

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff dalam Hidayati, 2015: 157). Konsep *compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang non-defensif dan tidak menghakimi. *Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilakulah yang memunculkan *compassion* (Gilbert, 2005: 01).

Self compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu

juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122).

Neff (dalam Hidayati F, 2015: 186) menyebutkan bahwa self compassion melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan well being, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan self compassion tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan self compassion termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.

Self compassion juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki self compassion dapat memerlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Seseorang yang memiliki self compassion tinggi mempunyai ciri:

1. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
2. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
3. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka

dalam beberapa cara dibanding dengan perasaan terisolasi (*isolation*). *Mindfulness*, melibatkan menyadari pengalaman saat sekarang dengan cara yang jelas dan seimbang sehingga tidak satu pun diabaikan pada aspek menyukai diri sendiri atau hidup seseorang dibandingkan *over-identification*. Ketiga komponen tumpang tindih dan berinteraksi, untuk menjadi *self compassion* yang nyata atau sempurna. *Compassion* dapat diperpanjang ke arah diri ketika penderitaan terjadi karena kesalahan seseorang sendiri ketika situasi eksternal kehidupan hanya menyakitkan atau sulit untuk menanggungnya. *Self compassion* relevan ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi, kesalahan, dan kegagalan, serta ketika berjuang dengan situasi kehidupan umum lainnya yang menyebabkan kita sakitmental, emosional, atau fisik. Kebanyakan orang mengatakan mereka kurang baik dan lebih keras dengan diri mereka sendiri daripada mereka dengan orang lain (Neff, 2003a). Cukup individu penuh kasih, bagaimanapun mengatakan bahwa mereka sama-sama baik untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Adapun tiga komponen dari *self compassion* adalah sebagai berikut:

a. *Self-kindness* versus *Self-judgment*

Self-kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan di mana *self compassion* yang terendah.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi (Neff, 2011). Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif. Neff dan McGahee (2010) juga melakukan penelitian pada remaja dan dewasa muda. Hasil temuannya menunjukkan bahwa *self compassion* berasosiasi dengan negatif affect, seperti sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan atau depresi.

c. Jenis Kelamin

Secara umum, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford et al. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi dari pada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa lalu yang mana

lexical, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, untuk menggambarkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain. Allport dan Odbert (dalam John, et al., 2008) berhasil mengumpulkan 18.000 istilah yang digunakan untuk membedakan perilaku seseorang dengan lainnya. Daftar ini menginspirasi Cattell menyusun model multidimensional dari kepribadian (John, 1990). Dari 18.000 ciri sifat ini, Cattell mengelompokkannya kedalam 4.500 ciri sifat, kemudian melakukan analisis faktor sehingga diperoleh 12 faktor. Karya besar Cattell ini merupakan pemicu bagi peneliti-peneliti kepribadian lainnya, baik untuk meneliti maupun menganalisis ulang data dari kalangan yang bervariasi. Data ini mulai dari anak-anak hingga dewasa. Khusus subjek dewasa, latar belakang pekerjaan mereka antara lain adalah supervisor, guru, dan klinisi yang berpengalaman. Dari sinilah diperoleh lima faktor yang sangat menonjol, yang kemudian diberi nama oleh Goldberg dengan *Big Five* (Goldberg, 1981; Tupes & Christal, 1992). Pemilihan nama *Big Five* ini bukan berarti kepribadian itu hanya ada lima melainkan pengelompokan dari ribuan ciri ke dalam lima himpunan besar yang berikutnya disebut dimensi kepribadian. Goldberg (1981; 1992) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah:

1. *Extraversion*

tegang, dan takut. Seseorang yang dominan sifat pencemasnya mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut orang kebanyakan hanya sepele. Mereka mudah menjadi marah bila berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Secara umum, mereka kurang mempunyai toleransi terhadap kekecewaan dan konflik.

5. *Openness atau openness to experience*

Dimensi ini erat kaitannya dengan keterbukaan wawasan dan orisinalitas ide. Mereka yang terbuka siap menerima berbagai stimulus yang ada dengan sudut pandang yang terbuka karena wawasan mereka hanya luas namun juga mendalam. Mereka senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar sesuatu yang baru, dan pandai menciptakan aktivitas yang di luar kebiasaan.

Dalam teori *The Big Five Personality*, berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, *self compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian yang menyenangkan/ramah (*agreeableness*), terbuka (*extraversion*), dan teliti (*conscientiousness*). Seseorang yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai seseorang yang memiliki value suka membantu, memaafkan, dan penyayang (McCrae & Allik, 2002). Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain.

Kepribadian *extraversion* dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kepribadian yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi lebih banyak dengan orang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* berkorelasi positif secara signifikan dengan keingintahuan dan eksplorasi, aspek-aspek dalam kepribadian *extraversion*.

Individu dengan kepribadian *conscientiousness*, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (McCrae & Allik, 2002). Stabilitas emosional yang muncul dalam *self compassion* merupakan penyebab sekaligus hasil dari keberadaan perilaku bertanggung jawab milik *conscientious*. *Self compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness*, karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness* ini tidak sesuai dengan *self compassion*.

5. Dampak *Self Compassion*

Pada dasarnya *self compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada

diri seseorang, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling worthy* dan *acceptable*.

Salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu *self compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self compassion* adalah rendahnya *self-criticism*. *Self compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-criticism* dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki *self compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna. Selain itu *self compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan *self compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari Deci dan Ryan (1995) tentang *well being*. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki *self compassion* rendah.

Dampak *self compassion* berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut :

1. *Emotional Resilience*

Self compassion merupakan alat yang sangat ampuh saat kita menghadapi kesulitan emosi. Membebaskan kita dari siklus destruktif

atau reaktivitas emosional yang sering mempengaruhi kehidupan individu, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (*well being*). Pikiran otomatis yang muncul ketika dalam situasi negatif tereduksi ketika individu memiliki *self compassion* yang memadai. *Mindfulness* yang merupakan salah satu aspek *self compassion* dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif. *Self compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara memeluk emosi negatif yang ada.

Self compassion adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Individu dengan *self compassion* memiliki emosional yang lebih baik dalam *coping skills*. Mereka kurang menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional dan lebih nyaman dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Merasakan emosi yang menyakitkan dan menahannya dengan *self compassion*, cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. *Opting out of the self esteem game*

Meskipun *self compassion* menghasilkan emosi positif, itu tidak melakukannya dengan menilai diri sebagai "baik" daripada "buruk." Dengan cara ini, *self compassion* mempunyai perbedaan nyata dari *self esteem*. *Self esteem* mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri positif. Ini mewakili berapa banyak kita suka atau menghargai diri

mencapai tujuan. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berkorelasi positif dengan kemampuan dan keberhasilan meraih mimpi.

Manfaat lainnya dengan *self compassion* yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (*personal growth*). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. *Self compassion* berperan dalam menumbuhkan *mindset* positif. Sebagai contoh, *self compassion* terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. *Self compassion* juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang disebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009).

Selegman & Csikszentmihalyi (dalam Neff et al, 2007) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Penelitian membuktikan bahwa individu dengan *self compassion* termotivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi, tetapi bukan disebabkan oleh keinginan untuk meninggikan citra diri, melainkan lebih disebabkan oleh keinginan untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan.

1-2 tahun. Tidak banyak orang mengetahui bahwa infertilitas adalah penyakit yang mengganggu produktivitas. Oleh karena itu infertilitas kurang mendapat perhatian terutama dari medis, akan tetapi dari segi sosial berdampak pada stigma yang dialami oleh pasangan suami istri yang mengalami infertilitas. Kondisi tanpa anak pada pasangan suami istri akan mempengaruhi pengambilan keputusan untuk bercerai, poligami, adopsi anak, bayi tabung atau tetap hidup berdua.

Pasangan infertil digambarkan memiliki pengalaman hidup yang berat dan menjalani krisis kehidupan yang kurang membahagiakan. Harkness (1987) menjelaskan bahwa perempuan yang menghadapi *infertility experience* akan mengalami emosi-emosi negatif, seperti perasaan bersalah, kecewa, *loss of control*, dan kekesalan. *Life crisis* tersebut sangat umum terjadi pada pasangan infertil. Namun, bukan berarti semua pasangan infertil akan terus menjalani pengalaman infertilitas sebagai suatu krisis kehidupan.

2. Faktor Terjadinya *Infertility*

Infertilitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab dapat berasal dari pihak istri maupun suami. Faktor yang menyebabkan infertilitas dari pihak istri di antaranya adalah usia wanita, lama waktu mencoba mengandung, masalah medis yang disebabkan oleh gangguan ovulasi, kelainan mekanis yang mengganggu pembuahan, dan kelainan anatomis. Fertilitas cukup stabil hingga seorang perempuan mencapai usia 35 tahun. Sesudah itu, terjadi penurunan fertilitas secara bertahap. Saat menginjak

usia 40 tahun, fertilitas menurun drastis. Perempuan sehat yang melakukan hubungan badan secara teratur hanya memiliki peluang gagal untuk mengalami kehamilan sebesar 20 - 40% selama siklus tertentu (Tara dan Alice, 2007).

Penyebab infertilitas wanita akibat masalah medis pada seorang wanita sebaiknya diperiksa mulai dari organ luar sampai dengan indung telur. Masalah yang dapat dialami oleh wanita dapat berupa gangguan ovulasi, misalnya gangguan ovarium dan hormonal (Lanshen, 2007). Gangguan ovarium dapat disebabkan oleh faktor usia, adanya tumor pada indung telur, dan gangguan lain yang menyebabkan sel telur tidak dapat masak. Gangguan hormonal disebabkan oleh bagian otak (hipotalamus dan hipofisis) tidak memproduksi hormon reproduksi seperti Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) (Lanshen, 2007; Alan dan Micah, 2010).

Kelainan mekanis yang menghambat pembuahan juga dapat menyebabkan infertilitas, kelainan tersebut meliputi kelainan tuba, endometriosis, stenosis kanalis servikalis atau hymen, fluor albus, dan kelainan rahim. Kelainan anatomis seperti kelainan pada tuba, disebabkan adanya penyempitan, perlekatan maupun penyumbatan pada saluran tuba (Lanshen, 2007; Ursula et al., 2011). Kelainan rahim diakibatkan kelainan bawaan rahim, bentuknya yang tidak normal maupun ada penyekat, serta endometriosis berat dapat menyebabkan gangguan pada tuba, ovarium, dan peritoneum (Alan dan Micah, 2010).

Kesulitan memiliki keturunan tidak hanya disebabkan oleh pihak wanita (istri) namun juga dapat disebabkan oleh kelainan dari pihak laki-laki (suami). Infertilitas yang disebabkan oleh pihak suami dapat disebabkan oleh gangguan spermatogenesis (kerusakan pada sel-sel testis), misal: aspermia, hipospermia, nekrospermia. Kelainan mekanis juga berperan dalam menyebabkan infertilitas pada laki-laki, misalnya impotensi, ejakulatio precox, penutupan ductus deferens, hipospadia, dan phymosis. Infertilitas yang disebabkan oleh pria sekitar terjadi antara 35 - 40% kejadian. Sebab-sebab kemandulan pada pria adalah masalah gizi, kelainan metabolis, keracunan, disfungsi hipofise, kelainan traktus genetalis (vas deferens) (Lanshen, 2007).

Setiap pasangan infertil diperlakukan sebagai satu kesatuan dalam pemeriksaan terhadap masalah infertilitas sehingga baik suami maupun istri keduanya harus diperiksa. Syarat-syarat pemeriksaan pasangan infertil adalah:

- a. Istri yang berumur antara 20 - 30 tahun diperiksa setelah berusaha untuk mendapat anak selama 12 bulan.
- b. Istri yang berumur antara 31 - 35 tahun diperiksa pada kesempatan pertama pasangan tersebut datang ke dokter.
- c. Istri pasangan infertil yang berumur antara 36 - 40 tahun hanya dilakukan pemeriksaan infertilitas apabila belum mempunyai anak dari perkawinan tersebut.

- d. Pemeriksaan infertilitas tidak dilakukan pada pasangan infertil yang mengidap penyakit (Sumapraja, 2008).

3. *Resolution To Infertility*

Menning (dalam Harkness, 1987) menyatakan bahwa terdapat *psychological stages of infertility* yang akan dihadapi seorang pasangan infertil. Tahap pertama ialah penyangkalan (denial). Munculnya denial umumnya bersamaan dengan perasaan terkejut ketika memperoleh informasi bahwa individu mengalami infertilitas. Proses ini kemudian mengarah pada tahap kedua, yaitu kemarahan (anger) pada orang-orang yang ada di sekitar. Perasaan marah juga dapat muncul bersamaan perasaan frustrasi, tidak berdaya, iri hati, dan putus asa. Tahap ketiga yang akan dialami individu yang infertil adalah periode individu mengalami perasaan duka (grief). Perasaan grief atau perasaan sedih yang amat mendalam ini muncul dalam bentuk perilaku menangis bersama pasangan atau menangis diri sendiri, menulis diari, atau bercerita dengan orang terdekat. Tahap keempat adalah tahap penerimaan (*acceptance*) terhadap infertilitas. Untuk bisa masuk ke dalam tahap ini, individu harus mengatasi terlebih dulu perasaan duka yang muncul pada tahap sebelumnya. Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian *qona'ah*. Qona'ah menurut Hamka (dalam Shunhaji, 2011) merupakan rasa menerima secara ikhlas yang berhubungan dengan hati, bukan menerima apa adanya tanpa disertai dengan usaha yang keras. Qona'ah diartikan juga menerima atau merasa cukup apa yang ada padanya (Al Ghazali, 2003). Jadi orang yang bersifat

memperoleh anak dengan jalan inseminasi buatan donor “bayi tabung”, atau membesarkan janin didalam rahim wanita lain, tetapi hal ini memerlukan biaya yang sangat mahal (Wiknjastro, 2005).

Psychological stages of infertility yang dikemukakan oleh Menning (dalam Harkness, 1987) memaparkan bahwa pasangan infertil pada akhirnya bisa berada pada tahap terakhir, yaitu *resolution to infertility*. Dengan kata lain, *infertility experience* pada awalnya memang akan memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan orang yang bersangkutan. Namun, pengaruh buruk infertilitas bagi kehidupan pasangan suami istri tidak akan bertahan lama. Oleh karena itu, pasangan tersebut berjuang menghadapi proses yang tidak mudah untuk bisa sampai pada *resolution to infertility*.

yang tidak puas dan merasa kurang yang berlebihan (Al Ghazali, 20013). Rasulullah *shallallahu'alaihi wa sallam* bersabda, “Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad *shallallahu'alaihi wa sallam* sebagai rasulnya” (HR. Muslim no. 34) Arti “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya. Dengan sikap qona'ah hati seseorang akan merasa cukup dan terhindar dari rasa kurang yang berlebihan. Di dalam qona'ah sendiri terdapat beberapa hal, antara lain; menerima dengan rela apa adanya memohonkan kepada Allah tambahan yang pantas dengan disertai usaha, menerima dengan sabar ketentuan dari Allah, bertawakkal kepada Allah dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia (Hamka, 2005).

Adanya penerimaan diri atau qona'ah ini, dapat dimunculkan pula *self compassion*. *Self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Hidayati, 2015: 155).

Neff (dalam Germer & Siegel, 2012: 80-82) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu:

terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. *Self compassion* juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang di sebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009).

Self compassion itulah yang dapat membantu individu masuk ke dalam periode yang berikutnya, yaitu *resolution to infertility*. Istilah *resolution* berarti seseorang sudah menerima keadaannya dan terdapat keinginan/usaha yang tepat untuk mengatasi infertilitas. Diantara keinginan/usaha yang ditempuh dapat dengan mengadopsi anak, memperoleh anak dengan jalan inseminasi buatan donor “bayi tabung”, atau membesarkan janin didalam rahim wanita lain, tetapi hal ini memerlukan biaya yang sangat mahal (Wiknjastro, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada pasangan yang belum memiliki keturunan (infertilitas) adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan dampak belum memiliki keturunan dan menganggap kesulitan tersebut adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Setelah pasangan tersebut sudah mampu melalui tahap *self compassion* yang ada pada diri mereka, maka pasangan suami istri tersebut dapat mencapai tahap *resolution to infertility*. Istilah *resolution* berarti seseorang sudah menerima

