

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang terus berlanjut hingga saat ini memunculkan fenomena baru di tengah keluarga, salah satunya adalah generasi *sandwich*. Generasi *sandwich* diartikan sebagai kondisi individu yang menjadi pengasuh di antara generasi berbeda, yaitu di antara orang tua yang menua dan keberadaan anak mereka yang berusia di bawah 18 tahun ataupun mendukung anak yang sudah dewasa (Parker & Patten, 2013). Selain mengasuh orang tua dan anak mereka, terkadang ditemukan pula generasi *sandwich* yang memberikan pengasuhan kepada mertua (Rari dkk., 2021). Turgeman-Lupo dkk. (2020) menjelaskan bahwa selain memiliki tugas sebagai pengasuh, generasi *sandwich* juga memiliki tanggung jawab sebagai pekerja.

Salah satu faktor penyebab terjadinya fenomena generasi *sandwich* adalah peningkatan angka harapan hidup (Zelezná, 2018). Saat ini terjadi peningkatan jumlah lansia di seluruh dunia sebanyak dua kali lipat dari tahun 1974 sampai tahun 2024 sebesar 10,3% (UNFPA, 2024). Peningkatan angka harapan hidup ini dapat mengakibatkan ketergantungan lansia pada individu usia produktif sehingga menimbulkan fenomena generasi *sandwich* (Alburez-Gutierrez dkk., 2021). Horowitz (2022) memperkuat penjelasan tersebut dengan melaporkan bahwa sekitar 23% atau seperempat

orang dewasa Amerika Serikat mengurus orang tua dan merawat serta memberi dukungan finansial kepada anak mereka.

Peningkatan angka harapan hidup juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data dari Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023 ditemukan bahwa hampir 12% atau kurang lebih 29 juta penduduk Indonesia adalah kelompok lansia yang diperkirakan akan meningkat hingga tahun 2045 yang berkisar 20% atau sekitar 50 juta jiwa lansia (SehatNegeriku, 2024). Sebagian besar lansia yang ada di Indonesia juga tinggal bersama keluarga tiga generasi. Hal ini dibuktikan dari data BPS (2023) yang menemukan bahwa 34,68% lansia yang berada di Indonesia tinggal bersama anak, menantu, dan cucu mereka.

Adapun kelompok usia yang mendominasi generasi *sandwich* di Indonesia berada pada rentang usia 24 hingga 58 tahun (Ubaidah dkk., 2023). Individu pada rentang usia tersebut dikelompokkan dalam kategori dewasa. Pada usia dewasa, individu cenderung sudah membentuk keluarga. Kondisi generasi *sandwich* sering terjadi kepada individu yang telah menikah (Nasution dkk., 2018; Parker & Patten, 2013). Tidak hanya terlibat dalam peran keluarga, individu dewasa cenderung sudah memiliki tanggung jawab dalam karirnya, sehingga mereka memiliki tanggung jawab untuk keluarga maupun pekerjaannya (Satriyanto & Parnawi, 2023). Hal ini sesuai dengan penjelasan Hammer dan Neal (2008) bahwa generasi *sandwich* identik dengan pasangan pekerja yang juga bertugas merawat anak dan orang tua.

Secara spesifik, individu yang lebih sering berperan sebagai generasi *sandwich* adalah seorang ibu yang sudah menikah dan memiliki anak (Abramson, 2015). Adapun penyebab terjadinya kondisi ini adalah karena sebagai seorang wanita dalam keluarga, ibu memiliki harapan peran untuk melaksanakan tugas pengasuhan, baik disaat mereka bekerja maupun tidak bekerja (Fredriksen-Goldsen & Scharlach dalam Asy'Syifa, 2023). Selain memiliki tanggung jawab pengasuhan Alburez-Gutierrez dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa sebagai generasi *sandwich*, ibu juga bertanggung jawab dalam memenuhi tuntutan kerja. Data Wanita Generasi *Sandwich* yang Bekerja menunjukkan bahwa sebanyak 6,42% dari 7.009 rumah tangga mengalami kondisi generasi *sandwich* dan 10,9-11,3% adalah wanita yang bekerja (Samudera & Wisana, 2016). Pada akhirnya, tuntutan pengasuhan dan pekerjaan ini menjadi beban ganda yang dihadapi oleh ibu generasi *sandwich* (Alburez-Gutierrez dkk., 2021).

Terdapat beberapa bentuk pengasuhan yang diberikan oleh ibu generasi *sandwich*. Sebagai individu yang merawat orang tua, mereka dihadapkan dengan kondisi kesehatan fisik orang tua yang mulai menurun sehingga diperlukan perawatan tersendiri dalam mengatasi hal tersebut (Cahyani dkk., 2024). Selain itu, ibu generasi *sandwich* juga harus memenuhi tanggung jawabnya untuk membesarkan, merawat dan memberi pendidikan kepada anak mereka (Priyandoko & Rahmasari, 2023). Penelitian Parker dan Patten (2013) juga menemukan bahwa ibu generasi *sandwich* juga masih bertugas dalam memberi dukungan emosional dan

finansial kepada anak mereka walaupun anak tersebut sudah menginjak usia dewasa. Kedua tugas pengasuhan kepada individu yang berbeda ini tentu saja menyita waktu dan energi dari ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

Selain bertugas mengurus keluarga, ibu generasi *sandwich* juga memiliki beban finansial serta tuntutan dalam bekerja. Terdapat berbagai biaya hidup yang harus ditanggung seperti biaya kehidupan sehari-hari, masa depan, biaya kesehatan dan pendidikan keluarga, membayar hutang, dan biaya untuk diri sendiri (Dewi dkk., 2024; Siddik dkk., 2023). Selain itu, ibu generasi *sandwich* juga memberikan dukungan finansial kepada orang tua mereka, seperti biaya untuk kesehatan orang tua (Abramson, 2015; Cahyani dkk., 2024). Status sebagai generasi *sandwich* ini membuat ibu memiliki tanggungan finansial yang lebih banyak jika dibandingkan dengan non-generasi *sandwich* (Siddik dkk., 2023). Rachmawati dkk. (2024) kemudian menjelaskan bahwa berbagai beban finansial yang dihadapi ibu generasi *sandwich* membuat mereka sulit mengatur keuangan dan sulit memiliki tabungan karena penghasilan yang dimiliki selalu kurang dan ditujukan untuk kebutuhan anggota keluarga.

Berbagai beban finansial yang muncul dalam keluarga membuat ibu generasi *sandwich* harus bekerja untuk menghidupi keluarga dan merawat anak serta orang tua (Priyandoko & Rahmasari, 2023). Salah satu pekerjaan yang biasa dilakukan oleh ibu generasi *sandwich* adalah dengan menjadi karyawan dalam suatu instansi (DeRigne & Ferrante, 2012). Menjadi seorang pengasuh dan pekerja membuat ibu generasi *sandwich* kesulitan

dalam membagi waktu mereka antara tugas pengasuhan, pekerjaan, bersosialisasi dengan teman, dan waktu untuk diri sendiri (Evans dkk., 2019). Terbukti bahwa sebanyak 33% pekerja wanita mengalami penurunan kerja karena tugas sebagai pengasuh (Kusumaningrum, 2018).

Beban pengasuhan dan pekerjaan yang dihadapi oleh ibu generasi *sandwich* yang bekerja dapat memberikan dampak negatif bagi mereka. Beban ganda ini dapat menimbulkan penurunan kesehatan fisik seperti gangguan tidur, kelelahan fisik, dan pegal-pegal karena sehabis bekerja mereka tetap harus mengurus anak dan orang tua (Sudarji dkk., 2022). Tekanan psikologis juga ditemukan pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja seperti timbulnya kecemasan, merasa bersalah, marah, putus asa, dan stres (Alburez-Gutierrez dkk., 2021; Steiner & Fletcher, 2017), selanjutnya penelitian Hammer dan Neal (2008) juga menemukan bahwa ibu generasi *sandwich* yang bekerja selama 20-35 jam perminggu memiliki risiko depresi yang tinggi. Hubungan sosial ibu generasi *sandwich* bekerja juga ikut terganggu akibat kedua peran ini, kondisi mengasuh dan bekerja dapat menimbulkan konflik hubungan dengan pasangan, penurunan kualitas pengasuhan anak serta anggota keluarga lainnya, dan kurangnya waktu untuk bersosialisasi dengan teman (Zangenehpour dkk., 2021; Steiner & Fletcher, 2017).

Dampak negatif dari berbagai tantangan yang dihadapi ibu generasi *sandwich* yang bekerja dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh WHOQOL Group (1998), bahwa kualitas

hidup adalah persepsi individu mengenai kehidupannya saat ini yang dipengaruhi oleh nilai dan budaya tempat individu tinggal serta berhubungan dengan tujuan, harapan, dan standar hidup individu. WHO menjelaskan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa domain yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan seperti sumber finansial. Dalam penelitian Hana dkk. (2022) juga dijelaskan bahwa pendapatan rendah yang dimiliki generasi *sandwich* dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Penelitian Zangenehpour dkk. (2021) menemukan bahwa penurunan aspek fisik, psikologi, sosial, dan finansial pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja dapat memperburuk kualitas hidup mereka. Penurunan yang terjadi pada aspek penting tersebut dapat menimbulkan emosi negatif seperti merasa tertekan, memiliki harapan yang tidak realistis, dan kelelahan emosional, sehingga akhirnya menurunkan kualitas hidup ibu generasi *sandwich* (Depasquale dkk., 2016). Hal ini sejalan dengan penjelasan Khalsum (2023) dan Evans dkk. (2019) bahwa beban ganda sebagai pengasuh dan pekerja dapat menurunkan kualitas hidup ibu generasi *sandwich*.

Melihat berbagai beban dan dampak negatif yang dihadapi, ibu generasi *sandwich* yang bekerja perlu menerapkan suatu sikap untuk menghadapi tantangan tersebut. Salah satu sikap yang dapat diterapkan oleh ibu generasi *sandwich* bekerja adalah sikap welas asih atau *self-compassion*. *Self-compassion* atau sikap welas asih merupakan sikap penerimaan dan berbelas kasih kepada diri sendiri (Neff, 2003b). Individu yang memiliki

sikap *self-compassion* akan dapat memahami diri sendiri, memberi rasa nyaman kepada diri, melindungi diri, dan menjaga kesehatan mental (Neff dalam Yanuar dkk., 2021). Kemudian Neff dkk. (2007) menjelaskan bahwa dengan *self-compassion* individu dapat menerima kesulitan yang dihadapi dan menganggap bahwa kesulitan tersebut adalah pengalaman normal yang terjadi pada manusia. Selanjutnya juga dijelaskan bahwa dengan *self-compassion* individu tetap sadar dengan kesulitan yang dihadapi, namun tidak terjebak dalam kesulitan tersebut.

Dalam penelitian Yanuar dkk. (2021) terlihat bahwa sikap *self-compassion* penting diterapkan bagi generasi *sandwich*. Dalam menghadapi tantangan sebagai generasi *sandwich* yang bekerja, ibu sering kali merasakan berbagai emosi negatif seperti merasa bersalah, tertekan, dan lelah secara emosional, stres hingga depresi. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan *self-compassion* agar individu dapat menerima keadaan yang dihadapi, tidak menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dihadapi, dan tidak terpuruk dengan kesulitan yang dihadapi, sehingga dengan menerapkan *self-compassion* emosi negatif yang dirasakan dapat berkurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Neff (2023) dan Yanuar dkk. (2021) bahwa *self-compassion* sangat penting untuk diterapkan saat individu mengalami suatu kesulitan karena dengan sikap ini individu menerima diri mereka sehingga dapat menenangkan emosi negatif yang dirasakan dan menjaga kesehatan mental individu agar tetap positif.

*Self-compassion* juga dapat membantu individu untuk dapat lebih terbuka dan memberikan bantuan kepada orang lain. Hal ini sangat diperlukan oleh ibu generasi *sandwich* yang bekerja mengingat tugas utama mereka sebagai pengasuh di antara dua generasi yang berbeda dengan tantangan yang berbeda pula. Neff (2023) menjelaskan bahwa dengan penerapan *self-compassion*, individu akan dapat membantu orang lain dalam situasi darurat. Hal ini dikarenakan individu yang sudah menerima dirinya akan dapat terbuka dengan orang lain, sehingga individu juga dapat menerima dan membantu orang lain yang mengalami kesulitan (Neff, 2003a).

Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup (Nafisah, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* terbukti dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh yang dapat meningkatkan kesehatan fisik individu (Neff, 2023). *Self-compassion* juga terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis sehingga penerapan *self-compassion* penting diperkenalkan pada individu generasi *sandwich* (Yanuar dkk., 2021). Penerapan *self-compassion* saat menghadapi suatu kesulitan terbukti dapat menurunkan tingkat stres (Neff, 2003a), serta dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada individu (Neff, 2023). Seorang dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, saat mengalami kesulitan mereka tidak akan menyembunyikan kesulitan yang dihadapi dari lingkungan sekitar, melainkan mereka akan mencoba memahami dan

memperbaiki diri (Nabila & Febriani, 2023). Selain itu dengan penerapan *self-compassion*, kualitas hubungan dengan pasangan juga dapat meningkat (Neff, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup, seperti pada penelitian Nafisah (2020) yang menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS. Ilaiha (2023) melaporkan hasil yang serupa pada lansia perempuan. Sementara itu, penelitian Van Dam dkk. (2011) juga telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup pada penderita gangguan kecemasan dan depresi. Begitu pula dengan Croft & Byrd (2020) yang juga mengungkapkan pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup pada individu dewasa yang gagap.

Berdasarkan uraian fenomena serta hasil penelitian Nafisah (2020), Ilaiha (2023), Van Dam dkk. (2011), dan Croft & Byrd (2020), peneliti ingin mengetahui seberapa besar *self-compassion* mempengaruhi kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja. Sehingga peneliti tertarik dan bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kualitas Hidup pada Ibu Generasi *Sandwich* yang Bekerja”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup ibu generasi *sandwich* yang bekerja?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan sumbangan pemikiran teoretik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi terkait dengan pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Memberikan informasi, manfaat serta kontribusi bagi individu, masyarakat, maupun pihak-pihak yang memiliki kepentingan dalam menambah pengetahuan khususnya mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja.
- b) Diharapkan penelitian ini bisa menambah informasi dan pemahaman terhadap ibu generasi *sandwich* yang bekerja mengenai pengaruh *self-*

*compassion* terhadap kualitas hidup pada ibu generasi *sandwich* yang bekerja.

