



ANTARA CINTA DAN LETIH: DINAMIKA COMPASSION FATIGUE PADA SINGLE MOTHER SANDWICH GENERATION SEKALIGUS BREADWINNER DAN FAMILY CAREGIVER

Queency Cinta Rachelga Menajang¹, Rudangta Arianti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga^{1,2}

e-mail: mnjngrachell@gmail.com¹, rudangta.sembiring@uksw.edu²

Diterima: 27/05/2026; Direvisi: 02/06/2026; Diterbitkan: 07/06/2026

ABSTRAK

Compassion fatigue merupakan kondisi kelelahan emosional yang dapat dialami oleh individu yang secara terus-menerus memberikan perawatan dan dukungan kepada anggota keluarga yang membutuhkan. Meskipun fenomena ini banyak dikaji pada tenaga kesehatan profesional, penelitian mengenai compassion fatigue pada family caregiver informal, khususnya yang berada dalam posisi sandwich generation dengan peran berlapis, masih relatif terbatas di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika compassion fatigue pada seorang individu yang secara simultan menjalankan peran sebagai single mother, pencari nafkah utama, dan caregiver keluarga. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap seorang perempuan yang merawat orang tua lansia sekaligus mengasuh anak-anak yang masih bergantung secara ekonomi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa compassion fatigue pada sandwich generation muncul akibat akumulasi beban peran jangka panjang yang tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Kondisi ini berdampak pada kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis individu, yang ditunjukkan melalui tingkat burnout dan secondary traumatic stress pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran ProQOL-V. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi beban peran dan semakin rendah dukungan sosial, semakin besar kerentanan individu terhadap compassion fatigue. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan perhatian serius terhadap penguatan dukungan sosial dan pengembangan intervensi psikologis untuk mengurangi risiko compassion fatigue pada sandwich generation, khususnya dalam konteks keluarga di Indonesia.

Kata Kunci: *Kelelahan Empati, Generasi Sandwich, Ibu Tunggal, Pencari Nafkah, Pengasuh Keluarga*

ABSTRACT

Compassion fatigue is an emotional exhaustion that may occur in individuals who continuously provide care and support to family members in need. Although this phenomenon has been widely studied among professional healthcare workers, research on compassion fatigue among informal family caregivers, particularly those in the sandwich generation with multiple caregiving roles, remains limited in Indonesia. This study aims to explore the dynamics of compassion fatigue experienced by an individual who simultaneously acts as a single mother, the primary breadwinner, and a family caregiver. This study employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observation and semi-structured in-depth interviews with a woman who cares for an elderly parent while also raising financially



dependent children. The data were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. The findings indicate that compassion fatigue in the sandwich generation emerges as a result of prolonged role accumulation without adequate social support. This condition leads to emotional exhaustion and reduced psychological well-being, as reflected in moderate to high levels of burnout and secondary traumatic stress based on the ProQOL-V assessment. Overall, the study shows that higher caregiving burden combined with low social support increases vulnerability to compassion fatigue. In conclusion, strengthening social support systems and developing appropriate psychological interventions are essential to reduce the risk of compassion fatigue among sandwich generation caregivers in the Indonesian family context.

Keywords: *Compassion Fatigue, Sandwich Generation, Single Mother, Breadwinner, Family Caregiver.*

PENDAHULUAN

Kesehatan psikologis pengasuh keluarga (family caregiver) semakin menjadi perhatian dalam berbagai kajian psikologi dan kesehatan karena meningkatnya kebutuhan perawatan jangka panjang bagi anggota keluarga yang mengalami penyakit kronis, disabilitas, maupun penurunan fungsi akibat penuaan. Dalam kondisi ideal, proses pengasuhan keluarga seharusnya berlangsung dengan dukungan sosial yang memadai, pembagian peran yang seimbang, serta tersedianya sumber daya yang memungkinkan caregiver menjaga kesejahteraan dirinya sendiri. Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak caregiver menjalankan tugas pengasuhan secara intensif dalam jangka waktu lama tanpa dukungan yang memadai sehingga berisiko mengalami berbagai masalah psikologis. Salah satu dampak yang semakin banyak dilaporkan adalah compassion fatigue, yaitu kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat keterlibatan empatik yang berkepanjangan terhadap penderitaan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa caregiver keluarga yang merawat anggota keluarga dengan penyakit kronis memiliki risiko mengalami compassion fatigue yang dipengaruhi oleh tingginya beban perawatan, rendahnya dukungan sosial, serta menurunnya kepuasan dalam menjalankan peran pengasuhan (Zhu et al., 2025).

Compassion fatigue merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat paparan terus-menerus terhadap penderitaan individu yang dirawat. Kondisi ini berkembang ketika kemampuan seseorang untuk memberikan empati secara berkelanjutan mulai terkuras oleh tuntutan pengasuhan yang berlangsung dalam jangka panjang. Dampak compassion fatigue tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis caregiver, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas perawatan yang diberikan kepada anggota keluarga. Gejala yang sering muncul meliputi perasaan lelah berkepanjangan, gangguan tidur, depresi, kecemasan, frustrasi, hingga menurunnya kemampuan untuk menunjukkan empati kepada individu yang dirawat. Oleh karena itu, compassion fatigue kini dipandang sebagai salah satu tantangan utama dalam praktik pengasuhan informal yang memerlukan perhatian serius dari berbagai disiplin ilmu.

Meningkatnya angka harapan hidup dan prevalensi penyakit kronis menyebabkan kebutuhan terhadap caregiver keluarga terus mengalami peningkatan. Dalam konteks Indonesia, perawatan lansia maupun anggota keluarga yang mengalami keterbatasan kesehatan masih didominasi oleh keluarga sebagai sistem pendukung utama. Budaya kolektivistik yang kuat mendorong anggota keluarga untuk mengambil tanggung jawab pengasuhan sebagai bentuk kewajiban moral dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa nilai budaya dan tanggung jawab keluarga dapat memberikan pengalaman positif bagi caregiver, namun pada saat yang sama



juga berpotensi meningkatkan tekanan psikologis ketika tuntutan pengasuhan berlangsung secara berkepanjangan (Putri & Herdiyanto, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya paradoks antara nilai pengabdian keluarga yang dijunjung tinggi dengan kerentanan psikologis yang dialami oleh caregiver dalam menjalankan perannya.

Salah satu kelompok yang paling rentan mengalami tekanan pengasuhan adalah individu yang berada dalam posisi sandwich generation. Kelompok ini menghadapi tuntutan untuk merawat orang tua lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak yang masih bergantung secara ekonomi maupun emosional. Dalam situasi ideal, tanggung jawab tersebut dapat dibagi dengan pasangan atau anggota keluarga lainnya sehingga beban yang muncul tidak terlalu berat. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dalam sandwich generation sering kali mengalami tekanan finansial, konflik peran, dan penurunan kepuasan hidup akibat akumulasi tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan (Herviana, 2026). Selain itu, nilai bakti kepada orang tua dan rasa tanggung jawab keluarga terbukti menjadi faktor yang memperkuat komitmen pengasuhan sekaligus meningkatkan tekanan psikologis pada generasi sandwich di Indonesia (Roring & Simanjuntak, 2024).

Kerentanan psikologis tersebut menjadi lebih kompleks ketika individu dalam sandwich generation juga berstatus sebagai single mother. Ketiadaan pasangan menyebabkan seluruh tanggung jawab pengasuhan, pengambilan keputusan keluarga, serta pemenuhan kebutuhan ekonomi harus dijalankan secara mandiri. Penelitian menunjukkan bahwa single mother memiliki risiko lebih tinggi mengalami parental burnout akibat tingginya tuntutan pengasuhan yang harus dijalankan tanpa dukungan pasangan (Arini et al., 2024). Kondisi ini diperparah oleh tekanan pekerjaan dan tuntutan ekonomi yang harus dipenuhi secara simultan. Studi lain juga menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab pengasuhan menghadapi tingkat parenting stress yang lebih tinggi ketika harus menyeimbangkan tuntutan keluarga dan pekerjaan dalam waktu yang bersamaan (Aryuni, 2025).

Selain menjalankan peran sebagai orang tua tunggal, banyak perempuan dalam posisi sandwich generation juga berfungsi sebagai pencari nafkah utama atau breadwinner bagi keluarganya. Peran ini menuntut individu untuk mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga sekaligus mempertahankan kualitas pengasuhan terhadap orang tua dan anak-anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda memiliki hubungan yang erat dengan munculnya kelelahan emosional, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Okfrima, 2022). Kondisi serupa juga ditemukan pada perempuan pekerja yang mengalami tekanan akibat multitasking, beban kerja tinggi, dan konflik antara tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab keluarga (Idris & Suhaeb, 2025). Dengan demikian, kombinasi peran sebagai caregiver, single mother, dan breadwinner berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang jauh lebih besar dibandingkan individu yang hanya menjalankan salah satu peran tersebut.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji caregiver burden, burnout, kesejahteraan psikologis caregiver, dan pentingnya dukungan sosial dalam proses pengasuhan. Dukungan keluarga terbukti berperan dalam menjaga psychological well-being caregiver yang menghadapi beban pengasuhan jangka panjang (Ramadhani et al., 2025). Selain itu, pengembangan support group dan dukungan komunitas juga terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup individu yang terlibat dalam proses pengasuhan keluarga (Sudarsiwi et al., 2025). Faktor protektif lainnya adalah self-compassion yang berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan psikologis caregiver serta menurunkan risiko burnout akibat tuntutan perawatan yang berkepanjangan (Ayunda et al., 2026; Arishanti, 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada caregiver secara umum dan belum secara khusus mengkaji



dinamika compassion fatigue pada individu yang mengemban berbagai peran secara simultan dalam satu waktu.

Berdasarkan telaah literatur tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait pemahaman mendalam mengenai bagaimana compassion fatigue terbentuk dan berkembang pada individu yang berada dalam posisi sandwich generation sekaligus menjalankan peran sebagai single mother, breadwinner, dan family caregiver. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji caregiver burden, burnout, atau kesejahteraan psikologis secara terpisah tanpa melihat interaksi kompleks antara berbagai peran yang dijalankan secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) karena secara khusus mengeksplorasi dinamika compassion fatigue pada individu yang mengemban tiga peran utama sekaligus dalam konteks budaya Indonesia yang masih menjunjung tinggi nilai tanggung jawab keluarga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian compassion fatigue pada caregiver informal serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan kelompok rentan tersebut. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi secara mendalam bagaimana compassion fatigue terbentuk, dimanifestasikan, dan dikelola oleh individu dalam sandwich generation yang secara simultan berperan sebagai single mother, breadwinner, dan family caregiver.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika compassion fatigue pada individu yang menjalankan peran sebagai single mother, breadwinner, dan family caregiver dalam konteks sandwich generation. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu individu dewasa yang secara simultan merawat orang tua lansia dengan penyakit kronis, mengasuh anak yang masih bergantung secara emosional dan fungsional, berstatus orang tua tunggal, bertindak sebagai pencari nafkah utama keluarga, serta menunjukkan indikasi compassion fatigue pada tingkat sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan Professional Quality of Life Scale (ProQOL-V). Partisipan yang terlibat adalah seorang perempuan berusia 48 tahun yang bekerja sebagai wirausaha dan menjalankan seluruh tanggung jawab pengasuhan keluarga tanpa dukungan tenaga profesional maupun asisten rumah tangga. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilaksanakan di kediaman partisipan dengan memperhatikan prinsip kenyamanan, kerahasiaan, dan persetujuan sukarela melalui informed consent. Panduan wawancara disusun berdasarkan dimensi compassion fatigue yang mencakup burnout dan secondary traumatic stress (STS), serta diarahkan untuk menggali pengalaman pengasuhan, beban peran, faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan emosional, dan strategi coping yang digunakan partisipan.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data dengan mengidentifikasi tema, pola, dan makna yang berkaitan dengan pembentukan serta perkembangan compassion fatigue pada partisipan. Untuk menjamin kredibilitas temuan, penelitian menerapkan triangulasi antara hasil wawancara dan observasi, ketekunan pengamatan, analisis kasus negatif, serta member check dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada partisipan. Selain itu, penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk menjaga



kerahasiaan identitas partisipan dan memastikan seluruh keterlibatan dilakukan secara sukarela. Melalui prosedur tersebut, penelitian diharapkan mampu menghasilkan deskripsi yang mendalam dan dapat dipercaya mengenai dinamika compassion fatigue pada individu yang mengemban peran pengasuhan berlapis dalam keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh proses pengumpulan dan analisis data dilakukan, diperoleh berbagai temuan yang memberikan gambaran mengenai dinamika compassion fatigue pada partisipan yang menjalankan peran sebagai family caregiver, single mother, breadwinner, dan anggota sandwich generation. Temuan penelitian ini disajikan secara sistematis berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, serta analisis data yang telah dilakukan untuk mengungkap proses terbentuknya, manifestasi, dan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya compassion fatigue. Penyajian hasil diawali dengan deskripsi konteks dan karakteristik partisipan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tema-tema utama yang ditemukan selama penelitian. Selanjutnya, temuan tersebut diinterpretasikan dan didiskusikan secara lebih mendalam dengan mengaitkannya pada kerangka teoritis serta hasil penelitian terdahulu yang relevan sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Dengan demikian, bagian hasil dan pembahasan berikut diharapkan mampu menjelaskan secara utuh pengalaman psikologis partisipan dalam menghadapi tuntutan peran berlapis yang berpotensi memunculkan compassion fatigue.

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan untuk menggambarkan dinamika compassion fatigue yang dialami partisipan yang berada dalam posisi sandwich generation dan secara simultan menjalankan peran sebagai single mother, breadwinner, serta family caregiver. Temuan diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam yang kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Analisis menghasilkan beberapa tema utama yang menggambarkan proses terbentuknya compassion fatigue, manifestasi gejala yang muncul, serta faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis partisipan. Temuan juga menunjukkan bahwa pengalaman compassion fatigue tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui akumulasi tekanan yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara beban peran berlapis, riwayat trauma, minimnya dukungan sosial, dan munculnya gejala burnout serta secondary traumatic stress (STS).

Partisipan penelitian adalah seorang perempuan berusia 48 tahun yang berstatus sebagai orang tua tunggal dan bekerja sebagai wirausaha. Dalam kehidupan sehari-hari, partisipan bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga sekaligus menjadi pengasuh utama bagi kedua orang tua lansia dan anak-anaknya yang masih bergantung secara emosional maupun finansial. Kondisi tersebut menempatkan partisipan dalam posisi traditional sandwich generation yang harus memenuhi tuntutan dari dua generasi secara bersamaan. Seluruh tanggung jawab pengasuhan dilakukan tanpa bantuan tenaga profesional maupun asisten rumah tangga. Situasi tersebut menciptakan tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dalam berbagai aspek kehidupan partisipan.

Meskipun menghadapi berbagai tuntutan yang berat, partisipan memandang aktivitas pengasuhan sebagai bentuk tanggung jawab moral dan wujud kasih sayang terhadap keluarga. Motivasi utama partisipan dalam merawat orang tua dan anak-anak tidak didasarkan pada



keterpaksaan, melainkan pada nilai tanggung jawab sebagai anak dan ibu. Namun demikian, pelaksanaan peran tersebut menuntut pengorbanan waktu, tenaga, dan sumber daya yang besar. Partisipan menggambarkan kesehariannya sebagai rangkaian aktivitas yang padat mulai dari mengurus kebutuhan rumah tangga, merawat orang tua, mendampingi anak, hingga bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Akumulasi tuntutan tersebut secara bertahap memunculkan kelelahan fisik dan emosional yang semakin sulit untuk dipulihkan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh lima tema utama yang menggambarkan dinamika compassion fatigue pada partisipan. Ringkasan tema-tema tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Utama Penelitian

Tema	Temuan Utama
Peran berlapis	Partisipan menjalankan peran sebagai single mother, breadwinner, dan family caregiver secara bersamaan
Beban pengasuhan	Tanggung jawab fisik, emosional, dan finansial berlangsung secara berkelanjutan
Kerentanan psikologis	Terdapat riwayat trauma relasional, depresi, dan minim dukungan sosial
Burnout	Muncul kelelahan emosional, fisik, mental, penurunan empati, dan gangguan konsentrasi
Secondary Traumatic Stress (STS)	Muncul kecemasan berlebih, ketakutan terhadap kondisi kesehatan keluarga, insomnia, dan mimpi buruk
Faktor protektif	Aktivitas kerja, keberadaan anak, dan religiusitas membantu mempertahankan keberfungsian diri

Tabel 1 menunjukkan bahwa compassion fatigue pada partisipan berkembang melalui interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan. Beban pengasuhan yang tinggi tidak berdiri sendiri, tetapi diperkuat oleh pengalaman traumatis masa lalu dan keterbatasan dukungan sosial yang dimiliki partisipan. Di sisi lain, terdapat beberapa faktor yang membantu partisipan mempertahankan keberfungsian psikologisnya meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Faktor-faktor tersebut berperan sebagai mekanisme adaptasi yang mencegah terjadinya gangguan psikologis yang lebih berat. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman compassion fatigue bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor risiko serta faktor protektif.

Hasil asesmen menggunakan Professional Quality of Life Scale (ProQOL-V) menunjukkan bahwa partisipan mengalami compassion fatigue pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut tercermin dari munculnya berbagai gejala burnout seperti kelelahan emosional, kelelahan fisik, perasaan tidak berdaya, hilangnya semangat hidup, penurunan kapasitas empati, serta gangguan konsentrasi. Partisipan juga melaporkan munculnya perasaan hampa, mudah lupa, dan kesulitan menikmati aktivitas yang sebelumnya dianggap bermakna. Selain itu, tekanan yang dialami telah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks pekerjaan maupun relasi interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa akumulasi tuntutan peran yang berlangsung lama telah menguras sumber daya psikologis partisipan secara signifikan.

Selain burnout, penelitian ini juga menemukan manifestasi secondary traumatic stress (STS) yang cukup kuat. Gejala tersebut ditunjukkan melalui munculnya ketakutan berlebihan



terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga, kecemasan yang sulit dikendalikan, gangguan tidur, mimpi buruk berulang, serta kecenderungan memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Partisipan menunjukkan kewaspadaan yang tinggi terhadap setiap perubahan kondisi kesehatan orang tua maupun anak-anaknya. Akibatnya, perhatian dan fokus partisipan sering terganggu sehingga memengaruhi produktivitas kerja serta kesejahteraan psikologisnya secara umum. Kondisi ini menggambarkan bagaimana paparan berkepanjangan terhadap penderitaan anggota keluarga dapat menghasilkan respons traumatis sekunder pada caregiver.

Meskipun mengalami berbagai tekanan psikologis, partisipan masih mampu mempertahankan keberfungsian dirinya melalui beberapa strategi koping. Aktivitas bekerja digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif yang berpotensi memicu kembali pengalaman depresi di masa lalu. Selain itu, keberadaan anak-anak menjadi sumber motivasi utama yang mendorong partisipan untuk tetap bertahan menghadapi berbagai kesulitan hidup. Faktor protektif yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah religiusitas, yang diwujudkan melalui praktik doa dan penyerahan diri kepada Tuhan. Melalui strategi tersebut, partisipan memperoleh kekuatan emosional untuk menghadapi tuntutan peran yang kompleks serta mempertahankan harapan di tengah kondisi yang penuh tekanan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa compassion fatigue pada partisipan berkembang melalui proses yang kompleks dan berlangsung secara bertahap sebagai konsekuensi dari akumulasi tuntutan pengasuhan jangka panjang. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh beban merawat anggota keluarga yang sakit, tetapi juga oleh tumpang tindih peran sebagai single mother, breadwinner, dan caregiver dalam struktur sandwich generation. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan yang berada pada posisi sandwich generation rentan mengalami tekanan psikologis karena harus memenuhi tuntutan dari dua generasi secara simultan (Ismunanda, 2025). Kondisi tersebut semakin berat ketika individu juga berperan sebagai pencari nafkah utama keluarga yang harus menanggung kebutuhan ekonomi sekaligus kebutuhan pengasuhan dalam waktu yang bersamaan (Usmany et al., 2025). Dengan demikian, compassion fatigue pada partisipan tidak muncul sebagai respons terhadap satu peristiwa tunggal, melainkan sebagai hasil dari akumulasi tekanan multidimensional yang berlangsung secara kronis.

Dinamika compassion fatigue yang ditemukan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kerentanan psikologis partisipan telah terbentuk sebelum menjalankan peran caregiving secara intensif. Riwayat pengalaman traumatis dalam rumah tangga, termasuk penelantaran emosional, konflik perkawinan, dan kekerasan seksual, menjadi faktor yang memperlemah kapasitas adaptasi psikologis individu ketika menghadapi stresor baru. Temuan ini mendukung hasil kajian sistematis yang menyatakan bahwa individu dengan riwayat trauma memiliki risiko lebih tinggi mengalami secondary traumatic stress, burnout, dan kelelahan emosional ketika terpapar penderitaan orang lain secara berulang (Leung et al., 2023). Pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap situasi yang memunculkan kembali memori emosional negatif. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami gangguan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan pengasuhan yang berlangsung dalam jangka panjang.



Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa empati yang tinggi berperan sebagai faktor paradoks dalam perkembangan compassion fatigue. Pada satu sisi, empati menjadi sumber motivasi utama yang mendorong partisipan untuk tetap memberikan perawatan terbaik kepada orang tua dan anak-anaknya. Namun, pada sisi lain, keterlibatan emosional yang terlalu intens menyebabkan pengurasan energi psikologis secara terus-menerus sehingga memunculkan kelelahan emosional. Hasil ini selaras dengan temuan Ilham et al. (2025) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kepedulian dan self-compassion yang rendah lebih rentan mengalami kelelahan psikologis ketika menghadapi tuntutan caregiving yang berat. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa empati yang tidak diimbangi dengan mekanisme perlindungan diri dan pemulihan psikologis dapat menjadi faktor risiko utama munculnya compassion fatigue.

Beban peran yang dialami partisipan juga menggambarkan karakteristik khas sandwich generation yang menghadapi tekanan finansial dan emosional secara bersamaan. Partisipan harus membagi perhatian antara kebutuhan orang tua lansia yang mengalami penurunan kesehatan, kebutuhan perkembangan anak-anak yang masih bergantung secara emosional, serta tuntutan ekonomi keluarga. Situasi ini sejalan dengan temuan Ardiyanto et al. (2024) yang menjelaskan bahwa generasi sandwich menghadapi tekanan berlapis yang berasal dari tanggung jawab finansial, pengasuhan, dan ekspektasi sosial keluarga. Selain itu, penelitian Fauziah et al. (2025) menunjukkan bahwa ibu tunggal memiliki risiko psychological distress yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memperoleh dukungan pasangan dalam menjalankan fungsi keluarga. Oleh karena itu, kombinasi antara peran sebagai single mother dan sandwich generation menjadi faktor yang memperbesar kerentanan partisipan terhadap compassion fatigue.

Manifestasi compassion fatigue pada dimensi burnout dalam penelitian ini ditunjukkan melalui kelelahan emosional yang mendalam, hilangnya semangat hidup, gangguan konsentrasi, insomnia, serta munculnya ideasi bunuh diri. Kondisi tersebut menggambarkan menurunnya kapasitas psikologis individu untuk mempertahankan fungsi emosional yang sehat setelah mengalami paparan stres berkepanjangan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Oberg et al. (2023) yang menyatakan bahwa compassion fatigue dan secondary traumatic stress berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya burnout melalui proses kelelahan emosional yang berlangsung secara kumulatif. Selain itu, Fatiha (2025) menemukan bahwa tekanan peran ganda yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko parental burnout pada perempuan yang menjalankan banyak tanggung jawab keluarga secara simultan. Dengan demikian, burnout yang dialami partisipan dapat dipahami sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan antara tuntutan peran dan sumber daya psikologis yang dimiliki.

Pada dimensi secondary traumatic stress (STS), penelitian ini menemukan adanya respons kecemasan yang kuat terhadap berbagai stimulus yang berkaitan dengan penderitaan dan ancaman kesehatan anggota keluarga. Partisipan menunjukkan perilaku menghindari suara sirene ambulans, merasa takut menerima kabar buruk, serta memiliki kecenderungan berpikir katastrofik terhadap kondisi kesehatan anak-anaknya. Gejala tersebut menunjukkan adanya internalisasi trauma sekunder yang berkembang akibat paparan berkepanjangan terhadap penderitaan orang yang dirawat. Temuan ini mendukung kajian Leung et al. (2023) yang menegaskan bahwa pengalaman trauma sebelumnya dapat memperkuat respons secondary traumatic stress ketika individu terlibat dalam hubungan pertolongan yang intens. Dengan kata lain, trauma masa lalu dan pengalaman caregiving kronis saling berinteraksi dalam membentuk respons kecemasan yang berlebihan pada partisipan.



Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa minimnya dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang memperberat perkembangan compassion fatigue. Partisipan melaporkan bahwa sebagian besar tanggung jawab perawatan ditanggung sendiri, sementara keterlibatan saudara kandung hanya terbatas pada bantuan finansial yang tidak konsisten. Situasi tersebut memperkuat perasaan terisolasi dan mengurangi kesempatan untuk memperoleh pemulihan emosional. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusitarini dan Hidayah (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif penting dalam mengurangi tekanan psikologis. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Syakura et al. (2023) yang menjelaskan bahwa keberadaan sistem dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis secara lebih adaptif. Oleh karena itu, rendahnya dukungan sosial dalam kehidupan partisipan berkontribusi terhadap semakin beratnya beban emosional yang dialami.

Meskipun menghadapi tekanan multidimensional yang berat, penelitian ini menemukan bahwa religiusitas dan pemaknaan spiritual berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu partisipan mempertahankan keberlangsungan fungsi psikologisnya. Partisipan memanfaatkan doa, penyerahan diri kepada Tuhan, dan keyakinan religius sebagai sarana regulasi emosi serta sumber kekuatan untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup. Temuan ini mendukung penelitian Sari dan Haryati (2023) yang menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan kemampuan coping terhadap stres. Hasil serupa juga ditemukan oleh Furaida et al. (2026) yang menyatakan bahwa strategi koping berbasis religiusitas mampu membantu individu mengurangi tingkat stres dalam menghadapi kondisi yang menekan. Selain itu, keberadaan nilai spiritual dapat memperkuat resiliensi psikologis dan membantu individu menemukan makna di balik pengalaman penderitaan yang dialami (Sagita et al., 2025). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa faktor psikologis yang positif berperan dalam menjaga kesejahteraan individu ketika menghadapi tekanan dan beban kehidupan yang tinggi (Wismanto, 2022). Oleh karena itu, religiusitas dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai mekanisme adaptif yang berperan penting dalam mencegah terjadinya keruntuhan psikologis yang lebih berat pada partisipan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa compassion fatigue pada family caregiver informal yang menjalankan peran sebagai sandwich generation, single mother, dan breadwinner merupakan proses kelelahan psikologis yang berkembang secara bertahap akibat akumulasi tuntutan pengasuhan, tanggung jawab ekonomi, dan keterlibatan emosional yang berlangsung dalam jangka panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya empati yang dimiliki partisipan, ketika berinteraksi dengan riwayat trauma masa lalu, minimnya dukungan sosial, serta terbatasnya kesempatan untuk melakukan pemulihan diri, menjadi faktor utama yang mendorong munculnya burnout dan secondary traumatic stress sebagai dimensi utama compassion fatigue. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kelelahan empatik pada caregiver keluarga tidak semata-mata dipengaruhi oleh beban perawatan, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor personal, relasional, dan struktural yang membentuk kerentanan psikologis individu. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk memahami dinamika pembentukan, manifestasi, dan pengelolaan compassion fatigue pada caregiver dengan peran berlapis telah tercapai dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis kelompok yang selama ini masih relatif kurang mendapat perhatian dalam konteks Indonesia.



Meskipun menghadapi tekanan multidimensional yang berat, penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan mampu membangun resiliensi melalui strategi coping berbasis aktivitas produktif, pemaknaan ulang pengalaman hidup melalui religiusitas, serta keberadaan anak sebagai sumber makna dan motivasi untuk bertahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa compassion fatigue bukanlah kondisi yang sepenuhnya bersifat destruktif, melainkan proses dinamis yang memungkinkan individu mengembangkan mekanisme adaptasi untuk mempertahankan keberfungsian psikologisnya. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan dukungan psikososial, edukasi kesehatan mental caregiver, dan kebijakan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan kelompok sandwich generation tanpa dukungan pasangan. Ke depan, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal dengan partisipan yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan compassion fatigue serta menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang efektif bagi caregiver keluarga di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. (2026). Ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan peran ganda: Perspektif psikologi sosial dan keluarga. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 552–559. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i1.2088>
- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan solusi generasi sandwich: Mengelola tekanan finansial dan emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(2), 31–34. <https://ejournal.ayasophia.org/index.php/jismab/article/view/85>
- Arini, D. P., Pramudito, A. A., & Utomo, I. P. B. (2024). Does parental burnout occur in single mother? Understanding parental burnout among Muslim single mother. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 371–385. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/25156>
- Arishanti, K. I. (2025). Hubungan self-compassion dan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1550–1560. <https://doi.org/10.63822/hmydy936>
- Aryuni, M. (2025). Parenting stress in working mothers: A case study of parents of elementary school children in Palu City. *Education Journal*, 6(1), 17–26. <https://jurnal.fkipuntad.com/index.php/eduj/article/view/4737>
- Ayunda, A., Marhan, C., & Yunita, A. (2026). Self-compassion dalam kesejahteraan psikologis caregiver pasien stroke di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Kendari. *Jurnal Sublimapsi*, 7(2), 194–205. <https://sublimapsipsikologi.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/235>
- Fatiha, H. (2025). Hubungan antara marital satisfaction dan self-compassion dengan parental burnout pada ibu peran ganda [Skripsi, Universitas Airlangga]. Repository Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/137913/>
- Fauziah, A. R., Syahidah, K., Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Solo mothers: Peran personal growth initiative terhadap psychological distress pada ibu tunggal. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 50–60. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4663>
- Furaida, I., Rahayu, T., & Wahyuni, S. (2026). Hubungan religiusitas dan strategi coping terhadap tingkat stres pada pasien Ca ovarium yang menjalani kemoterapi. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 82–93. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell/article/view/2888>



- Herviana, A. (2026). Impact of financial pressure on life satisfaction among the Indonesian sandwich generation. *Smart: Journal of Media Communication and Social Dynamics*, 1(1), 60–78. <https://ejournal.smartpedia.co.id/index.php/smedia/article/view/5>
- Idris, M. M. R., & Suhaeb, S. (2025). Dilema multitasking dan kinerja: Mengungkap pengaruh konflik peran ganda, stres, dan beban kerja karyawan wanita melalui lensa lingkungan kerja. *BJRM (Bongaya Journal of Research in Management)*, 8(2), 53–64. <https://doi.org/10.37888/bjrm.v8i2.749>
- Ilham, N. A., Widyastuti, W., & Cahyaningrum, K. (2025). Gambaran self compassion pada perawat yang menjadi caregiver orang dengan skizofrenia. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 1651–1661. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i4.9076>
- Ismunanda, M. A. (2025). Kesehatan mental perempuan sandwich generation: Studi pada wanita bekerja usia produktif. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(3), 507–512. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i3.1767>
- Leung, T., Schmidt, F., & Mushquash, C. (2023). A personal history of trauma and experience of secondary traumatic stress, vicarious trauma, and burnout in mental health workers: A systematic literature review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(Suppl. 2), S213–S222. <https://psycnet.apa.org/record/2022-58785-001>
- Oberg, G., Carroll, A., & Macmahon, S. (2023). Compassion fatigue and secondary traumatic stress in teachers: How they contribute to burnout and how they are related to trauma-awareness. *Frontiers in Education*, 8, Article 1128618. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2023.1128618/full>
- Okfrima, R. (2022). Konflik peran ganda dan kelelahan emosional pada guru pasca pembelajaran daring di SMPN 30 Padang. *Psyche 165 Journal*, 15(3), 113–118. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i3.171>
- Putri, N. K. A. M., & Herdiyanto, Y. K. (2025). Peran budaya terhadap pengalaman positif pada primary family caregiver orang dengan skizofrenia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(9), 3743–3751. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/20755>
- Ramadhani, K. S., Dewi, F. I. R., Heng, P. H., & Gumarao, M. S. (2025). The relationship of caregiving burden with psychological well-being of mothers of autoimmune survivors with family support as a moderator. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 3(3), 50–58. <https://journal.untar.ac.id/index.php/ijassh/article/view/35095>
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). Kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia: Peran bakti kepada orang tua, tanggung jawab kepada orang tua, dan rasa bersalah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 17(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Sagita, I. A., Maulidia, R., & Santoso, L. (2025). Repositioning wives' roles in urban households: Social support, dual burdens, and the negotiation of family resilience. *Sakina: Journal of Family Studies*, 9(4), 371–391. <https://doi.org/10.18860/jfs.v9i4.19644>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi BKI di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/20770>



- Sudarsiwi, N. P., Sari, D. W., Yusuf, A., Fitryasari, R., Habibie, A. N., Aini, N. F., et al. (2025). Pemberdayaan komunitas melalui support group untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan masalah gangguan kognitif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(4), 6736–6742.
<https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/7922>
- Syakura, T. A., Herwanto, M. P., Purnashakti, A. A., Pradiptya, A. M., & Radianto, D. O. (2023). Dukungan sosial orang tua sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tantangan psikologis anak. *KOLONI*, 2(1), 303–309.
<https://koloni.or.id/index.php/koloni/article/view/449>
- Usmany, N. W. S., Al-Humaidy, M. A., Efendi, A. N., & Rohman, M. M. (2025). The role of women as breadwinners: A case study of Konang Galis Village, Pamekasan. *Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 4(2), 59–71.
<https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/adabuna/article/view/2234>
- Wismanto, Y. B. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71–81. <https://repository.unika.ac.id/29111/>
- Yusitarini, A., & Hidayah, N. (2024). Resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif stres mengerjakan skripsi. *Psyche 165 Journal*, 17(4), 332–339.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.461>
- Zhu, M., Zhang, Q., & Lin, L. (2025). Compassion fatigue in family caregivers of chronic heart failure patients: The roles of burden, compassion satisfaction, and social support. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 24(8), 1333–1341.
<https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvaf144>