, M.Th.
NIDN. 2224016701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vemiati Pasenggong
NIRM : 22010114
Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen
Program Studi : Magister Teologi/Pastoral Konseling
Judul Tesis : **Efektivitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Ibu Postpartum Depresi Di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo Klasik Kota Palopo**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa tesis ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 10 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan



Vemiati Pasenggong
NIRM. 22010114

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vemiati Pasenggong
NIRM : 22010114
Fakultas/Program Studi : Teologi dan Sosiologi Kristen/ Magister
Teologi/ Pastoral Konseling

Dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah tesis yang berjudul:

Efektivitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Ibu Postpartum Depresi Di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo Klasik Kota Palopo

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari tesis ini (Bab 1 dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis tesis ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 10 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan



Vemiati Pasenggong
NIRM. 22010114

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Tulisan tesis ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua terkasih, Bapak Randi Leman Wiranata dan Ibu Novi Yanti Yacob Ga’deng beserta kelima saudara terkasih Jack Pasenggong, Jimmy Pasenggong, Yogi Pasenggong, Haekal Pasenggong, Dirga Putra Maruarung. Terima kasih karena sudah mendukung, mendoakan, dan memotivasi penulis sehingga boleh sampai pada tahap ini. Terimakasih untuk setiap pengorbanan dan dedikasi yang telah dikorbankan selama penulis menempuh pendidikan di dunia kampus selama kurang lebih empat tahun. Hal ini menjadi kebanggaan bagi penulis karena boleh berjuang sampai pada tahap ini dengan baik, semua boleh terjadi karena penyertaan Tuhan melalui dukungan dan doa dari kalian semua”.

HALAMAN MOTTO

"Damai Sejahtera Kutinggalkan Bagimu. Damai Sejahtera-Ku Kuberikan Kepadamu,

Dan Apa Yang Kuberikan Tidak Seperti Yang Diberikan Oleh Dunia Kepadamu.

Janganlah Gelisah dan Gentar Hatimu" (Yohanes 14:27)

ABSTRAK

Vemiaty Pasenggong, prodi Teologi Kristen konsentrasi Pastoral Konseling, menulis tesis dengan judul “Efektivitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Ibu *Postpartum* Depresi Di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo Klasik Kota Palopo” di bawah bimbingan Dr. Calvin Sholla Rupa, M.Th. dan Dr. Yonatan Sumarto, M.Th.

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap ibu yang mengalami *postpartum* depresi, khususnya di lingkungan Gereja Toraja Klasik Kota Palopo Jemaat Eben Haezer Palopo. Tidak semua ibu dapat beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu, terutama pada kelahiran anak pertama. Perubahan ini sering kali memunculkan berbagai tantangan, seperti *baby blues* hingga *postpartum* depresi. *Postpartum* depresi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu tetapi juga mempengaruhi hubungan dengan bayi, pasangan, dan keluarga. Sehingga ibu merasa stress, kecemasan dan depresi. Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan suatu pendekatan dalam terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran (kognitif), perasaan (emosi), dan perilaku. Teori ini beranggapan bahwa pikiran kita sangat mempengaruhi perasaan dan perilaku kita. Dengan kata lain, cara kita berpikir tentang suatu situasi dapat sangat mempengaruhi bagaimana kita merasa dan bertindak. *Cognitive behavior therapy* membantu ibu mengenali dan mengatasi kesalahan berfikir yang dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Di dalam penulisan ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian berbasis konseling PTBK. Berdasarkan hasil penelitian maka ditemukan bahwa pendekatan CBT kepada ibu yang mengalami *postpartum* depresi sangat efektif untuk membantu ibu yang mengalami *postpartum* depresi dalam mengatasi depresi.

Kata Kunci: Konseling Pastoral, *Cognitive Behavior Therapy*, *Postpartum* Depresi, Ibu Pasca Melahirkan.

ABSTRACT

Vemiati Pasenggong, a Christian Theology major with a concentration in Pastoral Counseling, wrote a thesis entitled "The Effectiveness of Pastoral Counseling Through the Cognitive Behavior Therapy Approach to Postpartum Depressed Mothers in the Toraja Church of Eben Haezer Palopo, Palopo City Klasis" under the guidance of Dr. Calvin Sholla Rupa, M.Th. and Dr. Jonathan Sumarto, M.Th.

This paper aims to examine the effectiveness of pastoral counseling through the Cognitive Behavior Therapy approach for mothers who experience postpartum depression, especially in the environment of the Toraja Church of Palopo City Klasis Eben Haezer Palopo Congregation. Not all mothers can adapt to their new role as mothers, especially at the birth of their first child. These changes often lead to various challenges, such as baby blues to postpartum depression. Postpartum depression not only affects the mother's mental health but also affects relationships with the baby, partner and family. So that the mother feels stress, anxiety and depression. The cognitive behavior therapy approach is an approach in psychological therapy that focuses on the relationship between thoughts (cognitive), feelings (emotions), and behavior. This theory assumes that our thoughts strongly influence our feelings and behaviors. In other words, the way we think about a situation can greatly influence how we feel and act. Cognitive behavioral therapy helps mothers recognize and overcome thinking errors that can worsen their emotional condition. In this writing using qualitative research, with the type of research based on PTBK counseling. Based on the results of the study, it was found that the CBT approach to mothers who experienced postpartum depression was very effective in helping mothers who experienced postpartum depression in overcoming depression.

Keywords: Pastoral Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Postpartum Depression, Postpartum Mother.