

## PERAN CAREGIVER BURDEN TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANDWICH GENERATION: SELF-COMPASSION SEBAGAI MODERATOR

Chyntia Widhi Pratiwi<sup>1</sup>, Muhana Sofiaty Utami<sup>2</sup>, Budi Andayani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

### Abstrak

Fenomena *sandwich generation* semakin marak terjadi akibat perubahan tren demografi, yang membuat individu usia produktif terhimpit di antara tugas merawat orang tua yang memasuki usia lanjut dan membesarkan anak-anak yang belum mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *caregiver burden* terhadap *psychological well-being* pada *sandwich generation* dengan *self-compassion* sebagai moderator. Responden penelitian ( $N = 256$ ) merupakan laki-laki dan perempuan yang memiliki anak serta bertanggung jawab memberikan bantuan atau perawatan kepada orang tua yang masih hidup. Responden sebagian besar adalah generasi Y atau berusia 28 – 43 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *Psychological Well-being*, Skala *Caregiver Burden*, dan Skala *Self-compassion*. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik pengujian *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil analisis menunjukkan bahwa *caregiver burden* berperan negatif terhadap *psychological well-being* ( $B = -2,280$ ;  $SE = 0,224$ ;  $p < 0,001$ ) dan peran ini dimoderasi oleh *self-compassion* ( $B = 0,026$ ;  $SE = 0,003$ ;  $R^2 = 0,558$ ;  $p < 0,001$ ). Pada kelompok individu dengan *self-compassion* rendah dan sedang, peningkatan *caregiver burden* berdampak pada penurunan *psychological well-being*, sedangkan pada kelompok individu dengan *self-compassion* tinggi, peningkatan *caregiver burden* tidak diikuti oleh penurunan *psychological well-being* yang signifikan. Hasil ini menunjukkan pentingnya *self-compassion* sebagai faktor yang dapat membantu *sandwich generation* dalam menjaga kondisi *psychological well-being* dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh *caregiver burden*.

**Kata kunci:** *sandwich generation*, *psychological well-being*, *caregiver burden*, *self-compassion*

### Abstract

The phenomenon of the *sandwich generation* is increasingly common due to changes in demographic trends, which mean individuals of productive age are squeezed between the task of caring for parents who are entering old age and raising children who are not yet independent. This study aims to examine the role of *caregiver burden* on *psychological well-being* in the *sandwich generation* with *self-compassion* as a moderator. Research respondents ( $N = 256$ ) were men and women who had children and were responsible for providing assistance or care to living parents. Respondents were mostly generation Y or aged 28 - 43 years. The instruments used in this research were the *Psychological Well-being Scale*,

*Caregiver Burden Scale, and Self-compassion Scale. The research method used is quantitative with the Moderated Regression Analysis (MRA) testing technique. The results of the analysis show that caregiver burden plays a negative role in psychological well-being ( $B = -2,280$ ;  $SE = 0,224$ ;  $p < 0,001$ ) and this role is moderated by self-compassion ( $B = 0,026$ ;  $SE = 0,003$ ;  $R^2 = 0.558$ ;  $p < 0.001$ ). In the group of individuals with low and moderate self-compassion, an increase in caregiver burden resulted in a decrease in psychological well-being, whereas in the group of individuals with high self-compassion, an increase in caregiver burden was not followed by a significant decrease in psychological well-being. These results show the importance of self-compassion as a factor that can help the sandwich generation in maintaining psychological well-being from the negative impacts caused by caregiver burden.*

**Keywords:** *sandwich generation, psychological well-being, caregiver burden, self-compassion*