

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan menggunakan metode konseling melalui penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat digunakan untuk mencegah depresi pada ibu yang mengalami depresi *postpartum* pasca melahirkan di Gereja Toraja Jemaat Eben Haezer Palopo Klasik Kota Palopo. Hal ini dapat dibuktikan melalui bagaimana konsep-konsep dari *Cognitive Behavior Therapy* dalam hal ini CBT beranggapan bahwa pikiran kita sangat mempengaruhi perasaan dan perilaku kita. Jika kita memiliki pikiran yang negatif atau tidak realistis, maka kita cenderung merasa sedih, cemas, atau marah, dan melakukan tindakan yang tidak sehat. CBT membantu kita untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak sehat ini, sehingga kita bisa merasa lebih baik dan hidup lebih bahagia. Dalam hal ini konseli mampu untuk mengubah pola pikir yang tidak masuk akal, bisa berpikir lebih jernih, membuat keputusan yang lebih baik, dan mengubah perilaku menjadi lebih positif.

Adapun hasil yang diperoleh dari siklus I, dengan dua kali pertemuan yaitu R (ibu depresi *postpartum*) telah menunjukkan perubahan pada dirinya seperti: dimana konseli mampu dalam berfikir yang positif tentang dirinya dan pola dalam menjaga bayinya. Bahkan ibu D sudah mulai bergaul dengan orang-orang yang ada disekitarnya tidak lagi mengurung diri dalam kamar. Akan tetapi aktif dalam persekutuan belum maksimal. Sehingga hal yang dikategorikan belum maksimal atau masih kurang dan akan ditindaklanjuti pada siklus II (Kedua) tentunya dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*.

Sedangkan hasil pada siklus II dengan dua kali pertemuan dimana perubahan yang terlihat dengan klien aktif kembali dalam kegiatan-kegiatan masyarakat dan dalam persekutuan. Hal ini terbukti dari hasil pengamatan langsung dan observasi peneliti. Konseli yang selama ini merasa dalam hal keburukan dan tidak mau aktif dalam persekutuan, kini telah kembali aktif lagi. Sehingga ia kembali semangat dalam menjalani kehidupannya.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti bidang sejenis yang hendak mengembangkan penelitian tindakan bimbingan konseling yang telah dilakukan

bahkan dari sudut pandang berbeda diharapkan dapat mengkaji lebih banyak referensi yang terkait. Diharapkan pula agar peneliti selanjutnya lebih mempersiapkan diri dalam melakukan penelitian tindakan bimbingan konseling untuk memberikan pendampingan bagi yang mengalami masalah dan tekanan hidup.

2. Gereja

Lebih terbuka dengan kondisi yang dialami oleh setiap anggota jemaat mampu menerima serta merangkul setiap anggota jemaat yang baru pertama kali melahirkan, saling bekerja sama untuk menangani masalah-masalah.

3. Ibu Depresi Postpartum

Carilah dukungan atau komunitas yang dapat membantu dirimu dalam penyembuhan. Sadari bahwa kamu tidak sendirian, banyak ibu yang mengalami hal serupa. Jangan menyalahkan diri sendiri. Berbagi perasaanlah dengan pasangan, keluarga, atau teman dekat dapat meringankan bebanmu.