

## 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.

## DAFTAR PUSTAKA

### Alkitab:

Lembaga Alkitab Indonesia (LAI)

### Buku:

Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 1985), 4-5.

Daniel Ronda, *Pengantar Konseling Pastoral*, (Bandung: IKAPI, 2018), 31.

Tulus Tuu, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI 2007), 20-21,25-34.

Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 13.

J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia,2006), 20-34.

J.D. Engel, *Pastoral dan Kebutuhan Dasar Konseling*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 6,-8.

Gerald Corey. *"Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi"*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 272.

Mardalis, *Metode Penelitian* (Jakarta: PT BumiAksara, 2010), hlm 64.

### Jurnal:

Sagala, Mhilba Maremha, "Resilensi Anak Pascabencana Melalui Tim Trauma Healing Syalom IAKN Tarutung." *ABARA: Jurnal Konseling Pastoral* 2.1 (2024): 30-43.

Aprily, Nuraly Masum, Sofi Mutiara Insani, and Anggit merliana. "Analisis kecemasan post traumatic stress disorder (PTSD) pada peserta didik pasca pandemi covid-19." *Jurnal Paud Agapedia* 6.2 (2022): 221-227.

- Khoirina, Nella. "Pentingnya pemahaman nilai-nilai budaya lokal dalam Pendekatan Konseling Humanistik". *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* Vol. 2. No. 1. 2018.
- Thoyibah, Zurriyatun, et al. "Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok." *Holistic Nursing and Health Science* 2.1 (2019): 31-38.
- Rohma, Ulfa Nur, et al. "Gambaran Post Traumatic Stress Disorder, Gangguan Tidur, Kecemasan, dan Gejala Depresi Korban Gempa Bumi di Cianjur." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 2.1 (2023).
- Shalahuddin, Iwan, et al. "Terapi pengelolaan kecemasan Dalam menurunkan stress pada korban pasca bencana gempa bumi." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10.2 (2022): 229.
- Perdani, Putri Clara. "Hubungan Pengetahuan Bencana Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Bermukim Di Penggaraman Pantai Talise Kota Palu." Diss. Universitas Widya Nusantara, 2022.
- Wahyuni, Hera. "Faktor resiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual." *Khazanah Pendidikan*, (2016) 10.1.
- Fikri, Aprizal. "A. Pengertian Anxiety (Kecemasan) 1.1. Pendahuluan."
- Siregar, Leni Mariana, et al. "Trauma Healing Pada Orang Dewasa: Optimalisasi Dan Strategi." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1.4 (2022), 52-60.
- Nartyas, M. "Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak Pasca Bencana (Studi Kasus Gempa dan Tsunami di Huntara Balaroa, Palu, Sulawesi Tengah)." In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*. Vol. 1. No. 1. 2019.
- Wondal Marlina, and Asyer Tandapai. *Pendampingan Pastoral Pasca Bencana Alam*". UEPURO: Jurnal ilmiah Teologi dan Pendidikan Kristiani 1.1 (2021): 75-85.

- Sombolola, Pebriani. *Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitif Behavioral Theraphy Terhadap Penderita Gangguan Mental Post Traumatic Stress Disorder*. Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.
- Hutagulung, Stimson, and Bartholomeus Nainggolan. "Konseling Pastoral". *Konseling Pastoral* 1 (2021): 1-15.
- Sarungallo, I.D, *"Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu*. DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.
- J. Kabat-Zinn, *An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patient Based on Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results*, University of Massachusetts Medical School Worcester, 2013.
- Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2017).
- T.M. Jones, *"The Effects of Mindfulness Meditation on emotion Regulation, Cognition and Social Skill,"* European Scientific Journal ESJ 14 No.14 (2018).
- A.M. Jannah, *Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal,"* Malang(Universitas Muhammadiyah), 2019.
- Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristina, and Adi Setiawan, *"Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital,"* Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi 22, No. 2 (2020) 73.
- Listiyandini R.A. Fauzia, *"Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai,"* Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positif Psikologi 1 (2018): 152-163.
- Fachurrahmi R. dan Sholichah M. *"Mindfulness For a Adolescents from Broken Home Family,"* International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRSHSS) 4 No.2 (2021) 60-65.
- Yuksel A. dan Yilmaz E.B, *"The Effects Of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Nursing Students: A Quasai-Experimental Study,"* Nurse Education Today, 85 (2017) 1017-1034.

- Sarungallo, I.D, *"Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness Kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu.* DIss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.
- Bradlay T. Erford, *"40 Teknik Konseling Yang Harus Diketahui Setiap Konselor".* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2017), 143.
- Fakhriya, Siti Dini. *"Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam."* *Psikoborneo J Ilm Psikol* 10.1 (2022): 231-240.
- Ayuningtyas, Ira Palupi Inayah. *"Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja."* 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah, 2018.
- Aryuni, Muthia. *"Post Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda."* *Kinesik* 10.1 (2023): 113-131.
- Hayat, Abdul. *"Kecemasan dan Metode Pengendaliannya."* *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2014).
- Rhamadian Dicky, & Qory Jumrotul' Aqobah. *"Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet."* *Journal Of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1.1 (2022): 33-39.
- Muarifah, Alif. *"Hubungan Kecemasan dan Agresivitas", Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 2.2 (2005): 102-112.
- Haikal Muhammad, *"Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan."* *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10.2 (2022): 47-52.
- Rhamadian Dicky, & Qory Jumrotul' Aqobah. *"Dampak Kecemasan (anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet."* *Journal Of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1.1 (2022): 33-39.
- Sugiyono, *Metode Kualitatif, Kualitatif dan R & G* (Bandung:: ALFABETA, 2009),2.
- Sukiman, *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing* (Yogyakarta: Paramitra, 2011), 39.

Zainal Aqib dan Ahmad Amrulah, *PTK Penelitian Tindakan Kelas PTS Penelitian Tindakan Sekolah PTBK Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: ANDI, 2019), 230.

M, Ramli, "Sumber Belajar Penunjang PLPG Mata Pelajaran Paket Keahlian Bimbingan Konseling," *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan direktorat jenderal guru dan tenaga kependidikan 1* (2017), 13.

Nana Syaodih Sukmdinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm 60, 221.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: ALFABETA, 2009), 338.

Ivanovich Agusta, "Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Penelitian Sosial Ekonomi, Litbang Pertanian*, (Bogor, 2002), vol.27:10.

#### **Blog:**

<https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/epidemiologi> (diakses pada tanggal 10 Maret 2025).

Donyandrean, "Jenis-jenis Pelayanan Pastoral," [donyandrean.wordpress.com](https://donyandrean.wordpress.com), (diakses 3 November 2024)