

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* Bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* Dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa Di Jemaat Ebenhaezer Omu” dengan baik dan tepat pada waktunya. Tesis ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas akhir dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana bidang Teologi Konseling Pastoral.

Tesis ini lahir dari keprihatinan pastoral terhadap penderitaan dan kecemasan yang dialami oleh para penyintas bencana alam, khususnya gempa bumi, serta kebutuhan mereka akan pemulihan jiwa melalui pendekatan konseling yang utuh, reflektif dan spiritual. Pendekatan *mindfulness* dalam konseling pastoral menjadi fokus utama dalam upaya membangun kembali ketenangan batin dan harapan iman di tengah trauma yang mendalam. Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, sumber damai sejati dan penyembuh luka jiwa, yang memberikan kekuatan dan penghiburan selama proses perkuliahan ini.
2. Dr. Agustinus M.Th, selaku Rektor Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
3. Pdt. Dr. Joni Tapingku M.Th selaku Direktur Pasca Sarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
4. Dr. Calvin Sola Rupa, M.Th selaku dosen pembimbing I, dan Dr. Selvianti, M.Th selaku pembimbing II.
5. Kedua dosen penguji Dr. Yosef Pantandung, M.Pd dan Dr. Yonatan Sumarto, M.Th.
6. Keluarga tercinta: Bapak Lasarus Taleme dan Ibu Sance Tetete, kakak terkasih Sasmita Teleme dan adik terkasih Imelda Taleme, kedua keponakan terkasih Chelsea Olivia dan Gracia Aurike.
7. Rini Setia Takunna, Deri Vandia Tadolu, Gabriela Korina, Katrin Tadolu, dan Adna Supriatna, yang telah banyak membantu penulis.
8. Pimpinan majelis Gereja dan seluruh anggota jemaat Eben-Haezer Omu, khususnya para penyintas bencana yang bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Terima kasih atas keterbukaan, kepercayaan, dan kerja sama yang diberikan.

9. Teman-teman Pascasarjana IAKN Toraja Angkatan 2023: Alfred Bala, Aspin Rande, Joice Bura Kaban, Rahel Desti, Dwi Jumartini Sombolala, Patricia Celline, Norpi, Nelvi Datu Rombe, Ferdianus Parirak, Vely Ambriani, Mia Yunestri, Nancy Pangemanan.
10. Semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun, demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pelayanan konseling pastoral dalam konteks pelayanan gereja maupun masyarakat secara umum, serta menjadi bahan refleksi dan pembelajaran bagi para pelayanan dan konselor Kristen dalam mendampingi mereka yang terluka.

Mengkendek, 20 Juli 2025

Penulis

Horib

## DAFTAR ISI

|                                                                                                 |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>SAMPUL.....</b>                                                                              | <b>.....</b>                        |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                                                                | <b>ii</b>                           |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                                                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ....</b>                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH<br/>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>SURAT KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIARISME ..</b>                                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                                                                | <b>vii</b>                          |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>                                                                      | <b>viii</b>                         |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                            | <b>ix</b>                           |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                           | <b>x</b>                            |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                                     | <b>xi</b>                           |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                          | <b>xiv</b>                          |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                   | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                                 | 1                                   |
| B. Fokus Masalah.....                                                                           | 7                                   |
| C. Rumusan Masalah .....                                                                        | 7                                   |
| D. Tujuan Penelitian .....                                                                      | 7                                   |
| E. Manfaat Penelitian.....                                                                      | 8                                   |
| 1. Manfaat Akademik .....                                                                       | 8                                   |
| 2. Manfaat Praktis .....                                                                        | 8                                   |
| F. Sistematika Penulisan.....                                                                   | 8                                   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                             | <b>10</b>                           |
| A. Post Traumatic Stress Disorder Dan Kecemasan .....                                           | 10                                  |
| 1. Definisi Post Traumatic Stress Disorder .....                                                | 10                                  |
| 2. Penyebab dan Faktor Resiko Post Traumatic Stress Disorder<br>(PTSD) .....                    | 12                                  |
| 3. Gejala dan Dampak Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) .....                                | 15                                  |
| 4. Kondisi Penyintas PTSD Pasca Gempa Palu .....                                                | 20                                  |

|                                                  |                                                                                               |            |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.                                               | Pengertian Kecemasan .....                                                                    | 23         |
| 6.                                               | Dampak Kecemasan Bagi Penyintas <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> Pasca Bencana Palu..... | 35         |
| 7.                                               | Cara Mengelola dan Mengatasi Kecemasan.....                                                   | 38         |
| B.                                               | Konseling Pastoral Berbasis Mindfulness.....                                                  | 42         |
| 1.                                               | Pengertian Konseling Pastoral .....                                                           | 42         |
| 2.                                               | Tujuan Pelayanan Konseling Pastoral.....                                                      | 45         |
| 3.                                               | Fungsi Konseling Pastoral .....                                                               | 49         |
| 4.                                               | Bentuk-bentuk Konseling Pastoral .....                                                        | 52         |
| 5.                                               | Pandangan Teologis Terhadap Korban Bencana .....                                              | 55         |
| 6.                                               | Pendekatan Kognitif-Perilaku Dalam Konseling Pastoral Berbasis <i>Mindfulness</i> .....       | 57         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>            |                                                                                               | <b>70</b>  |
| A.                                               | Jenis Penelitian .....                                                                        | 70         |
| B.                                               | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                         | 73         |
| 1.                                               | Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                                              | 73         |
| 2.                                               | Keadaan Alam dan Keadaan Penduduk.....                                                        | 73         |
| 3.                                               | Kondisi Gambaran Umum Gereja Toraja Jemaat Ebenhaezer Omu .<br>.....                          | 74         |
| C.                                               | Subjek Penelitian.....                                                                        | 75         |
| D.                                               | Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data.....                                                     | 76         |
| E.                                               | Teknik Analisis Data .....                                                                    | 80         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....</b> |                                                                                               | <b>83</b>  |
| A.                                               | Deskripsi Subjek Penelitian .....                                                             | 83         |
| B.                                               | Deskripsi Hasil Tahapan Konseling Pastoral Melalui Teknik <i>Mindfulness</i><br>.....         | 92         |
| C.                                               | Analisis Penelitian .....                                                                     | 119        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                        |                                                                                               | <b>126</b> |
| A.                                               | Kesimpulan.....                                                                               | 126        |
| B.                                               | Saran-saran .....                                                                             | 127        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                      |                                                                                               | <b>128</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                  |                                                                                               |            |