

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi pada generasi sandwich. Individu yang berada dalam kondisi generasi sandwich menghadapi tuntutan peran ganda karena harus memenuhi kebutuhan orang tua maupun anggota keluarga lain yang masih bergantung, sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi psikologis berupa Resiliensi. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan Resiliensi adalah welas asih diri, yaitu kemampuan individu dalam memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 211 individu generasi sandwich dengan karakteristik usia 20–45 tahun yang memiliki tanggung jawab terhadap orang tua dan anggota keluarga yang masih membutuhkan dukungan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala welas asih diri dan skala Resiliensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan bantuan program SPSS karena data penelitian tidak memenuhi seluruh asumsi analisis parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas asih diri dengan Resiliensi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,237$ dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah dengan arah hubungan negatif. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi pada generasi sandwich.

Kata kunci: welas asih diri, Resiliensi, generasi sandwich

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between welas asih diri and resilience among generasi sandwich individuals. Individuals in the generasi sandwich face multiple role demands because they are required to fulfill the needs of their parents as well as other dependent family members, which requires psychological adaptation abilities such as resilience. One psychological factor that is assumed to be related to resilience is self-compassion, which refers to an individual's ability to treat themselves with kindness, acceptance, and understanding when facing difficulties. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The research subjects consisted of 211 generasi sandwich individuals aged 20–45 years who had responsibilities toward their parents and other family members requiring support. Data were collected using welas asih diri and resilience scales. Data analysis was conducted using the Spearman's Rho correlation test with the assistance of SPSS because the research data did not meet all assumptions required for parametric analysis. The results showed that there was a significant relationship between welas asih diri and resilience, with a correlation coefficient of $r_s = -0.237$ and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). These results indicate that the relationship between the two variables is categorized as low with a negative direction. Therefore, the research hypothesis was accepted, indicating that there is a relationship between welas asih diri and resilience among generasi sandwich individuals.

Keywords: *self-compassion, resilience, sandwich generation*