

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai strategi penanggulangan stres pada pendeta GKI di Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar pendeta yang melayani di gereja-gereja GKI di Bandung (91,66%) lebih dominan menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.
2. Sebanyak 6 orang, yaitu sebesar 50,00% pendeta yang melayani di gereja-gereja GKI di Bandung mengalami stres pada derajat yang moderat. Sebanyak 3 orang, yaitu sebesar 25,00% pendeta mengalami stres pada derajat yang tinggi.
3. Semua pendeta yang dominan menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah yaitu 11 orang pendeta (100,00%), menunjukkan dominasi penggunaan aspek *planful problem solving*, dibandingkan aspek *confrontative coping*. Bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dari 11 orang pendeta ini menunjukkan penggunaan aspek *accepting responsibility* dan aspek *positive reappraisal* pada derajat yang tinggi yaitu 100,00%. Kedua aspek di atas mendukung meningkatnya usaha

dan membantu memudahkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

4. Dari 8,34% pendeta yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, menunjukkan derajat yang tinggi pada semua aspek. Seperti *distancing*, *self control*, *seeking social support*, *positive reappraisal*, *escape avoidance*, dan *accepting responsibility*. Selain itu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah pada pendeta ini menunjukkan derajat yang tinggi pada aspek *planful problem solving*.

5.2 SARAN

Dilihat dari hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan berguna bagi instansi yang terkait, penelitian sejenis, maupun penelitian lebih lanjut. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoretis

- Melihat pentingnya informasi mengenai strategi penanggulangan stres, maka perlu dilakukan penelitian pada subyek yang lain di lingkungan gereja seperti para penatua yang bukan pendeta, jemaat yang ikut terlibat dalam kegiatan pelayanan gereja, dan lain-lain. Penelitian pada subjek yang lain ini bertujuan agar memperkaya penelitian mengenai strategi penanggulangan stres pada subyek-subyek tersebut, juga bagi psikologi klinis.

- Bila perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai stres dan strategi penanggulangan stres yang bersifat studi kasus atau longitudinal, agar diperoleh data lebih lengkap mengenai perkembangan dari strategi penanggulangan dari masing-masing subyek.

5.2.2 Saran praktis

- Dalam menghadapi stres di lingkungan pelayanan/ gereja, disarankan pendeta menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah yang dikombinasikan secara seimbang dengan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Di lain pihak mampu mengembangkan relasi yang bersifat mendukung dengan rekan pelayanan, penatua maupun jemaat.
- Hendaknya diciptakan kesempatan komunikasi yang luas antara pendeta dengan sidang majelis (penatua-penatua), sehingga sidang majelis tidak hanya menjalankan perannya sebagai fungsi kontrol semata. Hal tersebut dimaksudkan agar tercipta situasi yang mendukung yang mengurangi ketegangan dan perselisihan yang menambah kelebihan muatan emosi untuk menjadi stres. Di samping itu, adanya kesenjangan hubungan di antara mereka akan menimbulkan ganjalan dalam berinteraksi dan akhirnya proses pelayanan pada jemaat terganggu.

- Sinode gereja GKI perlu mengadakan pelatihan-pelatihan mengenai bagaimana menghadapi permasalahan dalam pelayanan yang menimbulkan stres kerja, sehingga sinode bisa mengambil tindakan segera yang dapat dilakukan bila sudah melihat tanda-tanda stres pada pendeta. Selain itu, informasi mengenai strategi penanggulangan stres yang sesuai, penyebab dan konsekuensinya harus menjadi bagian dalam pelatihan dan pelatihan sekiranya dapat menjadikan pendeta terlatih dalam pelayanan, juga persiapan agar mampu menangani kontak sosial yang berulang dengan orang-orang di sekelilingnya.