

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Happiness

2.1.1 Definisi

Dalam keperawatan jiwa, *happiness* dianggap sebagai indikator penting dalam kesehatan mental. *Happiness* tidak hanya sekadar perasaan senang sementara, melainkan mencerminkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, di mana individu mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang positif, serta merasakan makna dalam kehidupannya. (Kooktapeh et al., 2023).

Happiness dalam keperawatan jiwa sering dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff. (Ryff, 1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi beberapa dimensi penting, seperti penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Dimensi-dimensi tersebut menjadi tolok ukur bagi individu untuk meraih kebahagiaan yang bermakna dan berkelanjutan. Dalam praktik keperawatan jiwa, perawat memiliki peran dalam membantu pasien mengembangkan dimensi-dimensi tersebut guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, kebahagiaan tidak hanya dianggap sebagai perasaan sesaat, melainkan sebagai hasil dari terpenuhinya kesejahteraan psikologis.

Kebahagiaan atau *happiness* adalah cara hidup yang memungkinkan manusia untuk mencapai potensi mereka dan bergerak maju menuju kehidupan

manusia yang baik. Oleh karena itu kebahagiaan tidak hanya bergantung pada kenikmatan (*pleasure*), kekayaan (*wealth*) dan kepercayaan agama (*religious beliefs*) saja (Hamdan, 2016). Kebahagiaan tidak dapat dijelaskan, setiap manusia memiliki deskripsi kebahagiaan yang berbeda. Kebahagiaan adalah apa yang terus dicari oleh semua orang, sayangnya, banyak yang tersesat karena mereka tidak menyadari apa itu kebahagiaan. Beberapa individu mengklaim bahwa kebahagiaan ada dalam kekayaan. Namun, mereka yang merasa demikian adalah individu yang putus asa dalam kemiskinan mereka (Arrasyid, 2020). *Happiness* merupakan bagian dari kesejahteraan emosional yang ditandai dengan kepuasan hidup dan afek positif, kekurangan salah satu dari fitur-fitur ini merupakan ketidakbahagiaan (Laela & Laksmiwati, 2021).

Tokoh Filsafat, Filsuf Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan adalah salah satu bentuk kesempurnaan, sehingga ada banyak upaya untuk mencapainya. Orang lain menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan perasaan baik yang dialami individu serta perbuatan baik yang sama sekali tidak memiliki komponen emosional (Muniroh, 2017).

2.1.2 Elemen-elemen *Happiness*

Menurut Teori Martin Seligman, dalam pengukuran kebahagiaan maka diturunkan dalam konsep wellbeing yang dalam pengukurannya memiliki lima elemen yang dapat disingkat menjadi PERMA, yaitu (P) *Positive Emotion*, (E) *Engagement*, (R) *Relationship*, (M) *Meaning and Purpose*, dan (A) *Accomplishment*, sebagai berikut:

1. *Positive Emotion*

Emosi positif adalah emosi yang terdiri dari perasaan bahagia, sukacita, kenyamanan, keinginan, dan sebagainya. Emosi positif juga mencakup perasaan optimisme mengenai kehidupan masa lalu, sekarang, dan masa depan seseorang.

2. *Engagement*

Penting dalam hidup kita untuk menemukan aktivitas di mana seseorang harus memberikan seluruh perhatian mereka. Keterikatan pada aktivitas hidup kita adalah sesuatu yang seharusnya kita pelajari, rawat, dan praktikkan untuk kebahagiaan murni.

3. *Relationship*

Hubungan sosial dan ikatan adalah salah satu aspek penting dalam hidup. Manusia adalah makhluk sosial yang membangun hubungan dengan mudah melalui cinta, kedekatan, emosi yang intens, dan sentuhan fisik dengan manusia lainnya. Dalam menjalin hubungan baik dengan orang tua, saudara, teman, dan sahabat dekat, diperlukan untuk berbagi kebahagiaan dan cinta.

4. *Meaning*

Makna adalah memiliki arah dalam hidup, mampu mengarahkan hidup sendiri, merasakan bahwa hidup itu berharga dan layak untuk dijalani, serta terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Seperti keyakinan agama dan kegiatan sosial. Makna memberikan individu pengetahuan bahwa hidupnya berharga dan bermakna.

5. *Accomplishment*

Memiliki ambisi dan aspirasi dalam hiduplah yang dapat membuat kita mencapai sesuatu yang akan memberi kita perasaan pencapaian diri. Anda perlu memiliki tujuan yang mungkin untuk dicapai. Dan hanya jika Anda berusaha untuk mencapainya, Anda bisa merasakan kepuasan. Setelah Anda akhirnya berhasil mencapai tujuan itu, perasaan bangga dan kepuasan akan tercapai. Memiliki pencapaian dalam hidup adalah hal yang diperlukan untuk menginspirasi kita agar tumbuh dan berkembang.

2.1.3 Aspek-aspek *Happiness*

(Simaremare et al., 2023) menyatakan bahwa ada empat aspek yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:

1. Menghargai diri sendiri

Orang-orang bahagia menyukai diri mereka sendiri. Mereka akan setuju dengan pernyataan seperti "Saya adalah orang yang baik." Dengan demikian, rata-rata, individu yang bahagia adalah mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk setuju dengan pernyataan seperti di atas.

2. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang optimis atau pesimis, yaitu, permanensi (untuk menentukan seberapa lama seseorang menyerah) dan pervasiveness (untuk menentukan apakah ketidakberdayaan menyebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara, sehingga mereka berusaha lebih

keras di setiap kesempatan untuk mengalami peristiwa baik lagi, sedangkan orang yang pesimis menyerah di semua bidang ketika mereka mengalami peristiwa buruk di beberapa bidang.

3. Terbuka

Orang yang bahagia umumnya lebih terbuka kepada orang lain. Telah terlihat bahwa orang-orang yang diklasifikasikan sebagai ekstrovert dan mudah bergaul dengan orang lain memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

4. Mampu mengendalikan diri

Individu yang bahagia bertanggung jawab atas hidup mereka sendiri. Mereka percaya bahwa mereka kuat atau memiliki kekuatan, sehingga lebih sukses di sekolah atau tempat kerja. Kami memahami dari deskripsi di atas bahwa bahan-bahan kebahagiaan adalah pemenuhan kebutuhan fisik (material), pemenuhan kebutuhan mental (emosional), pemenuhan kebutuhan sosial, dan pemenuhan kebutuhan spiritual.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Happiness*

Kebahagiaan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia, tetapi juga mencakup aspek kebebasan, keamanan, dan kesetaraan. Menurut (Khoirunnisa Hamidah & Voutama, 2023) berdasarkan model regresi linear yang telah dibuat, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut *Social-support*, Harapan Hidup Sehat, Kebebasan Pilihan Hidup, Murah Hati.

1. *Social-support*

Dukungan *Social-support* terbukti memiliki pengaruh positif yang lebih dominan dibandingkan faktor lainnya. Keterlibatan sosial dan adanya jaringan dukungan dalam masyarakat secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif individu. Dukungan sosial merupakan aspek krusial yang membantu seseorang mencegah maupun pulih dari stres. Dukungan ini melibatkan pertukaran berbagai bentuk bantuan atau sumber daya antara dua pihak atau lebih dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan serta kebahagiaan individu yang menerimanya (Ari Arfianto & Yulia Wardani, 2020).

2. Harapan Hidup Sehat

Faktor harapan hidup sehat turut memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebahagiaan. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan hidup dalam kondisi sehat, semakin besar pula kontribusinya terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan masyarakat.

3. Kebebasan Pilihan Hidup

Memberikan pengaruh positif yang kuat terhadap kebahagiaan suatu. Ketika individu merasa memiliki kontrol atas hidup mereka, hal tersebut cenderung meningkatkan tingkat kebahagiaan.

4. Murah Hati

Menunjukkan pengaruh positif, meskipun tidak sebesar faktor lainnya. Tingkat kepedulian sosial dan tindakan memberi dalam masyarakat tetap berkontribusi terhadap kebahagiaan, meski pengaruhnya relatif lebih rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang telah dijelaskan dalam model, yaitu *Healthy life expectancy*, *Freedom to make life choices*, *Generosity*, memiliki tingkat penjelasan yang cukup baik terhadap tingkat kebahagiaan suatu.

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Definisi

Self-Compassion adalah konsep yang dikembangkan dan dipopulerkan oleh (K. Neff, 2003), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap penuh kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan.

Self-compassion merupakan konsep yang berkaitan erat dengan makna *compassion* atau welas asih, yaitu kemampuan untuk memahami penderitaan orang lain tanpa menghakimi, serta timbulnya dorongan untuk membantu meringankan beban mereka. Namun, dalam konteks *self-compassion*, fokus utamanya adalah pada diri sendiri. Dengan demikian, *self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap terbuka dan penuh penerimaan terhadap penderitaan atau pengalaman menyakitkan yang dialami diri sendiri, tanpa menghakimi atau menghindarinya. Sikap ini juga mencakup keinginan untuk meredakan penderitaan tersebut dan memberikan perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan. (Nadia Ramadhan & Chusairi, 2022).

Self-compassion merupakan proses memahami dan menerima diri sendiri tanpa memberikan kritik atau penilaian negatif terhadap penderitaan, kegagalan, maupun keterbatasan yang dialami. Sikap ini disertai kesadaran bahwa pengalaman tersebut adalah bagian alami dari kehidupan manusia. *Self-compassion*

dapat membantu seseorang menjalani hidup dengan lebih positif dan bahagia, bahkan saat menghadapi situasi sulit seperti perundungan. Individu yang memiliki *Self-compassion* tidak mudah menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami tantangan, melainkan mampu memperbaiki kesalahan dan mengubah perilaku yang kurang bermanfaat untuk menghadapi rintangan baru (Alitani, 2023). Selain itu, *self-compassion* juga berfungsi sebagai strategi koping yang efektif bagi individu dewasa muda yang sedang mengalami krisis di masa transisi awal kedewasaan. Seseorang yang menghargai dirinya, termasuk tubuhnya, cenderung tidak akan melakukan tindakan yang menyakiti atau merusak dirinya secara sengaja (Dharmawati & Sahrani, 2023).

Memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri membutuhkan keberanian untuk menghadapi dan menyadari pengalaman hidup yang dialami. Hal ini mencakup pengakuan bahwa penderitaan, kegagalan, serta kekurangan adalah bagian alami dari kondisi manusia. Setiap individu, termasuk diri sendiri, pantas mendapatkan belas kasih. Menumbuhkan *Self-compassion* terhadap diri berarti juga menghargai dan menghormati diri sebagai manusia yang utuh dan bernilai (Nadia Ramadhan & Chusairi, 2022). Tidak ada manusia yang sepenuhnya sempurna. Setiap orang pasti memiliki keterbatasan dan pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya. *Self-compassion* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, menyadari batas kemampuan yang dimiliki, serta menerima kekurangan tanpa harus terus-menerus mempertahankan citra diri yang selalu positif (Nabila, 2021).

2.2.2 Komponen Self-Compassion

Menurut Teori Kristian Neff (K. Neff, 2003), *Self-Compassion* terdiri dari tiga komponen dasar yaitu:

1. *Self-kindness*

Yakni memperlakukan diri dengan kebaikan dan kasih sayang, daripada bersikap keras atau memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

2. *Common humanity*

Yaitu memandang kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia, alih-alih menjauhkan diri dan mengasingkan diri dari pengalaman tersebut.

3. *Mindfulness*

Yaitu mengakui pemikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan cara yang seimbang, alih-alih membesar-besarkan perasaan atau pemikiran tersebut.

(Febriana et al., 2021) juga mengatakan bahwa *self-compassion* memiliki 3 komponen dasar yang dapat dijelaskan sebagai proses aktif di mana individu termotivasi dan bersemangat untuk membebaskan diri dari penderitaan yang dihadapi. Individu yang *compassionate* akan bersikap baik kepada diri mereka sendiri (*self-kindness*) ketika mereka gagal atau tidak memenuhi harapan daripada mengkritik diri mereka sendiri. Selain itu, individu juga akan melakukan pendekatan terhadap masalah dengan kesadaran penuh akan pemikiran, emosi dan pengalaman negatif yang dialami (*mindfulness*), dan menerima pengalaman yang tidak menyenangkan daripada menghindarinya (*over-identificaton*). Serta mengakui bahwa orang lain juga

mengalami hal yang sama (*common humanity*) daripada merasa terisolasi (*isolation*) oleh tekanan tersebut.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut (Wiffida et al., 2022) ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu jenis kelamin, budaya, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional.

1. Jenis Kelamin

Perempuan memiliki pikiran yang jauh lebih kompleks daripada laki-laki, dan oleh karena itu perempuan terjebak dalam depresi dan kecemasan yang lebih kompleks daripada laki-laki. Jika dilihat dari segi penelitian, jenis kelamin dari belas kasih diri pada pria kemungkinan lebih tinggi dengan skor 3,28 dibandingkan wanita dengan skor 3,19, yang berarti belas kasih diri pada wanita kemungkinan lebih rendah (Wahyuni & Arsita, 2019).

2. Budaya

Budaya Asia yang memiliki budaya kolektifis lebih cenderung memiliki konsep diri yang saling bergantung oleh karena itu lebih menghargai hubungan dengan orang lain, harmoni dalam tindakan, dan kepedulian terhadap orang lain. Sedangkan individu yang memiliki budaya Barat, yang bersifat individualistik, memiliki diri yang independen yang mengutamakan otonomi, kebutuhan pribadi, dan keunikan pribadi dalam tindakan (Wiffida et al., 2022).

3. Usia

Pengaruh faktor usia sejalan dengan teori tahap perkembangan Erikson yang menyatakan bahwa orang akan sangat penuh kasih sayang terhadap diri sendiri pada tahap integritas karena mereka akan mampu menilai diri mereka sendiri dengan lebih positif. Ada variasi yang signifikan dalam tingkat *Self-compassion* orang tua berdasarkan kelompok usia. Seperti yang ditunjukkan oleh hasilnya, orang tua yang berusia paruh baya memiliki tingkat *Self-compassion* yang lebih baik dibandingkan dengan orang tua yang masih muda (Lestari & Ediati, 2021).

4. Peran Orang Tua

Individu yang kurang memiliki *Self-compassion* juga cenderung terpapar orang tua yang kritis, memiliki keluarga yang disfungsi, dan merasa cemas dibandingkan dengan individu yang memiliki *Self-compassion* yang tinggi. Model orang tua juga mempengaruhi belas kasih diri individu. Kecenderungan orang tua untuk mengkritik diri mereka sendiri sering kali ketika mereka gagal atau menghadapi kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri sendiri akan menjadi contoh bagi individu untuk mengkritik diri mereka sendiri ketika mereka gagal, dan itu menunjukkan keadaan kurangnya *Self-compassion* terhadap diri sendiri (Wiffida et al., 2022).

5. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi dan mengekspresikannya dengan tepat. *Self-compassion* adalah salah satu karakteristik terpenting dari kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mempertahankan kesadaran akan emosi sendiri

dengan keahlian dalam memanfaatkan informasi untuk mengintegrasikan pikiran dan tindakan. *Self-compassion* dapat menenangkan emosi dan mengurangi kepuasan yang tidak sehat dalam hidup (Susianti et al., 2022).

2.2.4 Stressor Self-Compassion

Menurut (Allen & Leary, 2019) Stressor dari self-compassion adalah faktor-faktor yang dapat menghalangi atau mengganggu kemampuan seseorang untuk bersikap penuh belas kasih terhadap dirinya sendiri. Meskipun self-compassion bersifat positif dan menyehatkan, berbagai pengaruh internal maupun eksternal dapat menjadi penghambatnya. Berikut ini beberapa contoh stressor tersebut:

1. Kritik Diri yang Tinggi (*Self-Criticism*)

Individu yang memiliki tingkat kritik diri yang tinggi biasanya mengalami kesulitan dalam mengembangkan *self-compassion*. Kritik diri yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan munculnya depresi serta menghambat kemampuan seseorang untuk bersikap lembut terhadap dirinya sendiri.

2. Perfeksionisme

Perfeksionisme, atau dorongan untuk selalu sempurna dan takut terhadap kegagalan, sering kali membuat seseorang sulit menerima kekurangan diri dengan welas asih. Hal ini dapat menghambat perkembangan *self-compassion*.

3. Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung

Lingkungan yang penuh kritik, tekanan, atau ekspektasi tinggi dapat menghambat *self-compassion*. Budaya yang mempromosikan kompetisi dan pencapaian ekstrem juga bisa menjadi stresor.

4. Pengalaman Masa Lalu (Trauma atau Pola Asuh)

Pengalaman masa kecil yang keras, minim kasih sayang, atau penuh tuntutan dapat membentuk pola pikir yang keras terhadap diri sendiri, menghambat perkembangan *self-compassion*.

5. Stigma atau Anggapan Keliru tentang *Self-Compassion*

Beberapa individu menganggap bahwa *self-compassion* adalah bentuk kelemahan, pemanjaan diri, atau tidak produktif. Padahal, *self-compassion* justru berkaitan dengan ketahanan mental dan kesejahteraan jangka panjang.

6. Overidentifikasi dengan Emosi Negatif

Terjebak dalam emosi atau pikiran negatif tanpa bisa mengambil jarak dapat menghambat kemampuan untuk melihat diri sendiri dengan welas asih dan objektif.

7. Stres Eksternal

Tekanan pekerjaan, masalah keluarga, atau konflik sosial dapat membuat seseorang lebih mudah menyalahkan diri sendiri saat gagal mengatasinya, menghambat *self-compassion*.

2.2.5 Relevansi *Self-Compassion* dalam Mekanisme Adaptasi Stress

Self-compassion berfungsi sebagai sumber daya penting dalam coping adaptasi, terutama ketika individu menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung memberikan

respons negatif terhadap situasi yang tidak diinginkan, seperti mengalami kecemasan akibat stressor dan menghindari tugas-tugas yang menantang karena takut gagal. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memegang peranan vital dalam proses coping adaptasi dengan cara membantu individu melakukan pembiasaan ulang secara positif terhadap peristiwa negatif yang dialami (Giyati & Whibowo, 2023).

Self-compassion tidak hanya berfungsi sebagai sikap psikologis yang positif, tetapi juga menjadi mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan serta tantangan hidup. Menurut Model *Stuart Stress Adaptation*, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola stresor secara efektif. Apabila seseorang gagal memberikan respons yang adaptif terhadap stres, maka risiko mengalami gangguan mental akan meningkat (Pulungan & Elisabhet, 2022).

Self-compassion merupakan sikap yang positif dan sehat terhadap diri sendiri yang membantu seseorang menghadapi kegagalan hidup yang tidak bisa dihindari. *Self-compassion* berperan sebagai sumber psikologis dalam mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan sehari-hari. Selain itu, *self-compassion* berfungsi sebagai strategi psikologis yang mendukung respons adaptif. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memperlakukan dirinya dengan pengertian dan terhindar dari kritik diri yang berlebihan (Sampetoding et al., 2023). Hal ini mendorong terbentuknya keseimbangan emosi, kesadaran diri, serta penerimaan terhadap kondisi sulit sebagai bagian dari kehidupan manusia. Penerapan *self-compassion* sejalan dengan tujuan keperawatan jiwa, yaitu membantu individu

mempertahankan fungsi psikososial yang optimal dalam menghadapi tekanan hidup, melalui peningkatan kemampuan adaptasi.

2.3 Generasi Sandwich

2.3.1 Definisi

Istilah generasi *sandwich* berasal dari kata *sandwich* dan generasi. Generasi berarti sekelompok orang yang memiliki usia yang sama. Bahwa "roti lapis" atau "roti apit" adalah istilah dalam bahasa Indonesia untuk *sandwich* yang biasanya terdiri dari daging iris, keju, atau sayuran, baik di atas atau di antara dua irisan roti, atau lebih spesifiknya makanan apa pun di mana dua atau lebih irisan roti digunakan sebagai pembungkus atau penampung untuk jenis makanan lainnya. (HS & Karyono, 2024).

Generasi *sandwich* dinamai berdasarkan istilah yang diciptakan oleh seorang profesor pekerjaan sosial Amerika, Dorothy A. Miller. Generasi *sandwich* adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada generasi yang "terjepit" antara dua generasi, yaitu antara orang tua mereka yang menua dan, di sisi lain, anak-anak atau saudara mereka yang masih memerlukan perawatan, biasanya berusia delapan belas tahun ke atas (R. A. Khalil & Santoso, 2022). Peran generasi yang lebih tua dan generasi yang lebih muda seperti *sandwich* atau roti dengan sayuran, daging, dan keju di antara mereka. Metafora *sandwich* adalah bahwa orang tua berada di atas, dan roti di bawah adalah anak-anak. Generasi *sandwich* berada di antara orang tua dan anak/saudara dan meminta mereka untuk bertanggung jawab atas dua lapisan roti di atas dan di bawah. (Muhammad, 2022).

Generasi *sandwich* adalah generasi yang harus mendukung atau membiayai anak-anak mereka, diri mereka sendiri, dan orang tua mereka. Peran yang harus

dijalani oleh generasi *sandwich* tidaklah sederhana karena mereka harus merawat dua generasi sekaligus (Tabita & Marlina, 2023). Mayoritas kasus generasi *sandwich* ditemukan di keluarga berpenghasilan rendah, di mana generasi *sandwich* itu sendiri memerlukan sumber pendapatan yang memadai agar mereka dapat memenuhi kebutuhan anggota keluarga (R. A. Khalil & Santoso, 2022).

Ini berarti bahwa mereka harus membuat keputusan keuangan yang tepat untuk menyediakan bagi semua anggota keluarga mereka dan mungkin terpaksa mengambil risiko lebih dari yang seharusnya (Swastika & Hamid, 2023). Apa yang menciptakan dilema bagi generasi *sandwich* adalah bahwa mereka masih cukup muda dan sebagian besar baru memulai karir mereka, yang berarti bahwa mereka memiliki pendapatan yang rendah (Maulida, 2022). Dengan memiliki perilaku perencanaan keuangan pensiun yang baik, terutama di kalangan generasi *sandwich*, diharapkan individu dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka secara mandiri setelah pensiun, sehingga menghindari munculnya generasi *sandwich* baru atau memutus siklus generasi *sandwich* (Tabita & Marlina, 2023).

2.3.2 Karakteristik Generasi *Sandwich*

Generasi *Sandwich* mencakup orang dewasa yang biasanya berusia di atas 25 tahun dan memiliki peran ganda, yaitu bertanggung jawab atas anak-anak mereka yang masih tinggal di rumah, dan bertanggung jawab atas orang tua atau mertua mereka (Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, 2023). Biasanya yang mendefinisikan orang-orang yang termasuk dalam generasi *sandwich* adalah pria dan wanita di atas 25 tahun yang sudah menikah dan bekerja. Generasi *sandwich* memiliki tanggung jawab serta beban untuk merawat dan memberikan layanan seperti fasilitas transportasi, persiapan makanan, perawatan kesehatan,

dan urusan rumah tangga lainnya, baik untuk anak-anak mereka maupun orang tua (Tadung & Rumat, 2023).

Ciri-ciri Generasi *Sandwich* di Indonesia (Generasi *Sandwich* Tradisional atau *The Traditional Sandwich Generation*), anggota kelompok ini adalah orang dewasa berusia 25-50 tahun. Mereka tidak hanya harus menghidupi diri mereka sendiri secara ekonomi, tetapi juga anak-anak mereka dan orang tua yang sudah lanjut usia. Melarikan diri dari generasi *sandwich* tidaklah mudah, tetapi seseorang dapat memutus siklus tersebut dengan memberikan pendidikan berkualitas dan keuangan yang cukup untuk menghindari depresi (Muhammad, 2022). Mereka harus membiayai kebutuhan dasar keluarga mereka, seperti melunasi utang, memperluas layanan kesehatan dan pendidikan untuk anggota keluarga, selain memenuhi kebutuhan mereka sendiri (R. A. Khalil & Santoso, 2022).

2.2.3 Peran Generasi Sandwich

Menurut (HS & Karyono, 2024) adapun peran dari generasi *sandwich* dalam dunia modern, di antaranya:

1. Menyediakan Tempat Tinggal

Peran anak generasi *sandwich* dalam kasus ini adalah memberikan tempat tinggal kepada kedua orang tua dan anak-anak mereka, dengan kedua peran tersebut menjadi wajib. Perumahan, dengan demikian, adalah kebutuhan yang harus diurus oleh anak generasi *sandwich*, baik dengan memberikan atap kepada kedua keluarga atau dengan memberikan tempat tinggal individu kepada keduanya. Ini pasti akan menjadi peran aktif yang perlu dijalankan.

2. Menyediakan Kebutuhan Sehari-hari

Peran generasi *sandwich* dalam hal kebutuhan akan mencakup kebutuhan fisik dan non-fisik. Di bawah kebutuhan fisik adalah pakaian dan makanan. Begitu orang tua tidak lagi mampu bekerja dan menghasilkan, anak-anak akan mengambil alih peran ini, memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarga dari makanan hingga pakaian untuk orang tua dan saudara-saudara mereka yang tidak produktif. Terutama dalam kerangka keluarga kecil mereka sendiri, ketika mereka menjadi orang tua, tanggung jawab ini akan sepenuhnya menjadi milik mereka. Dalam hal kebutuhan non-fisik atau emosional, itu sama pentingnya. Orang tua yang menua, serta anak-anak yang sedang tumbuh, akan sangat membutuhkan cinta dan dukungan emosional. Oleh karena itu, sejauh kebutuhan sehari-hari anak dipertimbangkan, mereka harus berperan aktif dan ekstra dalam memenuhinya.

3. Menyediakan Jaminan Kesehatan

Tugas anak generasi *sandwich* jelas bukan hanya untuk membawa asuransi kesehatan untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk orang tua, saudara kandung, dan anak-anak mereka. Namun, masalah dengan asuransi kesehatan adalah bahwa tidak semua orang, terutama di Indonesia, diberikan asuransi berbasis subsidi pemerintah; ada beberapa kelas yang mandiri. Inilah yang perlu dipersiapkan oleh generasi *sandwich* untuk mengantisipasi keadaan di masa depan, seperti orang tua yang sakit, pasangan yang hamil, atau anggota keluarga lainnya yang pasti akan membutuhkan bantuan pada suatu saat.

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Generasi *Sandwich*

Pertanyaan terbesar adalah mengapa generasi *sandwich* ini terjadi. Secara alami, ada banyak teori tentang hal itu. Tema yang paling dominan muncul adalah bahwa generasi sebelumnya tidak terampil dalam hal literasi keuangan dan perencanaan dana pensiun. Dengan memahami dari mana masalah itu berasal, generasi saat ini dapat belajar dari "kesalahan" generasi sebelumnya dalam pengelolaan keuangan (Maulida, 2022).

Fenomena generasi *sandwich* disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah literasi keuangan. Kurangnya literasi keuangan pada generasi pertama tidak akan mempersiapkan dana pensiun, sehingga ketika mereka mencapai usia non-produktif, generasi kedua harus membiayai biaya hidup mereka. Selain itu, biasanya, generasi kedua sudah menikah dan memiliki anak (generasi ketiga) (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023). Tidak dimaksudkan untuk menyalahkan orang tua secara langsung, tetapi orang tua yang kurang memiliki perencanaan keuangan yang baik untuk masa tua akan memiliki peluang besar untuk membuat anak-anak menjadi generasi *sandwich* berikutnya, dan kemudian anak-anak tersebut akan mengikuti jejak orang tua mereka sebagai orang tua yang tidak mandiri di masa tua (Cahyani et al., 2024).

Kemudian, apa yang cenderung dihasilkan dari pernikahan dini adalah pernikahan yang terjadi sebelum seseorang mencapai usia yang ditentukan oleh hukum (Hardianti & Nurwati, 2020). Ketika terjadi pernikahan dini, biasanya akan membawa keadaan kurangnya kematangan persiapan di antara kedua belah pihak, dan mereka belum mampu mengendalikan hubungan emosional dengan bijaksana, yaitu, mereka belum matang secara pikiran. Orang tua yang tidak

produktif akan mengandalkan anak-anak mereka untuk menjadi pilar yang mendukung masa tua mereka, tetapi dalam banyak kasus, anak-anak yang dipaksa menikah dini justru berakhir dengan tanggung jawab yang lebih besar. Jadi ketika mereka diharuskan untuk merawat orang tua mereka, mereka juga harus merawat istri dan anak-anak mereka (HS & Karyono, 2024).

2.2.5 Stressor Pada Generasi *Sandwich*

Generasi *sandwich* merujuk pada individu yang secara bersamaan merawat anak-anak dan orang tua yang menua, sering kali menghadapi berbagai stresor yang berdampak pada kesejahteraan mereka (Roring et al., 2024). Berikut adalah beberapa stresor utama yang dihadapi oleh generasi *sandwich*:

1. Beban Finansial

Tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan finansial dua generasi sekaligus dapat menyebabkan tekanan ekonomi yang signifikan. Hal ini mencakup biaya perawatan orang tua, pendidikan anak, dan kebutuhan rumah tangga lainnya (Roring et al., 2024). Studi oleh (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023) menunjukkan bahwa beban finansial yang tinggi dapat mempengaruhi keputusan keuangan individu dalam generasi *sandwich*.

2. Konflik Peran dan Waktu

Menyeimbangkan peran sebagai anak, orang tua, dan pekerja dapat menimbulkan konflik peran dan keterbatasan waktu (Syahiti et al., 2025). Penelitian oleh (Sudarji et al., 2022) mengungkapkan bahwa tuntutan dari anak dan orang tua yang muncul secara bersamaan dapat menyebabkan

stres emosional dan kognitif, seperti perasaan sedih, bersalah, dan kesulitan berkonsentrasi.

3. Kelelahan Emosional dan Fisik

Kewajiban merawat dua generasi dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik. *Caregiver* dalam generasi *sandwich* melaporkan tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan *caregiver* lainnya (Syahiti et al., 2025).

4. Tekanan Sosial dan Budaya

Norma budaya yang menekankan bakti kepada orang tua dapat menambah tekanan bagi individu dalam generasi *sandwich*. Doktrin lingkungan keluarga mengenai kewajiban anak terhadap orang tua dapat memicu stres tambahan (Amalianita & Putri, 2023).

5. Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan dari lingkungan sosial dan institusi dapat memperburuk stres yang dialami. Pentingnya strategi koping dan dukungan sosial dalam mengurangi beban caregiving pada generasi *sandwich* (Pashazade et al., 2024).

2.2.6 Dampak Generasi Sandwich

Status sebagai generasi *sandwich* berdampak buruk pada kondisi pernikahan, kesehatan, serta menimbulkan stres, kecemasan, dan kesedihan. Mereka sering menghadapi konflik karena harus mengelola tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan secara bersamaan. Potensi konflik ini lebih besar pada individu dengan pendapatan rendah dan memengaruhi kualitas hidup generasi *sandwich*, khususnya terkait kepuasan mereka terhadap pekerjaan dan keluarga (Rari et al., 2022). Dampak dari peran ganda ini mencakup *burnout*

(kelelahan fisik dan mental), karena mereka harus merawat orang tua dan anak-anak sekaligus, yang memaksa mereka untuk bekerja lebih keras demi memenuhi kebutuhan ganda. Hal ini juga menyebabkan mereka mengurangi waktu tidur untuk bekerja tambahan, pulang larut malam untuk lembur, atau bangun lebih pagi untuk pekerjaan tambahan. Selain itu, perasaan bersalah dan kecemasan berlebihan seringkali menghantui mereka, akibat tanggung jawab yang besar dan tuntutan yang datang dari berbagai pihak (R. akbar Khalil & Meilanny Budiarti Santoso, 2022).

Generasi *sandwich* menghadapi peran dan tanggung jawab ganda yang mengharuskan mereka mengatasi berbagai tantangan. Dampak dari peran tersebut meliputi masalah fisik, psikologis, emosional, serta beban keuangan (Kusumaningrum, 2020). Salah satu dampak yang paling sering terjadi pada generasi *sandwich* adalah tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, akibat kebutuhan untuk menyeimbangkan tanggung jawab terhadap anak dan orang tua yang sudah lanjut usia. Sekitar 40 persen individu generasi *sandwich* berusia 35-54 tahun mengalami tingkat stres yang ekstrem, yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal mereka. Selain masalah psikologis, generasi *sandwich* juga sering mengalami kelelahan fisik, karena mereka harus mengelola kehidupan rumah tangga, pekerjaan, serta merawat anak-anak dan orang tua (Cahyani et al., 2024).

Pentingnya pendapatan keluarga tidak hanya terletak pada besarnya jumlah yang diperoleh, tetapi juga pada kemampuan keluarga untuk mengelola keuangan dengan baik agar pengeluaran rumah tangga dapat dipenuhi secara efektif dan mendukung kesejahteraan keluarga (Ardiyanto et al., 2024). Meskipun

peran sebagai generasi *sandwich* tidak secara signifikan memengaruhi pengeluaran konsumsi bulanan mereka, kemampuan untuk menabung justru menunjukkan peningkatan yang signifikan. Generasi *sandwich* cenderung lebih memprioritaskan tabungan sebagai langkah untuk mempersiapkan dana darurat dan meringankan beban keuangan bagi generasi berikutnya (Rachmalia, 2024).

2.2.7 Prevalensi Generasi Sandwich di Indonesia

Fenomena dimana penduduk usia produktif menanggung kebutuhan dari tiga generasi terjadi hampir di seluruh negara, termasuk di Indonesia, di mana nilai-nilai religius dan kekerabatan masih sangat dihargai oleh masyarakat. Jumlah penduduk Indonesia pada September 2020 tercatat sebesar 271,35 juta jiwa, meningkat sebesar 32,56 juta jiwa dibandingkan dengan survei penduduk pada 2010. Dari jumlah tersebut, penduduk usia produktif (15-64 tahun) mencapai 191,08 juta jiwa (70,72%) (Rachmalia, 2024). jumlah penduduk usia muda (0-14 tahun) yang berjumlah 63,03 juta jiwa (23,33%), dan penduduk lanjut usia (65 tahun ke atas) sebanyak 16,07 juta jiwa (5,95%). Dari 70,72% penduduk yang termasuk usia produktif, mereka menanggung kebutuhan 52,25% penduduk lainnya yang tidak produktif atau belum produktif (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Rasio ketergantungan lansia (usia 60 tahun ke atas) terus meningkat, dari 14,02 pada tahun 2017 menjadi 16,76 pada tahun 2021. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (15-59 tahun) harus menanggung setidaknya 17 orang lansia. Generasi *Sandwich* di Indonesia pada Agustus 2022 menunjukkan bahwa 16,3 persen berasal dari Generasi Z (di bawah 24 tahun), 43,6 persen dari Generasi Milenial (24-39 tahun), 32,6 persen dari Generasi X (40-55 tahun), dan

7,5 persen dari *Baby Boomers & Silent Generation* (lebih dari 55 tahun). Mereka berasal dari keluarga dengan ekonomi bawah sebanyak 36,2 persen, ekonomi menengah 44,8 persen, dan ekonomi menengah atas 36,3 persen. Secara umum, 67 persen dari mereka memberikan bantuan finansial kepada orang tua, mertua, dan saudaranya, sementara 33 persen tidak memberikan bantuan finansial (K. P. Suharyono S. Hadiningrat, 2023).

Sekitar 67% penduduk usia produktif di Indonesia merasa menjadi bagian dari generasi *sandwich*, yang setara dengan sekitar 56 juta orang. Fenomena ini melibatkan berbagai kelompok generasi, dengan proporsi terbesar terdapat pada generasi Milenial (24–39 tahun) sebanyak 43,6%. Melihat prevalensi yang tinggi dan dampak signifikan dari fenomena ini, generasi *sandwich* menjadi isu terkini yang relevan untuk diteliti dalam konteks Indonesia. Penelitian mengenai Hubungan antara *Self-compassion* dan *Happiness* pada Generasi *Sandwich* dapat memberikan wawasan baru dalam memahami cara-cara mereka mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.4 Teori Mental Health dalam Keperawatan

2.4.1 Teori Hubungan Interpersonal Hildegrad Peplau

Hildegard E. Peplau, yang lahir pada 1 September 1909 di Pennsylvania, Amerika Serikat, dikenal sebagai pelopor teori keperawatan yang berfokus pada hubungan interpersonal. Teori keperawatan psikodinamik yang ia kembangkan merupakan pendekatan yang terinspirasi dari model hubungan terapeutik antarpribadi. Peplau menjelaskan bahwa teori ini melibatkan kemampuan untuk memahami perilaku individu dengan tujuan membantu mengidentifikasi kesulitan yang dialami serta menerapkan prinsip kemanusiaan

dalam menangani masalah yang muncul dari pengalaman hidup. Teori ini menitikberatkan pada individu, perawat, dan proses interaksi yang membentuk hubungan antara keduanya. Peplau menyatakan bahwa dengan pendekatan ini, perawat dapat lebih memahami dan merespons kebutuhan kesehatan klien secara efektif (Yahya, 2024).

Proses keperawatan dan fase interpersonal menurut Peplau memiliki banyak kesamaan. Kedua konsep tersebut berjalan secara berurutan dan sama-sama menitikberatkan pada interaksi terapeutik. Saat menghadapi stres, keduanya menggunakan teknik pemecahan masalah secara bersama dengan tujuan utama mengidentifikasi kebutuhan pasien. Selain itu, observasi, komunikasi, dan pencatatan menjadi alat dasar yang digunakan dalam praktik keperawatan pada kedua konsep ini. Namun, terdapat perbedaan antara fase interpersonal Peplau dan proses keperawatan saat ini. Keperawatan profesional kini memiliki tujuan yang lebih jelas dan cakupan praktik yang spesifik. Selain itu, peran keperawatan telah berkembang dari sebelumnya sebagai pendukung dokter menjadi advokat bagi konsumen layanan kesehatan (Sunardi & Nursanti, 2024).

Hildegard Peplau dalam teorinya menekankan pentingnya hubungan interpersonal antara perawat dan pasien sebagai proses utama dalam keperawatan jiwa. Melalui komunikasi terapeutik yang empatik dan suportif, perawat membantu pasien mengenali dan memahami kebutuhan emosionalnya, sehingga pasien dapat mengembangkan *self-compassion* atau sikap belas kasih pada diri sendiri. Pada generasi *sandwich* yang menghadapi tekanan ganda merawat anak dan orang tua, hubungan interpersonal ini menjadi sangat

penting untuk mendorong kemampuan mereka dalam menerima diri dan mengelola stres, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan atau *happiness* mereka. Dengan demikian, teori Peplau memberikan dasar yang kuat dalam menjelaskan bagaimana dukungan interpersonal dapat memfasilitasi perkembangan *self-compassion* dan kesejahteraan mental.

2.4.2 Model Adaptasi Roy

Suster Calista Roy berasal dari Saint Joseph of Carondelet dan lahir pada 14 Oktober 1939 di Los Angeles, California. Ia menyelesaikan gelar *Bachelor of Arts* dalam Keperawatan pada tahun 1963 di *Mount Saint Mary's College* dan memperoleh gelar Magister dalam Keperawatan Anak pada tahun 1966 dari University of California, Los Angeles. Roy mulai mengembangkan teori adaptasi keperawatan sejak tahun 1964, setelah menyelesaikan studinya di University of California, Los Angeles. Dalam sebuah seminar bersama Dorothy E. Johnson, Roy mendapat tantangan untuk merancang sebuah model konsep keperawatan. Konsep adaptasi menjadi dasar penting dalam membangun kerangka konsep keperawatan yang dikembangkan olehnya. Roy mengawali pendekatan tersebut dengan teori sistem dan mengintegrasikan konsep adaptasi dari Helsen, seorang ahli fisiologi dan psikologi. Helsen mendefinisikan respon adaptif sebagai fungsi dari rangsangan yang diterima hingga individu mencapai tingkat adaptasi yang diperlukan. Tingkat adaptasi ini dipengaruhi oleh tiga jenis rangsangan, yaitu focal stimuli, contextual stimuli, dan residual stimuli.

Teori Adaptasi yang dikembangkan oleh Sister Calista Roy menekankan pentingnya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri

dengan perubahan lingkungan, baik yang berasal dari dalam maupun luar diri. Model ini memandang manusia sebagai sistem biopsikososial yang dinamis dan selalu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Roy membagi proses adaptasi menjadi empat mode, yaitu mode fisiologis, mode peran ketergantungan, mode konsep diri, dan mode interdependensi. Menurut Roy, tujuan keperawatan adalah membantu individu mencapai dan mempertahankan keseimbangan adaptif agar kesehatan dan kesejahteraan meningkat. Perawat berperan sebagai stimulator, pengarah, dan pendukung dalam proses adaptasi pasien dengan melakukan penilaian kondisi adaptasi serta memberikan intervensi sesuai kebutuhan individu (Punamiasih, 2021).

Model Adaptasi Roy menekankan bahwa individu adalah sistem adaptif yang berusaha menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan dan perubahan lingkungan melalui mekanisme koping dalam empat mode: fisiologis, konsep diri, peran sosial, dan interdependensi. Generasi *sandwich*, yang menghadapi beban emosional dan tanggung jawab ganda merawat anak dan orang tua, mengalami stres yang mempengaruhi kemampuan adaptasi mereka. Dalam konteks penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan *happiness*, *self-compassion* dapat dilihat sebagai salah satu mekanisme koping adaptif yang membantu generasi *sandwich* mengelola tekanan tersebut, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan mereka sesuai dengan prinsip model Roy.

2.4.3 Teori *Self-Care* Dorothea Orem

Dorothea Orem, seorang perawat dan teoritikus keperawatan yang terkenal, memainkan peran penting dalam pengembangan Teori *Self-Care*. Ia

lahir pada 15 Juli 1914 di Baltimore, Maryland, dan wafat pada 22 Juni 2007. Model konseptual yang dikembangkan oleh Orem menitikberatkan pada kemampuan individu untuk merawat diri secara mandiri guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Teori ini menjadi dasar bagi perawat dalam membantu klien menjadi mandiri sesuai dengan tingkat ketergantungannya, bukan menjadikan klien sepenuhnya bergantung. Orem menegaskan bahwa *self-care* bukanlah tindakan yang bersifat intuitif, melainkan perilaku yang dapat dipelajari.

Orem mengembangkan Teori *Self-Care Deficit* yang terdiri dari tiga teori utama, yaitu teori *Self-Care*, teori *Self-Care Defisit*, dan teori *Nursing System*. Ketiga teori ini dihubungkan oleh enam konsep sentral, yaitu *self-care*, *self-care agency*, kebutuhan *self-care* terapeutik, *self-care* defisit, *nursing agency*, dan *nursing system*, serta satu konsep perifer yang disebut *basic conditioning factor* (faktor kondisi dasar). Postulat dari teori *self-care* menyatakan bahwa perilaku *self-care* didasarkan pada tindakan yang dipelajari, di mana individu secara aktif mengambil inisiatif dan mengatur sendiri tindakan untuk menjaga kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraannya (Muhlisin & Irdawati, 2019).

Teori *Self-Care* Dorothea Orem menekankan pentingnya kemampuan individu untuk merawat diri sendiri guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Pada generasi *sandwich* yang menghadapi tekanan ganda dalam merawat anak dan orang tua, kemampuan untuk melakukan perawatan diri secara emosional termasuk mengembangkan *self-compassion* menjadi sangat krusial. Dalam penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan happiness, *self-compassion* dapat dipandang sebagai bentuk perawatan diri yang membantu generasi

sandwich menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kebahagiaan mereka, sesuai dengan prinsip Orem bahwa kemandirian dalam merawat diri berdampak positif pada kualitas hidup.

2.5 Hubungan Self-Compassion terhadap Happiness

Generasi *sandwich* memikul beban berat dari dua peran karena mereka harus merawat orang tua yang menua dan memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, sehingga mengalami stres kronis dan kelelahan emosional (Yanuar et al., 2021). Ini adalah kondisi yang mempredisposisi mereka terhadap kelelahan, kecemasan, dan depresi akibat tuntutan fisik dan psikologis yang sering tanpa waktu istirahat yang memadai (R. A. Khalil & Santoso, 2022). Selain itu, mereka merasa bersalah karena merasa tidak dapat memenuhi harapan kedua belah pihak, sehingga secara psikologis mempengaruhi kesejahteraan mereka (Amalianita & Putri, 2023). Dengan demikian, *Self-compassion* adalah kebutuhan mendesak sebagai strategi koping yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental melalui penerimaan ketidaksempurnaan dan kebaikan terhadap diri sendiri (Ardiyanto et al., 2024). Melalui *Self-compassion*, generasi *sandwich* dapat menjadi lebih kuat secara emosional, mengurangi emosi negatif, dan menjaga kesehatan mental dalam menghadapi stres dari peran ganda (Yanuar et al., 2021). Selain itu, *Self-compassion* mengingatkan mereka untuk tidak mengabaikan kebutuhan mereka sendiri, sehingga mencapai keseimbangan antara merawat orang lain dan merawat kesejahteraan fisik serta mental mereka (Ardiyanto et al., 2024).

Seseorang dengan *Self-compassion* yang tinggi dapat menerima dan memahami hal-hal dalam hidup mereka, sehingga menjadi lebih bahagia.

Happiness adalah hal yang bersifat individu, jadi setiap orang mencapai *Happiness* dengan cara yang berbeda. Salah satu komponen yang mengarah pada *Happiness* adalah *Self-compassion*. Dengan *Self-compassion*, hal ini dapat mempertahankan keadaan positif individu, memungkinkan mereka mencapai perkembangan psikologis yang positif, dengan kebahagiaan, optimisme, motivasi, inisiatif, dan emosi positif yang mudah untuk dialami (Ridha Rahmi et al., 2024).

Self-compassion terhadap diri sendiri mewakili efek mediasi yang lengkap pada hubungan antara kesadaran penuh dan *Happiness*. Selain itu, hasil bahwa *Self-compassion* tidak memoderasi hubungan antara kesadaran penuh dan *Happiness* dapat membantu menjelaskan mekanisme efek kesadaran penuh terhadap *Happiness* (Tingaz et al., 2022). Jika seseorang memiliki *Self-compassion* yang tinggi, maka hal itu akan berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional, hubungan sosial yang sehat, kepuasan hidup, kebijaksanaan, kebahagiaan, optimisme, dan emosi positif. Dengan demikian, individu yang memiliki *Self-compassion* memiliki kebahagiaan, kecerdasan emosional, kebijaksanaan, dan mempengaruhi orang lain secara positif dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki *Self-compassion* (Dwi Afina et al., 2022).

Untuk meningkatkan *self-compassion*, individu dapat mulai dengan menerima kelemahan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang wajar, menghindari kritik berlebihan terhadap diri sendiri, dan lebih fokus pada pembelajaran dari setiap situasi. Individu dapat memperkuat *self-compassion* untuk meningkatkan kebahagiaan yang lebih mendalam.