

LAMPIRAN

A. Pedoman Observasi:

Mengamati perubahan psikologis, spiritual, dan kesadaran diri penyintas setelah mengikuti konseling pastoral berbasis *mindfulness*, khususnya dalam:

1. Mengelola gejala PTSD dan kecemasan, seperti reaksi emosional, ekspresi trauma, dan ketenangan batin.
2. Perkembangan iman dan makna spiritual melalui respon terhadap doa, firman, dan refleksi rohani.
3. Peningkatan kesadaran diri dan penerimaan hidup melalui latihan *mindfulness* dalam konseling.

B. Instrumen wawancara

1. Penyintas PTSD:

Klien A:

Nama : CH (inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 25 Tahun

Klien B:

Nama : IT (inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 27 Tahun

- 1) Bisa ceritakan apa yang anda alami saat dan setelah bencana terjadi?
- 2) Peristiwa apa yang paling membekas dalam pikiran anda sampai saat ini?
- 3) Apakah peristiwa itu masih sering muncul dalam ingatan sehari-hari atau mimpi?
- 4) Apakah anda pernah mengalami gejala seperti sulit tidur, gelisah berlebihan, atau mudah terkejut sejak kejadian itu?
- 5) Apakah anda merasa cemas tanpa alasan yang jelas, atau mudah takut pada hal-hal tertentu?
- 6) Apakah kecemasan itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari (ibadah, pekerjaan, hubungan sosial)?
- 7) Apa yang anda rasakan saat berada di tempat atau situasi yang mengingatkan pada bencana itu?
- 8) Bagaimana kondisi hubungan anda dengan Tuhan setelah bencana terjadi?
- 9) Apakah anda pernah merasa marah, merasa ditinggalkan atau merasa jauh dari Tuhan?

- 10) Apakah doa, ibadah, atau baca Firman Tuhan membantu anda melewati masa-masa sulit?
- 11) Apa yang paling anda butuhkan untuk bisa pulih secara batin dari pengalaman itu?
- 12) Apakah anda pernah mendapatkan pendampingan atau konseling dari gereja atau pihak lain?
- 13) Apa harapan anda jika mengikuti proses konseling pastoral ke depan?

2. Majelis Gereja:

a. Nama: Viktor Takunna

Usia: 48 Tahun

Jabatan dalam struktur majelis: Penatua

Lama menjadi majelis: 10 tahun

b. Nama: Mustimin Tatete

Usia: 54 tahun

Jabatan dalam struktur majelis: Diaken

Lama menjadi majelis: 10 tahun

- 1) Menurut Bapak, bagaimana kondisi umum jemaat setelah bencana terjadi?
- 2) Apa saja bentuk-bentuk bantuan pendampingan yang dilakukan oleh Gereja?
- 3) Siapa saja yang melakukan pendampingan konseling pastoral?
- 4) Berapa lama proses pendampingan yang dilakukan oleh pihak gereja?
- 5) Apakah ada jemaat yang secara khusus menunjukkan tanda-tanda trauma atau kecemasan berlebihan?
- 6) Sejauh mana perhatian gereja terhadap jemaat yang terdampak secara psikologis dan spiritual?
- 7) Apakah selama ini sudah ada bentuk pelayanan khusus untuk penyintas trauma di jemaat ini?
- 8) Apa bentuk dukungan yang diberikan majelis gereja dalam mendampingi jemaat yang mengalami PTSD dan Kecemasan?
- 9) Apa harapan Bapak terhadap hasil pelayanan konseling bagi kehidupan jemaat ke depan?