

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
GENERASI *SANDWICH* DI INDONESIA**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Divia Carolina Hasian Sitanggang

NIM. 1810914320017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU**

Maret, 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP TINGKAT STRES PADA GENERASI
SANDWICH DI INDONESIA**

dipersiapkan dan disusun oleh

Divia Carolina Hasian Sitanggung

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 30 Maret 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Rahmi Fauzha, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 1977 1222 20 0812 2 00 1

Anggota Dewan Penguji Lain

M. Svarif Hidayatullah, M. Psi., Psikolog
NIP. 1986 1114 20 1404 1 00 1

Pembimbing Pendamping

Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 1992 0419 20 1903 2 019

Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
NIP. 1987 0901 20 1504 2 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Sukma Nour Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Maret 2023



Divia Caròlina Hasian Sitanggung
NIM. 1810914320017

ABSTRAK

PERANAN WELAS DIRI TERHADAP TINGKAT STRES PADA GENERASI SANDWICH DI INDONESIA

Divia Carolina Hasian Sitanggung

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 ROLE OF SELF-COMPASSION TOWARD STRESS LEVELS IN THE SANDWICH GENERATION IN INDONESIA

Divia Carolina Hasian Sitanggang

*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

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas berkat dan kasih karunia Tuhan Yesus Kristus, Bapa yang senantiasa mengasihi dan menyertai anak-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Peranan Welas Diri terhadap Tingkat Stres pada Generasi *Sandwich* di Indonesia” sampai pada tahap ini.

Penelitian skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Bapak Dr. Iwan Aflanie, dr., M.Kes., Sp., SH yang memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Sukma Noor Akbar, M. Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat atas kesempatan dan izin yang telah diberikan.
3. Ibu Jehan Safitri, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama kepada penulis sampai pada tahap ini.
4. Ibu Rahmi Fauzia, M.A., Psikolog sebagai dosen pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini dari mata kuliah penulisan teknik penyusunan proposal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kasih untuk memberi arahan dan saran dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak M. Syarif Hidayatullah, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji pertama dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji kedua yang telah berkenan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan pelayanan dengan sangat baik selama proses perkuliahan maupun dalam penyusunan proposal penelitian dan sampai pada penelitian skripsi.

8. Ketua Kesatuan Bangsa dan Politik Banjarbaru yang memberikan izin dalam pengambilan penelitian.
9. Generasi *sandwich* di seluruh Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktu luangnya dan bersedia menjadi responden penelitian.
10. Keluarga terkasih dan teristimewa, Ayah E. Sitanggang dan Ibu Yemita Murni, Amd. Kep., Adik Mikhael Melvin Rogabe Sitanggang dan Nial Orlando Shanayub Sitanggang yang setia menunggu di rumah, selalu memberikan doa, semangat dan juga dukungan di berbagai macam kondisi.
11. Kawan seperjuangan, Helvianna Dwi Putri yang sudah ada dan bersedia meluangkan waktu, telinga, tenaga dan pikiran untuk membantu selama proses penyusunan skripsi.
13. Seluruh teman-teman FASTCO 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih dukungan serta bantuan yang telah diberikan.
14. Diri sendiri yang sempat ingin pergi, terima kasih banyak sudah bersedia untuk tetap melanjutkan dan menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab, perjuangan yang tidak mudah akan menjadi cerita yang menarik di masa depan.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyusun skripsi secara baik dan teliti. Meskipun begitu, disadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan sehingga penulis meminta maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi. Penulis juga menerima segala saran dan kritik dari pembaca. Semoga skripsi dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi klinis.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
2.1 Konsep Stres.....	17
2.1.1 Definisi Stres.....	17
2.1.2 Sumber Stres (Stressor)	19
2.1.3 Jenis Stres	20
2.1.4 Tingkat Stres.....	22
2.1.5 Dimensi-Dimensi Stres	25
2.1.6 Dampak Stres	26
2.2 Welas Diri	28
2.2.1 Definisi Welas Diri	28
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Welas Diri	29
2.2.3 Komponen-Komponen Welas Diri	31
2.3 Generasi Sandwich.....	34
2.3.1 Pengertian Generasi Sandwich.....	34

2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Generasi Sandwich	35
2.3.3 Dampak yang Dirasakan oleh Generasi Sandwich.....	36
2.4 Dinamika Peranan Welas Diri terhadap Tingkat Stres.....	37
2.5 Landasan Teori	42
2.6 Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
3.1 Rancangan Penelitian	47
3.2 Identifikasi, Konseptual, dan Operasional Variabel.....	47
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	47
3.2.2 Definisi Konseptualisasi dan Operasionalisasi	
Variabel Penelitian	47
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian.....	49
3.4 Teknik Pengumpulan Data	50
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	50
3.4.2 Pelaksanaan Uji Coba.....	53
3.4.3 Seleksi Aitem	54
3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	58
3.5 Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	64
4.2 Pelaksanaan Penelitian	67
4.3 Hasil Penelitian	69
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	69
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	75
4.4 Pembahasan.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
5.1. Kesimpulan.....	93
5.2. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	106

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1	Blue Print Skala Tingkat Stres.....51
Tabel 3. 2	Blue Print Skala Welas Diri..... 53
Tabel 3. 3	Hasil Seleksi Aitem Skala Tingkat Stres..... 56
Tabel 3. 4	Hasil Seleksi Aitem Skala Welas Diri..... 58
Tabel 3. 5	Alpha Cronbach Guiford (Widhayanti & Hendrati, 2011)... 61
Tabel 3. 6	Hasil Reliabilitas Skala Welas Diri.....61
Tabel 3.7	Hasil Reliabilitas Skala Tingkat Stres.....61
Tabel 4.1	Gambaran Subjek Penelitian64
Tabel 4.2	Rumus Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....70
Tabel 4.3	Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....70
Tabel 4.4	Rumus Norma Kategorisasi.....71
Tabel 4.5	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Tingkat Stres72
Tabel 4.6	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Mengasihi Diri72
Tabel 4.7	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Menghakimi Diri.....72
Tabel 4.8	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Kemanusiaan Universal..... 73
Tabel 4.9	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Isolasi73
Tabel 4.10	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Kewawasan.....73
Tabel 4.11	Rumus Norma Kategorisasi Variabel Welas Diri Subskala Overidentifikasi.....74
Tabel 4.12	Rumusan Kategorisasi Variabel Penelitian.....74
Tabel 4.13	Hasil Uji Normalitas.....76
Tabel 4.14	Hasil Uji Linearitas.....77

Tabel 4.15	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Mengasihi Diri dan Tingkat Stres.....	78
Tabel 4.16	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Menghakimi Diri dan Tingkat Stres.....	79
Tabel 4.17	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Kemanusiaan Universal dan Tingkat Stres.....	79
Tabel 4.18	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Isolasi dan Tingkat Stres.....	80
Tabel 4.19	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Kewawasan dan Tingkat Stres	81
Tabel 4.20	Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Welas Diri Subskala Overidentifikasi dan Tingkat Stres	81
Tabel 4.21	Nilai Koefisien Determinasi Regresi	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Kuesioner Penelitian	108
A.1 Informasi Penelitian dan Persetujuan	108
A.2 Form Data Diri	109
B. Skala Penelitian	110
B.1 Skala Penelitian Tingkat Stres.....	110
B.2 Skala Penelitian Welas Diri.....	112
C. Skala Asli	114
C.1 Skala Asli Tingkat Stres (Perceived Stress Scale)	114
C.2 Skala Asli Welas Diri (Self-Compassion Scale)	115
D. Bukti Izin Menggunakan Skala Penelitian	116
D.1 Bukti Izin Menggunakan Tingkat Stres	116
D.2 Bukti Izin Menggunakan Skala Welas Diri	116
E. Uji Sample Size G*Power	117
F. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing.....	118
F.1 Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Dosen Utama	118
F.2 Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Dosen Pendamping	118
G. Bukti Bimbingan Skripsi.....	118

H. Formulir Cek Referensi	119
H.1 Cek Referensi Pertama	119
H.2 Cek Referensi Kedua	119
I. Data Mentah Uji Coba Penelitian	120
I.1 Data Mentah Uji Coba Skala Penelitian Tingkat Stres	120
I.2 Data Mentah Uji Coba Skala Penelitian Skala Welas Diri	122
J. Hasil Analisis Uji Statistik Data Uji Coba	124
J.1 Hasil Uji Coba Alat Ukur Tingkat Stres	124
J.2 Hasil Uji Coba Alat Ukur Welas Diri	126
J.2.1 Subskala Mengasihi Diri	126
J.2.2 Subskala Menghakimi Diri	126
J.2.3 Subskala Kemanusiaan Universal	127
J.2.4 Subskala Isolasi	128
J.2.5 Subskala Kewawasan	128
J.2.6 Subskala Overidentifikasi	129
K. Alat Ukur Penelitian Setelah Uji Coba	129
K.1 Alat Ukur Tingkat Stres	129
K.2 Alat Ukur Welas Diri	131
L. Data Mentah Penelitian	133

L.1 Data Mentah Skala Welas Diri	133
L.2 Data Mentah Skala Tingkat Stres	136
M. Analisis Data Penelitian.....	140
M.1 Hasil Uji Normalitas	140
M.2 Hasil Uji Linearitas	141
M.3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	143
N. Surat Perizinan	147
O. Surat Plagiarisme.....	147