

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap orang yang mengalami *gamophobia* dengan penerapan konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di Jemaat Batusura', disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam menolong seseorang untuk mengelola ketakutan dan kecemasan terhadap pernikahan. Konseling pastoral dilakukan melalui dua siklus pendampingan dengan menggunakan Teknik CBT. Melalui teknik ini seseorang akan menyadari dan mengenali pikiran otomatis serta keyakinan yang keliru terkait dengan pernikahan, kemudian mampu mengelola reaksi emosional seperti ketakutan dan kecemasan, mengganti pola pikir negatif dengan cara pandang yang lebih rasional dan realistis. Klien menunjukkan perubahan dan mengalami pemulihan dari rasa takut yang irasional terhadap pernikahan dengan mengenali dan memahami akar ketakutannya, mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan sehat, mampu mengelolah stress atau kecemasan yang muncul mengenai pernikahan dan mulai membangun kepercayaan diri dalam relasi. Dengan demikian konseling pastoral dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sangat relevan dalam pemulihan *gamophobia*.

B. Saran

1. Gereja

Gereja dapat menjadikan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu intervensi dalam pelayanan pastoral konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu dan menangani isu *gamophobia* dalam gereja. Berdasarkan hasil konseling, data yang di dapat bahwa ternyata gereja kurang dalam menjangkau anggota jemaat yang mengalami *gamophobia*. Ini menjadi tugas dan cambuk bagi gereja untuk terus memperhatikan pelayanan pastoral konseling karena pelayanan konseling bukan hanya dari mimbar dan perkunjungan doa namun lebih jauh harus memperhatikan kehidupan anggota jemaat.

2. Kampus

Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat terus dikembangkan dan diperdalam oleh pihak kampus dalam perkuliahan karena sangat relevan dalam mengatasi berbagai persoalan dalam dunia pastoral konseling.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Topik mengenai *gamophobia* merupakan topik hangat yang sangat menarik untuk diteliti. Peneliti selanjutnya bisa meneliti mengenai kasus *gamophobia* dengan menggunakan teknik atau pendekatan lainnya untuk kemudian melakukan perbandingan teknik mana yang lebih efektif.