

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena generasi *sandwich* merupakan kondisi yang semakin banyak dialami oleh individu di Indonesia, khususnya mereka yang berada pada usia produktif. Generasi *sandwich* merujuk pada individu yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu merawat anak-anak mereka yang masih tinggal di rumah sekaligus merawat orang tua dan mertua yang sudah lanjut usia. Posisi di antara dua generasi tersebut menyebabkan seseorang disebut sebagai bagian dari generasi *sandwich* (Rari et al., 2022). Secara umum, istilah ini menggambarkan individu yang berada dalam situasi terjepit antara kewajiban merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak yang masih bergantung (Rahayu, 2024).

Menurut IDN Research Institute, jumlah *sandwich generation* meningkat sebesar 33,82% pada tahun 2021 dibandingkan tahun 2020. Berdasarkan data SUSENAS 2013, sekitar 6,42% atau sebanyak 7.009 keluarga di Indonesia dikategorikan sebagai generasi *sandwich*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (K. P. Suharyono S. Hadiningrat, 2023) menunjukkan bahwa proporsi generasi *sandwich* di Indonesia bervariasi menurut kelompok usia, yaitu sebanyak 16,3% dari Generasi Z (usia di bawah 26 tahun), 43,6% dari Generasi Milenial (usia 27-42 tahun), 32,6% dari Generasi X (usia 43–58 tahun), serta 7,5% dari kelompok *Baby Boomers* (usia di atas 59 tahun). Sebagian besar generasi *sandwich* mengalami ketidakbahagiaan yang dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu kesehatan, pendapatan, waktu luang. Dari aspek kesehatan, 75% generasi *sandwich* melaporkan ketidakbahagiaan. Dari segi pendapatan, 47,62% generasi *sandwich*

merasa tidak bahagia. Selain itu, faktor waktu luang juga berpengaruh, di mana 66,67% generasi sandwich mengalami ketidakbahagiaan (Rari et al., 2022).

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan munculnya generasi *sandwich*, salah satunya adalah tekanan ekonomi. Fenomena ini umumnya ditemukan pada keluarga dengan penghasilan rendah, di mana individu yang termasuk dalam generasi *sandwich* membutuhkan pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarganya (R. akbar Khalil & Meilanny Budiarti Santoso, 2022). Mereka kerap mengalami konflik ketika harus menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan dan tugas domestik secara bersamaan. Konflik ini cenderung lebih sering muncul pada pekerja berpenghasilan rendah, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup generasi *sandwich* (Septiyani et al., 2023). Situasi generasi *sandwich* dapat dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Keadaan ini juga dapat memunculkan berbagai permasalahan baru, di mana generasi *sandwich* menanggung beban yang besar, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara psikologis, sehingga berpotensi menimbulkan stress (Rozalinna & Anwar, 2021).

Generasi *sandwich* di Indonesia tidak hanya menghadapi tekanan dalam aspek finansial, tetapi juga mengalami dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh. Tanggung jawab ganda yang dijalani, yaitu merawat orang tua yang lanjut usia sekaligus mengasuh anak-anak yang masih bergantung, sering kali menimbulkan *burnout* atau kelelahan secara fisik dan mental. Kondisi ini mendorong individu dalam generasi sandwich untuk bekerja lebih keras dalam memenuhi kebutuhan dua generasi secara bersamaan, sehingga meningkatkan risiko tekanan psikologis dan menurunnya kualitas hidup (R. A.

Khalil & Santoso, 2022). Kondisi ini juga berdampak negatif terhadap kualitas pernikahan, kesehatan fisik, serta memicu stres, kecemasan, dan kesedihan (Rari et al., 2022). Hasil penelitian (Amalianita & Putri, 2023) 39,13% menunjukkan bahwa sebanyak 39,13% individu yang tergolong dalam generasi sandwich mengakui bahwa situasi tersebut berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Dalam menghadapi tantangan tersebut, kemampuan individu untuk memiliki *self-compassion* menjadi sangat penting.

Tindakan kebaikan, kemurahan hati, dan kemampuan untuk memaafkan kesalahan orang lain merupakan bentuk nyata ungkapan cinta kepada sesama. Namun, seringkali manusia lupa untuk bersikap baik kepada diri mereka sendiri (Nabila, 2021). *Self-Compassion* adalah proses memahami dan menerima diri sendiri tanpa menghakimi atas penderitaan, kegagalan, atau keterbatasan yang dialami, serta menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian umum dan alami dalam kehidupan manusia (Alitani, 2023).

Konsep *Self compassion* memiliki tiga dimensi utama, yaitu komponen positif terdiri dari mengasihi diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan kewawasan (*mindfulness*) (Nadia Ramadhan & Chusairi, 2022). Ketiga dimensi tersebut menentukan kepribadian seseorang, cara mereka merespons masalah, serta bagaimana pikiran mereka memproses informasi. Selain itu, *self-compassion* juga memengaruhi cara seseorang memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi masa-masa sulit atau terpuruk (Syahdania Zahroo, 2024). *Self-compassion* merupakan strategi regulasi emosi yang berfungsi untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif melalui sikap kebaikan terhadap diri sendiri (Fachrial et al., 2023).

Bersikap *self-compassion* terhadap diri sendiri dapat mengurangi frekuensi munculnya pikiran otomatis negatif, mengurangi kecenderungan menghindari emosi negatif, serta mengurangi keterikatan pada emosi negatif, sekaligus meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Selain itu, *self-compassion* juga berperan dalam mengurangi rasa malu, yang merupakan penyebab utama sebagian besar gangguan mental kronis (K. D. Neff, 2023). Oleh karena itu, *self-compassion* diyakini menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung tingkat *happiness*, terutama bagi mereka yang menghadapi tekanan hidup sebagai bagian dari generasi sandwich.

Kesejahteraan manusia saat ini semakin dipahami tidak hanya dari segi kekayaan materi, tetapi juga dari kesejahteraan subjektif yang sering disebut sebagai kebahagiaan (Rahman & Wongkaren, 2023). Kebahagiaan atau *happiness* memiliki peranan penting dalam kehidupan setiap individu. Semua orang tentu menginginkan kebahagiaan karena tidak ada individu yang ingin hidup tanpa rasa bahagia. *Happiness* adalah suatu kondisi emosional positif yang dinilai secara subjektif oleh setiap individu. Oleh karena itu, ukuran *happiness* bersifat personal dan dapat berbeda antar individu. Selain itu, *happiness* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda, sehingga variasi tingkat *happiness* setiap orang sangatlah beragam (Laela & Laksmiwati, 2021).

Dalam pengukuran kebahagiaan hal ini diperluas ke konsep *wellbeing* yang dalam pengukurannya mencakup lima elemen yang dapat disingkat menjadi PERMA, yaitu (P) *Positive Emotion*, (E) *Engagement*, (R) *Relationship*, (M) *Meaning and Purpose*, dan (A) *Accomplishment* (Halimah & Nawangsih, 2021). Penilaian kognitif sebagai aspek kebahagiaan individu diarahkan pada penilaian kepuasan pribadi di

Gadis Julieta Anggelinawati
202210420311181
Ilmu Keperawatan

berbagai bidang kehidupan, seperti pekerjaan, pernikahan, dan keluarga (Halimah & Nawangsih, 2021).

Menurut laporan *World Happiness Report* edisi tahun 2024, Indonesia menempati peringkat keenam sebagai negara paling bahagia di Asia Tenggara dan berada di posisi ke-80 pada tingkat global. Skor rata-rata *happiness* Indonesia pada tahun 2024 tercatat sebesar 5,568 poin. Di tingkat provinsi, Provinsi Banten mencatatkan indeks kebahagiaan terendah dari 40 provinsi di Indonesia, berdasarkan data publik yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2023.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, kebahagiaan (*happiness*) pada generasi sandwich merupakan aspek yang perlu mendapatkan perhatian. Individu yang termasuk dalam generasi ini menghadapi berbagai dampak akibat peran ganda, seperti tekanan ekonomi dalam memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus, kelelahan fisik dan mental, stres, kecemasan, serta perasaan tertekan. Kondisi-kondisi tersebut berkontribusi pada penurunan tingkat kebahagiaan yang dialami oleh generasi *sandwich*. Tingkat kebahagiaan ini juga dapat diasosiasikan dengan tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Happiness* pada Generasi *Sandwich*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *Self-Compassion* dengan *Happiness* pada Generasi *Sandwich*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan *Happiness* pada Generasi *Sandwich*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan antara *Self-Kindness* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.
2. Menganalisis hubungan antara *Self-Judgement* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.
3. Menganalisis hubungan antara *Common Humanity* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.
4. Menganalisis hubungan antara *Isolation* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.
5. Menganalisis hubungan antara *Mindfulness* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.
6. Menganalisis hubungan antara *Overidentification* dengan aspek-aspek *Happiness*, yaitu: *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy* pada Generasi *Sandwich*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian mengenai hubungan *Self-Compassion* dengan *happiness* pada Generasi *Sandwich* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan dalam ilmu Keperawatan, khususnya dalam mengembangkan teori dan model Keperawatan Jiwa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Setelah penelitian ini diharapkan hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai salah satu sumber dan referensi bagi perawat atau tenaga kesehatan lain dalam memberikan informasi kepada pasien untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya *Self-Compassion* dan *Happiness* pada pasien khususnya pasien yang mempunyai peran ganda.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Santos Beni & Latipun, 2019a) yang meneliti tentang Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas di Timor-Leste dengan Rasa Syukur sebagai variabelnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan yang dimoderasi oleh rasa syukur pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 316 siswa dari Universitas da Paz (UNPAZ) di Dili, Timor Leste. Instrumen penelitian menggunakan *Self-compassion Scale (SCS)*, *The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* dan *Gratitude Questionnaire (GQ)*. Analisis data menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif

dan signifikan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan yang dimoderasi oleh rasa syukur.

Perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel, dimana penelitian sebelumnya menggunakan 3 variabel yaitu *Self-Compassion*, Kebahagiaan, dan Rasa Syukur. Sedangkan penelitian sekarang hanya menggunakan 2 variabel saja yaitu *Self-Compassion* dan *Happiness*. Kemudian ada perbedaan pada subjek, dimana penelitian sebelumnya subjeknya pada mahasiswa sedangkan penelitian sekarang menggunakan subjek generasi *sandwich* dan penelitian di lakukan di Indonesia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Inam et al., 2021a) yang meneliti tentang hubungan antara *self-compassion*, *empathy*, dan kebahagiaan pada remaja akhir berusia 17–21 tahun di Lahore, Pakistan. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah *self-compassion* dan empati dapat memprediksi kebahagiaan. Instrumen penelitian meliputi Skala *Self-Compassion Short Form (SCS-SF)*, *Body Esteem Scale (BES)*, dan *Oxford Happiness Scale (OHQ)*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman, regresi linier, ANOVA, dan uji-t sampel independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan empati memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan.

Perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya adalah variabel penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya ada 3 yaitu *self-compassion*, empati, dan kebahagiaan. Sedangkan pada penelitian sekarang lebih spesifik pada hubungan langsung antara *self-compassion* dan *Happiness*. Kemudian penelitian sebelumnya untuk subjek berfokus pada remaja yang sedang berada dalam fase pengembangan identitas dan harga diri, sementara

penelitian sekarang menyoroti generasi sandwich yang menghadapi tantangan multitanggung jawab, seperti merawat keluarga dan menjalani kehidupan pribadi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Dschaak et al., 2021) yang meneliti tentang peran *Self Compassion* dan *Self Coldness* dalam memengaruhi niat mahasiswa untuk mencari bantuan profesional terkait kesehatan mental. Bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi unik dari *self-compassion* (pemahaman tanpa penilaian terhadap diri sendiri) dan *self-coldness* (kritik terhadap diri sendiri, isolasi, dan overidentifikasi terhadap distress) dalam menentukan niat mahasiswa untuk mencari bantuan, dengan memperhitungkan faktor-faktor lain seperti stigma, kebutuhan akan perawatan, dan pengetahuan tentang layanan kesehatan mental. Populasi penelitian adalah mahasiswa sarjana dan pascasarjana di Amerika Serikat, dengan rentang usia 18–68 tahun (rata-rata usia 22,2 tahun). Penelitian menemukan bahwa *self-compassion* meningkatkan niat mahasiswa untuk mencari bantuan profesional, sedangkan *self-coldness* mengurangi niat tersebut. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengembangkan *self-compassion* dan mengurangi *self-coldness* di kalangan mahasiswa untuk mendorong mereka mencari bantuan profesional saat menghadapi masalah kesehatan mental. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi dan promosi kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan kampus

Perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya adalah variabel penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah *Self Compassion* dan *Self Coldness* serta faktor lain seperti stigma, kebutuhan

Gadis Julieta Anggelinawati
202210420311181
Ilmu Keperawatan

perawatan, dan pengetahuan tentang layanan kesehatan mental. Sedangkan pada penelitian sekarang hanya berfokus pada *self-compassion* dan bagaimana hubungannya dengan *happiness*, tanpa mencakup variabel tambahan seperti stigma atau pencarian bantuan. Kemudian populasi yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa dengan rentang usia 18–68 tahun, mayoritas berusia awal 20-an. Sedangkan pada penelitian saat ini menargetkan generasi *sandwich* yaitu individu dewasa yang bertanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak, dengan tekanan psikososial yang berbeda dari mahasiswa.

