

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
IBU GENERASI *SANDWICH* YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**



**DITA MIDIA SARI
2110321018**

**Dosen Pembimbing:
Nelia Afriyeni, S.Psi., M.A
Vivi Amalia, M.Psi., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION ON THE QUALITY OF LIFE OF WORKING MOTHERS IN THE SANDWICH GENERATION

Dita Midia Sari¹⁾, Nelia Afriyeni²⁾, Vivi Amalia²⁾ Dwi Puspasari²⁾, Lala Septiyani Sembiring²⁾

¹⁾Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

²⁾Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

ditamidia@gmail.com

ABSTRACT

Working sandwich generation mothers are individuals who face dual burdens, namely the roles of caring for both their children and aging parents, while simultaneously being employed. This dual burden condition generates pressure on physical, psychological, social, and financial aspects, which ultimately has a negative impact on quality of life. This study aims to examine the effect of self-compassion on the quality of life of working sandwich generation mothers. This research employed a quantitative method with a total of 114 participants. The sampling technique used was non-probability sampling with a voluntary sampling method. Quality of life was measured using the Kualitas Hidup Indonesia Scale (KHI), and self-compassion was measured using the Skala Welas Diri (SWD). Based on the results of data analysis using a simple linear regression test, a p-value of .000 ($p < .05$) was obtained, indicating a significant effect of self-compassion on the quality of life of working sandwich generation mothers. The higher the self-compassion possessed by working sandwich generation mothers, the higher their quality of life will be.

Keywords: Quality of Life, Self-Compassion, Working Mothers in the Sandwich Generation

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA IBU GENERASI *SANDWICH* YANG BEKERJA

Dita Midia Sari¹⁾, Nelia Afriyeni²⁾, Vivi Amalia²⁾ Dwi Puspasari²⁾, Lala Septiyani Sembiring²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

ditamidia@gmail.com

ABSTRAK

Ibu generasi *sandwich* yang bekerja merupakan individu yang menghadapi beban ganda, yaitu peran sebagai pengasuh bagi anak dan orang tua, sekaligus sebagai pekerja. Kondisi beban ganda ini menimbulkan tekanan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan finansial, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 114 partisipan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability* dengan teknik *voluntary sampling*. Kualitas hidup diukur dengan menggunakan skala Kualitas Hidup Indonesia (KHI) dan *self-compassion* diukur dengan menggunakan Skala Welas Diri (SWD). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai $p = .000$ ($p < .05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki ibu generasi *sandwich* yang bekerja, maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Ibu Generasi *Sandwich* yang Bekerja, Kualitas Hidup, *Self-Compassion*