

**KONSELING PASTORAL BERBASIS *MINDFULNESS* BAGI
PENYINTAS *POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*
DALAM MENGELOLA KECEMASAN PASCA
GEMPA DI JEMAAT EBEN-HAEZER OMU**



TESIS

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

**HORIB
23010015**

**Program Studi Teologi
PROGRAM PASCASARJANA**

**INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa di Jemaat Eben-Haezer Omu

Disusun oleh :

Nama : Horib

NIRM : 23010015

Program Studi : Teologi Kristen

Konsentrasi : Pastoral Konseling

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka tesis ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian tesis yang diselenggarakan oleh Program Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 16 Juli 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Dr. Selvianti, M.Th.
NIDN. 2217017701

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa di Jemaat Eben-Haezer Omu

Disusun oleh:

Nama : Horib
NIRM : 23010015
Program Studi: Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling

Dibimbing oleh:

I. Dr. Calvin Sholla Rupa', M.Th.
II. Dr. Selvianti, M.Th.

Tesis ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Tesis Program Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, pada tanggal 23 juli 2025.

Dewan Penguji

- | | |
|---|---|
| 1. Dr. Yosef Patandung, M.Pd.
NIDN. 0921057601 | (..... ) |
| 2. Dr. Yonatan Sumarto, M.Th.
NIDN. 2225128201 | (..... ) |
| 3. Dr. Calvin Sholla Rupa', M.Th.
NIDN. 2208108201 | (..... ) |
| 4. Dr. Selvianti, M.Th.
NIDN. 2217017701 | (..... ) |

Panitia Ujian Tesis

Ketua,



Dr. Yohanis Luni Tumanan, M.Th.
NIDN. 2003037504

Sekretaris,



Parli Sapata, S.PAK.
NI. PPPK. 198501052025211008

Mengetahui
Direktur Pascasarjana,



Dr. Joni Tapingku
NIDN. 2224016701

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Horib
NIRM : 23010015
Program Studi : Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling
Judul Tesis : Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* bagi
Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* dalam
Mengelola Kecemasan Pasca Gempa di Jemaat
Eben-Haezer Omu

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, 24 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Horib
NIRM. 23010015

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Horib
NIRM : 23010015
Program Studi : Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling
Judul Tesis : Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa di Jemaat Eben-Haezer Omu

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:

Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* Bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* Dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa di Jemaat Eben-Haezer Omu

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, 24 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Horib

NIRM. 23010015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan yang Maha Pengasih, karya ilmiah ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus,

Sumber pengharapan dan kekuatan sejati dalam setiap langkah hidup dan pelayananku. Hanya oleh anugerah-Nya saya dapat menyelesaikan tesis ini hingga tuntas.

Bapak Lasarus Taleme dan Ibu Sance Tatete,

Orang tuaku tercinta yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral dan materi, serta menjadi teladan iman dan ketekunan dalam hidupku.

Sasmita Taleme dan Imelda Taleme,

Kakak dan adikku tersayang yang selalu memberi semangat, motivasi, dan penghiburan di saat saya lelah dan hampir menyerah.

HALAMAN MOTTO

“Tuhan itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan ia menyelematkan orang-orang yang remuk jiwanya”. Mazmur 34:18

Ketika badai melanda dan jiwa dilanda luka, Tuhan tidak pernah jauh. Dalam diam dan kesadaran penuh, kita belajar untuk mendengarkan, mengerti, dan menyembuhkan, bukan hanya dengan kata-kata, tetapi dengan kasih yang hadir sepenuh hati. Konseling pastoral berbasis mindfulness bukan hanya pendekatan, tetapi adalah bentuk pelayanan yang merangkul mereka yang terluka, mengarahkan mereka kepada harapan, dan menuntun mereka pulih dalam terang kasih Kristus. Penyembuhan dimulai saat jiwa disentuh oleh kasih.

ABSTRAK

Horib Taleme, Prodi Teologi, Konsentrasi Pastoral Konseling,
Judul: Konseling Pastoral Berbasis *Mindfulness* Bagi Penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* Dalam Mengelola Kecemasan Pasca Gempa Di Jemaat Ebenhaezer Omu. Pembimbing Dr. Calvin Solla Rupa, M.Th dan Dr. Selvianti, M.Th.

Bencana alam kerap meninggalkan dampak psikologis yang mendalam, salah satunya adalah gangguan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang diringi oleh kecemasan berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan konseling pastoral berbasis *mindfulness* dalam membantu penyintas PTSD mengelola kecemasan pasca bencana di Jemaat Ebenhaezer Omu. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini berdampak positif terhadap pengurangan gejala PTSD dan kecemasan. Para penyintas menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, kesadaran diri, serta pemulihan spiritual melalui praktek *mindfulness* yang digabungkan dengan konseling pastoral. Teori yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pendekatan kognitif-perilaku, yang dipadukan dengan prinsip-prinsip teologi konseling pastoral berbasis *mindfulness* yang terbukti efektif sebagai sarana pemulihan psikospiritual yang relevan dalam konteks pelayanan gerejawi terhadap korban bencana.

Kata Kunci: PTSD, Kecemasan, Konseling Pastoral, Mindfulness

ABSTRACT

*Horib Taleme, Theology Department, Pastoral Counseling Concentration,
Title: Mindfulness-Based Pastoral Counseling for Post-Traumatic Stress
Disorder Survivors in Managing Post-Earthquake Anxiety at the Ebenhaezer
Omu Church. Advisors: Dr. Calvin Solla Rupa, M.Th and Dr. Selvianti, M.Th.*

Natural disasters often leave a deep psychological impact, one of which is Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), accompanied by prolonged anxiety. This study aims to analyze the effectiveness of a mindfulness-based pastoral counseling approach in helping PTSD survivors manage post-disaster anxiety at the Ebenhaezer Omu Church. The method used is guidance and counseling action research (PTBK) with two cycles. The research results indicate that this approach has a positive impact on reducing PTSD and anxiety symptoms. Survivors showed improved ability to manage emotions, self-awareness, and spiritual recovery through mindfulness practices combined with pastoral counseling. The theory used in this study refers to the cognitive-behavioral approach, which is combined with the principles of mindfulness-based pastoral counseling theology proven effective as a means of relevant psychospiritual recovery in the context of church ministry to disaster victims.

Keywords: PTSD, Anxiety, Pastoral Counseling, Mindfulness