
SELF-COMPASSION DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SANDWICH GENERATION YANG BEKERJA

Dewi Anggraini¹, Amalia Juniarily², Naurah Demi Putridinanti³

^{1,2,3}Universitas Sriwijaya, Sumatra Selatan, Indonesia

Email: anggraini.psi@fk.unsri.ac.id,

Article Info

History Articles

Submitted:

17 Maret 2025

Accepted:

25 Maret 2025

Published:

30 Maret 2026

Abstrak

Istilah untuk fenomena ini adalah generasi sandwich, dimana generasi ini berada pada usia kerja dan memiliki tanggung jawab untuk mendukung secara finansial kepada anggota keluarga di luar anggota keluarga inti seperti kakek, nenek, orang tua dan bahkan saudara kandung. Generasi sandwich mungkin mengalami konflik karena pendapatan yang buruk, berdampak pada kualitas hidup dan kepuasan kerja mereka. Generasi sandwich dapat mengalami tingkat stres yang tinggi yang berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan yaitu *subjective well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada generasi sandwich. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 134 orang generasi sandwich yang bekerja, dan 50 orang dengan karakteristik yang sama untuk uji coba. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif, yang disertai dengan uji asumsi normalitas, dan linearitas, serta uji hipotesis. Studi ini berfokus pada generasi sandwich di Indonesia, berusia 20-60 tahun, yang secara finansial mendukung generasi atas dan bawah. Hasil penelitian ini menggambarkan hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *subjective well-being* pada generasi sandwich. Hasil sumbangan efektif *self-compassion* terhadap *subjective well-being* sebesar 80,2%, artinya 19,8% *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil ini menyoroti peran penting *self-compassion* dalam menjaga kesehatan mental individu yang menghadapi tuntutan pengasuhan lintas generasi.

Abstract

The "sandwich generation" refers to working-age individuals responsible for the financial support of extended family members—such as parents, grandparents, or siblings—in addition to their own nuclear families. This demographic often faces significant conflict due to financial strain, which can negatively impact their quality of life, job satisfaction, and overall subjective well-being. This study investigates the relationship between self-compassion and subjective well-being among the sandwich generation in Indonesia. Utilizing a quantitative approach, the study sampled 134 working individuals aged 20–60 who provide multi-generational financial support; an additional 50 participants with identical characteristics were included for the pilot study. Data analysis included normality and linearity assumption tests followed by hypothesis testing. The results indicate a significant positive relationship between self-compassion and subjective well-being ($p < 0.05$). Findings reveal that self-compassion accounts for an 80.2% effective contribution to subjective well-being, suggesting that the remaining 19.8% is influenced by external factors not covered in this study. These results highlight the critical role of self-compassion in maintaining mental health for those navigating multi-generational caregiving demands.

Kata kunci:

Self-Compassion; Subjective Well-Being; Generasi Sandwich

Keywords:

Self-Compassion; Subjective Well-Being; Sandwich Generation.

PENDAHULUAN

Ada beberapa tipe keluarga yang umum ditemui, salah satunya adalah *extended family*. Menurut Kagitçibasi (dikutip dalam Juniary, 2023), *extended family* merujuk pada keluarga yang melibatkan beberapa generasi selain orang tua dan anak-anak, seperti kakek, nenek, paman, bibi, sepupu, atau saudara kandung yang tinggal bersama. Dalam praktiknya, keterlibatan beberapa generasi dalam satu sistem keluarga berkaitan dengan adanya tanggung jawab yang dijalankan oleh anggota keluarga dewasa, baik dalam bentuk dukungan finansial, emosional, maupun perawatan terhadap anggota keluarga lainnya (Roring & Simanjuntak, 2024).

Kondisi tersebut tampak lebih jelas pada kelompok yang dikenal sebagai *sandwich generation*, yaitu individu yang berada pada posisi harus memenuhi kebutuhan lebih dari satu generasi dalam keluarga secara bersamaan (Rahayu & Rifayani, 2024). *Sandwich generation* adalah individu yang memiliki tanggung jawab, secara finansial, atas diri sendiri, serta generasi di atas dan di bawahnya yang masih termasuk keluarga (Perry, 2022). Dengan demikian, kelompok ini tidak hanya bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, tetapi juga terhadap generasi di atas dan di bawahnya dalam satu waktu yang bersamaan.

Secara umum, *sandwich generation* berada pada usia produktif, dan dalam konteks Indonesia tanggung jawab tersebut dapat muncul sejak usia yang lebih muda. Seperti yang dinyatakan Yosephine (2023), fenomena *sandwich generation* dapat muncul sejak usia 20 tahun, dimana individu sudah mulai menghidupi orang tua serta membiayai kebutuhan saudara, seperti adik atau kakak. Sementara menurut Tussyahada (2022), *sandwich generation* umumnya berada pada rentang usia 30 hingga 60 tahun dan memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan finansial anak serta orang tua yang sudah tidak lagi bekerja secara produktif.

Penelitian-penelitian mengenai *sandwich generation* tidak hanya fokus pada gender, namun, juga terkait pengelompokan dalam generasi ini, walaupun ini juga diberikan batasan khusus pada penerapannya untuk usia di atas 18 tahun (Aazami et al., 2018; Riley & Bowen, 2005). Generasi ini berisikan orang-orang yang berada di usia muda dan produktif dan harus berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan ekonomi orang tuanya, saudaranya, kakek dan neneknya, serta anggota keluarga yang lain (Supriatna et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *sandwich generation* merupakan kelompok yang memiliki tanggung jawab lintas generasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kondisi tersebut, tidak sedikit individu yang bekerja lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan hidup dibandingkan pengembangan kariernya (Habsy et al., 2024). Kondisi ini memungkinkan individu dalam *sandwich generation* menghadapi tekanan yang lebih kompleks, karena tuntutan ekonomi dan keluarga seringkali menjadi prioritas utama dalam kehidupan mereka.

Menurut Manjarrés-Hernández et al (2021), individu dalam *sandwich generation* berada dalam posisi harus menjalankan berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari. Mereka masih dalam kondisi produktif untuk bekerja, namun di sisi lain dihadapkan pada tuntutan keluarga dan kewajiban profesional. Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam kelompok ini tidak hanya menghadapi tuntutan dalam keluarga, tetapi juga tuntutan profesional sebagai bagian dari peran mereka sebagai individu yang bekerja.

Kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk tuntutan peran ganda yang dijalankan secara simultan, yang dalam literatur dikenal sebagai *work-family conflict*, yaitu konflik yang muncul ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan (Allen et al., 2000). Kondisi ini diketahui berkaitan dengan kesejahteraan individu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *work-family conflict* memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan individu, termasuk *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Juniary et al (2018) menunjukkan bahwa *subjective well-being* memiliki peran dalam memprediksi *work-family conflict*, yang mengindikasikan adanya hubungan antara kesejahteraan individu dengan konflik peran yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi konflik peran yang dihadapi oleh individu, seperti pada *sandwich generation*, tidak terlepas dari aspek kesejahteraan subjektif, sehingga keduanya saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi psikologis individu.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa individu dalam *sandwich generation* cenderung menghadapi berbagai tekanan dalam menjalankan perannya. Noor dan Md Isa (2020) menyatakan bahwa individu dalam kondisi tersebut cenderung mengalami konflik yang lebih tinggi, khususnya pada individu dengan keterbatasan sumber daya, yang berkaitan dengan kualitas hidup mereka. Selain itu, individu dalam kelompok ini juga dilaporkan mengalami kelelahan fisik, tekanan emosional, serta berbagai pengalaman afektif negatif, seperti kecemasan, kesedihan, dan stres, sebagai bagian dari pengalaman dalam menjalankan tanggung jawabnya (Supriatna et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa menjadi bagian dari *sandwich generation* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, seperti kesehatan, hubungan interpersonal, serta kondisi emosional yang ditandai dengan meningkatnya kecemasan, kesedihan, dan stres (Solberg & Peterson, 2014).

Tingkat stres yang dialami oleh individu dalam *sandwich generation* selanjutnya berkaitan dengan kesejahteraan individu. Gillett dan Crisp (2017) menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being*, dimana semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi yang dialami oleh individu dalam *sandwich generation* memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*, yaitu bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *sandwich generation* merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan *subjective well-being* akibat tuntutan lintas generasi yang dihadapi.

Subjective well-being merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup dua komponen utama, yaitu aspek kognitif dan afektif (Diener et al., 2003; Diener & Ryan, 2009). Aspek kognitif berkaitan dengan penilaian individu terhadap kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif berkaitan dengan pengalaman emosi, baik positif maupun negatif. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, lebih sering mengalami emosi positif, serta lebih jarang mengalami emosi negatif (Crawford & Henry, 2004). Menurut Diener et al (2003), emosi positif dapat tercermin dalam perasaan antusiasme, dan kebahagiaan. Sementara emosi negatif berkaitan dengan pengalaman emosional yang kurang menyenangkan seperti perasaan kecemasan, kemarahan dan ketakutan.

Lebih lanjut, *subjective well-being* juga berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan individu. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan fungsi psikologis yang lebih adaptif serta mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan lebih baik. Sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami pengalaman emosional negatif serta kesulitan dalam menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Diener et al., 2003).

Oleh karena itu, *subjective well-being* menjadi aspek yang penting untuk dikaji, terutama pada kelompok yang menghadapi tuntutan tinggi seperti *sandwich generation*. Hal ini karena *subjective well-being* tidak hanya menggambarkan kondisi emosional individu, tetapi juga mencerminkan bagaimana individu menilai kehidupannya secara menyeluruh. Evaluasi ini bersifat subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki tingkat *subjective well-being* yang berbeda meskipun berada dalam kondisi objektif yang serupa (Diener et al., 2003). Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi tidak hanya oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, *subjective well-being* menjadi indikator penting dalam memahami kualitas hidup individu. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan emosi, serta menjalani kehidupan dengan lebih adaptif. Sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan serta lebih rentan terhadap pengalaman emosional negatif (Diener et al., 2003).

Selain faktor eksternal, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor internal atau psikologis individu. Salah satu faktor yang berperan adalah *self-compassion*. Bluth dan Blanton (2015) menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* sehingga jika *self-compassion* individu tinggi, maka kecenderungannya akan tinggi pula *subjective well-being* nya dan begitu juga sebaliknya. Selain itu, Ge et dkk (2019) mengutarakan jika *self-compassion* pada individu tinggi, maka individu akan mampu untuk bersikap hangat dan dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya tanpa menghakimi. Sikap ini berdampak pada kondisi kondisi emosional dan kognitif mereka, serta dapat meningkatkan pengalaman positif dengan mengurangi atau menekan emosi negatif. Sementara Zessin dkk (2015) mengatakan *subjective well-being* berhubungan dengan *self-compassion* dengan tujuan yang ingin dicapai dan peran *self-compassion* adalah fasilitator untuk mencapai tujuan itu. Dengan memiliki *self compassion*, individu dapat lebih mampu mengelola emosi negatif akibat kegagalan dan lebih fokus pada aspek positif dalam menetapkan serta mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menjaga *subjective well-being* individu.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk menerima kekurangan dan kegagalan diri sendiri tanpa menghakimi, serta menyadari bahwa orang lain juga menghadapi tantangan yang serupa. Neff (2021) melanjutkan *self-compassion* melibatkan diri sendiri untuk "hadir" pada rasa sakit diri sendiri, dan merasakan ada keterhubungan dengan penderitaan yang dirasakan oleh orang lain, dan juga mencoba memahami dan memberi dukungan pada diri sendiri di masa sulit. *Self-compassion* ini dapat

menjadi sesuatu yang lembut dan mengasihi, terutama ketika ditujukan pada penerimaan diri atau pada penenangan emosi yang membuat tertekan.

Self-compassion terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* merujuk pada sikap menerima diri dengan penuh pemahaman, *common humanity* berkaitan dengan kesadaran bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum, sedangkan *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyadari pengalaman tanpa menghakimi. Ketiga komponen ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan konstruksi yang berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan merespons dirinya sendiri dalam menghadapi pengalaman sulit.

Penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* menunjukkan hasil yang beragam. Prastiwi dan Mahanani (2021) menemukan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, Serhalawan dan Christanti (2025) menemukan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori rendah. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks populasi yang berbeda.

Meskipun penelitian mengenai *self-compassion* dan *subjective well-being* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum, seperti mahasiswa dan pekerja secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada *sandwich generation* masih terbatas. Selain itu, karakteristik *sandwich generation* yang menghadapi tuntutan lintas generasi serta tuntutan pekerjaan menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan populasi lainnya, sehingga hasil penelitian pada populasi umum belum tentu dapat menggambarkan kondisi pada kelompok ini.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada *sandwich generation*, khususnya pada individu yang bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam memahami *subjective well-being* pada kelompok *sandwich generation*. Secara teoritis, penelitian ini memperluas kajian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada konteks individu yang menghadapi tuntutan lintas generasi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi empiris dengan mengkaji populasi *sandwich generation* yang bekerja, yang masih relatif terbatas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperjelas keterkaitan antara tuntutan lintas generasi yang dialami oleh *sandwich generation* dengan *subjective well-being*, yang selama ini lebih banyak dikaji secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik spesifik kelompok tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang berperan dalam menjaga *subjective well-being* pada kelompok tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada *sandwich generation* yang bekerja.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan melakukan distribusi skala psikologi kepada responden penelitian. Data-data penelitian dikumpulkan secara online pada *sandwich generation* seluruh Indonesia. Sebelum dilaksanakan penelitian, skala penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba.

Populasi Penelitian

Penelitian ini memiliki populasi yaitu para pekerja *sandwich generation* di Indonesia yang jumlah pasti populasinya belum diketahui, sehingga peneliti menetapkan sampel sebanyak 134 orang *sandwich generation* yang bekerja, serta 50 orang untuk uji coba dengan karakteristik serupa. Adapun kriteria atau karakteristik responden adalah berusia 20-60 tahun, hal ini menurut Yosephine (2023) rentang usia *sandwich generation* adalah 30-60 tahun dan memenuhi kebutuhan finansial anak serta orang tua yang tidak lagi produktif, namun di Indonesia *sandwich generation* dapat sejak usia 20 tahun dengan menghidupi orang tua serta membiayai kebutuhan adik atau kakaknya. Karakteristik sampel selanjutnya adalah berpenghasilan dan bertanggung jawab secara finansial atas diri sendiri dan keluarga yang merupakan generasi atas dan bawahnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan Supriatna dkk. (2022) bahwa *sandwich generation* berisikan orang-orang yang berada di usia muda dan produktif dan harus berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan ekonomi orang tuanya, saudaranya, kakek dan neneknya, serta anggota keluarga yang lain. Perry (2022) juga menjelaskan generasi ini adalah individu yang memiliki tanggung jawab secara finansial atas diri sendiri serta generasi di atas dan di bawahnya yang masih termasuk keluarga. Responden pada penelitian ini seluruhnya di Indonesia yang terdiri dari Sumatera (14,9%), Jawa (76,9%), Kalimantan (1,5%), Sulawesi (2,2%), Kepulauan Nusa Tenggara (2,2%), Kepulauan Riau (1,5%), Papua (0,7%).

Instrumen Penelitian

Ada 2 skala yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini yaitu skala subjective well-being dengan skala self-compassion. Butir aitem pada skala subjective well-being disusun berdasarkan aspek yang disebutkan Diener dkk (2009) yaitu afek positif, negatif serta kepuasan hidup. Butir-butir yang disusun pada skala subjective well-being terdiri dari favorable dan unfavorable dengan jumlah total 12 butir pernyataan dengan reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,896. Sementara itu, skala self compassion dikembangkan berdasarkan komponen yang disebutkan Neff (2003) yaitu self kindness, common humanity dan mindfulness. Pada skala self compassion disusun dengan total 18 butir pernyataan mencakup favorable dan unfavorable, memiliki nilai 0,920 pada reliabilitas cronbach's alpha.

Analisis Data

Pada proses menganalisis data di penelitian ini menggunakan cara dengan membuat data kelompok berdasarkan variabel yang ada pada seluruh responden, kemudian data-data yang diperoleh dari setiap variabel peneliti lakukan perhitungan dengan tujuan menjawab rumusan masalah dan dilakukan perhitungan bertujuan untuk mendapatkan uji hipotesis (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini juga dilakukan analisis menguji normalitas yang bertujuan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak dari setiap variabel.

Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas dan aplikasi yang digunakan adalah IBM SPSS versi 16.0 for windows, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dikatakan berdistribusi norma, namun apabila data kurang dari 0,05 maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Kemudian, untuk uji linearitas, peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 16.0 for windows. Adapun tujuan dari uji linearitas untuk melihat hubungan antara kedua variable yaitu variabel bebas dengan variabel terikat linear atau tidak linear secara signifikan. Hubungan akan dikatakan linear jika nilai signifikansi di bawah sama dengan 0,05. Uji hipotesis juga dilakukan dalam penelitian ini untuk melihat tingkat hubungan kedua variabel yaitu variabel bebas *self-compassion* dan variabel terikat *subjective well-being*. Uji korelasi sederhana yaitu pearson's Product Moment yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini.

HASIL

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan setiap variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat berdistribusi normal. Didapatkan nilai K-SZ sebesar 0,814 pada variabel subjective well-being sehingga dapat disebut berdistribusi normal karena signifikansi 0,521 ($p > 0,05$). Untuk nilai K-SZ di variabel bebas self compassion didapatkan sebesar 0,889 artinya berdistribusi normal karena signifikansi 0,408 ($p > 0,05$).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	K-SZ	Sig.	Informasi
SWB	0,814	0,521	Normal
Self-compassion	0,889	0,408	Normal

Korelasi antara kedua variabel dapat dikatakan linear, karena nilai 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian antara variabel self compassion dengan subjective well-being pada sandwich generation dapat dikatakan ada hubungan, karena dilihat dari nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis diterima.

Jika dilihat pada hasil sumbangan efektif dari variabel self compassion terhadap variabel subjective well-being didapatkan sebesar 80,2%. Kemudian, pada hasil kategorisasi menunjukkan sandwich generation memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi dengan persentase sebesar 51%, dan self compassion pada sandwich generation menunjukkan tingkat kategori yang tinggi juga dengan persentase 63%.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas pada Variabel Penelitian

Variabel	Linearitas		Informasi
	F	Sig.	
SWB – Self-compassion	223,110	0,000	Normal

Analisis tambahan dilakukan pada penelitian ini untuk melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, usia dan status pernikahan. Hasilnya menunjukkan ada

perbedaan usia pada self compassion, nilai signifikansinya 0,007 ($p < 0,05$) terdiri dari kelompok usia 20-39 tahun meannya adalah 37,83, kelompok 40-60 tahun meannya 59,50.

Selanjutnya, terdapat perbedaan juga antara kedua variabel didasarkan pada jenis kelamin. Signifikansi pada subjective well-being yaitu 0,010 ($p < 0,05$), sedangkan self compassion sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Kelompok perempuan mean subjective well beingnya adalah 25,42 dan kelompok laki-laki 29,32. Kemudian, self compassion pada kelompok perempuan nilai meannya adalah 36,68 dan laki-laki nilai meannya adalah 43,75. Dan hasil analisis juga menunjukkan ada perbedaan self-compassion pada status pernikahan dengan signifikansi 0,038 ($p < 0,05$), untuk kelompok yang sudah menikah nilai meannya adalah 43,00 dan yang belum menikah nilai meannya adalah 37,30.

Tabel 3. Hasil analisis uji hipotesis pada variabel penelitian

Variabel	R	Sig.	Informasi
SWB – Self-compassion	0,802	0,000	Hubungan kuat

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada *sandwich generation* yang bekerja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*-nya. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion*, yang mencakup *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003), berperan penting dalam membentuk evaluasi positif terhadap kehidupan individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* (Febrianingsih et al., 2022; Prastiwi & Mahanani, 2022; Rahma & Puspitasari, 2021). Namun demikian, penelitian ini memberikan konteks yang lebih spesifik, yaitu pada *sandwich generation* yang bekerja, yang memiliki karakteristik tuntutan lintas generasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga menunjukkan bahwa *self-compassion* tetap menjadi faktor penting dalam menjaga *subjective well-being*, bahkan pada individu yang menghadapi tekanan yang lebih kompleks.

Dalam konteks *sandwich generation*, individu dihadapkan pada tuntutan untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri, keluarga inti, serta keluarga asal secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan fisik maupun emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengelola tekanan tersebut, karena mereka dapat merespons pengalaman negatif dengan cara yang lebih adaptif, seperti menerima keterbatasan diri, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, serta memaknai pengalaman sulit secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Ge dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan meningkatkan pengalaman emosional positif, sehingga berdampak pada peningkatan *subjective well-being*. Selain itu, Jeon dkk (2016) juga menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* mampu melihat kegagalan dari sudut

pandangan yang lebih positif, sehingga dapat menurunkan intensitas emosi negatif yang dirasakan.

Jika ditinjau dari komponen *subjective well-being*, yaitu aspek kognitif dan afektif (Diener dkk., 2003; Diener & Ryan, 2009), *self-compassion* berperan dalam kedua aspek tersebut. Pada aspek kognitif, *self-compassion* membantu individu dalam mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif melalui penerimaan diri dan penilaian yang tidak berlebihan terhadap kekurangan diri. Sementara itu, pada aspek afektif, *self-compassion* berperan dalam menekan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kesedihan, serta meningkatkan pengalaman emosi positif. Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi dan kepuasan hidup individu, khususnya pada *sandwich generation* yang menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, *self-compassion* juga berperan sebagai mekanisme regulasi emosi dalam menghadapi tekanan yang dialami oleh *sandwich generation*. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menyadari pengalaman emosional secara seimbang tanpa menghindari maupun melebih-lebihkan emosi negatif yang muncul (Neff, 2003). Hal ini memungkinkan individu untuk tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang berkepanjangan, sehingga dapat mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil. Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya berfungsi sebagai sikap terhadap diri sendiri, tetapi juga sebagai strategi adaptif dalam mengelola stres (Allen & Leary, 2010).

Selain itu, *self-compassion* juga berkaitan dengan strategi koping yang digunakan individu dalam menghadapi tekanan. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, seperti penerimaan dan pemaknaan ulang terhadap situasi yang dihadapi, sedangkan individu dengan *self-compassion* yang rendah lebih rentan menggunakan strategi yang maladaptif, seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri (Allen & Leary, 2010). Perbedaan strategi ini pada akhirnya akan memengaruhi bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya, sehingga berdampak pada tingkat *subjective well-being* yang dimiliki.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, *sandwich generation* juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kebutuhan internal. Individu seringkali dihadapkan pada tuntutan untuk memenuhi kebutuhan orang lain, sehingga berpotensi mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan. Namun, individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali batasan diri dan memberikan ruang bagi diri sendiri untuk beristirahat atau memulihkan kondisi psikologisnya (Neff, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menjaga keseimbangan fungsi psikologis secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan usia, dimana kelompok usia 40–60 tahun memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 20–39 tahun. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Neff dan Vonk (2009) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yang berkaitan dengan meningkatnya integritas diri dan penerimaan

terhadap pengalaman hidup. Individu yang berada pada usia yang lebih matang umumnya telah memiliki pengalaman hidup yang lebih beragam, sehingga lebih mampu memahami dan menerima kondisi dirinya secara lebih realistis. Sebaliknya, individu pada usia dewasa awal cenderung masih berada pada fase pencarian identitas dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan, yang dapat memunculkan tekanan psikologis seperti kecemasan dan ketidakpastian (Sigar dkk., 2023). Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan *self-compassion*.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *self-criticism*, kecemasan, dan depresi dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih banyak melakukan refleksi diri secara evaluatif, yang dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi penilaian diri yang negatif. Dalam konteks *sandwich generation*, kondisi ini dapat menjadi lebih kompleks, mengingat perempuan seringkali memiliki peran yang lebih besar dalam pengasuhan dan perawatan anggota keluarga, sehingga menghadapi tekanan emosional yang lebih tinggi. Kondisi tersebut berpotensi memperkuat kecenderungan *self-criticism* dan berdampak pada rendahnya *self-compassion*.

Hasil uji beda juga menunjukkan adanya perbedaan *subjective well-being* berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan pendapat Diener dkk. (2010) yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. Perempuan cenderung lebih sering mengalami dan mengekspresikan emosi negatif, seperti kecemasan dan depresi, dibandingkan laki-laki, yang berkaitan dengan aspek afektif dalam *subjective well-being*. Selain itu, dalam konteks *sandwich generation*, perempuan berpotensi menghadapi tekanan yang lebih besar akibat peran ganda yang dijalankan, baik dalam pekerjaan maupun dalam keluarga. Tuntutan tersebut dapat meningkatkan beban psikologis yang pada akhirnya berdampak pada penurunan *subjective well-being*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam menjaga *subjective well-being* pada *sandwich generation* yang bekerja. Dalam kondisi tuntutan lintas generasi yang kompleks, kemampuan individu untuk bersikap lebih menerima diri, mengelola emosi negatif, serta memaknai pengalaman secara lebih adaptif menjadi faktor yang dapat membantu individu mempertahankan kesejahteraan subjektifnya. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipahami sebagai faktor protektif yang berperan dalam menjaga *subjective well-being*, khususnya pada kelompok *sandwich generation* yang menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada *sandwich generation* yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan

dalam menjaga *subjective well-being*, khususnya pada individu yang menghadapi tuntutan lintas generasi. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, menerima kondisi diri, serta memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif, sehingga berdampak pada meningkatnya evaluasi positif terhadap kehidupannya.

Besarnya sumbangan efektif *self-compassion* terhadap *subjective well-being* menunjukkan bahwa variabel ini memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan *subjective well-being* pada *sandwich generation*. Namun demikian, masih terdapat faktor lain di luar *self-compassion* yang juga berkontribusi terhadap *subjective well-being*, sehingga perlu dikaji lebih lanjut pada penelitian berikutnya.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai peran *self-compassion* dalam konteks *subjective well-being*, khususnya pada populasi *sandwich generation* yang memiliki karakteristik tuntutan lintas generasi. Penelitian ini juga memperluas pemahaman bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis yang kompleks.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat menjadi salah satu pendekatan yang potensial dalam meningkatkan *subjective well-being* pada *sandwich generation*. Upaya seperti pelatihan pengelolaan emosi, peningkatan penerimaan diri, serta penguatan kesadaran diri (*mindfulness*) dapat dipertimbangkan sebagai bentuk intervensi yang relevan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain pada jumlah populasi dan belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang relevan serta menggunakan cakupan sampel yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan ekspresi diri melalui pengembangan *self-compassion* dalam meningkatkan *subjective well-being*, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada seluruh subjek penelitian atas kontribusi berharga mereka. Tanpa partisipasi aktif dan berbagi pengetahuan dari para subjek penelitian, penelitian ini tidak akan mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aazami, S., Shamsuddin, K., & Akmal, S. (2018). Assessment of Work–Family Conflict Among Women of the Sandwich Generation. *Journal of Adult Development, 25*(2), 135–140. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9276-7>
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future

- research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 245–265. <https://doi.org/10.1348/0144665031752934>
- Diener, Ed., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series* (Vol. 39, pp. 67–100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, Ed., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *Positive Psychology: Differences in well-being*. Oxford University Press.
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., Anggreiny, N., & Nasa, A. F. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan kota Padang. *Jurnal Psibemetika*, 15(2), 110–121.
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 10(367). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Gillett, J. E., & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation.' *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 222–227. <https://doi.org/10.1111/ajag.12439>
- Habsy, B. A., Hanani, A. K., Fathira, S. A. (2024). Layanan bimbingan klasikal berbasis masalah (IKMS) untuk meningkatkan perencanaan karir. *Jurna Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Vol 7, No 2, Hal 1-14. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>

- Juniarly, A., Purnamasari, A., Anggraini, D., & Andini, H. (2018). Emotional intelligence, subjective wellbeing, and work-family conflict among university lecturers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, Vol. 33, No. 4, 250-259. Doi : <https://doi.org/10.24123/aipj.v33i4.1798>
- Juniarly, A. (2023). *Harmoni Pernikahan dan Keluarga : Panduan Praktis Untuk Konseling*. Palembang : Bening Media Publishing.
- Luhmann, M. (2017). The development of subjective well-being. *Personality Development across the Lifespan*, 197-218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00013-2>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Manjarrés-Hernández, A., Guisande, C., García-Roselló, E., Heine, J., Pelayo-Villamil, P., Pérez-Costas, E., González-Vilas, L., González-Dacosta, J., R. Duque, S., Granado-Lorencio, C., & Lobo, J. M. (2021). Predicting the effects of climate change on future freshwater fish diversity at global scale. *Nature Conservation*, 43, 1–24. <https://doi.org/10.3897/natureconservation.43.58997>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2021). *Fierce Self -Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. Harper Wave.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Noor, S., & Md Isa, F. (2020). Malaysian Sandwich Generation Issues and Challenges in Elderly Parents Care. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(3), 298–312. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5277>
- Perry, E. (2022, May 22). *SandwichGeneration: Definition And How To Help*. <https://www.betterup.com/blog/sandwich-generation>.
- Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2022). Self Compassion dan Subjective Well-Being pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 120–128. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>
- Rahayu, I. P., & Rifayani, H. (2024). Penerimaan Diri Pada Generasi Sandwich. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 2(2), 69-82. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i2.3636>
- Rahma, U. , & Puspitasari, R. (2021). Self-compassion dan subjective well-being remaja tunadaksa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157–164.
- Riasmini, M. N., Sahar, J., & Resnayati, Y. (2013). Family Experience in Handling the Elderly in Cultural Aspects of Indonesia. *Jurnal Ners*, 8(1), 98–106.

- Riley, L. D., & Bowen, C. (2005). The Sandwich Generation: Challenges and Coping Strategies of Multigenerational Families. *The Family Journal*, 13(1), 52–58. <https://doi.org/10.1177/1066480704270099>
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 167–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.11772167696818764144>.
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). Kepuasan hidup generasi sandwich di indonesia: peran bakti kepada orang tua, tanggung jawab kepada orang tua, dan rasa bersalah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17 (3), 233-246. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The relationship between social support and quarter life crisis in early adulthood in kolongan village, tomohon city. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(4). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v7i4.5802>
- Serhalawan, A, & Christanti, D. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan subjective well-being pada anggota organisasi mahasiswa di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 9(2): 77-90.
- Solberg, L. M., & Peterson, E. N. (2014). Measuring Impact of Stress in Sandwich Generation Caring for Demented Parents. *GeroPsych*, 27(4), 171–179. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000114>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Supriatna, A., Islamy, M. R. F., Komariah, K. S., Parhan, M., & Nur Fitria, A. H. (2022). Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension. *Jurnal Studi Sosial Dan Politik*, 6(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/jssp.v6i1.11547>
- Tussyahada, A. (2022). *Sandwich Generation-Definition, Types, and How to Break the Chain*. <https://Whiz.Id/En/Sandwich-Generation/>.
- Yosephine. (2023, January 27). *Apa Itu Generasi Sandwich? Penyebab dan Cara Mengatasinya!* <https://Rey.Id/Blog/Keuangan/Mengenal-Generasi-Sandwich/>.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>