

Hubungan antara Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Generasi Sandwich = The Relationship of Self-Compassion and Subjective Well-Being in Sandwich Generation

Syifa Yazid Habibah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920523421&lokasi=lokal>

Abstrak

Pengalaman membesarkan anak dan merawat orang tua dalam satu waktu yang dialami generasi sandwich menuntut untuk menjalankan dua perannya dengan seimbang. Tanggung jawab ini tidak terlepas dari berbagai macam tantangan yang rentan mengganggu kesejahteraan subjektif individu. Welas asih diri diduga dapat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu. Penelitian dilakukan menggunakan desain korelasional kepada 130 dewasa madya dengan rentang usia 35-60 tahun yang merawat serta mengasuh anak dan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah melihat adanya hubungan antara welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada generasi sandwich. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Subjektif dan Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF). Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri secara signifikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif pada generasi sandwich. Hal ini mengimplikasikan welas asih diri dapat menjadi intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada generasi sandwich.

.....The experience of raising children and caring for parents at the same time experienced by the sandwich generation demanded that they carry out their two roles in a balanced way. This responsibility is inseparable from various kinds of challenges that are prone to disrupting individual subjective well-being. Self-compassion is thought to be related to individual subjective well-being. The study was conducted using a correlational design with 130 middle adults aged around 35-60 years who cared for their parents and children simultaneously. The purpose of this study was to see a relationship between self-compassion and subjective well-being in the sandwich generation. The measuring tools used are Skala Kesejahteraan Subjektif and Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF). The result showed that self-compassion was positively significant correlated with subjective well-being in sandwich generation. This implies self-compassion can be an intervention to improve subjective well-being in sandwich generation.