

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS*  
PADA GENERASI *SANDWICH***

**SKRIPSI**



**Oleh : GADIS JULIETA ANGGELINAWATI**

**NIM. 202210420311181**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

Gadis Julieta Anggelinawati  
20221042031181  
Ilmu Keperawatan

**HUBUNGAN *SELF-COMPPASSION* DENGAN *HAPPINESS*  
PADA GENERASI *SANDWICH***

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai derajat Sarjana Keperawatan (S. Kep)

pada program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



**Oleh : GADIS JULIETA ANGGELINAWATI**

**NIM. 20221042031181**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS* PADA GENERASI *SANDWICH*

#### SKRIPSI

Disusun Oleh :

**Gadis Julieta A**

**NIM. 20221042031181**

Proposal Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 1 Desember 2025

Pembimbing



**Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep**

**NIP . 140316091990**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**Nur Aini, S.Kep., Ns., M.Kep., Ph.D**

**NIP. UMM. 11205010419**

Gadis Julieta Anggelineawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## LEMBAR PENGESAHAN

### “HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS* PADA GENERASI *SANDWICH*”

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:

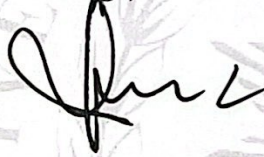
**Gadis Julieta Anggelineawati**

**NIM: 202210420311181**

Diujikan pada tanggal:

Tanggal 5 Januari 2026

Penguji I



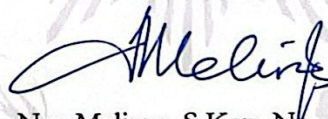
Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo,  
M.Kep., Sp. Kom.  
NIP.UMM 11203090405

Penguji II



Muhammad Rosyidul 'Ibad, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP.UMM 11218030638

Penguji III



Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep  
NIP.UMM. 140316091990

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Hipt. Hidayah Rachmawati, S.SI., Sp.FRS  
NIP.UMM 0713127102

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gadis Julieta Anggelinawati

NIM : 202210420311181

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* dengan *Happiness* pada Generasi *Sandwich*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 05 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Gadis Julieta Anggelinawati

NIM. 202210420311181



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkah, rahmat dan hidayahnya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan *Happiness* pada Generasi *Sandwich*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat dilalui berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Hidajah Rachmawati, S.Si., Apt., Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ibu Nur Aini, S.Kep., Ns., M.Kep., Ph.D., selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan serta nasehat.
4. Bapak Prof. Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom. Selaku Dosen Penguji 1.
5. Bapak Muhammad Rosyidul 'Ibad, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Dosen Penguji 2.

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

6. Ibu Henik Tri Rahayu, S.Kep, .Ns., MS.,PhD selaku Dosen Wali Program Studi Ilmu Keperawatan Kelas A tahun 2022 Nim Bawah.
7. Kedua orang tua saya, Bapak Najib dan Ibu Wiwik yang menjadi orang tua terhebat, yang selalu memberi semangat dan motivasi, do'a yang tak pernah terputus dan dukungan baik secara moral maupun materi selama ini.
8. Seluruh teman PSIK A terutama Kelompok 2 yang sudah melewati suka dan duka selama perkuliahan.
9. Serta kepada seluruh responden yang akan bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner.

Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Malang, 05 Desember 2025

Penulis,



Gadis Julieta A

## DAFTAR ISI

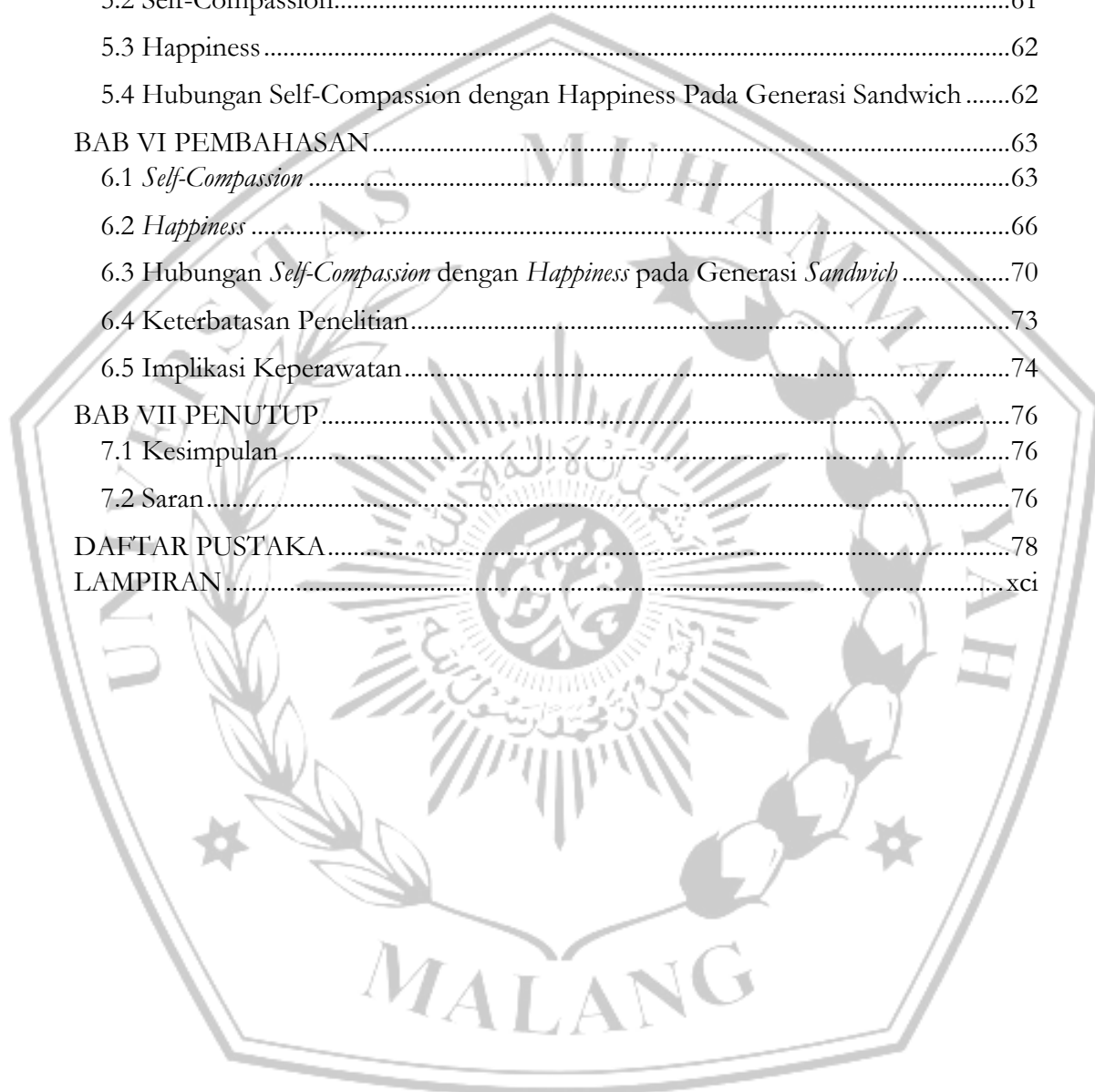
LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Happiness.....	11
2.1.1 Definisi.....	11
2.1.2 Elemen-elemen <i>Happiness</i> .....	12
2.1.3 Aspek-aspek <i>Happiness</i> .....	14
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Happiness</i> .....	15
2.2 Self-Compassion.....	17
2.2.1 Definisi.....	17
2.2.2 Komponen Self-Compassion.....	19
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	20
2.2.4 Stressor Self-Compassion.....	22
2.2.5 Relevansi <i>Self-Compassion</i> dalam Mekanisme Adaptasi Stress.....	23
2.3 Generasi Sandwich.....	25
2.3.1 Definisi.....	25

Gadis Julieta Anggelinawati  
 202210420311181  
 Ilmu Keperawatan

2.3.2 Karakteristik Generasi <i>Sandwich</i> .....	26
2.2.3 Peran Generasi <i>Sandwich</i> .....	27
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Generasi <i>Sandwich</i> .....	29
2.2.5 Stressor Pada Generasi <i>Sandwich</i> .....	30
2.2.6 Dampak Generasi <i>Sandwich</i> .....	31
2.2.7 Prevalensi Generasi <i>Sandwich</i> di Indonesia .....	33
2.4 Teori Mental Health dalam Keperawatan .....	34
2.4.1 Teori Hubungan Interpersonal Hildegrad Peplau.....	34
2.4.2 Model Adaptasi Roy.....	36
2.4.3 Teori <i>Self-Care</i> Dorothea Orem .....	37
2.5 Hubungan Self-Compassion terhadap Happiness.....	39
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>41</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	41
3.2 Hipotesis.....	43
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Desain Penelitian.....	44
4.2 Kerangka Penelitian.....	44
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	45
4.3.1 Populasi .....	45
4.3.2 Sampel .....	45
4.3.3 Sampling.....	46
4.4 Variabel Penelitian .....	47
4.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	47
4.4.2 Variabel Dependen (Terikat) .....	47
4.5 Definisi Operasional.....	47
4.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
4.7 Instrumen Penelitian.....	49
4.7.1 Kuesioner.....	49
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
4.9 Pengumpulan Data .....	53
4.9.1 Tahap Persiapan.....	53
4.9.2 Tahap Pelaksanaan .....	53
4.9.3 Tahap Pengolahan Data.....	54
4.10 Analisis Data.....	55

Gadis Julieta Anggelinawati  
 202210420311181  
 Ilmu Keperawatan

4.10.1 Analisis Univariat.....	55
4.10.2 Analisis Bivariat.....	56
4.11 Etika Penelitian.....	57
BAB V HASIL PENELITIAN.....	59
5.1 Karakteristik Responden.....	59
5.2 Self-Compassion.....	61
5.3 Happiness.....	62
5.4 Hubungan Self-Compassion dengan Happiness Pada Generasi Sandwich.....	62
BAB VI PEMBAHASAN.....	63
6.1 <i>Self-Compassion</i> .....	63
6.2 <i>Happiness</i> .....	66
6.3 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Happiness</i> pada Generasi <i>Sandwich</i> .....	70
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	73
6.5 Implikasi Keperawatan.....	74
BAB VII PENUTUP.....	76
7.1 Kesimpulan.....	76
7.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	xcii



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	48
Tabel 4. 2 Kisi-kisi Instrument Self-Compassion Scale.....	50
Tabel 4. 3 Kisi-kisi Instrument Oxford Happiness Scale.....	50
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden.....	60
Tabel 5. 2 Self-Compassion .....	61
Tabel 5. 3 Happiness.....	62
Tabel 5. 4 Hubungan Self-Compassion dengan Happiness pada Generasi Sandwich.....	62



Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Self-compassion dengan Happiness pada Generasi Sandwich .....41



Gadis Julieta Anggelinawati  
 202210420311181  
 Ilmu Keperawatan

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Penjelasan Penelitian .....	xcı
Lampiran 2. Informed Consent.....	xcıı
Lampiran 3. Kuisisioner Self Compassion .....	xcııı
Lampiran 4. Kuisisioner Happiness .....	xcvıı
Lampiran 5. Surat Etik Penelitian .....	c
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan.....	ci
Lampiran 7. Tabulasi Data Excel.....	cıv
Lampiran 8. Karakteristik Responden.....	cvıı
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik.....	cıx
Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi.....	cxı
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	cxııı
Lampiran 12. Angket Persetujuan Revisi Proposal Skripsi .....	cxvıı
Lampiran 13. Poster.....	cxvııı



Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS* PADA GENERASI *SANDWICH*

Gadis Julieta A<sup>1</sup>, Nur Melizza<sup>2</sup>

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang*

*Jl. Bendungan Sutami No.188A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145*

E-mail : [gadisjulieta47@gmail.com](mailto:gadisjulieta47@gmail.com)

**Latar Belakang :** Generasi *sandwich* merupakan kelompok individu dewasa yang menanggung peran ganda dalam merawat anak dan orang tua, sehingga rentan mengalami tekanan emosional dan penurunan *happiness*. *Self-compassion* diyakini berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada generasi *sandwich*.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 101 responden generasi *sandwich* yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, data dikumpulkan menggunakan kuesioner online yang diisi secara mandiri oleh responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Oxford Happiness Scale* (OHS). Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Spearman Rank dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

**Hasil :** Sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* sedang (52%) dan *happiness* sedang (57%). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *happiness* dengan nilai  $r = 0,273$  dan  $p = 0,001$  ( $<0,05$ ), yang menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang.

**Kesimpulan :** Individu generasi *sandwich* dengan tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *happiness* lebih baik. *Self-compassion* dapat menjadi mekanisme koping adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional pada individu dengan tanggung jawab pengasuhan ganda.

**Kata Kunci :** *Self-compassion*, *happiness*, generasi *sandwich*, kesehatan mental.

---

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND HAPPINESS IN THE SANDWICH GENERATION

Gadis Julieta A<sup>1</sup>, Nur Melizza<sup>2</sup>

*Department of Nursing Science, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang*

*Jl. Bendungan Sutami No.188A, Malang, East Java, Indonesia, 65145*

E-mail : [gadisjulieta47@gmail.com](mailto:gadisjulieta47@gmail.com)

**Background :** The sandwich generation refers to adults who carry dual caregiving roles for both their children and aging parents, making them vulnerable to emotional stress and decreased levels of happiness. Self-compassion is believed to play a role in enhancing psychological well-being. This study aims to determine the relationship between self-compassion and happiness in the sandwich generation.

**Methods :** This study utilized a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 101 sandwich-generation respondents were recruited through purposive sampling. Data were obtained using self-administered online questionnaires. The measurement instruments employed were the Self-Compassion Scale (SCS) and the Oxford Happiness Scale (OHS). Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test with the support of SPSS version 25.

**Results :** Most respondents had moderate levels of self-compassion (52%) and moderate levels of happiness (57%). A positive and significant relationship was found between self-compassion and happiness, with  $r = 0,273$  and  $p = 0,001 (<0.05)$ , indicating a moderate correlation strength.

**Conclusion :** Individuals in the sandwich generation with higher levels of self-compassion tend to have better happiness levels. Self-compassion may serve as an adaptive coping mechanism to enhance emotional well-being among individuals with dual caregiving responsibilities.

**Keywords :** Self-compassion, happiness, sandwich generation, mental health.

---

<sup>1</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University Malang

<sup>2</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University Malang

<sup>3</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University Malang

## DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Journal Cabaya Mandalika*, 4, 21–25.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2019). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Soc Personal Psychol Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>.Self-Compassion
- Amalianita, B., & Putri, E. Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163–171.
- Andi Asari, Zulkarnaini, Hartatik, A. C. A., Suparto, Jacomina Vonny Litamahuputty, F. M., Dewadi, Dyah Rini Prihastuty, Maswar, W. A. S., & Nanti Sari Murni, T. S. (2019). *Pengantar Statistika* (M. A. Andi Asari, Ed.). PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 01(01), 31–34.
- Ari Arfianto, M., & Yulia Wardani, I. (2020). *Apakah Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja?*
- Arrasyid, A. (2020). Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 19(2), 205. <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Cahyani, I. G., Yanto, Y., & SM, A. E. (2024). Komunikasi Finansial Generasi Sandwich Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Multidisiplin Debasen (MUDE)*, 3(3), 249–254. <https://doi.org/10.37676/mude.v3i3.6508>

Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>

Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-Compassion and Self-Esteem in Emerging Adulthood Who Have Performed Self-Harm Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Yang Pernah Melakukan Self-Harm. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1084–1096.

Divia Carolina Hasian Sitanggang, Rahmi Fauzia, & Firdha Yuserina. (2024). Peranan Welas Diri terhadap Tingkat Stres pada Generasi Sandwich di Indonesia. *Jurnal Kognisia*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.04.003>

Dschaak, Z. A., Spiker, D. A., Berney, E. C., Miller, M. E., & Hammer, J. H. (2021). Collegian help seeking: the role of self-compassion and self-coldness. *Journal of Mental Health*, 30(3), 284–291. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677873>

Dwi Afina, A., Munawaroh, E., & Dwi, A. (2022). The Relationship Between Self-Compassion and School Well-Being in High School Students Hubungan antara Self-Compassion dengan School Well-Being Pada Siswa SMA Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.24036/X>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Fachrial, L. A., Maulydia, N., Psikologi, F., Gunadarma, U., & History, A. (2023).  
*Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja*. 2(2), 22–30.

Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70.

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95.  
<https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>

Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*. 1(1), 7–11.

Hamdan, S. R. (2016). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *Unisia*, XXXVIII(84), 1–14.

Hardianti, R., & Nurwati, N. (2020). Factors Causing Early Marriage in Women. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 111–120.

HS, H. H., & Karyono, O. (2024). Eksistensi Anak Generasi Sandwich Menurut Pandangan Islam. *An-Nisa*, 17(1), 41–50.  
<https://doi.org/10.30863/an.v17i1.6731>

Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starčević, S., & Sher, F. (2021a). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences*, 10(10).  
<https://doi.org/10.3390/socsci10100380>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starčević, S., & Sher, F. (2021b). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences*, 10(10).  
<https://doi.org/10.3390/socsci10100380>

Iriani, N., Dewi, Gst. A. K. R. S., Sudjud., Dr. S., Talli, A. S. D., Surianti, Setyowati, R. D. N., Lisarani, V., & Arjang. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

K. P. Suharyono S. Hadiningrat. (2023). Dampak Generasi Roti Apit Terhadap Peluang Bonus Demografi Di Indonesia. *Jurnal Lembannas RI*, 11(2), 30–44.  
<https://doi.org/10.55960/jlri.v11i2.432>

Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77.  
<https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>

Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77.  
<https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>

Khalil, R. akbar, & Meilanny Budiarti Santoso. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Jurnal*, 12, 77–87.  
<https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>

Khoirunnisa Hamidah, & Voutama, A. (2023). Analisis Faktor Tingkat Kebahagiaan Negara Menggunakan Data World Happiness Report dengan Metode Regresi

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Linier. *Explore IT: Jurnal Keilmuan Dan Aplikasi Teknik Informatika*, 15(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.35891/explorit.v15i1.3874>

Kooktapeh, Z. G., Dustmohammadloo, H., Mehrdoost, H., & Fatehi, F. (2023). *In the Line of Fire: A Systematic Review and Meta-Analysis of Job Burnout Among Nurses*. 1–15.

Kusumaningrum, F. A. (2020). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>

Laela, F., & Laksmiwati, H. (2021). *Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness pada Komunitas Konselor*. *Fitria Laela Hermien Laksmiwati Abstrak*. 8.

Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self Compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 270–276.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>

Maulida, A. (2022). *854-Article Text-2642-1-10-20220625*. 14, 19–26.

Muhammad, A. (2022). Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia. *El-Ushrab*, 5(1), 127–135. <https://doi.org/10.22373/ujhk.v5i1.17119>

Muhlisin, A., & Irdawati. (2019a). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatn. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97–100.

Muhlisin, A., & Irdawati. (2019b). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatn. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97–100.  
[https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK\\_Vol\\_2\\_No\\_2\\_9\\_Abi\\_Muhlisin.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK_Vol_2_No_2_9_Abi_Muhlisin.pdf?sequence=1)

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos. *Jurnal Studi Islam*, 4(1), 1–9.

Nabila, A. (2021). *Self Compassion : Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion : Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis*. 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>

Nadia Ramadhan, & Chusairi, A. (2022). *Hubungan Self-Compassion dengan Pshycological Wellbeing pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. 491–502. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>

Neff, K. (2003a). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.

Nurhalijah, S. D., Cahyati, N., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis ( Studi Kasus : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 800–809. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13766003>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Nuryasman MN, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41.

<https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>

Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>

Pulungan, Z. S. A., & Elisabhet, T. (2022). Teori dan Model Konseptual Kesehatan/Keperawatan Jiwa yang Relevan dengan Terapi Kelompok. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.36339/jhest.v4i1.66>

Punamiasih. (2021a). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(November 2014), 18.

Punamiasih. (2021b). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(November 2014), 18. [https://www.researchgate.net/profile/Jek.Amidos/publication/347208243\\_Teori\\_Dan\\_Model\\_Adaptasi\\_Sister\\_Calista\\_Roy\\_Pendekatan\\_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jek.Amidos/publication/347208243_Teori_Dan_Model_Adaptasi_Sister_Calista_Roy_Pendekatan_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf)

Rachmalia, A. Y. (2024). *Beban Ganda : Analisis Kuantitatif Dampak Generasi Sandwich terhadap Pengeluaran Konsumsi dan Tabungan*. 2(2), 1–7.

Rahayu, I. P. (2024). *Penerimaan Diri Pada Generasi Sandwich*. 2(2).

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2023). Pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(2), 143. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i2.675>

Rari, F. P., Jamalludin, & Putri Nurokhmah. (2022a). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>

Rari, F. P., Jamalludin, & Putri Nurokhmah. (2022b). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>

Ridha Rahmi, Iyulen Pebry Zuanny, & Safrilsyah. (2024). Bagaimana Kebahagiaan Remaja di SOS Children's Villages Meulaboh ditinjau dari Self-Compassion? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 52–59. <https://doi.org/10.29080/jpp.v15i1.1206>

Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis Persiapan Pensiun Menjadi Prioritas Kab? NEM.*

Roring, B. W., Simanjuntak, E. J., & Feeling, G. (2024a). *Kepuasan Hidup Generasi Sandwich di Indonesia: Peran Bakti Kepada Orang Tua , Tanggung Jawab Kepada Orang Tua , Life Satisfaction in Sandwich Generation in Indonesia : The Role of Filial Piety , Filial Responsibility , and Guilt Feeling.* 17(3), 233–246.

Roring, B. W., Simanjuntak, E. J., & Feeling, G. (2024b). *Kepuasan Hidup Generasi Sandwich di Indonesia: Peran Bakti Kepada Orang Tua , Tanggung Jawab Kepada Orang*

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

*Tua , Life Satisfaction in Sandwich Generation in Indonesia : The Role of Filial Piety , Filial Responsibility , and Guilt Feeling. 17(3), 233–246.*

Rozalina, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan. *Brawijaya Journal of Social Science, 1(01)*, 63–79. <https://doi.org/10.21776/ub.bjss.2021.001.01.5>

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57(6)*, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57(6)*, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sampetoding, V. K., Aulia, F., Cakti, V. A., & Margaretha, T. (2023). *Self-Compassion Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. December.*

Santos Beni, L. A. Dos, & Latipun, L. (2019a). Correlation Self-Compassion and Happiness among University Students in Timor-Leste: Gratitude as Moderation Variable. *International Journal of Psychological Studies, 11(2)*, 1. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n2p1>

Santos Beni, L. A. Dos, & Latipun, L. (2019b). Correlation Self-Compassion and Happiness among University Students in Timor-Leste: Gratitude as Moderation Variable. *International Journal of Psychological Studies, 11(2)*, 1. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n2p1>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Septiyani, I. Y., Kuardhani, H., & Arisona, N. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi Dari Fenomena Generasi Sandwich. *Jurnal Ilmiah Seni ...*, 17(2), 276–284.

Simaremare, C., Maret, U. S., Putri, D. A., & Maret, U. S. (2023). *Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif. The Concept of Happiness according to Positive Psychology. December.*

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.  
<https://doi.org/10.24854/jpu107>

Sunardi, S., & Nursanti, I. (2024). Teori Keperawatan Hildegard E Peplau dan Aplikasinya pada Kasus Gangguan Jiwa. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 3(1), 57–64. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v3i1.297>

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Susianti, Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). Pengaruh Self-compassion Terhadap Kecerdasan Emosi Pada. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 1–3.

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

- Swastika, Y., & Hamid, N. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Generasi Sandwich Overconfidence Dan Dual Ernest Terhadap Perilaku Keuangan. *Ecotechnopreneur: Journal Economics, Technology And Entrepreneur*, 2(03), 112–118. <https://doi.org/10.62668/ecotechnopreneur.v2i03.753>
- Syahdania Zahroo, D. F. (2024). Self-Compassion di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Budaya. *Journal Of Social Science Research*, 4(<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/issue/view/15>), 4997–5006. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13091>
- Syahti, M. N., Putri, E., Surya, A., Handayani, R., & Putri, R. E. (2025). *Strategi Sandwich Generation Dalam Menjalankan Perannya*. 3(4), 943–947.
- Tabita, J., & Marlina, M. A. E. (2023). Pengaruh Financial Literacy Dan Financial Attitude Terhadap Perilaku Perencanaan Keuangan Masa Pensiun Pada Generasi Sandwich Di Surabaya. *Media Akuntansi Dan Perpajakan Indonesia*, 5(1), 39–56. <https://doi.org/10.37715/mapi.v5i1.4165>
- Tadung, F. P., & Rumatte, C. J. (2023). Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich Yang Bekerja. *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling*, 4(2), 45–61.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator? *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 40(1), 75–85. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00397-0>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA negeri se-jakarta pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Yahya. (2024a). Philosophies Teori Keperawatan Hildegard E. Peplau. *Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 117–131.
- Yahya. (2024b). Philosophies Teori Keperawatan Hildegard E. Peplau. *Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 117–131.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yanti, C. A., & Akhri, I. J. (2022). Perbedaan Uji Korelasi Pearson, Spearman Dan Kendall Tau Dalam Menganalisis Kejadian Diare. *Jurnal Endurance*, 6(1), 51–58.  
<https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.137>
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisuksmo, C. R. P. (2021). Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3), 517–525.  
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>

Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan

Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajsuksmo, C. R. P. (2021).

Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui

Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3), 517–525.

<https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>





Gadis Julieta Anggelinawati  
202210420311181  
Ilmu Keperawatan



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

### ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 12/2/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : GADIS JULIETA ANGGELINAWATI

Nim : 202210420311181

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN HAPPINESS PADA GENERASI SANDWICH

Jenis Naskah : Skripsi

Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	9%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	12%

Keputusan : Lolos



Yang ditandatangani,

**Nur Aini, M.Kep., PhD**  
Kaprodi

Malang, 12/2/2025.

Hormat Kami,

**Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.**  
Biro Skripsi



Catatan :  
Pemeriksa : Muliwana S.Psi

Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sutarni No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 552 060

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id