

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pendekatan konseling pastoral (kognitif-perilaku) berbasis *mindfulness* terhadap penyintas *post traumatic stress disorder* (PTSD) di Jemaat Eben-Haezer Omu, disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu mengelola kecemasan pasca bencana. Melalui dua siklus pendampingan yang melibatkan praktik *mindfulness*, refleksi spiritual, serta pemaknaan iman dalam konteks pastoral, terjadi perubahan positif pada penyintas yang ditandai dengan berkurangnya gejala PTSD dan kecemasan seperti gelisah berlebihan, ketegangan emosional, serta sikap menghindar. Selain itu, klien menunjukkan peningkatan dalam ketenangan, kemampuan mengenali perasaan secara sadar, dan keterbukaan dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama. Dengan demikian, konseling pastoral berbasis *mindfulness* terbukti dapat menjadi pendekatan yang tepat dan relevan dalam pemulihan psikospiritual jemaat yang mengalami trauma pascabencana.

## B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk pengembangan pelayanan konseling pastoral baik secara praktis maupun akademik.

1. Untuk Gereja Toraja Jemaat Ebenhaezer Omu, diharapkan gereja dapat mengembangkan pelayanan pemulihan rohani berbasis konseling pastoral secara berkelanjutan, khususnya bagi jemaat yang terdampak bencana atau mengalami trauma psikologis.
2. Untuk Pelayan Pastoral, penting untuk terus meningkatkan kapasitas dalam mendampingi orang-orang yang mengalami trauma atau krisis. Pendekatan *mindfulness* yang dipadukan dengan nilai-nilai iman Kristen dapat menjadi sarana yang menyentuh dan kontekstual dalam pelayanan konseling masa kini.
3. Untuk Penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan waktu yang lebih panjang, untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari pendekatan ini serta memperkuat validitasnya secara ilmiah dan pastoral. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pelayanan gereja dalam menghadirkan pemulihan yang utuh.