

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada pendeta diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada pendeta. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada pendeta. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah *subjective well-being* pada pendeta. Hal tersebut didukung oleh sumbangan efektif (SE) *self-compassion* terhadap *subjective well-being* yang dialami oleh pendeta sebesar 48,6% dengan r_{xy} sebesar 0,697 ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran yaitu:

1. Bagi pendeta

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pendeta yang telah memiliki gambaran *self-compassion* dan *subjective well-being* yang tinggi agar dapat mempertahankan perasaan positif dalam dirinya supaya kehidupannya dapat berjalan dengan maksimal. Sedangkan bagi pendeta yang gambaran *self-compassion* dan *subjective well-being* tergolong sedang ataupun rendah diharapkan untuk terus

berupaya mengembangkan dan meningkatkan *self-compassion* dalam dirinya agar lebih bisa menerima segala kenyataan yang terjadi dalam hidupnya. Hal tersebut penting dilakukan supaya dalam menjalani kehidupannya bisa maksimal.

Salah satu bentuk upaya meningkatkan dan mengembangkan *self-compassion* pada pendeta adalah dengan cara Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) memberikan wadah sebagai sarana *sharing* bagi pendeta yang tergabung di dalamnya agar pendeta-pendeta dapat bertukar pikiran atau pengalaman tentang permasalahan-permasalahan yang sedang mereka hadapi, baik permasalahan dalam pelayanan gereja maupun permasalahan dalam keluarga, sehingga diharapkan dapat mengurangi beban pikiran pendeta.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel-variabel lain yang berkaitan, mengingat kedua variabel dipengaruhi oleh banyak faktor yang akan memengaruhi hasil penelitian, misalnya harga diri positif dan kontrol diri.