

Peranan Welas Diri terhadap Tingkat Stres pada Generasi Sandwich di Indonesia

The Role of Self-compassion Toward Stress Levels in the Sandwich Generation in Indonesia

Divia Carolina Hasian Sitanggang*, Rahmi Fauzia, & Firdha Yuserina

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Generasi *sandwich* yang memiliki tanggung jawab dalam mengurus anak sekaligus orang tua diharapkan mampu bekerja lebih keras dan menyelesaikan banyak tuntutan secara bersamaan sehingga dapat mengalami stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan welas diri terhadap tingkat stres pada generasi *sandwich* di Indonesia. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat welas diri dengan komponen mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi terhadap tingkat stres pada generasi *sandwich* di Indonesia. Semakin tinggi welas diri maka tingkat stres akan mengalami penurunan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria generasi *sandwich* usia 30 tahun ke atas di Indonesia. Jumlah partisipan ditentukan menggunakan *G*Power* yaitu dengan jumlah minimalnya adalah 93 partisipan. Pada penelitian ini diperoleh jumlah partisipan sebanyak 132 partisipan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian secara *online*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat peranan welas diri dengan komponen mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi terhadap tingkat stres. Disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya peranan welas diri terhadap tingkat stres pada generasi *sandwich* di Indonesia dapat diterima.

Kata kunci: Welas diri, tingkat stres, generasi *sandwich*

ABSTRACT

The *sandwich* generation, whose responsibility of taking care of children and parents, is expected to be able to work harder and complete many tasks simultaneously. It can make them experience stress. This study aims to find out if there is a role of *Self-compassion* toward stress levels in the *sandwich* generation in Indonesia. The hypothesis states that there is a role of self-compassion, with components of self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and overidentification, toward stress levels in the *sandwich* generation in Indonesia; the higher the self-compassion, the lower the stress levels. Data were collected using a purposive sampling technique with the criteria of being the *sandwich* generation aged 30 years or above in Indonesia, which were carried out by distributing research questionnaires online. The number of participants determined using the *G*Power* was 132 participants. The quantitative method with simple linear regression analysis was the research method. The results of the analysis show that there is a role of *Self-compassion* with components of self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and overidentification toward stress levels. It can be concluded that the hypothesis stating that *Self-compassion* plays a role in stress levels in the *sandwich* generation in Indonesia is acceptable.

Keywords: self-compassion, stress levels, *sandwich* generation

***Korespondensi:**
Divia Carolina Hasian
Sitanggang
divcarolina23@gmail.com

Masuk: 14 April 2023
Diterima: 20 April 2023
Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:
Sitanggang, D. C. H., Fauzia, R.,
& Yuserina, F. (2024) Peranan
Welas Diri terhadap Tingkat
Stres pada Generasi *Sandwich*
di Indonesia. *Jurnal Kognisia*,
7(1), 25-36.
[http://doi.org/10.20527/
kognisia.2024.04.003](http://doi.org/10.20527/kognisia.2024.04.003)

PENDAHULUAN

Generasi *sandwich* adalah individu yang terjebak di antara tuntutan untuk dapat merawat anak sembari merawat orang tua yang telah lanjut usia (Boyczuk & Fletcher, 2015). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2021) menyatakan sebanyak 79,44% rumah tangga lansia memiliki sumber pembiayaan yang berasal dari anggota rumah tangga yang bekerja, kemudian sebanyak 14,48% dari kiriman pihak lain, dan hanya 5,48% yang berasal dari jaminan pensiun. Ditambahkan pula oleh Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) dari BPS (2021) bahwa dari tahun 2017 hingga 2021 rasio ketergantungan lansia terus meningkat dari 14,02 pada tahun 2017 menjadi 16,76 di tahun 2021, hal ini menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif (usia 15-59 tahun) harus menanggung setidaknya 17 orang penduduk lanjut usia.

Noor dan Isa (2020) menjelaskan masalah finansial, kesulitan dalam mengatur waktu, dan mengalami permasalahan pekerjaan dan keluarga dapat memicu stres bagi generasi *sandwich*. Diperkuat oleh Parker (2017) generasi *sandwich* harus tetap memberikan bantuan keuangan kepada orang tua dan secara bersamaan dibebani tekanan membantu anggota keluarga yang lain, sehingga berdampak pada kesejahteraan finansial. Generasi *sandwich* diminta bekerja lebih keras dan menyelesaikan banyak tuntutan secara bersamaan sehingga dapat mengalami stres yang lebih dari dua generasi yang lainnya (Shin dkk., 2015).

Stres timbul karena masalah sosial dan tuntutan lingkungan yang diiringi dengan harapan mampu mengatasinya, tetapi secara pribadi merasa tidak sanggup memenuhi tuntutan tersebut (Musradinur, 2016). Keluarga juga dikatakan Asih dkk. (2018) mempunyai dampak besar terhadap tingkat stres individu, dikarenakan situasi keluarga seperti pertengkaran atau sakit anggota keluarga, maupun relasi yang buruk dengan orangtua, pasangan atau anak-anak. Stres

merupakan pandangan individu menilai lingkungan sebagai ancaman/tuntutan, dan disaat yang bersamaan sumber daya tidak mampu untuk mengatasi ancaman/tuntutan tersebut (Cohen & Williamson, 1988).

Menurut Narimani dan Eyni (2019) stres dapat dikurangi dengan *Self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* dapat meredakan stres dengan cara mengurangi koping yang dapat menyebabkan respon emosi negatif terhadap stresor (Sirois dkk., 2014). Bluth dkk. (2015) menyatakan mereka yang memiliki *Self-compassion* yang lebih tinggi melaporkan bahwa kecemasan, stres, dan dampak buruknya berkurang.

Neff (2003) menjelaskan *Self-compassion* adalah sikap baik individu terhadap diri sendiri dengan mengakui penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan diri sendiri, merupakan manusia yang layak untuk dikasihani. Menurut Sugianto dkk. (2020) *Self-compassion* atau yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi 'welas diri' merupakan sikap baik kepada diri sendiri saat dihadapkan dengan penderitaan juga kesulitan hidup. Welas diri mempunyai 6 komponen (Neff, 2011), yaitu mengasihi diri yang merupakan sikap peduli dan menerima diri sendiri tanpa syarat; menghakimi diri, merupakan sikap berlebihan dalam merendahkan dan mengkritik diri tanpa henti; kemanusiaan universal, yaitu bagaimana individu mengakui bahwa semua manusia juga memiliki kelemahan dalam berproses; isolasi, adalah pemahaman individu yang merasa bahwa hanya diri sendiri yang mengalami penderitaan dan kegagalan di dunia; kewawasan merupakan kesadaran individu yang terbuka dan menghadapi kenyataan hidup; overidentifikasi, yaitu sikap individu yang berlebihan dalam memandang kegagalan sehingga menyalahkan diri secara berlebihan pula.

O'Donnell (2020) menyarankan generasi *sandwich* yang berperan sebagai pengasuh bagi orang tua dan anak untuk dapat menunjukkan rasa welas terhadap diri sendiri

juga anggota keluarga sehingga mampu mengatasi stres. Welas diri dapat meningkatkan kemampuan koping individu terhadap stres, dikarenakan individu yang memiliki welas diri cenderung tidak membesar-besarkan keadaan buruk yang terjadi di hidupnya dan tidak merasa cemas saat stres (Allen & Leary, 2010; Lim & Kartasasmita, 2018). Hasil dari penelitian yang dilakukan Preuss dkk. (2021) menunjukkan individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi dapat membaik karena adanya welas diri.

Permasalahan pada penelitian ini adalah apakah terdapat peranan welas diri dengan komponen mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi terhadap tingkat stres pada generasi *sandwich* di Indonesia. Penelitian ini juga memiliki tujuan mengetahui permasalahan yang telah disusun dan memiliki manfaat penelitian yaitu dapat memberikan informasi bagi pembaca dan pihak-pihak yang bersangkutan mengenai peranan antara welas diri terhadap tingkat stres. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah H_0 : Welas diri tidak memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia, H_a : Welas diri memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Peneliti membuat rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Menurut Sugiyono (2021) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi /sampel tertentu, pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang melibatkan banyak subjek dalam waktu bersamaan (Azwar, 2017).

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah generasi *sandwich* di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik menentukan sampel dengan memberikan pertimbangan tertentu seperti adanya kriteria khusus partisipan penelitian (Sugiyono, 2019). Total keseluruhan partisipan adalah 132 generasi *sandwich* di Indonesia dan alat ukur dimuat dalam *google formulir* yang disebarakan melalui sosial media.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* yang disusun Cohen dan Williamson (1988) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Manita dkk. (2019) dengan 10 aitem dan reliabilitas sebesar 0.80, adapun welas diri menggunakan *Self-Compassion Scale* yang disusun Neff (2003) dan diadaptasi Sugianto dkk. (2020) menjadi Skala Welas Diri dengan 26 aitem dan reliabilitas sebesar 0,872 secara keseluruhan skala dan untuk tiap subskala berkisar 0,60-0,78.

Berdasarkan hasil uji coba diketahui alat ukur tingkat stres yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) memiliki 7 aitem yang mencapai batas nilai koefisien 0,25 dan 3 aitem lainnya gugur karena tak mencapai batas nilai koefisien, nilai reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,855. Alat ukur variabel welas diri yaitu Skala Welas Diri memiliki 23 aitem yang mencapai batas nilai koefisien 0,25 dan 3 aitem lainnya gugur karena tak mencapai batas nilai koefisien, nilai reliabilitas tiap subskala adalah mengasihi diri sebesar 0,672, menghakimi diri 0,543, kemanusiaan universal 0,802, isolasi 0,733, kewawasan 0,689, dan overidentifikasi 0,663.

Prosedur

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari dosen pembimbing dan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Banjarbaru. Pengambilan data mulai dilaksanakan pada 1 November- 4 Desember 2022 secara *online*

dengan menyebarkan kuesioner ke media sosial.

terhadap variabel tingkat stres dibantu dengan aplikasi SPSS 23.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan tujuan mengukur pengaruh antara variabel welas diri

HASIL

Berdasarkan data yang didapatkan, berikut tabel penjelasan jumlah sampel penelitian:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel Demografi	Keterangan	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	34,1%
	Perempuan	87	65,9%
	Total	132	
Usia	30-35	96	72,7%
	36-40	26	19,7%
	>40	10	7,6%
	Total	132	
Asal Provinsi	Banten	5	3,8%
	DIY	2	1,5%
	DKI Jakarta	26	19,7%
	Jawa Barat	38	28,8%
	Jawa Tengah	23	17,4%
	Jawa Timur	24	18,2%
	Kalimantan Barat	1	,08%
	Kalimantan Selatan	2	1,5%
	Kalimantan Tengah	1	0,8%
	Lampung	2	1,5%
	Maluku	1	0,8%
	Maluku Utara	1	0,8%
	Riau	1	0,8%
	Sulawesi Selatan	1	0,8%
	Sumatra Selatan	2	1,5%
	Sumatra Utara	2	1,5%
	Total	132	

Status Kekerabatan & Orang Tua	Memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak usia 18 tahun ke atas	8	6,1%
	Memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil	40	30,3%
	Memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil & usia 18 tahun ke atas	1	0,8%
	Sedang merawat dan memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak usia 18 tahun ke atas	11	8,3%
	Sedang merawat dan memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil	24	18,2%
	Sedang merawat dan memberikan bantuan kepada orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil & usia 18 tahun ke atas	11	8,3%
	Sedang merawat orang tua sekaligus memiliki anak usia 18 tahun ke atas	8	6,1%
	Sedang merawat orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil	25	18,9%
	Sedang merawat orang tua sekaligus memiliki anak yang masih kecil & usia 18 tahun ke atas	4	3,0%
Total		132	

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Tingkat Stres

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frek.	Persentase
<i>Tingkat Stres</i>	$X < 9,4$	Rendah	41	31,1%
	$9,4 \leq X < 18,6$	Sedang	51	38,6%
	$18,6 \leq X$	Tinggi	40	30,3%

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Welas Diri

Variabel	Subskala	Rentang Nilai	Kategori	Frek.	Persentase
<i>Welas Diri</i>	<i>Mengasihi Diri</i>	$X < 11,7$	Rendah	13	9,8%
		$11,7 \leq X < 18,3$	Sedang	29	22,0%
		$18,3 \leq X < 7$	Tinggi	90	68,2%
	<i>Menghakimi Diri</i>	$X < 7$	Rendah	17	12,9%
		$7 \leq X < 11$	Sedang	27	20,5%
		$11 \leq X < 9,4$	Tinggi	71	53,8%
	<i>Kemanusiaan Universal</i>	$X < 9,4$	Rendah	8	6,1%
		$9,4 \leq X < 14,6$	Sedang	27	20,5%
		$14,6 \leq X < 9,4$	Tinggi	97	73,5%
	<i>Isolasi</i>	$X < 9,4$	Rendah	39	29,5%
		$9,4 \leq X < 14,6$	Sedang	28	21,2%
		$14,6 \leq X < 7$	Tinggi	65	49,2%
	<i>Kewawasan</i>	$X < 7$	Rendah	7	5,3%
		$7 \leq X < 11$	Sedang	27	20,5%
		$11 \leq X < 9,4$	Tinggi	98	74,2%
	<i>Overidentifikasi</i>	$X < 9,4$	Rendah	38	28,8%
		$9,4 \leq X < 14,6$	Sedang	18	13,6%
		$14,6 \leq X$	Tinggi	76	57,6%

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri terhadap Tingkat Stres

Subskala	Coefficient				
	B	Std. Error	B	t	Sig
Constant	26,460	2,029		13,042	0,000
Mengasihi Diri	-0,685	0,105	-0,497	-6,537	0,000
Constant	27,154	1,101		24,671	0,610
Menghakimi Diri	-1,338	0,102	-0,753	-13,057	0,000
Constant	23,336	2,535		9,206	0,000
Kemanusiaan Universal	-0,622	0,158	-0,326	-3,938	0,000
Constant	25,331	1,053		24,064	0,000
Isolasi	-0,862	0,072	-0,724	-11,965	0,000
Constant	26,095	2,146		12,159	0,000
Kewawasan	-1,083	0,181	-0,465	-5,993	0,000
Constant	25,750	1,062		24,242	0,000
Overidentifikasi	-0,843	0,069	-0,732	-12,243	0,000

Tabel 5. Kategorisasi Data Variabel Tingkat Stres

Model	Model Summary	
	R	R Square
Mengasihi Diri	0,497	0,247
Menghakimi Diri	0,753	0,567
Kemanusiaan Universal	0,326	0,107
Isolasi	0,724	0,524
Kewawasan	0,465	0,216
Overidentifikasi	0,732	0,536

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui kategorisasi data pada variabel tingkat stres pada kategori rendah nilai presentase sebesar 31,1%, kategori sedang 38,6% dan kategori tinggi 30,3%.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai kategorisasi variabel welas diri subskala mengasihi diri kategori rendah dengan nilai persentase 9,8%, sedang 22,0%, dan tinggi 68,2%, subskala menghakimi diri kategori rendah dengan nilai persentase 12,9%, sedang 20,5%, dan tinggi 53,8%, subskala kemanusiaan universal kategori rendah dengan nilai persentase 6,1%, sedang 20,5%, dan tinggi 73,5%, subskala isolasi kategori rendah dengan nilai persentase 29,5%, sedang 21,2%, dan tinggi 49,2%, subskala kewawasan kategori rendah dengan nilai persentase 5,3%, sedang 20,5%, dan tinggi 74,2%, subskala overidentifikasi kategori rendah dengan nilai persentase 28,8%, sedang 13,6%, dan tinggi 57,6%.

Berdasarkan tabel 4 diketahui hasil uji regresi linear sederhana variabel welas diri subskala mengasihi diri ditemukan ($\beta = -0,497$; $t(130) = -6,537$; $p < 0,05$; 95% CI $[-0,685, 0,105]$, sehingga hipotesis nol minor a ditolak dan hipotesis alternatif minor a diterima, artinya welas diri subskala mengasihi diri memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai ($\beta = -0,497$), disimpulkan semakin tinggi nilai welas diri subskala mengasihi diri maka tingkat stres mengalami penurunan.

Diketahui hasil uji regresi linear sederhana variabel welas diri subskala

menghakimi diri ditemukan ($\beta = -0,753$; $t(130) = -13,057$; $p < 0,05$; 95% CI $[-1,338, 0,102]$, maka hipotesis nol minor b ditolak dan hipotesis alternatif minor b diterima, artinya welas diri subskala menghakimi diri memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai negatif ($\beta = -0,753$), disimpulkan semakin tinggi nilai welas diri subskala menghakimi diri maka tingkat stres mengalami penurunan.

Hasil uji regresi linear sederhana variabel welas diri subskala kemanusiaan universal ditemukan ($\beta = -0,326$; $t(130) = -3,938$; $p < 0,05$; 95% CI $[-0,622, 0,158]$, hipotesis nol minor c ditolak dan hipotesis alternatif minor c diterima, artinya welas diri subskala kemanusiaan universal memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai negatif ($\beta = -0,326$), disimpulkan semakin tinggi nilai welas diri subskala kemanusiaan universal maka tingkat stres mengalami penurunan.

Hasil uji regresi linear sederhana variabel welas diri dengan subskala isolasi ditemukan ($\beta = -0,724$; $t(130) = -11,965$; $p < 0,05$; 95% CI $[-0,862, 0,072]$, jadi hipotesis nol minor d ditolak dan hipotesis alternatif minor d diterima, artinya welas diri subskala isolasi memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai negatif ($\beta = -0,724$), disimpulkan

semakin tinggi nilai welas diri subskala isolasi maka tingkat stres mengalami penurunan.

Hasil uji regresi linear sederhana welas diri subskala kewawasan ditemukan ($\beta = -0,465$; $t(130) = -5,993$; $p < 0,05$; 95% CI $[-1,083, 0,181]$, sehingga hipotesis nol minor e ditolak dan hipotesis alternatif minor e diterima, berarti welas diri subskala kewawasan memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai negatif ($\beta = -0,465$), disimpulkan semakin tinggi nilai welas diri subskala kewawasan maka tingkat stres mengalami penurunan.

Hasil uji regresi linear sederhana pada welas diri subskala overidentifikasi ditemukan ($\beta = -0,732$; $t(130) = -12,243$; $p < 0,05$; 95% CI $[-0,843, 0,069]$, sehingga hipotesis nol minor f ditolak dan hipotesis alternatif minor f diterima, berarti welas diri subskala overidentifikasi memiliki peranan terhadap tingkat stres generasi *sandwich* di Indonesia. Peran kedua variabel bersifat negatif karena nilai koefisien bernilai negatif ($\beta = -0,732$), disimpulkan semakin tinggi welas diri subskala overidentifikasi maka tingkat stres mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji regresi linear sederhana pada SPSS 23 menunjukkan nilai regresi/nilai peranan yang diperoleh antara welas diri komponen mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi terhadap tingkat stres, yaitu sebagai berikut: komponen mengasihi diri sebesar 24,7%; menghakimi diri sebesar 56,7%; kemanusiaan universal sebesar 10,7%; isolasi sebesar 52,4%; kewawasan sebesar 21,6%; dan overidentifikasi sebesar 53,6% dengan taraf sig. pada tiap komponen yaitu (p) 0,000.

Hasil signifikansi menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berdasarkan hasil yang ada dapat

dikatakan welas diri pada tiap komponen memiliki peranan yang signifikan terhadap tingkat stres dan peranan bersifat negatif. Hubungan bersifat negatif variabel welas diri pada tiap komponen dengan variabel tingkat stres menunjukkan perbedaan arah sehingga jika variabel welas diri dengan tiap komponen berada di tingkat tinggi maka variabel tingkat stres berada pada tingkat rendah, dan begitu pula sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Nguyen dan Le (2021) menyatakan ada pengaruh negatif antara welas diri dan tingkat stres, welas diri dapat membantu mengurangi tingkat stres.

Penelitian Wulandari dkk. (2019) juga menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan welas diri terhadap stres. Hasil penelitian Kemper dkk. (2019) welas diri yang tinggi dikaitkan dengan menurunkan stres. Hwang dkk. (2019) juga menyatakan welas diri merupakan prediktor terkuat dan bermanfaat bagi tingkat stres karena jauh lebih baik dalam memprediksi stres daripada faktor lainnya.

Dipaparkan berdasarkan setiap komponen welas diri, diketahui komponen mengasihi diri terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai persentase sebanyak 24,7% dan memiliki arah hubungan yang negatif. Park dkk. (2021) menjelaskan meningkatkan rasa mengasihi diri dapat menjadi mekanisme menurunkan stres. Mengasihi diri diperlukan untuk mengatasi kesedihan, kesusahan, dan kekhawatiran (Hofmeyer dkk., 2020).

Komponen kemanusiaan universal terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai persentase sebanyak 10,7% dan memiliki arah hubungan yang negatif. Coyne dkk. (2021) menjelaskan kemanusiaan universal menyadarkan individu apa yang dialami merupakan hal wajar yang dialami oleh manusia lainnya sehingga tidak sendirian merasakan rasa sakit/penderitaan. Lathren dkk. (2021) menyatakan kemanusiaan universal merupakan pengakuan individu semua manusia dapat menghadapi kesulitan dan stres. Diperkuat oleh Lubis dan Nihayah

(2022) kemanusiaan universal bermanfaat membantu individu memandang tantangan atau permasalahan yang dihadapi dengan netral sehingga memengaruhi rendahnya tingkat stres.

Komponen kewawasan terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai persentase sebanyak 21,6% dan memiliki arah hubungan yang negatif. Hasil tersebut didukung Sedighimornani dkk. (2019) yang menyatakan ketika lebih memperhatikan kewawasan maka akan sedikit mengalami stres karena kewawasan dapat menjadi strategi yang baik dalam mencegah stres. Hal tersebut terjadi karena kewawasan mampu memotivasi untuk menilai situasi dengan baik dan melepaskan pikiran/perasaan yang kurang baik sehingga situasi dan tuntutan yang dirasa menekan teratasi (Wildan dkk., 2021).

Komponen negatif welas diri yaitu menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi juga berhubungan negatif dengan tingkat stres, artinya semakin tinggi individu menghakimi diri, melakukan isolasi dan juga overidentifikasi maka tingkat stres akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Hal ini bertolak belakang dari beberapa hasil penelitian terdahulu, tetapi dapat dijelaskan oleh beberapa faktor.

Dijelaskan oleh hasil penelitian Retnoningtias dkk. (2021) yang menyatakan adanya perbedaan dari latar belakang budaya menjadi faktor mengapa tingkat welas diri tiap individu dapat berbeda-beda. Sejalan dengan hasil penelitian Pratama dan Laksmiwati (2021) berbedanya latar belakang, usia, lingkungan sosial, pola asuh yang diterima, dan budaya dapat menjadi faktor penyebab tingkat welas diri yang berbeda-beda sehingga memengaruhi individu memandang welas diri. Hasil penelitian Adinda dkk. (2020) juga menjelaskan beberapa individu dengan welas diri tinggi dapat pula menghakimi diri, melakukan isolasi, dan overidentifikasi.

Berdasarkan tiap komponen negatif, maka komponen menghakimi diri terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai persentase sebanyak 56,7% dan

memiliki arah hubungan yang negatif. Sejalan dengan pernyataan Yamaguchi dkk. (2014) yang menyatakan menghakimi diri yang tidak berlebihan diperlukan beberapa individu untuk meningkatkan kemampuan diri. Beberapa individu mengevaluasi diri sebagai sarana mengintrospeksi diri sehingga dapat belajar dari kegagalan/kekurangan agar menjadi lebih baik lagi (Zhao dkk., 2021).

Komponen isolasi terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dan arah hubungan negatif dengan nilai persentase sebanyak 52,4%. Sejalan dengan Choo dan Marszalek (2019) yang menyatakan individu dengan rasa kemandirian yang ekstrem akan cenderung memisahkan diri dan meningkatkan rasa isolasi/keterpisahan. Beberapa individu berpendapat jika isolasi diperlukan untuk memperbaiki diri sehingga dapat lebih baik (Yamaguchi dkk., 2014).

Komponen overidentifikasi terhadap tingkat stres terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai persentase sebanyak 53,6%. Hasil tersebut dijelaskan oleh hasil penelitian Zhao dkk. (2021) yang menyatakan beberapa individu fokus kepada beberapa hal yang salah untuk membantu merenungkan dan mengevaluasi diri sehingga dapat menjadi pengingat untuk tidak melakukan kesalahan serupa kedepannya, overidentifikasi dalam konteks yang tak berlebihan juga dianggap sebagai motivasi dalam memperbaiki diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian disimpulkan terdapat peranan welas diri dengan tiap komponen (mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi) terhadap tingkat stres pada generasi *sandwich* di Indonesia. Terdapat nilai koefisien regresi bersifat negatif antara welas diri dengan komponen mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi dengan tingkat stres yang berarti semakin tinggi welas diri maka akan semakin rendah tingkat stres, sebaliknya jika

semakin rendah welas diri maka semakin tinggi tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, P. T., Aryanto, C. B., & Tunjungsari, L. H. (2020). Gambaran self-compassion perawat instalasi gawat darurat di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 38–56. <https://doi.org/10.24854/jpu99>
- 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>
- Asih, Y. G., Widhiastuti, & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi e.d. II*. Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211–2226. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Boyczuk, A. M., & Fletcher, P. C. (2016). The Ebbs and Flows: Stresses of Sandwich Generation Caregivers. *Journal of Adult Development*, 23(1), 51–61. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9221-6>
- Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self-Compassion: A Potential Shield Against Extreme Self-Reliance? *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 971–994. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9978-y>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*.
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2021). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 14(4), 1092–1098. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Fauzi, M. A., Hafina, A., & Sudrajat, D. (2020). *Bimbingan Konseling pada Siswa Underachiever mengenai Profil Self-Comppasion - PDF Download Gratis.pdf*. 8(September), 369–382. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i4.2464>
- Hofmeyer, A., Taylor, R., & Kennedy, K. (2020). Knowledge for nurses to better care for themselves so they can better care for others during the Covid-19 pandemic and beyond. *Nurse Education Today*, 94(January).
- Hwang, Y. S., Medvedev, O. N., Krägeloh, C., Hand, K., Noh, J. E., & Singh, N. N. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Self-compassion in Educator Stress. *Mindfulness*, 10(8), 1692–1702. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01183-x>
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., Schubert, C. J., Staples, B. B., & Schwartz, A. (2019). Do Mindfulness and Self-Compassion Predict Burnout in Pediatric Residents? *Academic Medicine*, 94(6), 876–884. <https://doi.org/10.1097/ACM.00000000000002546>

- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Lubis, N. N., & Nihayah, Z. (2022). Parental Stress in the Covid-19 Pandemic Era: Role of Co-parenting, Self- Compassion, and Employment Status. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE)*, 3, 192–200. <https://proceeding.internationaljournallab.com/index.php/picis/article/view/84>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Narimani, M., & Eyni, S. (2019). Relationship between Meaning of Life, Self-Compassion and sense of coherence with perceived stress in cancer patients. *Iranian Journal of Cancer Care*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.29252/ijca.1.3.1>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up an leave insecurity behind*. Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86–97. <https://doi.org/10.1037/trm0000295>
- 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>
- O'Donell, L. (2020). Support for sandwich generation Caregivers. *In October Senior Sense*.
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Sacco, S. J., Braun, T. D., & Lazar, S. (2021). How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms. *Stress and Health*, 37(1), 116–126. <https://doi.org/10.1002/smi.2977>
- Parker, K. (2017). *Social & Demographic Trends The Sandwich Generation Rising Financial Burdens for Middle-Aged Americans*. 1–9. <http://www.pewsocialtrends.org/2013/01/30/the-sandwich-generation/>
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2021). *PERBEDAAN SELF COMPASSION DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA*. 73–83.
- Preuss, H., Capito, K., van Eickels, R. L., Zemp, M., & Kolar, D. R. (2021). Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100388>
- Retnoningias, D. W., Hardika, I. R., & Kunci, K. (2021). *Hubungan Self-compassion dengan Infertility-related Stress pada Dewasa Awal yang Mengalami Infertilitas The Relationship of Self-compassion with Infertility-related Stress in Young Adults Who Experienced Infertility*. 9(2), 186–195.

- Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *SAGE Open*, 9(3). <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
- Shin, J. C., Kim, Y., Lim, H., Shim, B., & Choi, Y. (2015). The 'sandwich generation' in Korean academe: between traditional academic authority and meritocratic culture. *Studies in Higher Education*, 40(8), 1406–1422. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1060710>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Wildan, M., Pandang, A., & Umar, N. F. (2021). *Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa di SMA Negeri 2 Soppeng) Academic Stress During the Covid-19 Pandemic and Handling (Case Study Students at SMA Negeri 2 Soppeng)*.
- Wulandari, H., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). PERAN SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA GURU PENDERITA DIABETES MELLITUS. *Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 8(5), 55.
- Yamaguchi, A., Kim, M., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals , self-criticism , and self-compassion on depressive symptoms. *PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES*, 68, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>
- Zhao, M., Smithson, J., Ford, T., Wang, P., Wong, N. Y. B., & Karl, A. (2021). Self-compassion in Chinese Young Adults: Specific Features of the Construct from a Cultural Perspective. *Mindfulness*, 12(11), 2718–2728. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01734-1>