

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini mendukung banyak wanita untuk memiliki peran yang besar, seperti mencapai pendidikan yang tinggi bahkan memiliki kesempatan mengembangkan diri dalam bekarier. Dahulu, wanita sering kali diwajibkan dengan kegiatan pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memasak dan mengurus anak ataupun suami serta orang tuanya yang membuat para wanita hanya boleh berdiam diri dirumah (Aulia, 2020). Seiring berjalannya waktu terdapat emansipasi bagi wanita, yang dimana hal tersebut bukan lagi suatu kewajiban. Hal ini yang membuat masyarakat sekarang tidak lagi asing dengan banyaknya wanita yang memiliki berbagai macam pekerjaan di luar rumah dan ini biasa disebut sebagai wanita karier.

Wanita karier merupakan seorang wanita yang telah melakukan berbagai pekerjaan dengan waktu yang cukup lama dan melakukan pekerjaan tersebut secara terus menerus (Wakirin, 2017). Menurut Chaplin (2005) wanita yang terjun langsung dalam kegiatan profesi seperti wirausaha dan perkantoran yang dilandasi dengan keahlian seperti ketrampilan dan kejujuran dapat dikatakan sebagai wanita karier. Wanita yang memiliki karier berproses dengan menunjukkan kualitas dan pencapaiannya pada tujuan-tujuan tertentu. Dilansir dari CNN Indonesia (Priherdityo, 2016) survey yang dilakukan oleh Thornton menunjukkan bahwa banyak perempuan yang telah mengisi posisi senior pada perusahaan, Indonesia sendiri memiliki persentase sebanyak 36% yang memberikan posisi tinggi kepada perempuan dalam sebuah perusahaan.

Adapun alasan yang menjadi dasar mengapa wanita ingin berkarier yaitu dalam penelitian Baber dan Allen (1992) serta Berkley (1999) wanita memiliki alasan yang sama dengan para pria bekerja adalah sebagai bentuk bertahan hidup, penghargaan finansial, pemenuhan kebutuhan pribadi, kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dan agar usaha yang mereka lakukan dapat diakui. Tujuan lain dari wanita yang memiliki peran wanita karir adalah untuk memajukan dirinya sendiri, meningkatkan image keluarga menjadi lebih terpandang dan memiliki potensi diri yang lebih berkualitas dibandingkan wanita lainnya. Selain itu alasan - alasan yang menjadi dasar para wanita ingin berkarier, diantaranya pada hasil *polling* Kompas *Female* yang menyatakan 68 persen wanita ingin mengejar *role model* sebagai istri, ibu dan profesional dan 27 persen mengatakan bahwa gaji yang besar menjadi alasan mereka berkarier (Harmandini, 2013).

Wanita karier Indonesia sendiri menempatkan peringkat keenam terbanyak di Dunia yang dimana pada peringkat pertama ditempati oleh Rusia dengan persentase 45 persen, berikutnya disusul oleh Filipina dan Lithuania dengan persentase 39 persen (Priherdityo, 2016). Thailand dan Estonia menempati peringkat keempat dengan persentase 37 persen serta Indonesia memiliki persentase 36 persen. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2021 perempuan yang menjadi tenaga kerja mencapai 49,99 persen, melihat dari tren wanita yang berkarir membuat persentase perempuan yang bekerja terus meningkat dalam 10 tahun terakhir dengan persentase akhir 2011 tercatat sebesar 45,75 persen. Badan Pusat Statistika (BPS) juga mencatat pada tahun 2021 di DKI Jakarta tercatat sebanyak 49,29 persen wanita bekerja sebagai tenaga profesional. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia, khususnya pada DKI Jakarta bahwa persentase

wanita yang berkarir semakin meningkat. Di Indonesia sendiri juga ditemukan bahwa 6,42 persen dari total rumah tangga yang dianalisis yaitu 7.009 rumah tangga, terkategori sebagai generasi *sandwich* dan sebanyak 10,9 persen hingga 11,3 persen adalah wanita karier (Samudra & Wisana, 2016; dalam Kusumaningrum, 2018).

Wanita karier dalam generasi *sandwich* tentunya memiliki lebih dari satu tanggung jawab, yaitu sebagai seorang istri dalam rumah tangga dan sebagai seorang ibu bagi anak-anaknya, tanggung jawab terhadap orangtua serta dalam pekerjaannya di luar rumah. Walau tidak lagi terikat dalam emansipasi sebagai wanita yang hanya mengurus rumah tangga, tentunya wanita tetap memiliki kewajiban serta dituntut untuk tetap mampu mengurus rumah dan keluarga, seperti merapikan rumah, mengurus suami, anak, bahkan orang tuanya walaupun telah memiliki kesibukan yang padat dalam lingkungan kerja. Sehingga dari hal tersebut dapat menjadi suatu beban yang cukup berat bagi seorang wanita yang berkarir dan biasanya membuat mereka lebih rentan untuk mengalami stres pada dirinya.

Generasi *sandwich* didefinisikan sebagai generasi setengah baya yang memiliki keadaan dimana masih dalam posisi mengasuh anak-anak namun juga mengasuh kedua atau salah satu orang tua (Chisholm, 1999; dalam Burke, 2017). Generasi *sandwich* diartikan sebagai generasi setengah baya yang masih memiliki orangtua lanjut usia dan anak-anak tanggungan (Kusumaningrum, 2018). Dorothy A. Miller merupakan orang yang pertama kali memperkenalkan adanya istilah *Sandwich Generation* di tahun 1981 dengan jurnalnya yang berjudul “*The ‘Sandwich’ Generation: Adult Children of the Aging*”. Dalam jurnal tersebut, terdapat penjelasan mengenai *sandwich generation*, dimana mereka yang termasuk

dalam generasi *sandwich* adalah mereka yang menanggung hidup anak-anak dan juga hidup orang tua mereka (Fitriyani, 2019).

Dilansir dari id.theasianparent.com terdapat tiga jenis generasi *sandwich*, diantaranya yaitu, pertama generasi *sandwich* tradisional yang dimana pada jenis ini, mereka yang termasuk adalah orang-orang dewasa yang berusia 40 hingga 50 tahun. Mereka harus menanggung keperluan anak-anak yang sudah dewasa tetapi masih membutuhkan dukungan finansial dan juga masih harus mengasuh orang tua yang lansia. Kedua ada *the club sandwich generation* yang termasuk ke dalam jenis ini adalah mereka yang berusia 30 hingga 40 tahun dan memiliki tanggungan anak tetapi masih harus mengurus orangtua dan kakek-nenek yang sudah tua juga termasuk dalam jenis ini. Biasanya pada generasi ini dialami oleh seseorang yang berasal dari keluarga besar yang terjepit dengan tanggungan untuk memenuhi kebutuhan dari generasi yang lebih banyak. Ketiga ada *the open faced sandwich generation* golongan ini mereka yang tidak bekerja namun terlibat dalam pengasuhan orangtua lanjut usia, sebanyak 25% individu yang mengalami fase ini (Fitriyani, 2019).

Mereka yang termasuk generasi *sandwich* mengalami banyak tantangan dan yang paling menonjol yang dihadapi generasi ini adalah menemukan waktu, energi dan sumber daya untuk menyeimbangkan tuntutan persaingan kebutuhan orang tua yang menua, kebutuhan anak-anak yang masih dalam tanggung jawab dan tanggung jawab terkait pekerjaan. Tuntutan - tuntutan ini dapat menyebabkan stres yang sering kali mengarah pada berbagai masalah psikologis (Riley & Bowen, 2005). Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa beban yang dimiliki oleh wanita karier akan bertambah ketika mereka berada pada generasi *sandwich*, sehingga

kerentanan untuk memiliki stres yang mengarah pada berbagai macam masalah psikologis pun semakin bertambah. Dampak dari tanggung jawab dan kewajiban dalam generasi *sandwich* dapat memberikan efek negatif dari segi fisik, psikologis, emosional dan beban keuangan (Salmon, 2017; dalam Kusumaningrum, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2018), wanita karier generasi *sandwich* memiliki beberapa beban pengasuhan, seperti beban fisik, sosial, emosional, bahkan juga beban ekonomi untuk melakukan perawatan kesehatan orang tua. Hal ini menyebabkan wanita karier generasi *sandwich* memiliki keluhan lelah secara fisik, stress, bahkan seringkali merasa tidak cukup baik dalam melakukan pengasuhan kepada dua generasi.

Wanita yang bekerja dan tergolong generasi *sandwich* masih bertanggung jawab untuk berperan sebagai pengasuh dengan arti lain merawat anak, suami dan juga orang tuanya (Putri, 2022). Dalam memenuhi tanggung jawab sebagai pengasuh untuk dua generasi ini, adapun Kim, Chang, Rose dan Kim (2012) menyatakan bahwa usia, jenis kelamin, serta strategi coping individu sangat mempengaruhi beban pengasuh, terlepas dari faktor eksternal seperti dukungan sosial dari lingkungan dan keberfungsian keluarga (dalam Kusumaningrum, 2018). Hal ini dapat dikatakan bahwa cara individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri tentunya dapat mempengaruhi persepsinya terhadap beban peran sebagai generasi *sandwich*.

Beban pengasuh dalam generasi *sandwich* juga diartikan sebagai konstrak multidimensi yang membahas tentang kecemasan dan ketegangan (beban stres), perubahan pada hubungan (beban hubungan), serta adanya pembatasan waktu (beban objektif) yang muncul akibat dari melakukan pengasuhan

(Savundranayagam, Montgomery, & Kosloski, 2010). Menurut Brannan, Heflinger dan Bickman (1997) beban pengasuh dalam generasi *sandwich* terdiri dari tiga aspek yaitu: 1) kejadian negatif yang terjadi sebagai hasil dari mengasuh anak dengan masalah emosi atau perilaku (*the objective caregiver strain*); 2) perasaan yang diinternalisasi oleh pengasuh dan berhubungan dengan kegiatan mengasuh anak dengan gangguan emosi ataupun perilaku (*the internalized subjective strain*); 3) perasaan negatif yang ditujukan untuk anak yang diasuh (*the externalized subjective strain*).

Dilansir dari detikfinance.com data *American Psychological Association* menunjukkan hampir 40% generasi *sandwich* mengalami stres yang ekstrem. Beban-beban yang terakumulasi menimbulkan adanya stres yang kemudian berkaitan dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh wanita karier pada generasi *sandwich*, dimana kesehatan mental akan terganggu dan mereka tidak lagi dapat bekerja secara produktif, baik dalam hal pekerjaan karir maupun pekerjaan rumah. Menurut laporan dari *Canadian Advisory Council on the Status of Women*, individu yang memiliki dua macam beban yakni beban pekerjaan dan beban domestik lebih besar kemungkinan untuk sakit karena kesehatan dan stres memiliki korelasi yang dimana stres terlibat sebanyak 80% untuk semua penyakit (Dasa, 2015). Terkait dengan adanya beban atau masalah yang dihadapi oleh wanita karier generasi *sandwich* seringkali berasal dari dalam dirinya sendiri seperti stres yang kemudian mempengaruhi kesehatan mental individu, kurangnya motivasi, dan mempengaruhi kesehatan diri, maka wanita karier generasi *sandwich* memerlukan adanya *self-compassion*.

Menurut Basharpour dkk. (2016) *self-compassion* merupakan suatu bentuk penerimaan diri seseorang yang mewakili tingkat penerimaan terhadap aspek-aspek yang tidak diinginkan dari diri sendiri dan hidup yang sedang dijalani. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan konstruk psikologi positif yang dilihat dengan adanya kemampuan dalam menerima diri secara positif ketika seseorang menghadapi suatu kegagalan dalam kehidupannya. *Self-compassion* juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan rasa iba yang sama seperti seseorang memperlakukan orang lain dalam situasi yang sama (Neff, 2003a, dalam Biber dan Ellis, 2017).

Dilansir dari *self-compassion.org*, *self-compassion* mencakup tiga elemen yaitu, *Self-Kindness vs Self-judgment*, dimana adanya kehangatan dan pengertian terhadap diri kita sendiri ketika kita menderita, gagal, atau merasa tidak mampu daripada mengabaikan rasa sakit kita atau mencela diri sendiri dengan mengkritik diri sendiri. *Common Humanity vs Isolation*, menyadari bahwa penderitaan dan kekurangan pribadi adalah bagian dari pengalaman manusia bersama atau sesuatu yang semua orang lalui daripada hanya menjadi sesuatu yang hanya terjadi pada diri “saya” sendiri. *Mindfulness vs Over Identification*, ini merupakan proses menghubungkan pengalaman pribadi dengan pengalaman orang lain yang juga menderita, sehingga menempatkan situasi kita sendiri ke dalam perspektif yang lebih luas. Itu juga berasal dari kesediaan untuk mengamati pikiran dan emosi negatif kita dengan keterbukaan dan kejelasan, sehingga mereka dipertahankan dalam kesadaran penuh. *Mindfulness* adalah keadaan pikiran yang tidak menghakimi dan dimana seseorang mengamati pikiran dan perasaan sebagaimana adanya, tanpa berusaha untuk menekan atau menyangkalnya.

Hubungan antara komponen *self-compassion* menurut Barnard dan Curry (2011) ada tiga yaitu, *Self-kindness may foster common humanity and mindfulness*, jika seseorang peduli, lembut, berempati, dan sabar terhadap diri mereka sendiri, kemungkinan besar ia tidak akan malu akan kesalahan mereka dan menjauhi orang lain (Brown, 1998; dalam Barnard dan Curry, 2011). Daripada menyalahkan diri dan percaya bahwa mereka sendiri bergumul dengan kelemahan atau kegagalan, mereka mungkin lebih cenderung untuk tetap berhubungan dengan orang lain, berbagi mengenai pergumulan mereka, atau mengamati bahwa orang lain memiliki pergumulan serupa. Kebajikan diri sendiri juga mendorong kesadaran. *Common humanity may foster self-kindness and mindfulness*, dimana seseorang yang merasa terhubung dengan orang lain jadi lebih memaklumi kelemahan mereka karena, mereka menerima bahwa menjadi tidak sempurna adalah bagian dari sifat manusia. Selain itu, mereka mungkin sadar bahwa mereka tidak akan memarahi orang lain karena kegagalan mereka dan hendaknya memperlakukan diri mereka dengan empati dan kebaikan hati yang mereka perlihatkan pada orang lain. Umat manusia pada umumnya juga dapat memupuk kesadaran, melihat kegagalan, karena kelemahan dianggap kurang mengancam dan dengan demikian kecil kemungkinannya untuk dihindari atau diidentifikasi secara berlebihan. *Mindfulness may foster self-kindness and common humanity*, merupakan suatu pelabelan kesalahan dapat membantu mencegah menghakimi diri sendiri dan membantu mengenali kesalahan serupa pada orang lain.

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Shin & Lim (2018) pada mahasiswa *korean university*, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap dimensi-dimensi kesehatan mental

yang ada dalam diri seseorang, dimana *self-kindness* dan *mindfulness* memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap ketiga aspek kesehatan mental yang positif, yaitu *emotional well-being*, *social wellbeing*, dan *psychological well-being* individu. Selain itu, *common humanity* juga didapati memiliki hubungan yang cukup signifikan terhadap *social well-being* seseorang. Hal ini menunjukkan tingginya *self-compassion* seseorang mempengaruhi kesehatan mental individu secara positif atau memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan (*well-being*) hidup seseorang dengan level tertinggi yaitu *flourishing*.

Flourishing atau kesejahteraan merupakan keadaan dimana seseorang mampu menunjukkan adanya perkembangan yang optimal dan fungsi yang berjalan sangat baik pada dirinya secara positif. *Flourishing* merupakan suatu konsep pengembangan dari *happiness* dan *well-being* (Kusumaningrum & Lestari, 2020) yang dimana awalnya merupakan suatu pengembangan dari konsep *authentic happiness* dan diperbarui oleh Seligman (2011) menjadi konsep *well-being* yang memiliki lima elemen dasar yaitu emosi positif, keterikatan, makna hidup, *relationship* dan pencapaian. Seseorang yang memiliki *flourishing* akan merasa bahwa dirinya dalam keadaan yang baik, sukses dan lebih mengalami banyak emosi secara positif dalam kehidupannya (Kandaris, 2013).

Seligman (2011) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *flourishing* yang baik maka akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, hubungan sosial yang sehat, kepuasan kerja dan kesehatan yang baik. Artinya seseorang yang mengalami tingkat *flourishing* tinggi mereka akan lebih dapat merasakan pengalaman hidup yang bernilai atau berarti dan lebih akan mengarahkan dirinya pada pencapaian hidup yang sejahtera serta dapat berhubungan baik secara positif

dengan orang di lingkungan sekitar. Hal ini demikian karena *Flourishing* memiliki kedudukan kesejahteraan tertinggi dari *well-being*.

Sebaliknya jika seseorang yang mengalami perilaku *flourishing* yang rendah akan cenderung dua kali lebih rentan untuk mengalami depresi (Keyes, 2002). Orang-orang yang memiliki tingkat *flourishing* rendah akan mengalami adanya ketidakpuasan dalam apa yang terjadi pada dirinya, mudah frustrasi dalam hubungan interpersonal dan mudah dipengaruhi oleh tekanan yang terjadi di lingkungan sosialnya. Mereka yang mengalami *flourishing* rendah seringkali sulit untuk menghadapi situasi sehari-harinya, karena tidak dapat memaknai kehidupannya dan tidak mampu dalam mengembangkan sikap yang mereka miliki menjadi lebih baik atau tidak dapat dengan mudah untuk memiliki kesejahteraan hidup serta emosi yang lebih positif.

Berdasarkan hal di atas dapat diasumsikan bahwa dengan banyaknya beban yang dimiliki oleh wanita karier generasi *sandwich* maka dibutuhkannya *self-compassion* untuk menjaga individu terhindar dari gangguan kesehatan mental atau stres akibat dari beban yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki *flourishing* yang tinggi maka akan memiliki psikis dan sosial yang baik juga karena mampu mencapai *complete mental health*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Verma & Tiwari (2017) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *social well-being*, *psychological well-being* dan *flourishing* pada seseorang.

Berdasarkan uraian diatas hal inilah yang membuat penulis ingin melihat hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada wanita karier generasi *sandwich*. Penelitian ini juga berfokus pada wanita karir generasi *sandwich*, yang

mana belum banyak penelitian serupa yang meneliti hubungan *self-compassion* dan *flourishing* pada wanita karir generasi *sandwich*.

