

ABSTRACT

Rezky Yunita. 2024. “*Self-Compassion of The Main Characters in Matt Haig’s Midnight Library and Tere Liye’s Hujan*”

English Literature Department
Faculty of Business and Humanities
University of Technology Yogyakarta
rezky.yunita1602@gmail.com

Self-compassion is an effective means of fostering a healthy relationship with oneself. One’s rejection, dissatisfaction, judgement, and critical attitudes towards oneself often occur due to one’s lack of self-compassion. The novels *The Midnight Library* and *Hujan* explore the journeys of the main characters as they encounter various adversities in life. The main characters choose self-compassion as a strategy to reconcile and coexist with those adversities. This study aims to analyze the causes, reasons, and process of the main characters in achieving self-compassion. This research is a library research conducted using the self-compassion theory by Kristin Neff and comparative literature theory by Steven Tötösy De Zepetnek. To collect the data for this research, the researcher uses the reading and note-taking technique. The results of this research indicate that the primary reason for the main characters to embrace self-compassion is the desire to live a better life. This desire is influenced by three things namely traumatic events, loneliness, and issues in romantic relationship. In its process, the main characters’ self-compassion is obtained by applying the three main components of self-compassion namely self-kindness, common humanity, and mindfulness. The universal values that are identified by the main characters’ self-compassion journeys include: 1) compassion means acceptance and 2) everything takes time.

Keywords: comparative literature, self-compassion

ABSTRAK

Rezky Yunita. 2024. *“Self-Compassion of The Main Characters in Matt Haig’s Midnight Library and Tere Liye’s Hujan”*

Program Studi Sastra Inggris
Fakultas Bisnis dan Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
rezky.yunita1602@gmail.com

Self-compassion atau menyayangi diri sendiri merupakan cara yang efisien untuk menjalin hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Penolakan, ketidakpuasan, dan juga sikap menghakimi atau mengkritik diri sendiri sering kali terjadi akibat kurangnya self-compassion di dalam diri seseorang. Novel The Midnight Library dan novel Hujan menceritakan perjalanan tokoh utama dalam menghadapi berbagai kesengsaraan dalam hidup. Para tokoh utama memilih untuk menerapkan self-compassion sebagai cara untuk berdamai dan hidup berdampingan dengan segala kesulitan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab, alasan, serta proses dari tokoh utama dalam mencapai self-compassion. Penelitian ini merupakan studi pustaka yang dilakukan dengan menggunakan teori self-compassion dari Kristin Neff dan sastra bandingan dari Steven Tötösy De Zepetnek. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik baca dan catat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa alasan utama para tokoh utama menerapkan self-compassion adalah keinginan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Keinginan tersebut dipengaruhi oleh tiga hal yakni kejadian traumatis, rasa kesepian, dan hubungan romantis. Dalam prosesnya, self-compassion dari para tokoh utama didapatkan dengan menerapkan tiga komponen utama self-compassion yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Nilai-nilai universal yang ditemukan dari proses para tokoh utama dalam mencapai self-compassion ini mencakup dua hal: 1) mengasihani berarti menerima dan 2) segala hal membutuhkan waktu.

Kata kunci: sastra bandingan, self-compassion