

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh suatu gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta dengan simpulan sebagai berikut :

1. Lebih banyak Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta yang memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong rendah dibandingkan dengan yang memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong tinggi.
2. Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta dengan derajat *self-compassion* yang rendah sebagian besar dari mereka masih mampu melakukan *mindfulness* walaupun masih melakukan *self-judgment* dan *isolation*.
3. Ditemukan kecenderungan keterkaitan antara faktor kepribadian *openness to experience* dan *agreeableness*.
4. Tidak ditemukan kecenderungan keterkaitan antara faktor jenis kelamin, pola *attachment*, *role of parents*, *extraversion trait*, *conscientiousness trait*, dan *neuroticism trait*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, yang juga ingin melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai kontribusi dari faktor-faktor yang memengaruhi derajat *self-compassion*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Sehubungan dengan sebagian besar Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta yang masih melakukan *self-judgment* saat menghadapi masalah atau kegagalan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan diskusi dengan rekan pendeta lain yang mampu melakukan *self-kindness* dan menjadi bahan renungan dengan harapan agar lebih mampu mengasihi dirinya sendiri sebagaimana seharusnya seorang Pelayan Tuhan mengasihi jemaatnya.
2. Sehubungan dengan sebagian besar Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta yang masih melakukan *isolation* saat menghadapi masalah atau kegagalan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan diskusi dengan rekan pendeta lain yang mampu melakukan *common humanity* dan menjadi bahan renungan dengan harapan agar lebih mampu berbagi dan saling memberi dukungan sosial kepada rekan pendeta yang lain.
3. Sehubungan dengan sebagian besar Pendeta Gereja Sinode 'X' di DKI Jakarta yang memiliki komponen *mindfulness* yang tinggi, diharapkan agar mampu secara konsisten mempertahankan *mindfulness*-nya guna meningkatkan kemampuan pada dua komponen yang lainnya.
4. Menyesuaikan jumlah tenaga kerja pendeta dengan jumlah anggota jemaat dengan perbandingan yang ideal sehingga dapat dibuat jadwal kerja yang lebih sesuai dengan kondisi masing-masing tenaga kerja pendeta guna menghindari terjadinya *self-compassion* yang rendah.