

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
HAPPINESS PADA *SANDWICH GENERATION* YANG
BEKERJA**



SKRIPSI

OLEH:

**NAURAH DEMI PUTRIDINANTI
04041381924054**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS* PADA
SANDWICH GENERATION YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

NAURAH DEMI PUTRIDINANTI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 02 November 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Dewi Angraini, S.Psi., M.A
NIP 198311022012092201

Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Penguji I



Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy
NIP 19840922118032001

Penguji II

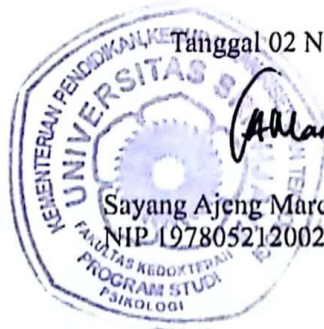


Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 02 November 2023



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Naurah Demi Putridinanti
NIM : 04041381924054
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-compassion* dengan *Happiness* pada *Sandwich Generation* yang Bekerja

Indralaya, 19 Oktober 2023

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Dewi Anggraini, S.Psi., MA.
NIP. 198311022012092201

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi

Arjeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Naurah Demi Putridinanti, dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 02 November 2023

Yang menyatakan,



Naurah Demi Putridinanti

NIM 04041381924054

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian ini dan mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Orang tua saya yang selalu berusaha dan tidak menyerah untuk selalu memberikan dukungan dan arahan terbaik, terima kasih atas kasih sayang yang dilimpahkan kepada saya dan mempercayai tiap-tiap langkah yang saya tempuh. Kepada kedua adik tersayang saya, terima kasih telah bersikap suportif dan selalu membantu.
2. Teman-teman Kinderjoi, Dildut, Jahro, Namon, Rapid, Tepek, Aan, Ariba, Epay, Rakbin, dan Jakak, teman-teman KKB, Awek, Beka, Dilak, Enjel, Ica, Ipeh, Nisek, dan Pecol, kemudian Icak serta Makpire yang saya sayangi, terima kasih atas setiap pertemuan maupun obrolan yang menghibur dan berarti semangat bagi saya.
3. Keluarga besar yang ikut mendukung dan peduli dalam proses-proses selama perkuliahan saya, saya ucapkan terima kasih.
4. Diri saya sendiri, terima kasih untuk mau belajar dan bertahan hingga akhirnya bisa mencapai titik pencapaian baru dalam hidup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Happiness* pada *Sandwich Generation* yang Bekerja. Dalam penyusunan laporan ini, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti sehingga laporan ini dapat selesai tepat waktu sebagaimana mestinya. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. yang atas izin dan rida-Nya telah mempermudah dan memperlancar langkah-langkah peneliti.
2. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E. M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang selama proses penelitian telah mendukung serta memberikan bimbingan, arahan, serta solusi yang baik kepada peneliti selama proses penelitian.

7. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi II.
8. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
9. Orang tua terkasih, Bapak Denny Yusron, S.E. dan Ibu Nurmilawati, S.E., adik-adik tersayang, Nisrina F. Apsarini dan M. Fajar Ramadhani yang selalu memberikan *support* terbaik dalam segala aspek.
10. Teman-teman perkuliahan, Anisa Patika Sari, Angel F. Simatupang, Faiza Khairunnisa, Nurvadillah, Rebecca Gloverny, Siti Anissa N., Widya Hazimah R., dan Zakya Alivaturodya Nst. yang berusaha selalu mendukung dan membantu selama masa perkuliahan.
11. Teman-teman sejak masa sekolah, Shafira R. Tsuraya, Karisa Anjani F., kemudian Kharysa Vidra K., Nadia Monica, Nadya Pratiwi, Nurfadillah Ayu P., Zahra Alhumairah B., M. Farhan H., M. Ikhsan P., M. Rizky Ariba D., Rakha Bintara P., dan Zaka Fadhlillah yang banyak memberikan dukungan dan semangat.
12. Teman-teman Psikologi FK UNSRI 2019, yaitu Owlster Master.

Peneliti menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran membangun dari pembaca. Demikian laporan ini peneliti buat dengan harapan dapat bermanfaat.

Indralaya, 25 Oktober 2023

Naurah Demi Putridinanti
04041381924054

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Happiness</i>	16
1. Pengertian <i>Happiness</i>	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Happiness</i>	17
3. Aspek-aspek <i>Happiness</i>	22

C. Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dengan <i>Happiness</i> pada <i>Sandwich</i> Generation yang Bekerja	24
D. Kerangka Berpikir	25
F. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. <i>Self-compassion</i>	33
2. <i>Happiness</i>	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	34
D. Metode Pengumpulan Data	35
E. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas	38
F. Metode Analisis Data	38
1. Uji Asumsi	39
2. Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Orientasi Kancas Penelitian	41
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	42
1. Persiapan Alat Ukur	42

2. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Hasil Penelitian.....	55
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	55
2. Deskripsi Data Penelitian	55
3. Hasil Analisis Data Penelitian	57
D. Hasil Analisis Tambahan.....	59
1. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian berdasarkan Usia.....	59
2. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	60
3. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	61
4. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	61
5. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	62
6. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Pendapatan.....	63
7. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal.....	64
8. Uji Beda <i>Happiness</i> dan <i>Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Lapis Generasi yang Ditanggung	65
E. Pembahasan	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
1. Bagi <i>sandwich generation</i>	76
2. Bagi penelitian selanjutnya.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Bobot Skor Pernyataan.....	36
Tabel 3. 2. Blueprint Skala <i>Happiness</i>.....	36
Tabel 3. 3. Blueprint Skala <i>Self-compassion</i>	37
Tabel 4. 1. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Happiness</i>.....	45
Tabel 4. 2. Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Happiness</i>	46
Tabel 4. 3. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self-compassion</i>	48
Tabel 4. 4. Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-compassion</i>	49
Tabel 4. 5. Penyebaran Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	51
Tabel 4. 6. Penyebaran Skala Penelitian.....	53
Tabel 4. 15. Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	55
Tabel 4. 16. Formulasi Kategorisasi	56
Tabel 4. 17. Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Happiness</i> Subjek Penelitian ..	56
Tabel 4. 19. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4. 20. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	58
Tabel 4. 21. Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	59
Tabel 4. 22. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek Penelitian .	59
Tabel 4. 23. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4. 24. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pernikahan Subjek Penelitian.....	61

Tabel 4. 25. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Subjek	
Penelitian.....	62
Tabel 4. 26. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili Subjek	
Penelitian.....	63
Tabel 4. 27. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendapatan Subjek	
Penelitian.....	64
Tabel 4. 28. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal Subjek	
Penelitian.....	65
Tabel 4. 29. Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Lapis Generasi yang	
Ditanggung Subjek Penelitian.....	66
Tabel 4. 30. Deskripsi Perolehan Nilai <i>Mean</i> pada Variabel <i>Happiness</i>	66
Tabel 4. 31. Deskripsi Perolehan Nilai <i>Mean</i> pada Variabel <i>Self-compassion</i>	
.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	85
LAMPIRAN B	94
LAMPIRAN C	99
LAMPIRAN D.....	124
LAMPIRAN E	131
LAMPIRAN F	136
LAMPIRAN G.....	138

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *HAPPINESS* PADA
SANDWICH GENERATION YANG BEKERJA
Naurah Demi Putridinanti¹, Dewi Anggraini²**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada generasi *sandwich* yang bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada *sandwich generation* yang bekerja.

Sampel penelitian ini adalah 134 orang generasi *sandwich* di Indonesia. Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Variabel *happiness* diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Seligman (2005). Pengukuran variabel *self-compassion* menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan komponen dari Neff (2003).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi *self-compassion* dan *happiness* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai $r = 0,800$ yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Self-compassion, Happiness*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP 198311022012092201

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Syang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND HAPPINESS IN
WORKING SANDWICH GENERATIONS**

Naurah Demi Putridinanti¹, Dewi Anggraini²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and happiness in working sandwich generations. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-compassion and happiness in working sandwich generations.

The participants in this study were 134 working sandwich generations. The sampling technique in this study is using purposive sampling. The happiness variable was measured using a scale compiled by researchers referring to aspects of Seligman (2005). The measurement of self-compassion variable used a scale compiled by researchers based on components of Neff (2003).

Data analysis completed by using the Pearson's Product Moment correlation technique. The result of the correlation analysis showed that the significance value of self-compassion and happiness was 0.000 ($p < 0.05$) with a value of $r = 0.800$ which means that there is a significant positive relationship. Thus, the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keyword: *Self-compassion, Happiness*

¹*Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

²*Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I



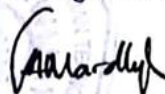
Dewi Anggraini, S.Psi., MA.
NIP 198311022012092201

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP 197805212002122004



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan yang rendah cenderung ditemukan dalam kelompok generasi *sandwich*, terutama bagi kelompok yang memiliki modal sosial yang rendah. Generasi *sandwich* yang memiliki tidak terlalu memiliki persahabatan maupun dukungan keluarga serta keterikatan sosial yang kuat, memiliki kesehatan yang tidak terlalu baik, pendapatan rumah tangga yang cenderung rendah, serta pendidikan yang kurang baik lebih condong untuk memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) yang lebih rendah dibandingkan yang tidak (Rahman & Wongkaren, 2022).

Happiness diartikan sebagai perasaan positif yang vital dan signifikan untuk menjaga kesehatan (Osam, Shuck, & Immekus, 2020). Berbagai peristiwa yang dipersepsikan secara positif dan menyenangkan oleh individu juga menghasilkan *happiness* (Puspita & Dewi, 2016). Kondisi menyenangkan yang dimiliki individu dalam hidupnya merupakan pengertian *happiness* (Layard, 2005). *Happiness* dinilai sebagai komponen kehidupan yang baik, yang berarti kesenangan, kepuasan hidup, emosi yang positif, kehidupan yang berarti, atau perasaan-perasaan puas (Diener, Kesebir, & Tov, 2009).

Seligman (2005) mendefinisikan *happiness* sebagai perasaan positif yang dirasakan dan mendorong individu untuk melakukan perilaku positif. Diener (2018) memaparkan bahwa *happiness* juga merupakan kesejahteraan subjektif di mana di dalamnya termasuk juga kepuasan hidup secara umum & kepuasan dalam domain

tertentu. *Happiness* merupakan turunan bidang psikologi positif yang digunakan untuk menumbuhkan emosi positif dan memastikan dampak positif dalam kehidupan seseorang (Duche-Pérez & Galdos, 2019).

Menurut Seligman (2005) *happiness* terdiri dari 3 aspek, yaitu hubungan positif, keterlibatan (*engagement*), dan makna (*meaning*). Penting untuk seseorang merasakan bahagia karena dapat membuat seseorang menjadi lebih sehat fisik maupun emosional (Putri, 2020).

Tingkat *happiness* yang lebih tinggi dapat diasosiasikan dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi pula (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Seiring dengan ini, Neff (2009) juga menemukan bahwa *self-compassion* juga berhubungan dengan berbagai aspek, salah satunya adalah dengan *happiness*.

Happiness yang dirasakan oleh setiap individu berhubungan dekat dengan *self-compassion*, mereka yang memahami dengan baik apa yang sedang mereka alami cenderung merasa senang (Beni & Latipun, 2019). *Self-compassion* berkorelasi secara positif dengan kepuasan hidup, optimisme, harapan, dan *happiness*. Sebaliknya, *self-compassion* berkorelasi negatif dengan depresi, *anxiety*, dan stres (Neff, 2011). Hasil penelitian oleh Wollast, Riemer, Bernard, Leys, Kotsou, dan Klein (2019) juga menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *happiness*. Sebagai tambahan, *self-compassion* juga meningkatkan *happiness* antarpribadi selain *happiness* pribadi seseorang (Neff, 2013).

Berdasarkan latar belakang ini, kebahagiaan (*happiness*) generasi *sandwich* adalah hal yang perlu diperhatikan. Dampak yang dialami oleh individu sebagai

generasi di antaranya adalah konflik ekonomi maupun finansial untuk memenuhi dua atau lebih generasi secara sekaligus, kelelahan fisik dan emosi, rasa tertekan, merasa stres, khawatir, dan dalam kegentingan yang berdampak pada penurunan tingkat *happiness* (kebahagiaan) pada individu *sandwich generation*. Tingkat *happiness* dapat diasosiasikan pula dengan tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu. Berdasarkan fenomena dan latar belakang masalah ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Self-compassion* dengan *Happiness* pada *Sandwich Generation* yang Bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada *sandwich generation* yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada *sandwich generation* yang bekerja?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan untuk didapat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi positif & industri. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dan dasar untuk penelitian berikutnya di masa depan dan menambah pengetahuan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada *sandwich generation* yang bekerja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi responden; diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *happiness* pada *sandwich generation* yang bekerja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya; diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan bantuan dalam penambahan informasi dan bahan kajian, pengembangan teori, serta sebagai tambahan ilmu pengetahuan mengenai *happiness* dan *self-compassion*.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik relatif mirip dengan penelitian yang dilakukan peneliti, namun terdapat perbedaan dalam hal kriteria subjek, jumlah, serta posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Terdapat beberapa penelitian terdahulu untuk keaslian peneliti ini, yaitu:

Penelitian dengan judul “Correlation Self-Compassion and Happiness among University Students in Timor-Leste: Gratitude as Moderation Variable” yang dilakukan oleh Lurdes Antonina Dos Santos Beni dan Latipun Latipun pada tahun 2019. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, *happiness*, dan *gratitude*. Subjek penelitian ini berjumlah 116 mahasiswa semester 3 Universitas Da Paz. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara *self-compassion* dan *happiness*, semakin baik *self-compassion* maka semakin tinggi *happiness* dan sebaliknya.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini adalah variabel, dimana penelitian ini tidak menggunakan variabel *gratitude* untuk memoderasi. Kemudian ada perbedaan pada subjek, penelitian ini menggunakan subjek *sandwich generation* yang bekerja dan penelitian di lakukan di Indonesia.

Penelitian dengan judul “Self-compassion dan Subjective Well-being pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)” yang dilakukan oleh Shyam Bella Prastiwi dan Fatma Kusuma Mahanani pada tahun 2021. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan *subjective well-being*. Subjek penelitian ini berjumlah 75

orang calon TKW di Semarang. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini terletak pada subjek, penelitian ini menggunakan subjek *sandwich generation* yang bekerja. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan variabel *subjective well-being*.

Penelitian dengan judul “Self-compassion and Subjective Well-being in Adolescents: A Comparative Study of Gender and Tribal in Sulawesi, Indonesia” yang dilakukan oleh Asniar Khumas, Lukman Nadjamuddin, Hasniar A. R., Andi Halimah, dan Andi Nur Aulia Saudi pada tahun 2019. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan *subjective well-being*. Subjek penelitian ini berjumlah 1161 murid dari 3 suku utama di Sulawesi (Bugis, Makassar, and Mandar). Hasil dari penelitian ini adalah *self-compassion* dan *cognitive subjective well-being* pada subjek Bugis dan Mandar berkorelasi positif dan signifikan, sedangkan untuk subjek dari Makassar, *self-compassion* berkorelasi dengan positif dan signifikan dengan *emotional well-being*.

Perbedaan penelitian di atas dan penelitian ini ada pada variabel yang digunakan, penelitian ini tidak menggunakan variabel *subjective well-being*. Subjek yang digunakan juga berbeda, penelitian ini menggunakan subjek *sandwich generation* yang bekerja.

Penelitian dengan judul “The Importance of Job and Family Satisfaction for Happiness among Women and Men in Different Gender Regimes” yang dilakukan oleh Mikael Nordenmark pada tahun 2017. Variabel dalam penelitian ini adalah *job satisfaction*, *family satisfaction*, dan *happiness*. Subjek penelitian ini berjumlah

4599 orang kluster *Nordic*, 3127 orang kluster *Liberal*, 5947 orang kluster *Conservative*, dan 4987 orang kluster *Eastern*. Hasil penelitian ini adalah level *family satisfaction* lebih penting untuk level *happiness* secara umum dibandingkan *job satisfaction*, kemudian level *family satisfaction* tidak terlalu penting bagi *happiness* pria dari kluster *Conservative*, serta level *happiness* nampak lebih rendah pada wanita yang tinggal di kluster *Conservative*.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini adalah subjeknya, dimana penelitian ini menggunakan kelompok *sandwich generation* yang bekerja sebagai subjek. Selain itu, penelitian ini juga tidak menggunakan variabel *job satisfaction* maupun *family satisfaction* dalam kerangka kerjanya.

Penelitian dengan judul “Job satisfaction and happiness in Peruvian nurses” yang dilakukan oleh Aleixandre Brian Duche-Pérez dan Gabriela Lucia Rivera Galdos pada tahun 2018. Variabel dalam penelitian ini adalah *job satisfaction* dan *happiness*. Subjek penelitian ini berjumlah 83 orang perawat, berusia antara 25 – 65 tahun. Hasil penelitian ini adalah 1) Dimensi *job satisfaction* yang tinggi pada para perawat adalah “*personal development*”. 2) Dimensi *happiness* yang tinggi pada para perawat adalah “*satisfaction with life*”. 3) Penelitian ini mengidentifikasi adanya korelasi langsung & terbalik antara *job satisfaction* dan *happiness*. 4) Terlihat ada hubungan positif antara *job satisfaction* dan faktor *happiness*.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini terletak pada variabel, dimana penelitian ini tidak menggunakan variabel *job satisfaction*. Subjek yang digunakan juga berbeda, penelitian ini menggunakan *sandwich generation* yang bekerja sebagai subjek dan penelitian dilakukan di Indonesia.

Penelitian dengan judul “In pursuit of job satisfaction and happiness: Testing the interactive contribution of emotion-regulation ability and workplace social support” yang dilakukan oleh Sergio Merida-Lopez, Natalio Extremera, Cirenia Quintana-Orts, dan Lourdes Ray pada tahun 2018. Variabel dalam penelitian ini adalah *job satisfaction*, *happiness*, *emotion-regulation ability*, dan *workplace social support*. Subjek penelitian ini berjumlah 494 orang pekerja dewasa dengan 39,4% wanita. Hasil penelitian ini adalah *emotion-regulation ability* dan *perceived support* dari rekan kerja menunjukkan asosiasi positif satu sama lain. *Emotion-regulation ability* dan *perceived support* dari rekan kerja menunjukkan asosiasi positif dengan *job satisfaction* dan *happiness*, serta ketika level *perceived workplace social support* rendah, maka hubungan antara *emotion-regulation* dan *job satisfaction & happiness* lebih kuat dibandingkan yang *perceived workplace support* tinggi.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini terletak pada variabel, dimana penelitian ini tidak menggunakan variabel *workplace social support*, *emotion-regulation ability*, serta *job satisfaction*. Subjek yang digunakan penelitian di atas juga berupa pekerja dewasa, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan *sandwich generation* yang bekerja sebagai subjek.

Penelitian dengan judul “Happiness, quality of working life, and job satisfaction among nurses working in emergency departments in Iran” yang dilakukan oleh Somayeh Javanmardnejad, Raziieh Bandari, Majideh Heravi-Karimooi, Nahid Rejeh, Hamid S. Nia dan Ali Montazeri pada tahun 2021. Variabel dalam penelitian ini adalah *happiness*, *quality of working life*, dan *job*

satisfaction. Subjek penelitian ini berjumlah 270 orang perawat rumah sakit yang bekerja di unit gawat darurat. Hasil penelitian ini menemukan bahwa para perawat yang bekerja di unit gawat darurat tidak merasa senang. Sebagai tambahan, temuan ini menyarankan agar *happiness* diasosiasikan dengan status ekonomi dan *closure* pada tugas-tugas mereka.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini adalah variabel yang terdapat di dalamnya. Penelitian ini tidak memiliki variabel *quality of working life* dan *job satisfaction*. Subjek yang digunakan penelitian ini juga bukan perawat unit darurat, melainkan *sandwich generation* yang bekerja.

Penelitian dengan judul “Collegian help seeking: the role of self-compassion and self-coldness” yang dilakukan oleh Zachary A. Dschaak, Douglas A. Spiker, Elyssa C. Berney, Melanie E. Miller, dan Joseph H. Hammer pada tahun 2019. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan *self-coldness*. Subjek penelitian ini adalah *undergraduate* dan *graduate students* dari 24 institusi yang berjumlah 9349 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *self-compassion* meningkatkan intensi untuk mencari pertolongan profesional dan *self-coldness* mengurangi kemungkinan intensi untuk mencari pertolongan profesional.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian ini adalah variabel yang digunakan. Penelitian ini tidak menggunakan variabel *self-coldness*. Subjek yang digunakan penelitian ini pun berbeda dengan penelitian di atas, dimana penelitian ini menggunakan *sandwich generation* yang bekerja sebagai subjek.

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang mempunyai tema yang pada umumnya sama, yaitu antara *self-compassion* dengan *happiness*, namun memiliki perbedaan pada teori maupun kriteria subjek. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91–106. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Ahmad, M. B., Maon, S. N. B., Mansor, M. N. M., & Daud, N. M. (2020). Quality of life sandwich generation: A review of the literature. In *Proceedings of the 28th International Business Information Management Association Conference-Vision* (pp. 4499-4504).
- 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>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badri, S. K. Z., Kong, M. Y., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Nordin, N. A., & Yap, W. M. (2021). Trait emotional intelligence and happiness of young adults: the mediating role of perfectionism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10800.
- Barnard, Laura K., and John F. Curry. 2012. The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61: 149–63.
- Beni, L. A. D. S., & Latipun, L. (2019). Correlation self-compassion and happiness among university students in Timor-Leste: Gratitude as moderation variable. *International Journal of Psychological Studies*, 11(2), 1-8.
- BPS Document. (2014). Indeks Kebahagiaan Indonesia Tahun 2014. Berita Resmi Statistik: No. 45/06/Th. XVII, 2 Juni 2014, from http://bps.go.id/brs_file/ik_02juni14.pdf
- Broady, T. (2019). The sandwich generation: Caring for oneself and others at home and at work by Ronald J. Burke and Lisa M. Internal Journal of Care and Caring, 307–309. <https://doi.org/10.1177/1748895810383807>
- Brody, E. M. (1985). Parent Care as a Normative Family Stress. *Gerontologist*, 25(1), 19–29. <https://doi.org/10.1093/geront/25.1.19>

- Bt Ahmad, M., Noorsuriani Bt Maon, S., Naquiuddin Md Mansor, M., & Mohd Daud, N. (2018). The academicians' sandwich generation: balancing between work and family through social support. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*, 1481–1487. <https://doi.org/10.7456/1080SSE/198>
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove & New York; Brunner–Routledge.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Catriana, E., & Djumena, E. (2022). Survei Litbang “Kompas”: 7 dari 10 Responden Adalah Generasi Sandwich. Retrieved February 7, 2023, from <https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all>.
- Cravey, T., & Mitra, A. (2011). Demographics of the sandwich generation by race and ethnicity in the United States. *The Journal of Socio-Economics*, 40(3), 306-311.
- Cuñado, J., & de Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185–196. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9874-x>
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness.
- Duche-Pérez, A. B., & Galdos, G. L. R. (2019). Job satisfaction and happiness in Peruvian nurses. *Enfermería Global*, 18(2), 364-373.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103.
- Geotimes.id. (2022). Universe of Sandwich Generation. Retrieved Oktober 29, 2022, from Geotimes: <https://geotimes.id/opini/universe-of-sandwich-generation/>
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Grimaldy, D. V., Nirbayaningtyas, R. B., & Haryanto, H. C. (2017). Efektivitas jurnal kebahagiaan dalam meningkatkan self esteem pada anak jalanan. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 100-110.

- Hernandez, W. R., Marjanen, P., & Riina, K. (2019). Caring and Sandwich Generation in Finland. 195–243.
- Hopps, M., Iadeluca, L., McDonald, M., & Makinson, G. T. (2017). The Burden of Family Caregiving in the United States: Work Productivity, Health Care Resource Utilization, and Mental Health among Employed Adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 10, 437–444. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S135372>
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., ... & Sher, F. (2021). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences*, 10(10), 380. doi: 10.3390/sosci10100380
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8(4), 538-549.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). HUBUNGAN ANTARA CAREGIVER BURDEN DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA IBU GENERASI SANDWICH. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97-106.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). GENERASI SANDWICH: KONFLIK PERAN DALAM MENCAPAI KEBERFUNGSIAN SOSIAL. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77-87.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Books/Penguin Group (USA).
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Magnus, C. M., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and identity*, 9(4), 363-382.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>

- Maryam, R. S., Rosidawati, R., Riasmini, N. M., & Suryati, E. S. (2012). Beban keluarga merawat lansia dapat memicu tindakan kekerasan dan penelantaran terhadap lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 143–150. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i3.2>
- Matheos, M. O. (2017). Faktor-Faktor Determinan Kebahagiaan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada PT. Bank Bukopin Tbk. Cabang Manado. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 5(4).
- Myers, D. (2002). *The Pursuit of Happiness: Who is Happy and Why?*. Harper Paperbacks.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D. (2021). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. 374 pages. New York: Harper Wave.
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74.
- Noor, S., & Isa, F. M. (2020). Malaysian Sandwich Generation Issues and Challenges in Elderly Parents Care. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(3), 289–312. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5277>
- Osam, K., Shuck, B., & Immekus, J. (2020). Happiness and healthiness: A replication study. *Human Resource Development Quarterly*, 31(1), 75-89.
- Prasetya, D. Caught in the middle.
- PUPR, K. (2020). Rencana Strategis Direktorat Rumah Susun 2020 -2024.

- Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2023). Pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(2), 143-160.
- Rahman, M. A. (2022). Sandwich Generation Ada 5 Tipe, Kamu Termasuk yang Mana?. Retrieved Oktober 29, 2022, from <https://www.finansialku.com/sandwich-generation-ada-5-tipe-kamu-termasuk-yang-mana/>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2022). PERBANDINGAN TINGKAT KEBAHAGIAAN ANTARA GENERASI SANDWICH DAN NON-GENERASI SANDWICH. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 6(1), 1-13.
- Riasmini, N. M., Sahar, J., & Resnayati, Y. (2013). Pengalaman keluarga dalam penanganan lanjut usia di masyarakat dari aspek budaya indonesia. *Jurnal Ners*, 8(1), 98–106. <http://ejurnal.unair.ac.id>
- Riley, L. D., & Bowen, C. P. (2005). The Sandwich Generation: Challenges and Coping Strategies of Multigenerational Families. *The Family Journal*, 13(1), 52–58. <https://doi.org/10.1177/1066480704270099>
- Sarmadi, S. (2018). Psikologi Positif.
- Sarnon, N, Ibrahim, F., & Suhaimi, M. (2014). Menerka Pengalaman Penjaga Dewasa Generasi Sandwich terhadap Aspek Sosio-Ekonomi Keluarga. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 17(2), 53–69.
- Seligman, M. E. (2005). Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. *Bandung: Mizan*.
- Seligman, Martin E. P. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Publika.
- Seligman, M. E. P. (2013). Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif. *Kaifa*.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Shclesinger, B., & Raphael, D. (1993). The Woman in The Middle : The Sandwich Generation Revised. *International Journal of Sociology of the Family*, 23(1), 77–87.

- Smeets, Elke, Kristin Neff, Hugo Alberts, and Madelon Peters. 2014. Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70: 794–807
- Solberg, L. M., Solberg, L. B., & Peterson, E. N. (2014). *Measuring Impact of Stress in Sandwich Generation Caring for Demented Parents*. 27(4), 171–179. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000114>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan)*. *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Supriatna, A., Islamy, M. R. F., Komariah, K. S., Parhan, M., & Fitria, A. H. N. (2022). Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension. *Jurnal Studi Sosial dan Politik*, 6(1), 101-111.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448–1459. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). ‘Personality and Self-Compassion: Exploring their Relationship in an Indian Context’. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 18.
- Tiara, E. V., & Qodariah, S. (2022, July). Pengaruh Self-Compassion terhadap Perfectionistic Self-Presentation Remaja Akhir Pengguna TikTok. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 379-386).
- Trollope, M. (2009). *Stressful life-events and adolescent depression: the possible roles of self-criticism and self-compassion* (Unpublished doctoral dissertation, University of East Anglia, United Kingdom).
- Waters, S. (2022). Sandwich Generation: Definition And How To Help. Retrieved February 7, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/sandwich-generation>

- Williams, J. L. (2013). *Examining the moderating effects of adolescent self-compassion on the relationship between social rank and depression* (Unpublished doctoral thesis, University of Alberta, Canada)
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*, *60*(5), 464–472. <https://doi.org/10.1111/sjop.12553>
- Wulandari. (2022). Universe of Sandwich Generation. Retrieved Oktober 27, 2022, from <https://geotimes.id/opini/universe-of-sandwich-generation/>
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisukmo, C. R. (2021). SELF-COMPASSION BAGI SANDWICH GENERATION: PROGRAM PSIKOEDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, *4*(3).
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, *14*(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yosephine. (2022). Apa itu Generasi Sandwich? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya!. Retrieved Oktober 29, 2022, from <https://rey.id/blog/keuangan/mengenal-generasi-sandwich/>
- Yuniamaniah, A. (2022). Sandwich Generation – Definition, Types, and How to Break the Chain. Retrieved October 29, 2022, from <https://whiz.id/en/sandwich-generation/>