

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan simpulan dari penelitian yang telah dilakukan beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan mengenai gambaran *self-compassion* dan *compassion for others* pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan sebagai berikut:

1. Sebanyak 47% Pendeta di Gereja Kristen Pasundan memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah, dan 17% sama-sama tinggi.
2. Pendeta di Gereja Kristen Pasundan lebih banyak memiliki *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang rendah.
3. Pendeta dengan jenis kelamin perempuan memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi.
4. Pendeta yang sudah menikah lebih memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi dibandingkan Pendeta yang belum menikah.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoretis

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel dengan studi yang serupa, disarankan untuk dapat menjangkau informasi yang lebih dalam mengenai *compassion fatigue* yang dialami oleh subjek penelitian dalam kegiatan sehari-hari.
2. Bagi peneliti lain, disarankan juga untuk melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya agar dapat memperoleh data yang lebih mendalam.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak Majelis Sinode Gereja Kristen Pasundan, hasil dari penelitian mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* ini dapat digunakan untuk menjadi bahan evaluasi bagi para Pendeta di Gereja Kristen Pasundan, khususnya Pendeta Jemaat. Agar hasil dari evaluasi tersebut bisa digunakan juga untuk mengembangkan kualitas pelayanan Pendeta dengan memiliki kesadaran akan berbelas kasih terhadap diri sendiri dan orang lain atau jemaatnya.
2. Bagi pihak Majelis Sinode Gereja Kristen Pasundan, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk seleksi calon mahasiswa yang akan menjalani studi untuk menjadi Pendeta agar dapat berproses lebih lagi dan sungguh-sungguh dengan mengaplikasikan pelayanan langsung kepada jemaat dengan pergumulan tertentu untuk melatih dan meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others*.
3. Bagi Pendeta di Gereja Kristen Pasundan diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* dengan meningkatkan pemahaman untuk melihat

situasi secara seimbang dan objektif (*mindfulness*) melalui *self-monitoring* atau dengan mengikuti *workshop* yang terkait dengan hal tersebut.

4. Bagi Pendeta di Gereja Kristen Pasundan yang masih memiliki *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang rendah disarankan agar lebih terbuka atau dapat *sharing* dengan rekan Pendeta yang lain atau orang-orang terdekat, sehingga dapat mengubah pemikiran atau pandangan yang negatif terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan, atau pergumulan dan dapat lebih berpikir positif serta terbuka terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain atau jemaat. Dengan demikian, Pendeta di Gereja Kristen Pasundan dapat menyadari dan melihat bahwa pada umumnya setiap orang pernah mengalami kegagalan, penderitaan, dan pergumulan.

