

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Kristin Neff mendefinisikan *self compassion* ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri serta mengakui atas kekurangan yang ia miliki sebagai sesuatu yang wajar karena semua manusia pasti memiliki kekurangan.¹ Lebih lanjut, *self-compassion* ini merupakan akar dari kebahagiaan seseorang. Artinya apabila seseorang memiliki *self-compassion* maka dapat dipastikan orang tersebut memiliki kebahagiaan. Hal ini dikarenakan apabila seseorang memiliki *self-compassion* maka ketika ia mendapatlan kondisi yang sulit sekalipun, ia akan tetap menghadapinya dengan mencari serta memahami makna dibalik kondisi sulit tersebut daripada menghindari rasa sakit akan kondisi yang sulit yang dihadapi pada saat itu.

Penelitian *Kristin* Neff dan *Pommier* menjelaskan bahwa semakin meningkatnya kemampuan menyayangi pada diri sendiri (*Self-Compassion*) maka akan mendorong pula untuk meningkatkan kepedulian kepada individu yang lain. Definisi ini berkaitan dengan asal-usul yang diadaptas oleh filosofi Buddha yang di artikan sebagai kasih sayang diri. Namun, secara bahasa *self-compassion* berasal dari Bahasa Yunani yang

¹ *Kristin* Neff, *Self-compassion: The Power Being of Kind to Your Self*, (Australia: Happer Collins Publishers, 2011), 6.

artinya menderita, menjalani atau mengalami. Istilah *compassion* ini pertama kali muncul yang dilatarbelakangi oleh bentuk bagaimana individu itu mampu ikut merasakan atas penderitaan yang di alami oleh orang lain. Maka menurut Neff memberikan kasih sayang pada diri sendiri akan memunculkan kepedulian dan tumbuhnya kasih sayang terhadap orang lain. Namun, sebelum memberikan kasih sayang atau bentuk kepedulian dan tumbuhnya kasih sayang terhadap orang lain. *Self-compassion* dapat membantu individu dalam memahami dirinya sendiri sehingga dapat mengenal titik kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk memecahkan masalah.²

Konsep *self-compassion* berbeda dengan “mengasihi diri sendiri“, karena apabila individu merasa kasihan pada orang lain, mereka biasanya merasa sangat terpisah dan terputus dari mereka dan akan cenderung menyatakan “untungnya masalah dia bukan masalah saya”. Pada konsep mengasihi diri sendiri, individu akan cenderung tenggelam dalam masalah yang mereka hadapi dan melupakan satu hal yaitu bahwa orang lain di luar sana bisa jadi memiliki masalah yang sama seperti yang sedang dialaminya. Bahkan, mereka akan cenderung mengisolassikan diri mereka dan merasa bahwa hanyalah ia irang satu-satunya yan merasakan penderitaan itu. Berbeda dengan konsep *self-compassion* (welas asih), akan merasa terhubung dengan orang lain dan sadar betul bahwa

² Hutomo dan Farida Hidayati, “Hubungan antara *self compassion* dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang”, *Jurnal Empati*, Vol.6 No. 1, (Januari, 2017), 234.

penderitaan, kesulitan, kekurangan, serta kegagalan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh orang lain.³

Self-Compassion bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika terdapat suatu harapan yang belum dapat terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri untuk mencapai suatu tujuan, melainkan mendorong ego individu dengan lembut dan sabar untuk mengubah perilaku atau kebiasaan. *Self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan atau melakukan kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri. Dengan kata lain *self-compassion* adalah kemampuan untuk menyayangi dan berbuat baik terhadap diri sendiri tanpa mengkritik atau menyalakan diri sendiri saat mengalami suatu permasalahan. Orang yang memiliki *self-compassion* akan memperlakukan dirinya sendiri seperti dia memperlakukan teman yang sedang mengalami masa-masa sulit, sedang mengalami kegagalan, atau sedang mengalami kehidupan yang berat.

Berdasarkan konsep *self-compassion* yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk menyayangi diri sendiri sebagaimana ia menyayangi orang lain, dan memahami bahwa penderitaan, kegagalan, serta kekurangan yang ada bagian dari kehidupan setiap manusia. Jika kita

³ Neff, "Self Compassion: An Alternative Coceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity*, Vol. 2 No.2 (2003), 88.

menelisis pengertian *self-compassion* ini ada kecenderungan pengertian yang sama dalam konsep islam sendiri, yaitu terkait tawakal. Tawakal sendiri memiliki definisi yaitu bahwa Allah lah yang menyelesaikan urusan umat- Nya. Akan tetapi, tawakal ini bukan semata-mata manusia pasrah atas masalah yang dihadapi namun ada usaha dari manusia untuk menyelesaikan masalahnya dengan mencari solusi dan setelahnya baru ia menyerahkan kepada Allah SWT.

2. *Self-Compassion* Menurut Pandangan Islam

Self-compassion menurut pandangan Neff yang sudah dijelaskan di atas adalah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri dengan tetap mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang dialami, karena sejatinya segala bentuk kesulitan atau penderitaan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh manusia lainnya. Pengertian *self-compassion* ini ada kecenderungan pengertian yang sama dalam konsep islam sendiri, yaitu terkait tawakkal. Tawakkal memiliki arti bahwa Allah lah yang akan menyelesaikan masalahnya dengan mencari solusi dan setelahnya baru ia menyerahkan kepada Allah SWT.⁴

Secara etimologi tawakal berasal dari kata *wakalah* atau *wikalah* yang berarti memperlihatkan ketidak-mampuan dan bersandar atau pasrah kepada orang lain. Kata kerja asalnya adalah *wakala* yang kemudian lebih

⁴ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 15.

lazim memakai wazan *tawakala tawakkalun* yang artinya menyerah, menyandarkan, mewakilkan dan menyerahkan.⁵ Dalam menghadapi atau menunggu hasil pekerjaan atau menunggu akibat dari keadaan. Secara terminology Tawakal adalah sikap mental seseorang yang merupakan hasil dari keyakinan yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid ia diajar agar bahwa hanya Allah yang menciptakan segalanya, pengetahuanya maha luaa, dia yang menguasai dan mengatur alam semesta ini dengan menyerahkan keputusan kepada perkara, ikhtiar dan usaha kepada tuhan semesta alam.

Menurut M. Qurais Shihab, tawakal ini bukan semata-mata pasrah atau menyerahkan semuanya sama Allah akan tetapi harus ada usaha-usaha yang dijalankan oleh manusia dalam menyerahkan itu sehingga setelah usaha tersebut dijalankan maka manusia harus percaya sepenuhnya atas hasil yang akan dicapainya nanti. Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua nsur dalam memaknai tawakal ini, yaitu ikhtiar dan juga berserah diri kepada Allah SWT. M. Quraish menuturkan bahwa sesungguhnya antara iman, islam, dan tawakal ialah sattu bagian yang sulit dihilangkan. Artinya, apabila ada iman maka seharusnya ada islam dan tawakal, begitu pula untuk yang lainnya. Dalam surat Al-Hadid ayat 22, Allah SWT telah berfirman yang berbunyi:⁶

⁵ Rustan Hafid, Ismail Erwin, Laode, "Tawakal: Status Hadis dan Pandangan Ulama," t.t.

⁶ Q.S. Al-Hadid (57); 22.

“Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuz) sebelum dirimu sendiri “

Menurut Al-Qusyairi, tawakal ini berkaitan dengan ridha, karena ridha merupakan hasil dari tawakal. Apabila seseorang telah tawakal maka orang tersebut akan ridha. Pengertian ridha adalah sikap kerelaan hati untuk menerima setiap kejadian baik berupa musibah, kesulitan ataupun keadaan yang kurang menyenangkan. Al-Qusyairi, menjelaskan lagi bahwa ridha ini juga berkaitan dengan ridha terhadap Allah, ridha terhadap apa yang datang dari Allah, dan berkaitan dengan apa yang ditetapkan oleh Allah, karena pada dasarnya manusia dapat berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan apa yang diinginkan akan tetapi manusia tidak bisa menetapkan keberhasilannya sendiri. Artinya, hanya Allah lah sebagai penentu dari segalanya, sehingga apa yang belum baik menurut manusia bisa jadi baik menurut Allah.⁷ Hal ini juga sesuai dengan firman Allah Allah dalam surat Al-Baqarah Ayat 216, yang berbunyi :⁸

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”.

⁷ Ghoni, “Konsep Tawakal dan Relevansinya....”,113.

⁸ Q.S. Al-Baqarah (2): 216

Sementara itu, seseorang yang telah ridha dapat tercermin dari sikap qona'ah. Qona'ah merupakan sikap seseorang yang merasa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Qona'ah memiliki pengertian menerima dengan cukup. Dari sabda Rasulullah : “Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa”. Hadis ini menjelaskan kepada kita bahwa kekayaan itu bukan tentang seberapa banyaknya harta yang dimiliki akan tetapi kaya ialah bagi mereka yang merasa cukup dengan apa yang ada, tidak merasa kurang, apalagi cemburu dengan kepunyaan orang lain, bukan orang yang meminta kepada yang lain dengan terus menerus. Kalau masih memonta tambah tandanya ia miskin.⁹ Allah berfirman dalam Al-Quran Surat Az-Zumar Ayat 49, yang berbunyi:¹⁰

“Maka apabila manusia ditimpa bencana dia menyeru Kami, kemudian apabila Kami memberikan nikmat kami kepadanya dia berkata, Sesungguhnya aku diberi nikmat ini hanyalah karena kepintaranku. Sebenarnya, itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui”.

Dengan demikian, tawakal yang dimaksudkan di sini ialah usaha disertai doa yang dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dan apabila seseorang telah bertawakal maka ia akan ridha terhadap segala keputusan dan ketentuan Allah berikan kepadanya.

⁹ Novi Maria Ulfa dan Dwi Istiyani. “Etika Dalam Kehidupan Modern: Studi Pemikiran Sufistik Hamka”, *Esoerik; Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol.2 No.1, (2006)

¹⁰ Q.S Az-Zumar (39): 49.

Bentuk dari ridha sendiri di sini yaitu dengan, bentuk dari bersyukur di sini merujuk pada qona'ah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara tawakal, ridha, serta qona'ah memiliki keterkaitan. Seseorang dikatakan bertawakal apabila ia telah melakukan suatu usaha dan disertai dengan berdoa kepada Allah. Hasil dari tawakal semata-mata merupakan ketetapan dari Allah sehingga apabila ketetapan tersebut sesuai atau tidak dengan tawakal manusia sudah seharusnya harus tetap bisa menerima. Kondisi menerima ini dalam islam dinamakan ridha. Bentuk ridha ini biasanya tercermin dengan sikap qona'ah, yaitu bersyukur.

3. Aspek *self-compassion*

Self-compassion terdiri dari tiga komponen yaitu :¹¹

- a) *Self kindness*. Komponen ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Ketika berada pada masa sulit, individu dengan *self-kindness* akan menerima keadaan yang ada dengan tidak menyalakan serta mengkritik diri sendiri.
- b) *Common humanity*. Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan

¹¹ Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

merupakan sesuatu yang di alami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri.

- c) *Mindfulness*. Cara seseorang untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi variabel psikologi *self-compassion* adalah:

a. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada pria. Hal ini menunjukkan bahwa wanita lebih mudah menghakimi diri sendiri, lebih mudah terosilasi, dan lebih mudah terbawa emosi ketika mengalami keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Usia

Terdapat asumsi bahwa sangat memungkinkan masa remaja adalah periode kehidupan dimana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Hal ini didasari bahwa peningkatan kemampuan kognitif remaja seperti meningkatkan kemampuan intropেকs, metakognisi, refleksi diri, dan kemampuan berfikir dari perspektif sosial. Neff menyatakan bahwa *self-*

compassion merupakan aspek penting dari kematangan seseorang. Individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* yang berada pada usia 65 tahun ke atas. Hal ini karena individu lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.¹²

c. Pola Asuh

Pengasuhan yang individu terima pada masa awal perkembangan sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya *self-compassion* di dalam diri mereka. Individu yang mengalami kehangatan di dalam keluarga, memiliki hubungan yang saling mendukung antara anak dan orang tua, dan anak merasa bahwa orang tua mereka sangat memahami dan penuh kasih sayang terhadap mereka akan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan orang tua yang dingin atau sangat kritis, maka individu tersebut akan cenderung memiliki level *self-compassion* yang lebih rendah.

d. Budaya

Budaya yang menjadi perbandingan antara budaya Timur dan Barat dengan konsep individualistik dan kolektivistiknya. Individu dengan dari budaya kolektivistik, khususnya Asia yang telah memiliki pemaparan ajaran Buddha mengenai *self-compassion* melalui paparan budaya. Individu dari budaya kolektivistik umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka

¹² Kristin Neff dan Elizabeth Pommier, "The Relationship Between Self Compassion and Other Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators", *Self and Identity*, Vol. 12 No. 2 (2013), 4.

dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang barat.

B. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian adalah emosi negatif yang muncul akibat dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang terjadi baik secara kualitas maupun kuantitas.¹³ Secara lebih kongkrit, orang yang kesepian itu ditandai dengan merasa sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga yang membuatnya sulit untuk melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Kesepian adalah suatu keadaan akan kesadaran yang mengakibatkan akibat dari hubungan sosial yang dimiliki kurang bermakna ataupun berarti dibandingkan dengan yang diharapkan. Selain itu Weiss juga memberikan pengertian kesepian adalah suatu kondisi yang bukan disebabkan oleh individu itu sendiri, melainkan karena kurangnya hubungan ataupun rangkaian hubungan yang dibutuhkan. Mendefinisikan kesepian adalah sebagai ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan individu saat relasi sosial yang kurang akan esensi tertentu, kekurangan yang dirasakan bisa dikarenakan akibat dari kurangnya teman dan bisa karena hubungan sosial dengan orang lain kurang memuaskan. Kesepian sebagai pengalaman yang tidak

¹³ Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E.. 1980. *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.

menyenangkan terkait dengan kebutuhan dan kelekatan interpersonal yang di mulai pada masa bayi.

Berdasarkan beberapa konsep kesepian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan akibat dari ketidaksesuaian terhadap dirinya sendiri seperti memiliki perasaan takut diabaikan dan ketidaksesuaian harapan mengenai hubungan sosial yang diinginkan seperti kesulitan untuk membangun hubungan dengan teman sebayannya.

2. Aspek-aspek kesepian

Dalam memandang apakah seseorang mengalami kesepian atau tidak, diantara para ahli memiliki sudut pandang yang berbeda. Menurut Russell kesepian didasari oleh tiga aspek, yaitu:

1. *Personality*

Aspek *personality*, kesepian merujuk pada beberapa bentuk kepribadian dan suasana hati yang menentukan karakteristik perilaku serta cara berfikir seseorang, seperti individu dengan kepribadian introvert mempunyai karakteristik untuk lebih jarang bersosialisasi ataupun berhubungan dengan banyak orang sehingga lebih cenderung untuk merasakan kesepian.

2. *Sosial desirability*

Aspek *Sosial desirability*, kesepian berkaitan dengan adanya keinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai apa yang diharapkan.

3. *Depression*

Aspek *Depression*, kesepian berkaitan dengan adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga dan tekanan-tekanan lainnya yang mengakibatkan depresi.

Berbeda dengan Russel, Bruno menyatakan bahwa terdapat 8 aspek kesepian untuk mengetahui kesepian yang dirasakan seseorang.

Kedelapan aspek itu adalah:

- a. Isolasi, yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa terasingkan dari tujuan dan nilai dominan dalam masyarakat. Faktor-faktor pemicu keterasingan tersebut antara lain kemenangan, agresivitas, dan manipulasi.
- b. Penolakan, yaitu suatu keadaan saat seseorang merasa tidak diterima, diusir dan ditinggalkan oleh lingkungannya.
- c. Perasaan kesepian, yaitu perasaan kosong atau hampa dalam diri. Seseorang akan tetap merasakan kehampaan atau kekosongan walaupun ia sedang berada dikeramaian.
- d. Keterasingan, yaitu keadaan dimana seseorang mempunyai banyak orang yang di kenal namun tidak mempunyai hubungan dekat karena

tidak dapat menjalin hubungan emosional yang mendalam dengan orang lain serta menghindari adanya kelekatan dengan orang lain.

- e. Merasa disalah mengerti, yaitu perasaan seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna.
- f. Merasa tidak dicintai, yaitu suatu keadaan saat seseorang merasakan perasaan tidak dicintai akibat dari tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlakukan secara lembut, tidak dihormati, dan tidak diberikan perhatian.
- g. Bosan, perasaan jenuh, tidak menyenangkan, tidak menarik, merasa lemah akibat dari tidak ada tempat untuk ia berbagi.
- h. Tidak mempunyai sahabat, yaitu tidak adanya hubungan dekat dengan orang lain sehingga ia merasa bahwa tidak ada satu pun yang berada di sampingnya dan tidak ada tempat untuk ia berbagi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian

Kesepian bukan merupakan suatu hal yang dibawa sejak lahir sebagai suatu takdir, namun ia muncul akibat dari berbagai situasi dan kondisi yang sedang dihadapi oleh individu. Ada banyak hal yang dapat memicumunculnya kesepian, seperti:

a) Usia

Usia menjadi penyebab seseorang mengalami kesepian didasarkan pada stereotip yang ada dalam masyarakat bahwa usia tua merupakan masa-masa kesepian. namun keberadaanya dari stereotip ini

banyak dibantah oleh beberapa hasil penelitian, diantaranya Ostrov & Offer yang menemukan bahwa orang yang paling merasakan kesepian justru bersal dari orang-orang yang berusia remaja dan dewasa awal. Selanjutnya Perlman pada tahun 1990 melakukan penelitian yang sama dan menemukan bahwa kesepian lebih tinggi pada usia remaja dan dewasa muda dan lebih rendah pada usia tua.

b) Status perkawinan

Orang yang tidak menikah akan merasa lebih kesepian dibanding orang yang sudah menikah. Namun ketika dibandingkan antara kelompok orang yang menikah hasilnya menunjukkan bahwasannya level kesepian lebih kepada reaksi terhadap kehilangan hubungan perkawinan dari pada ketidakhadiran dari pasangan suami atau istri pada diri seseorang.¹⁴

c) Gender

Empiris yang meneliti perbedaan gender dalam kesepian menemukan ada beberapa penelitian yang menyatakan penelitian empiris yang meneliti.¹⁵

d) Status sosial ekonomi

Kesepian biasanya dialami oleh orang yang memiliki status sosial ekonomi tinggi. Individu dengan tingkat penghasilannya rendah

¹⁴ Brehm, S., Miller, R. S., Perlman, D., Campbell, S. M.. 2002. *Intimate Relationship*. New York: Mc Graw Hill.

¹⁵ AKIN, A. 2010. *Self-Compassion and Loneliness*. *International Online Journal of Education Sciences*, 702-718.

cenderung mengalami kesepian disbanding individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi.

e) Karakteristik latar belakang yang lain

Proses penceraian meningkatkan potensi anak-anak tersebut tumbuh dewasa.

f) *Self-compassion*

Kesepian menemukan bahwa *self-compassion* memiliki dampak langsung untuk mengurangi kesepian pada individu. Individu yang memiliki *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas kesadaran saat ini) dalam dirinya cenderung untuk tidak kesepian.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesepian, yaitu faktor internal, meliputi usia, gender, *self-compassion*) dan faktor eksternal, meliputi status perkawinan, status sosial ekonomi, karakteristik latar belakang yang lain.

C. Keterkaitan *Self-Compassion* dengan Kesepian

Self-compassion menurut Neff adalah pemberian pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan atau melakukan kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas dasar ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Orang yang memiliki *self-*

compassion menurut Neff dapat dilihat dari komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan uraian diatas salah satu dari aspek *self-compassion* adalah *self-kindness*, yaitu menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Ketika berada pada masa sulit, individu dengan *self-kindness* akan menerima keadaan yang ada dengan tidak menyalakan serta mengkritik diri sendiri. Dengan kemampuan tersebut, maka ketika santri dihadapkan pada situasi-situasi yang menekan seperti perasaan sedih, murung dan tidak bersemangat yang dapat menyebabkan perasaan kesepian, maka mereka akan dapat menghadapi permasalahannya dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti beristirahat, dan juga melakukan hal-hal yang disukai agar tidak terlalu merasa kesepian.

Aspek lain dari *self-compassion* adalah *common humanity*, Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang di alami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Dengan kemampuan tersebut, maka ketika mereka dihadapkan pada permasalahan atau kesulitan dalam menjalin hubungan antar sesama bahkan merasa gagal dalam dalam menghadapi apapun sehingga menyebabkan kesepian, mereka yang memiliki *common humanity* akan berfikir bahwa hal tersebut pasti dialami juga oleh orang lain sehingga mereka tidak terlarut dengan emosi-emosi negatifnya yang membuat santri kesepian.

Aspek selanjutnya adalah *mindfulness* yaitu cara seseorang untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Oleh karena itu santri yang dihadapkan dengan permasalahan seperti merasa sendiri, diasingkan dari lingkungan sehingga membuat individu merasa kesepian. Jika mereka memiliki *mindfulness* didalam dirinya, akan membuat mereka dapat merespon secara objektif seperti tidak terlalu berfikir berlebihan mengenai permasalahan tersebut sehingga dapat meminimalisir perasaan kesepian yang sedang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya *self-compassion* memiliki komponen yang dapat mempengaruhi kesepian pada santri baru di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri. Pada saat santri baru memiliki pemahaman bahwa dirinya tersebut layak untuk dicintai, memiliki kebahagiaan dan mendapatkan kasih sayang dari orang lain saat berada dalam kondisi kesulitan, maka santri baru akan melihat masalah sebagai hal wajar dialami oleh semua orang. Namun ketika santri baru tidak memiliki *self-compassion* maka dirinya akan lebih-lebihkan masalah yang sedang dihadapinya, mengkritik dirinya, merasa dirinya tidak pantas dicinta, menyalahkan diri sendiri ketika mempunyai masalah, maka dengan begitu santri baru akan merasa kesepian. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat kesepian. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka tingkat kesepian semakin tinggi.