



EQUALITY. JSI by IAI TABAH is licensed under a Creative Commons Attribution- Non Commercial 4.0 International License

| Naskah masuk  | Direvisi    | Diterima    | Diterbitkan |
|---|-------------|-------------|-------------|
| 03-Des-2025   | 09-Des-2025 | 20-Des-2025 | 31-Des-2025 |
| DOI : <a href="https://doi.org/10.58518/equality.v3i2.4108">https://doi.org/10.58518/equality.v3i2.4108</a> |             |             |             |

## **UPAYA MENGURANGI KESEPIAN MELALUI PENGEMBANGAN SELF-COMPASSION PADA IBU RUMAH TANGGA DI PEDESAAN**

Amalia Agustina

UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Lhokseumawe, Indonesia

[amaliaagustina1803@gmail.com](mailto:amaliaagustina1803@gmail.com)

Nurul Hikmah

UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Lhokseumawe, Indonesia

[nurulhikmah@uinsunna.ac.id](mailto:nurulhikmah@uinsunna.ac.id)

Marhamah

UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Lhokseumawe, Indonesia

[marhamah@uinsuna.ac.id](mailto:marhamah@uinsuna.ac.id)

**ABSTRACT:** *Loneliness is an emotional condition that negatively impacts psychological well-being, particularly among housewives who often experience limited social interaction. This study aims to identify the causes of loneliness and explore the application of self-compassion as a strategy to alleviate it, focusing on housewives in Hakim Wih Ilang Village, Bandar District, Bener Meriah Regency. A descriptive qualitative approach was used, with data collection involving in-depth interviews and observations of seven key informants, all of whom are widows. The results show that loneliness among housewives is influenced by feelings of isolation, a lack of emotional closeness, minimal social support, and the burden of responsibilities. Self-compassion was applied through practices such as self-acceptance, kindness toward oneself, recognizing that suffering is part of the human experience, and mindfulness. The improvement of self-compassion is facilitated through self-reflection, religious activities, and community support. The findings suggest that strengthening self-compassion, particularly through an Islamic counseling approach, is crucial in supporting the mental health of housewives in rural areas. Additionally, the study highlights the importance of community-based empowerment programs to enhance the psychological resilience of housewives, particularly in fostering a supportive environment for their well-being.*

**Kata Kunci:** *Loneliness, Self-compassion, Housewives. Psychological well-being, Islamic counseling*

**ABSTRAK:** Kesepian merupakan kondisi emosional yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada ibu rumah tangga yang mengalami keterbatasan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab kesepian dan upaya mengurangi kesepian melalui pengembangan *self-compassion* pada ibu rumah tangga di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tujuh informan utama yang berstatus janda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dipengaruhi oleh perasaan terisolasi, kurangnya kedekatan emosional, minimnya dukungan sosial, dan beban tanggung jawab. upaya mengurangi kesepian melalui pengembangan *self-compassion* pada ibu rumah tangga yaitu dilakukan melalui penerimaan diri, bersikap baik pada diri sendiri, kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta praktik *mindfulness*. Peningkatan *self-compassion* difasilitasi melalui refleksi diri, aktivitas keagamaan, dan dukungan komunitas. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan *self-compassion* sebagai pendekatan konseling Islami dalam mendukung kesehatan mental ibu rumah tangga di wilayah pedesaan, serta perlunya program pemberdayaan berbasis komunitas untuk memperkuat ketahanan psikologis mereka.

**Kata Kunci:** Kesepian, Self-compassion, Ibu Rumah Tangga, Kesejahteraan psikologis, Konseling Islami

## PENDAHULUAN

Kesepian merupakan pengalaman emosional yang kini berkembang menjadi masalah sosial di era digital. Meskipun teknologi dan media sosial memudahkan komunikasi, banyak orang justru merasa semakin terasing. Interaksi yang dulunya hangat kini tergantikan oleh hubungan virtual yang seringkali dangkal dan tidak memberikan kedekatan emosional yang sejati. Dominasi media sosial, gaya hidup individualistik, tekanan ekonomi dan pekerjaan, serta kurangnya dukungan sosial menjadi faktor utama penyebab kesepian.

Kesepian merupakan fenomena universal yang melekat dalam pengalaman hidup manusia. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status ekonomi, maupun status pernikahan, baik individu yang telah menikah maupun yang belum (Khonsa Muna Wandana, 2024). Kesepian juga banyak dialami oleh perempuan, khususnya ibu rumah tangga, yang memikul beban emosional dan pengasuhan. Kondisi ini menjadi lebih kompleks pada ibu rumah tangga yang berstatus janda di daerah pedesaan. Kehidupan seorang ibu rumah tangga yang berstatus janda di pedesaan sering kali mengalami kesulitan yang jauh lebih kompleks dibandingkan masyarakat lainnya. Di balik tanggung

jawab ganda sebagai pencari nafkah dan pendidik anak, mereka juga menghadapi diskriminasi sosial yang sistematis mulai dari cap negatif seperti “penggoda suami orang”, pengawasan ketat terhadap penampilan, hingga pelecehan dalam bentuk cibiran dan gunjingan yang menambah beban psikologis. Hasil riset dari (Tri Susilowati, 2023) menunjukkan bahwa stigma tersebut secara langsung mengganggu aktivitas mencari nafkah; beberapa janda merasa minder, sedih, dan kesulitan untuk bekerja dengan tenang mengembangkan usaha padahal untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga mereka sangat membutuhkan penghasilan, bahkan sampai terpaksa berhutang karena penghasilan dari buruh tani atau berkebun sangat minim. Kehilangan pasangan, tekanan ekonomi, beban ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh, serta stigma sosial membuat mereka rentan mengalami isolasi sosial dan kesepian mendalam.

Di dalam keluarga, ibu rumah tangga memiliki kontribusi yang signifikan. Peran ibu rumah tangga meliputi pengelolaan kebutuhan rumah tangga serta memberikan pengasuhan yang tepat kepada anak-anak sebagai bagian dari upaya pembentukan karakter dan perkembangan mereka. Di tengah peran yang sangat banyak ternyata ibu rumah tangga juga rentan merasakan kesepian. Kesepian pada ibu rumah tangga merupakan fenomena yang sering terjadi meskipun mereka dikelilingi oleh keluarga (Vira Octafahira, 2022).

Kesepian sering kali muncul akibat rutinitas yang monoton, kurangnya dukungan sosial, dan terbatasnya kesempatan untuk bersosialisasi di luar rumah. Ibu rumah tangga sering kali terisolasi secara sosial karena perannya yang berfokus pada keluarga, sehingga sulit untuk mengembangkan hubungan yang bermakna di luar lingkup rumah tangga. Selain itu, tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi sebagai ibu rumah tangga yang ideal juga dapat meningkatkan rasa tidak berharga dan keterasingan. Data nasional menunjukkan bahwa 6,1% masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan kelompok perempuan (terutama ibu rumah tangga) sebagai yang paling rentan (Tim Riskesdas, 2018). Di Provinsi Aceh, 62% ibu mengalami stres pengasuhan berat dan 38% mengalami stres sedang. Sementara itu, di Kabupaten Bener Meriah, hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,9% ibu nifas mengalami kecemasan sedang, dan hal tersebut berdampak langsung pada kualitas kesehatan mental. Berdasarkan pengamatan awal peneliti dengan ibu rumah tangga yang mengalami kesepian di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah, ada beberapa indikator kesepian yaitu: 1). Perasaan terisolasi, 2). Kurangnya kedekatan emosional, 3). Ketidakpuasan terhadap hubungan sosial, 4). Kesepian ditengah keramaian, Individu tersebut cenderung menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah dan merasa iri pada orang lain yang lebih bebas bersosialisasi. Kondisi ini

berdampak pada kesejahteraan emosional dan kesehatan fisik, seperti stres, gangguan tidur, kecemasan, hingga depresi. Rendahnya *self-compassion* memperburuk situasi, membuat mereka sulit mengelola emosi negatif dan menurunkan kualitas hidup serta hubungan dengan keluarga. Jika dibiarkan, hal ini bisa memengaruhi hubungan mereka dengan keluarga serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut Rusell (1996). kesepian (*loneliness*) merupakan perasaan subjektif seseorang akibat kurang dekatnya suatu hubungan. kesepian ialah kondisi gangguan perasaan seperti murung, tidak memiliki motivasi, merasa tidak berguna, sedih, berfokus pada kegagalan dan kondisi lainnya yang disebabkan oleh ketidakpuasan individu terhadap lingkungan dan kehidupan sosial di sekitarnya (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, yang terjadi ketika ada kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki dan yang diharapkan (Peplau, 1982).

Dampak kesepian tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik. Riset (Kustanti, 2022) menunjukkan bahwa kesepian kronis berkaitan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, bahkan kematian dini. Sebuah studi dalam *Journal of Psychiatry Research* menyebut bahwa kesepian meningkatkan risiko kematian dini hingga 26%, setara dengan merokok 15 batang sehari.

Kesepian yang dialami oleh ibu rumah tangga dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan fisik (Salsa Fadilahasanah, 2024). Beberapa konsekuensi psikososial dari kesepian meliputi munculnya perasaan bosan yang berlebihan, perasaan tidak diterima oleh lingkungan sosial, kesulitan dalam menjalin komunikasi interpersonal, kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, serta ketidakmampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang muncul. Selain itu, kesepian juga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik, seperti meningkatnya risiko penyakit jantung, penurunan sistem imun, dan dalam kasus yang ekstrem, dapat memicu dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Marisa & Afriyeni, 2019). Dampak negatif tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis dan kesejahteraan ibu rumah tangga itu sendiri, tetapi juga berpotensi memengaruhi orang-orang di sekitarnya, termasuk anggota keluarga lainnya (Azizah Batubara, 2024).

Untuk meminimalisir dampak tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan sikap welas asih terhadap diri sendiri atau *self-compassion*. *Self-compassion* penting karena dapat membantu mengurangi pikiran negatif dan perasaan tidak berharga yang sering menyertai kesepian. Riset (Eva, 2021). menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berhubungan

dengan penurunan perasaan kesepian dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi. Dengan bersikap welas asih terhadap diri sendiri, ibu rumah tangga dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan, mengurangi rasa isolasi, serta membangun kembali koneksi sosial yang bermakna. *Self-compassion* ini mampu mengurangi perasaan-perasaan negatif seperti pengalaman kesepian yang dialami oleh ibu rumah tangga. Adanya *self-compassion* dalam diri individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menurunkan kecemasan, depresi dan stress (Azhar & Widiasmara, 2024). Oleh karena itu, *self-compassion* menjadi pendekatan penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengatasi kesepian di tengah berbagai tantangan kehidupan.

Menurut Kristin. D. Neff *self-compassion* merupakan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, bukan tentang menghindari masalah, namun menyadari bahwa situasi negatif adalah bagian dari hidup manusia (Kristin. D. Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan sikap yang ditandai dengan kesadaran dan kepekaan terhadap penderitaan yang dialami diri sendiri, disertai dengan respons yang penuh pengertian, tidak menghakimi, serta mencerminkan penerimaan tanpa syarat, kehangatan, dan perhatian terhadap diri. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan untuk melakukan perbaikan diri, berinisiatif dalam melakukan perubahan yang konstruktif, memiliki keberanian dalam menghadapi tantangan hidup, serta tidak cenderung menyalahkan diri atas kegagalan yang terjadi (Mulyadi, 2024).

Meskipun topik mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada remaja, lansia, dan mahasiswa, serta menggunakan pendekatan kuantitatif yang cenderung menekankan pada data angka dibanding eksplorasi pengalaman personal. Beberapa penelitian memang telah membahas kesepian pada ibu rumah tangga, namun sangat sedikit yang secara khusus menyoroti bagaimana *self-compassion* dapat membantu mengurangi kesepian dalam kelompok ini. Terlebih lagi, sebagian besar penelitian dilakukan di wilayah perkotaan, sedangkan studi ini berfokus pada ibu rumah tangga daerah pedesaan yaitu di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh sebuah wilayah pedesaan dengan karakter sosial yang lebih tertutup dan terbatas dalam hal interaksi sosial. Fokus pada ibu rumah tangga menjadi penting karena mereka merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami kesepian akibat rutinitas harian yang cenderung monoton, keterbatasan dukungan sosial, serta tekanan peran ganda terutama bagi mereka yang berstatus janda. Dalam konteks ini, *self-compassion* menjadi strategi internal yang penting untuk membantu



individu menerima kondisi diri, menjaga kesehatan mental, serta menemukan makna dan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pemilihan ibu rumah tangga sebagai fokus penelitian didasarkan pada peran penting mereka dalam keluarga dan masyarakat serta kerentanan mereka terhadap kesepian dan tekanan psikososial. Ibu rumah tangga sering menghadapi beban ganda, yaitu tanggung jawab mengurus rumah tangga dan keluarga sekaligus menghadapi keterbatasan akses sosial dan dukungan emosional, terutama di daerah pedesaan. Sementara itu, pemilihan ibu rumah tangga janda sebagai subjek penelitian memiliki alasan yang lebih spesifik. Janda tidak hanya menanggung beban ganda seperti ibu rumah tangga pada umumnya, tetapi juga harus menghadapi stigma dan diskriminasi sosial yang kuat di masyarakat pedesaan. Mereka kerap dicap sebagai perempuan “gagal” dalam berumah tangga, dicurigai dapat mengganggu rumah tangga orang lain, bahkan sering dijaui dalam pergaulan. Kondisi ini menjadikan janda lebih rentan mengalami kesepian, karena selain kehilangan pasangan yang biasanya menjadi sumber dukungan emosional, mereka juga harus berjuang sendiri dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Dengan demikian, penelitian pada ibu rumah tangga janda penting dilakukan untuk menggali lebih dalam dinamika kesepian yang mereka alami dan bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Kondisi sosial ekonomi, keterbatasan sarana komunikasi, dan minimnya aktivitas sosial di lingkungan pedesaan membuat ibu rumah tangga rentan mengalami isolasi dan kesepian. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental dan sumber daya pendukung di pedesaan dapat memperberat dampak kesepian yang mereka alami. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan upaya penanganan kesepian melalui *self-compassion* pada ibu rumah tangga di Kampung Hakim Wih Ilang agar intervensi yang dirancang dapat sesuai dengan konteks sosial dan budaya mereka.

Inovasi dari penelitian ini terletak pada upaya untuk menggali penyebab kesepian serta upaya penanganannya melalui pengembangan *self-compassion*, khususnya di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah yang masih jarang diteliti. Penelitian ini juga mengisi celah penelitian yang selama ini lebih banyak berfokus pada remaja, lansia, atau mahasiswa, serta mengadopsi pendekatan kualitatif yang lebih mendalam dalam memahami pengalaman pribadi ibu rumah tangga, berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang cenderung menekankan angka dan statistik. Selain itu, penelitian ini juga memiliki dimensi Islami dengan mengaitkan konsep *self-compassion* pada nilai-nilai ajaran Islam.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam fenomena kesepian serta upaya peningkatan *self-compassion* pada ibu rumah tangga berstatus janda (*single parent*) di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih 7 informan berdasarkan kriteria tertentu yaitu, informan merupakan ibu rumah tangga yang berstatus janda di Kampung Hakim Wih Ilang, Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Aspek yang diteliti mencakup kepribadian, keinginan sosial, dan depresi dalam konteks kesepian.

Analisis data dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rifa'i Abubakar, 2021). Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan merangkum informasi yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan kondisi nyata informan. Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang telah dianalisis secara objektif dan dikaitkan dengan teori yang relevan, untuk memahami bagaimana *self-compassion* dapat menjadi strategi dalam mengurangi kesepian yang dialami oleh ibu rumah tangga di lokasi penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Penyebab Kesepian pada Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Bener Meriah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap tujuh informan, ditemukan bahwa kesepian yang dialami ibu rumah tangga di Kampung Hakim Wih Ilang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sosial sekitarnya. Ada beberapa penyebab kesepian pada Ibu Rumah Tangga diantaranya sebagai berikut yaitu:

#### a) Perasaan Terisolasi

Perasaan terisolasi merupakan kondisi psikologis dimana seseorang merasa terpisah dari orang lain, baik secara fisik maupun emosional. Meskipun berada di lingkungan sosial atau keluarga, individu yang kesepian bisa merasa tidak terhubung dengan orang-orang di sekitarnya. Mereka merasa tidak ada tempat untuk berbagi cerita, dan tidak di inginkan atau di abaikan.

Wawancara dilakukan terhadap tiga informan, yaitu Litawarni (36 tahun), Mahdayunita (25 tahun), dan Nudiana Disdini (48 tahun), yang merupakan ibu rumah tangga di Kampung Hakim Wih Ilang. Ketiganya menyampaikan pengalaman yang serupa, yakni kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan tempat tinggal mereka. Litawarni menyatakan bahwa ia jarang berbicara dengan tetangga karena merasa diabaikan dan beranggapan bahwa orang-orang terlalu sibuk dengan urusan masing-masing, sehingga tidak ada yang

bisa dijadikan teman bercerita. Mahdayunita menyampaikan bahwa ia merasa sulit dimengerti oleh orang lain, terutama tetangga yang menurutnya bersikap tidak adil dan kurang peka terhadap perasaannya. Ia menyoroti kondisinya sebagai janda yang tinggal sendiri, yang membuatnya kesulitan menemukan teman berbagi, terutama di malam hari saat rasa kesepian muncul. Sementara itu, Nudiana Disdini mengungkapkan bahwa meskipun ia berada di tengah masyarakat, ia tetap merasa tidak dipahami oleh orang-orang di sekitarnya, dan sering kali tidak memiliki teman untuk berbagi beban emosional.

Hasil observasi mendukung pernyataan tersebut. Litawarni terlihat lebih sering berada di dalam rumah dan tidak aktif dalam kegiatan warga, seperti gotong royong atau pertemuan lingkungan. Saat berbicara, raut wajahnya cenderung tenang namun berubah menjadi ragu dan defensif ketika membahas topik seputar hubungan sosial. Mahdayunita menunjukkan perilaku tertutup; ia menghindari kontak mata, berbicara dengan nada pelan, dan cenderung memberi respons singkat. Gestur tubuh seperti meremas tangan dan menunduk muncul saat membicarakan interaksinya dengan tetangga. Nudiana Disdini tampak aktif secara fisik dalam kegiatan harian, tetapi ekspresi wajahnya kerap menunjukkan kekhawatiran. Dalam situasi sosial, ia lebih banyak diam dan tidak banyak berkontribusi dalam percakapan, terutama ketika berada dalam kelompok.

Ketiga subjek menunjukkan tanda-tanda isolasi sosial dan emosional, yang tidak hanya disebabkan oleh kurangnya interaksi dengan orang sekitar, tetapi juga oleh pengalaman subjektif seperti perasaan tidak diterima, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, dan kesulitan membangun kepercayaan interpersonal. Meskipun mereka tinggal di lingkungan padat penduduk, mereka tidak merasa memiliki akses terhadap hubungan sosial yang bersifat mendukung dan hangat. Dengan demikian, perasaan kesepian yang mereka alami bukan semata karena situasi sosial yang pasif, tetapi juga karena kebutuhan emosional mereka seperti didengarkan, dipahami, dan ditemani tidak terpenuhi dalam relasi sehari-hari.

#### **b) Kurangnya Kedekatan Emosional**

Kesepian juga di tandai dengan tidak adanya hubungan emosional yang hangat dan bermakna. Individu mungkin memiliki banyak kenalan atau interaksi sosial, tetapi jika tidak ada orang yang bisa di jadikan tempat berbagi perasaan, pengalaman, dan pemikiran terdalam, maka perasaan kesepian tetap muncul. Kedekatan emosional melibatkan rasa saling percaya, minimnya dukungan emosional, kurangnya kepekaan terhadap perasaan, dan interaksi yang jarang atau saat-saat tertentu. Tanpa hal tersebut, seseorang bisa merasa kosong meski tidak benar-benar sendirian.

Wawancara dilakukan terhadap dua informan, yaitu Mahdayunita (25 tahun) dan Aqidah Saliha (36 tahun), yang keduanya merupakan ibu rumah tangga di Kampung Hakim Wih Ilang. Mahdayunita menyampaikan bahwa sejak berstatus sebagai janda, interaksinya dengan keluarga menjadi sangat terbatas. Ia merasa



tidak lagi mendapatkan perhatian atau dukungan dari keluarga besar, selain dari anaknya sendiri. Hal ini membuatnya merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi cerita atau menerima dukungan emosional. Aqidah Saliha juga mengungkapkan bahwa kehadirannya dalam keluarga hanya terlihat saat acara-acara tertentu, dan ketika ia sedang menghadapi masalah, tidak banyak anggota keluarga yang peduli atau menunjukkan perhatian. Kedua pernyataan ini memperlihatkan bahwa secara emosional, mereka merasa terputus dari sistem dukungan yang seharusnya hadir dari lingkup keluarga.

Hasil observasi menunjukkan konsistensi dengan pernyataan tersebut. Mahdayunita menjalani kehidupan sehari-hari dengan pola interaksi yang tertutup. Ia jarang terlibat dalam kegiatan keluarga atau sosial, dan ketika berinteraksi, ia menjaga jarak baik secara fisik maupun emosional. Ekspresi wajahnya terlihat murung ketika membahas topik tentang keluarga, dan bahasa tubuhnya, seperti menunduk atau bersikap kaku, menunjukkan adanya ketegangan dan rasa tidak nyaman. Aqidah Saliha tampak lebih aktif dalam urusan rumah tangga, tetapi dalam situasi sosial ia lebih sering diam, menghindari partisipasi aktif dalam percakapan, dan tampak emosional saat membahas kurangnya dukungan saat menghadapi kesulitan. Ia terlihat menahan ekspresi emosinya dan berbicara dengan suara pelan, menandakan adanya tekanan batin yang tidak tersalurkan. Kedua subjek menunjukkan bahwa meskipun kehadiran keluarga secara fisik masih ada, hubungan tersebut tidak disertai dengan kedekatan emosional yang bersifat suportif. Hal ini mengindikasikan bahwa kesepian yang mereka alami lebih dipengaruhi oleh ketidakmampuan untuk menjalin relasi yang empatik dan penuh perhatian, bukan semata karena tidak adanya orang di sekitar. Isolasi emosional yang mereka rasakan berakar pada minimnya pengakuan terhadap perasaan dan kebutuhan batin mereka dalam lingkungan keluarga, sehingga menyebabkan munculnya kesepian yang bersifat mendalam dan terus berlangsung.

### **c) Ketidakpuasan Terhadap Hubungan Sosial.**

Indikator ini menunjukkan bahwa seseorang merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak cukup memuaskan. Mereka mungkin memiliki teman atau keluarga, namun hubungan tersebut tidak memenuhi kebutuhan emosional atau sosialnya. Misalnya, interaksi yang terjadi terasa dangkal, formal, atau sekedar rutinitas. Ketidakpuasan ini memicu rasa kesepian karena individu merasa tidak mendapatkan dukungan, perhatian, atau pemahaman yang diharapkan dari lingkungannya. Adanya suatu penolakan dari lingkungan sosial.

Wawancara dilakukan terhadap dua informan, yaitu Yuli Alisa (43 tahun) dan Indah Setiawani (32 tahun), yang keduanya menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang mereka jalani saat ini. Yuli Alisa menyampaikan bahwa ia merasa hubungan dengan orang-orang di sekitarnya tidak lagi hangat

dulu. Ia mengaku hanya berkomunikasi seperlunya dan tidak lagi memiliki kebiasaan berkumpul atau berbincang seperti sebelumnya. Hal serupa diungkapkan oleh Indah Setiawani yang menyatakan bahwa ia sudah tidak lagi berkumpul dengan tetangga karena merasa malas untuk keluar rumah, meskipun dulunya cukup aktif dalam interaksi sosial. Pernyataan ini menunjukkan adanya perubahan pola relasi yang awalnya terbuka menjadi lebih tertutup, disertai penurunan minat untuk membangun atau mempertahankan kedekatan sosial.

Hasil observasi menguatkan pernyataan tersebut. Yuli Alisa terlihat hanya keluar rumah saat ada keperluan penting dan meskipun sesekali hadir dalam kegiatan warga, ia tampak pasif dalam interaksi dan berkomunikasi secara singkat tanpa menunjukkan keterlibatan emosional. Ekspresi wajahnya datar dan komunikasinya bersifat fungsional terbatas pada hal-hal yang perlu saja. Sementara itu, Indah Setiawani memperlihatkan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial. Ia jarang terlihat di luar rumah, dan ketika berinteraksi dengan tetangga, ia lebih sering menjadi pendengar tanpa menunjukkan minat untuk melanjutkan percakapan. Bahasa tubuhnya tertutup, dan ia cenderung langsung kembali ke rumah setelah kegiatan berakhir. Kedua subjek menunjukkan bahwa meskipun secara fisik mereka tidak sepenuhnya terputus dari lingkungan sosial, relasi yang dijalani terasa dangkal dan tidak memenuhi kebutuhan emosional mereka. Ketidakpuasan ini muncul bukan karena ketiadaan interaksi, melainkan karena kualitas hubungan sosial yang menurun hubungan menjadi formal, kurang akrab, dan tidak lagi memberi rasa nyaman atau kedekatan emosional yang mereka butuhkan. Kondisi ini memberi gambaran bahwa kesepian dapat muncul bahkan ketika seseorang masih berada di tengah komunitas, selama hubungan yang dijalani tidak lagi mampu memberi rasa terhubung secara emosional.

#### **d) Kesepian ditengah Keramaian**

Ini adalah kondisi dimana seseorang tetap merasa kesepian meskipun berada di tengah banyak orang. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran fisik orang lain tidak selalu menjamin koneksi emosional. Seseorang bisa berada di pesta, kantor, atau bahkan rumah yang ramai, namun merasa kosong dan tidak terlibat secara emosional. Perasaan ini muncul karena tidak ada keterkaitan yang bermakna dengan orang-orang di sekitarnya.

Wawancara dilakukan terhadap dua informan, yaitu Yuli Alisa (43 tahun) dan Nudiana Disdini (48 tahun), yang keduanya mengungkapkan pengalaman kesepian meskipun berada di tengah lingkungan sosial yang ramai. Yuli Alisa menyampaikan bahwa ia jarang mengikuti acara keluarga karena merasa bosan dan tidak memiliki teman ngobrol yang bisa membuatnya merasa nyaman. Ia pernah merasa sendirian dan tidak dianggap meski sedang berada di tempat yang ramai. Nudiana Disdini juga mengutarakan perasaan serupa; ia mengaku pernah merasa sepi dan sedih saat mengikuti acara pengajian dan arisan, karena tidak ada yang mengajaknya berbicara dan ia merasa keberadaannya tidak diakui. Kedua pernyataan ini menekankan bahwa kesepian yang mereka alami bukan karena

tidak adanya interaksi sosial, melainkan karena tidak terbangunnya kedekatan emosional yang membuat mereka merasa diterima dan dihargai.

Hasil observasi mendukung pernyataan tersebut. Yuli Alisa memang terlihat hadir dalam beberapa kegiatan sosial di lingkungannya, tetapi keterlibatannya sangat minim. Ia cenderung diam, tidak banyak berbicara, dan lebih sering berdiri atau duduk sendiri meskipun berada di tengah keramaian. Ekspresi wajahnya terlihat datar dan kurang antusias, serta tidak menunjukkan respons emosional saat orang lain berbicara. Sikap tubuhnya tertutup dan menghindari kontak mata, mengindikasikan ketidakterhubungan secara emosional dengan lingkungan sekitarnya. Hal serupa juga terlihat pada Nudiana Disdini yang sesekali hadir dalam kegiatan sosial, namun hanya untuk waktu singkat. Ia jarang terlibat percakapan, lebih banyak mengamati, dan saat ditanya, berbicara dengan nada lirih tanpa ekspresi yang kuat. Ia tampak canggung, tidak nyaman, dan segera meninggalkan tempat setelah acara selesai. Keduanya menunjukkan pola interaksi sosial yang bersifat formal dan dangkal tanpa koneksi pribadi yang berarti yang pada akhirnya menciptakan kondisi kesepian di tengah keramaian. Meskipun secara fisik mereka hadir dalam ruang sosial, ketidakterlibatan emosional dan kurangnya sambutan dari lingkungan sekitar mempertegas perasaan terasing yang mereka alami. Temuan ini menyoroti pentingnya relasi sosial yang bukan hanya bersifat kehadiran fisik, tetapi juga harus dilandasi empati, pengakuan, dan kehangatan emosional agar seseorang dapat benar-benar merasa dilihat dan diterima di tengah orang banyak.

## **2. Upaya Mengurangi Kesepian Melalui Pengembangan *Self-compassion***

Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa para informan mengatasi kesepian bukan hanya dengan mencari kehadiran orang lain, tetapi juga melalui cara-cara yang melibatkan perhatian dan kasih sayang kepada diri sendiri. Mereka secara aktif menerapkan strategi yang menenangkan jiwa dan mengelola tekanan emosional dengan penuh kesadaran, tanpa menyalahkan diri atas perasaan yang dialami. Strategi ini merupakan manifestasi dari *self-compassion*, yaitu kemampuan menerima dan merawat diri sendiri dalam kondisi sulit. Upaya-upaya tersebut meliputi berbagai tindakan fisik dan psikologis yang secara langsung membantu mereka meredakan kesepian dan menjaga kesehatan mentalnya, antara lain:

### **1. Mencari Teman untuk Curhat dan bertukar pikiran**

Informan berusaha mengurangi beban emosional dengan berbagi cerita kepada orang yang dipercaya. Melalui komunikasi terbuka, mereka mendapatkan dukungan, pengertian, dan penguatan sehingga tidak merasa sendirian menghadapi masalah. Dan berbincang dengan orang lain untuk bertukar pandangan dan pengalaman dapat membuka perspektif baru dan memperkuat rasa kebersamaan, sekaligus mengurangi rasa kesepian.

### **2. Pergi ke Kebun**

Aktivitas fisik di alam terbuka seperti berkebun dianggap sebagai terapi yang efektif. Interaksi dengan alam membantu meredakan stres, memberi ruang untuk refleksi diri, dan membangun ketenangan batin secara alami.

3. Berwudhu  
Melakukan wudhu bukan hanya ritual keagamaan, tapi juga menjadi momen untuk menyucikan diri secara fisik dan mental. Proses ini memberikan sensasi segar dan kesegaran spiritual yang menenangkan hati.
4. Tidur  
Tidur dianggap sebagai cara penting untuk memulihkan energi dan menenangkan pikiran. Ketika badan dan otak beristirahat, tekanan emosional yang menumpuk perlahan mereda.
5. Sholat  
Ibadah sholat menjadi momen meditasi dan koneksi spiritual yang mendalam. Ini membantu informan merasa lebih dekat dengan Tuhan, memperkuat harapan dan ketenangan, serta meredakan kecemasan.
6. Mengonsumsi Makanan Manis  
Mengonsumsi makanan manis secara moderat dianggap memberikan kenyamanan emosional. Hal ini terkait dengan pelepasan hormon endorfin yang membantu meningkatkan mood dan menurunkan rasa sedih.
7. Berfikir Positif  
Mengalihkan fokus dari hal negatif ke pikiran positif adalah cara mental yang disengaja untuk membentuk pandangan hidup yang lebih optimistis dan memperkuat resilience emosional.
8. Bersyukur  
Melatih rasa syukur atas hal-hal kecil yang dimiliki membantu menggeser perhatian dari kekurangan dan kesedihan ke penerimaan dan penghargaan terhadap kehidupan yang berjalan.
9. Menenangkan Diri  
Informan aktif mencari cara untuk menenangkan dirinya sendiri, baik melalui napas dalam, meditasi ringan, atau kegiatan lain yang membuat pikiran lebih jernih dan tenang.
10. Berhenti Memikirkan Pikiran Negatif  
Mereka berusaha mengendalikan pola pikir destruktif dengan menyadari dan menghentikan arus pikiran yang merugikan, sehingga tidak terjebak dalam lingkaran kesedihan dan kecemasan.
11. Refreshing  
Melakukan kegiatan menyenangkan atau beristirahat dari rutinitas untuk mengisi ulang energi mental, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau menonton acara favorit.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh Ibu Aqidah Saliha untuk mengurangi kesepian adalah mencari teman untuk curhat dan tukar pikiran, terutama saat ia merasa emosinya tidak stabil. Ia memilih orang-orang yang menurutnya mampu memberi pemahaman tanpa menghakimi. Tindakan ini mencerminkan aspek *common humanity* karena ia menyadari bahwa dukungan emosional dari orang lain adalah bagian penting dari menghadapi penderitaan. Selain itu, ia juga berusaha berpikir positif dan menghentikan pikiran negatif dengan cara mengalihkan fokus

pada hal-hal yang menurutnya lebih rasional dan menenangkan. Strategi ini termasuk dalam aspek *mindfulness*, karena ia tidak membiarkan dirinya terlarut dalam pikiran negatif, melainkan menyadari dan mengelolanya secara sadar.

Adapun upaya yang dilakukan oleh Ibu Litawarni untuk mengurangi rasa kesepian adalah dengan melakukan *refreshing*, seperti keluar rumah sebentar, berjalan ke kebun, atau mencari suasana baru untuk menenangkan pikirannya. Ia tidak membiarkan dirinya terus terjebak dalam perasaan murung, tetapi memilih memberi jeda agar emosinya bisa lebih stabil. Tindakan ini mencerminkan aspek *self-kindness* dalam *self-compassion*, karena ia menunjukkan kepedulian terhadap dirinya sendiri dengan memberi ruang untuk beristirahat secara emosional, bukan memaksa diri terus menanggung tekanan tanpa pemulihan.

Adapun upaya yang dilakukan oleh Ibu Nudiana Disdini untuk mengurangi rasa kesepiannya yaitu dengan pergi ke kebun, sebagai bentuk pelepasan diri dari tekanan emosional. Aktivitas ini membantunya menenangkan pikiran melalui keterhubungan dengan alam. Ia juga memilih berwudhu dan tidur saat perasaan negatif muncul, sebagai cara untuk merilekskan tubuh dan menenangkan hati, tanpa memaksakan diri untuk terus memikirkan hal-hal yang membuatnya sedih. Selain itu, ia bersyukur dan berusaha menenangkan diri ketika kesepian muncul, dengan mengingat hal-hal kecil yang masih ia miliki. Seluruh tindakan ini mencerminkan kombinasi antara aspek *mindfulness* karena ia menyadari emosinya dan memilih merespons dengan cara yang menenangkan serta aspek *self-kindness*, yaitu perlakuan penuh kepedulian terhadap diri sendiri saat berada dalam kondisi tertekan.

Adapun upaya yang dilakukan oleh Ibu Indah Setiawani untuk meredakan rasa kesepian adalah dengan sholat, sebagai bentuk pelarian spiritual yang membuatnya merasa lebih tenang dan dekat dengan Tuhan. Ia juga mencari makanan manis-manis seperti kue atau camilan sebagai cara untuk menghibur diri di tengah suasana hati yang tidak nyaman. Selain itu, ketika merasa lelah secara emosional, ia memilih untuk tidur sebagai mekanisme sederhana untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Ketiga tindakan ini mencerminkan aspek *self-kindness*, karena ia memberi waktu bagi dirinya untuk beristirahat dan mencari kenyamanan tanpa menyalahkan diri sendiri atas perasaan kesepian yang dialami.

Adapun upaya yang dilakukan oleh Ibu Mahdayunita untuk mengurangi rasa kesepian adalah dengan berusaha berpikir positif, terutama ketika ia merasa tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar. Ia mencoba meyakinkan dirinya bahwa kesulitan yang dihadapi adalah bagian dari proses hidup, dan bahwa tidak semua hal harus dibebani secara emosional. Upaya ini mencerminkan aspek *mindfulness* dalam *self-compassion*, karena ia mampu mengenali perasaan negatif yang muncul tanpa membiarkannya mendominasi, serta memilih untuk meresponsnya dengan pola pikir yang lebih realistis dan sehat secara emosional.



## PEMBAHASAN

Kesepian yang dialami oleh ibu rumah tangga janda di pedesaan merupakan hasil dari berbagai faktor sosial, ekonomi, dan emosional. Dari sudut pandang psikologis, kesepian terjadi karena ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya mereka miliki. Hal ini diperparah oleh stigma sosial dan kurangnya interaksi yang bermakna di lingkungan sekitar, sehingga mereka merasa terasing secara emosional. Kondisi ini mengakibatkan stres dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri yang memperburuk kesehatan mental mereka.

Upaya pengembangan *self-compassion* bagi ibu rumah tangga janda di lingkungan pedesaan harus dirancang dengan mempertimbangkan konteks kehidupan mereka yang penuh tantangan dan keterbatasan, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun dukungan emosional. Secara praktis, wanita-wanita ini dapat mulai membiasakan diri untuk berperilaku dan berbicara lembut kepada diri sendiri, terutama di saat mereka merasa tertekan atau lelah menghadapi berbagai beban ganda sebagai pengurus rumah tangga sekaligus pencari nafkah. Misalnya, mereka dapat mempraktikkan *self-kindness* dengan memberikan afirmasi positif yang sederhana seperti “Aku sudah berusaha semampuku” atau “Aku pantas mendapatkan kasih sayang dan perhatian, termasuk dari diriku sendiri.” Langkah ini penting untuk mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (QS. Al-Baqarah ayat 286). Ayat ini menjadi pengingat bahwa setiap beban hidup sudah disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Dengan menyadari hal ini, para ibu rumah tangga janda dapat belajar menerima keterbatasan mereka tanpa merasa bersalah berlebihan, dan lebih mampu berbelas kasih kepada diri sendiri.

Selanjutnya, aspek *common humanity* dapat diperkuat dengan meningkatkan kesadaran bahwa penderitaan dan kesepian yang mereka alami bukanlah pengalaman unik yang hanya mereka rasakan, melainkan juga dialami oleh banyak orang lain dalam situasi serupa. Untuk itu, membangun atau bergabung dalam kelompok dukungan sosial seperti pengajian, arisan ibu-ibu, atau komunitas khusus bagi janda sangat dianjurkan, agar mereka dapat saling berbagi pengalaman, menguatkan satu sama lain, dan mengurangi rasa keterasingan secara emosional. Di sisi lain, aspek *mindfulness* bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara menjalankan aktivitas ibadah seperti sholat dan dzikir dengan kesadaran penuh (*full awareness*), sehingga aktivitas spiritual ini tidak hanya menjadi rutinitas ritualistik tetapi juga sarana untuk mengamati dan menerima emosi secara tenang tanpa memberikan penilaian negatif pada diri sendiri.

Memberikan ruang bagi ekspresi emosi, misalnya melalui menangis atau berdoa, juga merupakan bentuk *mindfulness* yang membantu meredakan ketegangan batin dan mengelola rasa kesepian.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan gagasan Daniel W. Russell yang menyatakan bahwa kesepian muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Ketika kebutuhan akan keintiman, dukungan emosional, dan kehadiran sosial tidak terpenuhi, individu mengalami perasaan kesepian emosional yang mendalam. Kondisi ini semakin diperparah oleh stigma sosial dan kurangnya interaksi sosial bermakna di lingkungan sekitar, yang menciptakan keterasingan baik secara internal maupun eksternal (Muttaqin, 2022). Dalam konteks *self-compassion*, Pommier et al. (2020) menegaskan bahwa konsep ini terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness* (berbaik hati kepada diri sendiri), *common humanity* (merasakan penderitaan sebagai pengalaman universal), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas emosi tanpa penghakiman). Ketiga komponen ini berperan sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola stres emosional dan mengurangi isolasi sosial yang mereka alami. Dengan membangun *self-compassion*, individu dapat mengurangi kritik diri yang destruktif, meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain, dan menerima keadaan emosionalnya secara lebih sehat dan seimbang (Faoziyah, 2023). Firman Allah dalam Surah AR-Rad ayat 28 menyatakan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. AR-Rad ayat 28). Ayat ini menunjukkan bahwa mengingat Allah dapat menenangkan hati, sehingga membantu seseorang menerima diri dengan lapang dan mengurangi rasa kesepian. Hal ini terkait dengan aspek *mindfulness* dalam *self-compassion*, yaitu kesadaran penuh dan ketenangan batin tanpa menghakimi diri sendiri.

Selain itu, aspek spiritual dalam membangun *self-compassion* sangat erat kaitannya dengan prinsip *husnuzan* (berprasangka baik) kepada Allah dan diri sendiri, *hifzunnafs* (menjaga jiwa dan kesehatan mental), serta tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha). Firman Allah dalam Surah (QS. Al-Insyirah: 5-6) menegaskan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 5-6). Ayat ini mengajarkan kita untuk selalu berprasangka baik (*husnuzhan*) terhadap Allah dalam setiap kesulitan yang dihadapi. Dengan keyakinan bahwa setiap masalah pasti diikuti kemudahan, kita didorong untuk tidak putus asa atau

menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kesulitan. Sikap ini mendukung *self-compassion*, yaitu memberi pengertian dan kelembutan pada diri sendiri, serta menjaga ketenangan hati dalam menghadapi ujian hidup.

Dalam praktik konseling Islami, pendekatan *self-compassion* dapat dibangun melalui pembinaan dialog internal yang penuh kasih sayang, mengajarkan mindfulness berbasis ibadah, dan mendorong peningkatan ukhuwah yang nyata dalam masyarakat (Arifin, 2025). Misalnya, konselor dapat membantu klien untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhlas, dan tawakkal melalui refleksi ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa, sehingga mereka mampu menerima diri dan kondisi hidupnya dengan lebih lapang dada dan penuh pengharapan. Pendampingan komunitas dan penguatan kegiatan sosial keagamaan menjadi kunci agar para ibu rumah tangga janda tidak merasa terisolasi, tetapi justru terhubung secara emosional dan spiritual dengan lingkungan sekitar.

Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual yang berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah, ibu rumah tangga janda di pedesaan dapat membangun *self-compassion* yang kuat dan efektif dalam mengurangi kesepian serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Lidiawati, dewi, 2024). Pendekatan holistik ini juga menuntut masyarakat untuk berperan aktif menjalankan fungsi sosial dan keagamaan guna mewujudkan ukhuwah Islamiyah yang sejati, di mana tidak ada anggota yang terpinggirkan atau merasa kesepian dalam komunitasnya.

Dalam perspektif konseling Islam, upaya mengatasi kesepian dan membangun *self-compassion* pada ibu rumah tangga janda di pedesaan dapat dilakukan melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang. Konseling Islam tidak hanya fokus pada perbaikan kondisi emosi, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan vertikal dengan Allah SWT sebagai sumber utama kekuatan batin (Miftahul Huda, 2023). Seorang konselor Islam akan membantu klien memperkuat spiritualitas melalui kegiatan ibadah rutin seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa sebagai bentuk terapi ruhani yang dapat memberikan ketenangan dan makna dalam hidup. Hal ini selaras dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Kesepian yang dialami para janda bukan sekadar kekosongan fisik, tetapi juga kehampaan emosional, dan di sinilah penguatan hubungan dengan Allah menjadi titik tolak pemulihan jiwa.

Selain itu, konselor Islam membimbing klien untuk memahami dan menerima takdir kehidupan dengan prasangka baik (*husnuzan*) kepada Allah dan diri sendiri, serta membangun sikap tawakkal yang kuat. Ini penting agar individu tidak terus-menerus menyalahkan diri atau merasa rendah diri karena status sosialnya, tetapi justru mampu melihat penderitaan sebagai bagian dari ujian hidup yang membawa pahala dan kedewasaan jiwa. Dengan demikian, aspek *self-compassion* dalam Islam bisa tumbuh dari sikap menerima keadaan dengan ikhlas,

tetap berusaha, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah, sambil tetap memelihara kasih sayang kepada diri sendiri.

Dalam praktiknya, konselor dapat menggunakan pendekatan humanistik Islami yang menekankan pada potensi fitrah manusia sebagai makhluk yang mulia dan mampu berkembang. Klien diajak untuk mengenali kembali peran dan nilai dirinya dalam keluarga maupun masyarakat, membangun makna hidup baru, serta mengaktifkan peran sosial melalui kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan seperti pengajian, arisan ibu-ibu, atau kerja sosial. Aktivitas-aktivitas ini bukan hanya membuka ruang interaksi sosial yang hangat, tetapi juga menjadi media untuk mengembangkan *common humanity* dan *mindfulness* dalam konteks Islami (Saleh, 2019). Konseling Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga jiwa (*hifzunnafs*), salah satu prinsip dalam Maqasid Syariah, yang menekankan bahwa kesehatan mental dan spiritual perlu dijaga sebagaimana kesehatan fisik.

Secara keseluruhan, konseling Islam memberikan pendekatan yang sangat relevan dalam penguatan *self-compassion* pada wanita pedesaan, khususnya para janda. Melalui integrasi ibadah, refleksi diri, dukungan sosial Islami, dan pendidikan spiritual, mereka tidak hanya dapat mengatasi rasa kesepian tetapi juga membangun kembali harga diri, kepercayaan, dan ketenangan hidup. Pendekatan ini bersifat menyeluruh, menyentuh aspek psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus, sehingga sesuai dengan kebutuhan konteks kehidupan masyarakat pedesaan yang masih kental dengan nilai-nilai religius dan kebersamaan (Mustary, 2021).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam membantu ibu rumah tangga berstatus janda di Kampung Hakim Wih Ilang, Kabupaten Bener Meriah, mengelola kesepian yang mereka alami. Ketiga komponen utama *self-compassion* menurut Neff, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, terbukti hadir dalam bentuk praktik nyata meskipun tidak selalu disadari secara konseptual oleh para subjek. Para ibu rumah tangga ini menenangkan diri melalui aktivitas seperti ibadah, berpikir positif, mencari dukungan sosial, hingga menyibukkan diri dengan pekerjaan rumah atau berkebun sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri dan bentuk pengelolaan emosi yang sehat.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai *self-compassion* memiliki keterkaitan erat dengan prinsip-prinsip dalam ajaran Islam seperti *husnuzan* (berprasangka baik), *hifzunnafs* (menjaga jiwa), dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah). Melalui pendekatan spiritual, ibu rumah tangga tidak hanya memperoleh ketenangan emosional, tetapi juga makna dan penerimaan yang lebih mendalam terhadap kondisi hidup mereka.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: jumlah informan yang terbatas dan ruang lingkup penelitian yang hanya mencakup satu kampung, serta metode kualitatif yang bersifat deskriptif dan belum memberikan data kuantitatif mengenai pengaruh langsung *self-compassion* terhadap penurunan kesepian. Di samping itu, karena topik yang diangkat cukup personal, potensi bias subjektif dalam narasi dan interpretasi tetap ada.

Berdasarkan hasil temuan, ada beberapa saran yang bisa dilakukan. Pertama, pemerintah desa dan lembaga keagamaan sebaiknya membuat program pendampingan yang membantu para janda, misalnya lewat pelatihan pengelolaan emosi, penguatan ibadah, atau kelompok curhat bersama agar mereka tidak merasa sendiri. Kedua, para konselor, ustad, dan pendamping masyarakat juga penting memahami cara mendampingi dengan pendekatan *self-compassion* yang disesuaikan dengan nilai-nilai Islam dan budaya setempat. Ketiga, untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan gabungan metode penelitian agar hasilnya lebih lengkap, dan bisa mengembangkan program pelatihan yang membantu perempuan menghadapi kesepian dengan pendekatan keislaman.

## **BIBLIOGRAFI**

Abubakar, Rifa'i. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*

Arifin, S., Yohandi, & As'ad. (2025). Konseling Berbasis Pesantren Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 146-164. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>

Azizah Batubara. (2024). Kesejahteraan Psikologis: Ibu Pekerja Dan Ibu Rumah Tangga Di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 13(1).

Daniel W. Russell. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure, *Journal Of- Personality Assessment*, 66.

Eva, N. (2021). Perbedaan Psychological Well-being Pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga di Kota Malang. *Jurnal Mind Set*, 12(1).

Fadilahasanah, Salsa C. P. D. A. S. M. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3).

Faoziyah, S. (2023). Inklusi Sosial Dalam Perspektif Keislaman: Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Untuk Semua. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional*, 5(1), 47-56. <https://doi.org/10.54783/jin.v5i1.677>

Khonsa Muna Wandana, D. N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 4, 251.



- Kustanti, A. F., Anwar, A., & Rahmatulloh, A. R. (2022). Loneliness in Millenial Generation. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i2.2641>
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Resiliensi Ibu Tunggal: Peran Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(3), 263–275. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Miftahul Huda, Erny Fitroh Nabila Muwafiqi, & Slamet Slamet. (2023). Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi Dalam Islam. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 222–234. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v2i3.1379>
- Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 5(2), 454–462. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Jurnal Indonesian of Islamic Counseling*, 3(2).
- Muttaqin, V. A., & H. I. A. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikolog*, 11(4), 587–602.
- Neff, K. (2020). *Definition and Three Elements of Self-Compassion*.
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students*. 11(02), 954–965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p954-965>
- Octafahira, Vira. (2022). *hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada ibur rumah tangga di kodim 0203/langkat*.
- Peplau, L. A., & P. D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Power Of Sports*, 2(1).
- Tri Susilowati. (2023). *persepsi masyarakat terhadap status janda di desa makamhaji kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo*. universitas islam negeri walisongo.
- Zakia Fatimah Azhar & Nur Widiasmara. (2024). Self-Compassion dan Stress Pengasuh pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Posiding Berkala Psikologi*, 6, 977.