

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam bab-bab sebelumnya serta temuan langsung di lapangan yang diuraikan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *pastoral cognitive behavior Therapy* (CBT) efektif digunakan dalam studi pastoral untuk mengurangi gejala bipolar disorder pada pemuda Jemaat Imanuel Botang. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan para pemuda dan majelis gereja yang menunjukkan bahwa teknik-teknik CBT membantu pemuda mengenali pikiran negatif otomatis, mengelola emosi, serta membentuk respons yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Efektivitas pendekatan ini juga ditunjukkan melalui penguatan kesadaran rohani dan perubahan perilaku pemuda yang mulai kembali terlibat dalam aktivitas rohani dan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT bukan hanya bekerja pada aspek psikologis, tetapi juga mendukung proses pemulihan spiritual yang menjadi bagian integral dari pelayanan pastoral.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis memberikan beberapa saran berikut sebagai bentuk tindak lanjut dan pengembangan pelayanan gereja di masa mendatang.

1. IAKN Toraja

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah di lingkungan akademik, khususnya bagi mahasiswa Pascasarjana IAKN Toraja, dalam mengembangkan kajian pastoral konseling yang integratif antara pendekatan teologis dan psikologis. Model pendekatan CBT berbasis iman yang diangkat dalam penelitian ini diharapkan menjadi inspirasi dalam pengembangan skripsi, tesis, maupun kajian ilmiah lainnya. Temuan dalam penelitian ini memperkuat relevansi teori *cognitive behavior therapy* dalam pelayanan pastoral. Maka, pendekatan ini dapat dikembangkan sebagai salah satu teori pelayanan konseling yang kontekstual dan mendalam, terutama dalam menangani gangguan psikologis berbasis spiritual.

2. Gereja

Bagi Jemaat dan Majelis Gereja, khususnya di Jemaat Imanuel Botang, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mengembangkan pelayanan pastoral yang lebih responsif terhadap kesehatan mental. Pelatihan dasar-dasar konseling dan CBT sangat disarankan bagi pelayan gereja agar dapat menjawab kebutuhan emosional dan rohani jemaat secara seimbang.

3. Konselor

Bagi Konselor, khususnya dalam pelayanan pastoral, mulai mengintegrasikan pendekatan CBT dalam praktik konseling. CBT terbukti efektif dalam menolong individu mengelola pikiran dan emosi

negatif, khususnya bagi pemuda yang mengalami trauma akibat kehilangan orang tua. Pendekatan ini selaras dengan nilai-nilai iman Kristen karena menekankan pemulihan, pembaruan pola pikir, dan pengharapan dalam Kristus. Oleh karena itu, konselor diharapkan tidak hanya memahami aspek psikologis dari CBT, tetapi juga mampu menerapkannya secara kontekstual dalam pelayanan rohani, sehingga pendampingan yang diberikan menjadi lebih menyeluruh dan berdampak jangka panjang.

4. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada satu lokasi dan jumlah informan yang kecil. Untuk itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi yang lebih luas, baik secara kuantitatif maupun dengan populasi yang lebih beragam, agar efektivitas pendekatan ini dapat diuji lebih mendalam dan objektif