

# Belajar Self-Compassion Saat Puasa: Cara Sederhana Berbaik Hati pada Diri Sendiri

Category: LifeStyle

6 Maret 2026



## Belajar Self-Compassion Saat Puasa: Cara Sederhana Berbaik Hati pada Diri Sendiri

**Prolite** – Bulan puasa sering dianggap sebagai waktu terbaik untuk memperbaiki diri. Banyak orang mencoba menjadi versi terbaik dari dirinya: lebih sabar, lebih disiplin, lebih produktif, dan lebih dekat secara spiritual. Namun tanpa disadari, keinginan untuk menjadi “lebih baik” ini kadang justru membuat kita terlalu keras pada diri sendiri.

Ketika merasa kurang produktif, gagal menjaga emosi, atau tidak mampu menjalani target yang sudah dibuat selama puasa, sebagian orang justru menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. Perasaan bersalah, kecewa, bahkan stres bisa

muncul.

Di sinilah konsep self-compassion menjadi penting. Self-compassion atau sikap berbelas kasih kepada diri sendiri membantu kita memperlakukan diri dengan lebih lembut, memahami keterbatasan diri, dan tetap menjaga kesehatan mental selama menjalani ibadah puasa.

## **Mengenal Konsep Self-Compassion dan Penerapannya Saat Puasa**



Self-compassion adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman, dan empati, terutama ketika sedang mengalami kesulitan atau kegagalan.

Konsep ini banyak dipopulerkan oleh psikolog dari University of Texas, Dr. Kristin Neff. Dalam penelitiannya, self-compassion terdiri dari tiga komponen utama: self-kindness (bersikap baik pada diri sendiri), common humanity (menyadari bahwa setiap orang memiliki kesulitan), dan mindfulness (menerima emosi tanpa menghakimi diri sendiri).

Dalam konteks bulan puasa, self-compassion berarti kita tetap berusaha menjalankan ibadah dengan baik tanpa harus menyiksa diri secara mental ketika tidak selalu bisa sempurna.

Misalnya, jika suatu hari kita merasa lelah, kurang fokus, atau tidak produktif biasanya, kita tidak langsung menghakimi diri sendiri sebagai “pemalas” atau “gagal”. Sebaliknya, kita belajar memahami kondisi tubuh dan emosi yang sedang dialami.

# Mengapa Kita Sering Terlalu Keras pada Diri Sendiri?

Banyak orang memiliki kecenderungan untuk menjadi “kritikus paling keras” bagi dirinya sendiri. Ada beberapa alasan psikologis mengapa hal ini bisa terjadi.

Pertama, budaya perfeksionisme. Di era media sosial, kita sering melihat orang lain tampak sangat produktif, disiplin, dan seolah menjalani puasa dengan sempurna. Tanpa sadar, kita mulai membandingkan diri sendiri dengan standar tersebut.

Kedua, pola asuh sejak kecil. Sebagian orang tumbuh dengan pola pendidikan yang sangat menekankan kesalahan dan kritik, sehingga terbiasa menghakimi diri sendiri ketika melakukan kesalahan.

Ketiga, keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ironisnya, niat baik ini justru bisa berubah menjadi tekanan mental jika tidak diimbangi dengan penerimaan diri.

Penelitian psikologi modern menunjukkan bahwa self-criticism yang berlebihan justru dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan kelelahan emosional.

## Praktik Self-Compassion Sehari-hari Selama Puasa



Menerapkan self-compassion sebenarnya tidak harus rumit. Ada beberapa cara sederhana yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari selama bulan puasa.

Pertama, berbicara pada diri sendiri dengan lebih lembut. Jika kita membuat kesalahan atau merasa tidak maksimal, cobalah berbicara pada diri sendiri seperti kita berbicara kepada

sahabat dekat.

Kedua, memberi ruang untuk beristirahat. Puasa membuat tubuh mengalami perubahan ritme energi. Jika merasa lelah, memberi waktu istirahat bukan berarti kita gagal menjalani hari dengan baik.

Ketiga, fokus pada proses, bukan hanya hasil. Puasa bukan perlombaan siapa yang paling produktif atau paling sempurna. Yang terpenting adalah proses memperbaiki diri secara perlahan.

Keempat, latihan mindfulness. Meluangkan waktu beberapa menit untuk bernapas dengan tenang, berdoa, atau melakukan refleksi diri dapat membantu menenangkan pikiran.

Kelima, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Setiap orang memiliki kondisi hidup dan kemampuan yang berbeda.

## **Dampak Self-Compassion bagi Ketenangan Batin**

Banyak penelitian dalam psikologi menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat self-compassion tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Self-compassion membantu seseorang lebih mampu mengelola stres, menghadapi kegagalan dengan lebih sehat, serta menjaga keseimbangan emosi.

Dalam konteks ibadah puasa, sikap ini juga membantu kita menjalani bulan Ramadhan dengan lebih tenang dan penuh makna. Kita tidak lagi terjebak dalam tekanan untuk menjadi sempurna, tetapi fokus pada perjalanan spiritual dan pertumbuhan diri.

Selain itu, self-compassion juga membuat kita lebih mudah bersikap baik kepada orang lain. Ketika seseorang mampu

menerima dirinya sendiri dengan lebih lembut, ia juga cenderung lebih empatik terhadap orang lain.

Bulan puasa adalah waktu untuk memperbaiki diri, tetapi proses tersebut tidak harus dilakukan dengan cara yang keras dan penuh tekanan.

Belajar self-compassion berarti memberi ruang bagi diri sendiri untuk tetap manusiawi: memiliki keterbatasan, mengalami kelelahan, dan belajar dari kesalahan.

Mulai dari hal-hal kecil seperti berbicara lebih lembut kepada diri sendiri, memberi waktu istirahat ketika lelah, hingga menerima bahwa setiap orang memiliki perjalanan yang berbeda.

Jika kita bisa memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik, puasa tidak hanya menjadi ritual ibadah, tetapi juga perjalanan menuju ketenangan batin yang lebih dalam.

Jadi, selama menjalani puasa tahun ini, cobalah sesekali berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri: sudahkah aku berbaik hati pada diriku hari ini?