

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan pembahasan yang sudah disajikan, kemudian peneliti dapat mengambil kesimpulan berdasarkan analisa peneliti tentang konseling pastoral terhadap pemuda yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua, sebagai berikut:

1. Penyebab kedukaan yang dialami subjek, dampak dari kehilangan orang tuanya membuat subjek menjadi yatim piatu, kesulitan keuangan, tanggung jawab mengurus dua adik, kurangnya dukungan keluarga dan teman, serta tekanan tuntutan hidup. Dampak kedukaan yang dialami, subjek menderita infeksi paru-paru yang memerlukan perawatan berkala selama enam bulan. Sedangkan secara fisik, subjek mengalami penurunan berat badan, kelelahan, dan sering sakit. Secara mental, subjek mengalami emosi tak terkendali, merasa insecure, stres, depresi, cenderung *play victim*, dan mengalami sindrom *secondary gain psychology*. Secara sosial, subjek menarik diri dari lingkungan, membatasi komunikasi, dan merasakan kurangnya dukungan. Secara spiritual, subjek tidak aktif dalam kegiatan keagamaan, menyalahkan Tuhan,

menolak mendengarkan lagu rohani, dan jarang membaca Alkitab. berdasarkan tujuan penelitian 1.

2. Metode konseling pastoral digunakan untuk mendampingi pemuda yang mengalami kesedihan akibat kehilangan orang tua dengan pendekatan integratif dan tahapan konseling pastoral. Tahap pertama: Membangun kepercayaan dengan subjek melalui empati dan keterbukaan serta menggunakan keterampilan bertanya. Tahap kedua: Anamnesa, yaitu mengidentifikasi masalah dengan teknik Client Centered, mendengarkan, mengajukan pertanyaan, memperjelas, dan mengarahkan. Tahap ketiga: Membuat diagnosis dan rencana perawatan, serta memberikan nasihat yang bisa diikuti oleh subjek. Tahap keempat: Melakukan perawatan dengan pendekatan emotif rasional untuk membantu subjek berpikir lebih rasional dan pendekatan realitas untuk menerima dan berdamai dengan keadaan. Peneliti juga memberikan tugas yang membangkitkan semangat, membangun hubungan dengan Tuhan, dan kembali bersosialisasi. Tahap kelima: Mengevaluasi hasil dari arahan yang diberikan. Tahap terakhir: Terminasi atau mengakhiri proses konseling. Berdasarkan tujuan penelitian 2.

Peran pelayan gereja dan kepedulian terhadap subjek sangat dibutuhkan dalam membantu menopang dengan konseling pastoral untuk menghadapi masalah-masalah yang dihadapi subjek, dengan memberikan pelayanan pastoral yang komprehensif dan berpusat pada kasih, gereja dapat membantu para pemuda yang berduka untuk melewati masa sulit ini

dan membangun ketahanan spiritual dan emosional untuk masa depan mereka.

B. Saran

Berikut ini merupakan saran bagi gereja dan pemuda dalam menangani kedukaan akibat kehilangan orang tua:

1. Gereja:
 - a. Pendampingan Spiritual dan Emosional: Gereja dapat menyediakan konseling pastoral untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada mereka yang berduka. Konselor dapat membantu individu mengungkapkan perasaan mereka dan menemukan penghiburan dalam iman.
 - b. Kelompok Dukungan: Membentuk kelompok dukungan bagi mereka yang mengalami kehilangan serupa, sehingga mereka dapat berbagi pengalaman dan saling menguatkan.
 - c. Program Edukasi: Menyelenggarakan seminar atau workshop tentang cara mengatasi kedukaan, strategi coping yang sehat, dan pentingnya dukungan komunitas gereja.
 - d. Pelayanan Khusus: Menyediakan pelayanan seperti doa bersama dan kunjungan ke rumah.
 - e. Bantuan Praktis: Gereja juga bisa memberikan bantuan praktis, seperti membantu dengan kebutuhan sehari-hari atau menyediakan bantuan finansial sementara.

2. Pemuda:
 - a. Cari Dukungan Emosional: Jangan ragu untuk mencari dukungan dari teman-teman, keluarga, atau konselor profesional. Berbicara tentang perasaan dan pengalaman dapat membantu meringankan beban emosional.
 - b. Ekspresikan Perasaan: Temukan cara untuk mengekspresikan perasaan, seperti menulis di jurnal, melukis, atau membuat musik. Aktivitas kreatif dapat membantu memproses emosi dengan cara yang sehat.
 - c. Jaga Kesehatan Fisik: Pastikan tetap menjaga kesehatan fisik dengan makan yang teratur, berolahraga, dan cukup tidur. Kesehatan fisik yang baik dapat membantu mendukung kesehatan mental.
 - d. Terlibat dalam Kegiatan Positif: Terlibat dalam kegiatan yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan, seperti hobi, olahraga. Kegiatan positif dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa duka dan memberikan rasa pencapaian.
 - e. Beri Waktu untuk Diri Sendiri: Beri diri izin untuk merasakan dan mengekspresikan kesedihan. Kedukaan merupakan proses yang memerlukan waktu, dan tidak ada batas waktu yang pasti untuk merasa lebih baik.
 - f. Bangun Kembali Hubungan dengan Tuhan: Carilah kekuatan dalam iman. Berdoa, membaca kitab suci, atau mengikuti kegiatan keagamaan dapat memberikan penghiburan dan kekuatan spiritual.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, gereja dapat memberikan dukungan yang komprehensif dan penuh kasih kepada mereka yang sedang berduka akibat kehilangan orang tua. Juga pemuda yang berduka akibat kehilangan orang tua dapat menemukan cara untuk mengatasi rasa kehilangan dan bergerak maju dalam kehidupan.