

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 50 pendeta di Gereja “X” kota Bandung mengenai derajat *self-compassion*, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. *Self-compassion* pada pendeta di Gereja “X” kota Bandung sebagian besar menunjukkan derajat yang rendah.
2. Pendeta yang menunjukkan derajat yang rendah pada ketiga komponen sebagian besar sering mendapat kritikan dari orangtua, mendapat *insecure attachment* dari pasangan, dan melakukan modeling pada orangtua yang mengkritik dirinya.
3. Pendeta yang menunjukkan derajat yang tinggi pada ketiga komponen sebagian besar mendapat dukungan dari orangtua, mendapat *secure attachment* dari pasangan, dan melakukan modeling pada orangtua yang tidak mengkritik diri.
4. Faktor internal dan eksternal cenderung berkaitan dengan komponen *common humanity* dan *mindfulness* yaitu *personality*, kritik dari orangtua, *attachment* orangtua dan pasangan, modeling dan budaya.

5. Tidak ada perbedaan derajat *Self-compassion* antara laki-laki dan perempuan.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Teoritis

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

1. Untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan uji banding pada pendeta terutama faktor yang berkaitan seperti jenis kelamin.
2. Untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian hubungan antara *self-compassion* dengan faktor yang mempengaruhi, khususnya *personality*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada gembala pimpinan di Gereja “X” kota Bandung variasi komponen dari *self-compassion* yang mereka miliki, dan yang memiliki komponen yang rendah dapat disarankan untuk dapat mengadakan seminar yang membahas tentang kesulitan, bagaimana pendeta berpikir objektif dan lebih memahami diri dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi .
2. Gereja “X” disarankan untuk menyediakan sarana konseling bagi pendeta di gereja “X” kota Bandung agar pendeta dapat berkonsultasi atau membicarakan permasalahan yang sedang dihadapi. Baik permasalahan

dalam melayani di gereja maupun permasalahan di luar gereja seperti masalah pribadi (keluarga). Hal ini diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan derajat self-compassion pada pendeta di Gereja “X” kota Bandung.