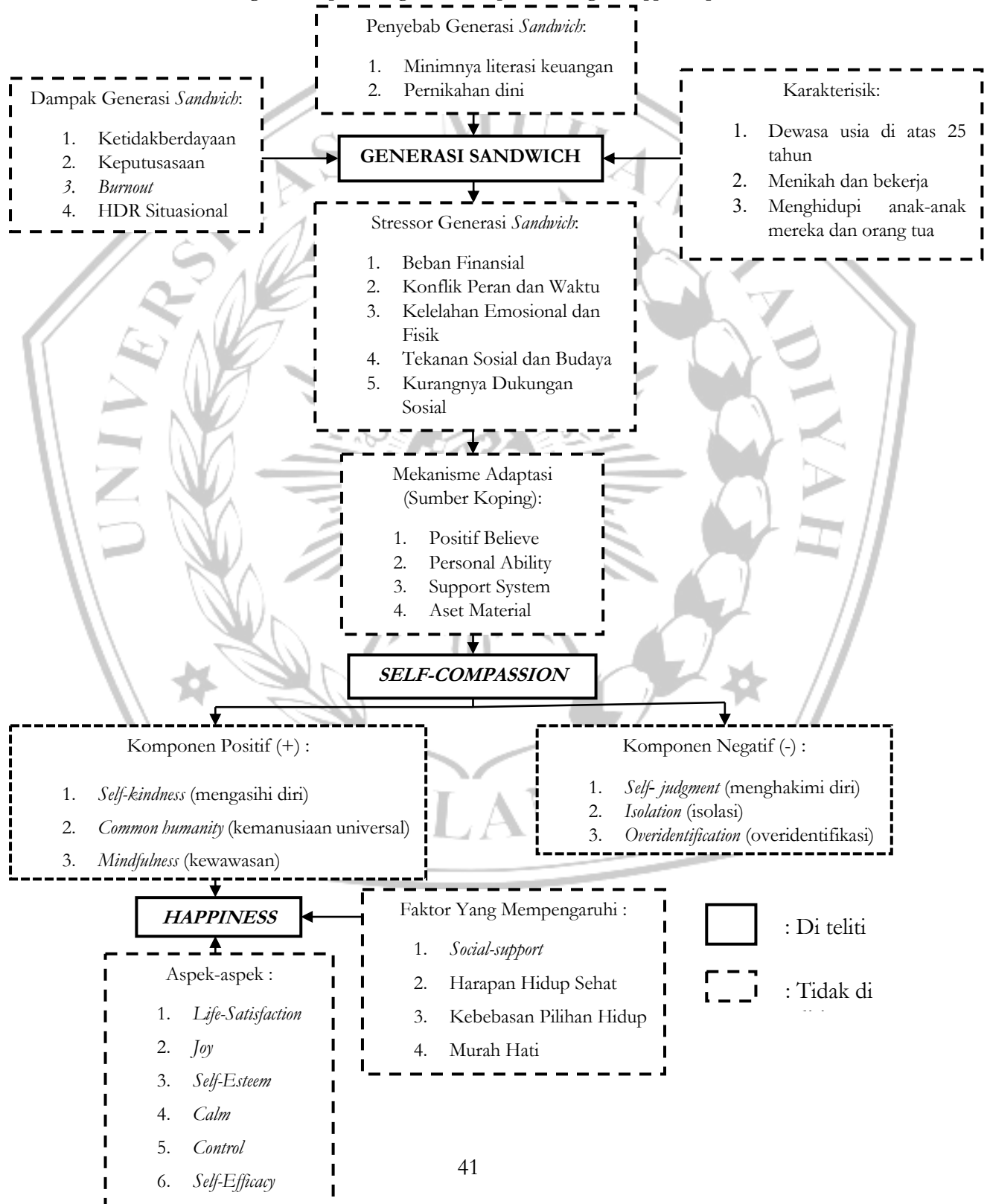


BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

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



Fenomena "Generasi *Sandwich*" yang merupakan kondisi di mana seseorang harus menghadapi tekanan dari dua sisi yaitu merawat orang tua yang sudah lanjut usia sekaligus membesarkan anak-anaknya. Stresor utama yang mempengaruhi generasi sandwich meliputi beban finansial, konflik peran dan waktu, kelelahan emosional dan fisik, tekanan sosial dan budaya, serta kurangnya dukungan sosial. Faktor-faktor ini menjadi pemicu utama terjadinya fenomena generasi *sandwich*.

Penyebab utama generasi *sandwich* antara lain adalah menurunnya usia kematangan ekonomi dan pernikahan dini, yang kemudian menyebabkan individu harus menanggung beban ganda. Karakteristik dari generasi *sandwich* ini biasanya adalah orang dewasa yang berusia di atas 25 tahun, yang sudah menikah dan bekerja, serta memiliki tanggung jawab terhadap anak-anak dan orang tua mereka secara bersamaan. Dampak dari generasi *sandwich* dapat berupa ketidakberdayaan, keputusasaan, burnout, dan gangguan depresi ringan (HDR) yang bersifat situasional. Kondisi ini dapat memicu stres yang berat jika tidak ada mekanisme adaptasi yang baik. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme adaptasi untuk mengatasi tekanan tersebut, salah satunya adalah melalui konsep *self-compassion* atau belas kasih pada diri sendiri.

Self-compassion dalam konteks ini terbagi menjadi dua komponen utama: komponen positif dan negatif. Komponen positif meliputi *self-kindness* (mengasahi diri), *common humanity* (merasakan kemanusiaan universal), dan *mindfulness* (kesadaran). Sedangkan komponen negatif terdiri dari *self-judgment* (menghakimi

diri), *isolation* (isolasi), dan *overidentification* (terlalu mengidentifikasi diri dengan masalah).

Kedua komponen tersebut memengaruhi kebahagiaan individu. Komponen positif dapat meningkatkan kebahagiaan dengan meningkatkan *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, control, dan self-efficacy*. Sebaliknya, komponen negatif cenderung menurunkan kebahagiaan. Selain itu, faktor pendukung seperti *social support* (dukungan sosial), harapan hidup sehat, kebebasan pilihan hidup, dan murah hati juga memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang.

Dengan demikian, kerangka konsep ini menggambarkan bagaimana stresor dan karakteristik generasi *sandwich* berkontribusi terhadap dampak psikologis yang dihadapi, serta pentingnya mekanisme adaptasi melalui *self-compassion* untuk mencapai kebahagiaan meski berada dalam kondisi tekanan ganda tersebut.

3.2 Hipotesis

Hipotesis disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian, disampaikan dalam bentuk pernyataan berdasarkan penalaran logika berbasis teori, dalil temuan penelitian dan fenomena aktual dilapangan (Yam & Taufik, 2021). Hipotesa dalam penelitian ini adalah:

H1: Ada hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Happiness* pada generasi *sandwich*