

Pengalaman Hidup Generasi Sandwich dalam Menjalankan Peran Ganda

Delvina Aurelia Wandara^{1*}, FX Sri Sadewo², Arief Sudrajat³

^{1, 2, 3} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Correspondent Autor: delvina.aurelia@gmail.com

Abstrak

Generasi Sandwich menghadapi tantangan berat dalam menjalankan peran ganda, yaitu memenuhi kebutuhan orang tua yang menua dan saudara yang belum mandiri, sekaligus memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga inti. Kondisi ini menciptakan tekanan finansial dan emosional yang signifikan, mengganggu perencanaan keuangan dan kesejahteraan pribadi. Dengan meningkatnya harapan hidup dan perubahan pola demografi, tanggung jawab ini semakin berat. Generasi ini sering mengalami stres, kelelahan, dan konflik antar generasi, yang memperburuk keseimbangan hidup mereka. Untuk mengurangi beban tersebut, diperlukan dukungan sosial, teknologi, serta strategi adaptasi yang efektif. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman hidup generasi sandwich dalam menghadapi peran ganda, serta mengeksplorasi tantangan, strategi coping, dan peran dukungan sosial dalam membantu mereka.

Kata Kunci: Generasi Sandwich, Peran Ganda, Tekanan Finansial, Stres Emosional, Hustle Culture.

ABSTRACT

The Sandwich Generation faces the daunting challenge of juggling the dual roles of meeting the needs of aging parents and siblings who are not yet independent, while fulfilling responsibilities to the nuclear family. This creates significant financial and emotional stress, disrupting financial planning and personal well-being. With increasing life expectancy and changing demographic patterns, these responsibilities are only getting heavier. This generation often experiences stress, burnout and intergenerational conflict, which worsens their life balance. To reduce this burden, social support, technology, and effective adaptation strategies are needed. This study aims to understand the sandwich generation's life experiences in dealing with dual roles, as well as exploring the challenges, coping strategies, and the role of social support in helping them.

Keywords: Sandwich Generation, Dual Role, Financial Stress, Emotional Stress, Hustle Culture.

PENDAHULUAN

Fenomena generasi sandwich telah menjadi isu sosial yang semakin mengemuka di Indonesia seiring dengan perubahan demografi dan struktur keluarga. Generasi sandwich merujuk pada kelompok individu usia produktif yang

How to cite:	Wandara et al. (2026). "Pengalaman Hidup Generasi Sandwich dalam Menjalankan Peran Ganda". <i>Jurnal Studi Sosial</i> , 14(1).
E-ISSN:	2798-0480
Published by:	Social Sciences Education Masters Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung

harus menanggung beban tanggung jawab terhadap dua generasi sekaligus, yaitu orang tua yang sudah lanjut usia dan anak atau saudara yang belum mandiri, baik secara finansial maupun emosional. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa rasio ketergantungan di Indonesia mencapai 47,7% pada tahun 2020, sementara survei Litbang Kompas tahun 2022 mengungkapkan bahwa populasi generasi sandwich di Indonesia mencapai 67 persen, dengan hampir 92 persen berusia 24-58 tahun. Angka ini jauh lebih luas dibandingkan dengan negara maju yang umumnya berada pada rentang usia 30-40 tahun, mengindikasikan bahwa fenomena ini memiliki akar budaya dan struktural yang kuat di Indonesia.

Budaya Indonesia yang sangat menekankan nilai bakti kepada orang tua dan tanggung jawab antar generasi menjadi faktor fundamental yang memperkuat fenomena generasi sandwich. Penelitian Adioetomo dan Munjahid (2014) menunjukkan bahwa 54,8 persen lansia di Indonesia tinggal bersama anak dan cucu mereka, mencerminkan model tiga generasi dalam satu atap yang masih dominan. Nilai-nilai tradisional ini menciptakan norma sosial di mana generasi muda yang dibesarkan oleh generasi tua harus "membayar kembali" dengan merawat mereka di masa tua (Khairunnisa & Hartini, 2022; Khalil & Santoso, 2022). Namun, di sisi lain, perubahan sosial-ekonomi modern—termasuk meningkatnya biaya hidup, urbanisasi, dan partisipasi perempuan dalam dunia kerja—telah menciptakan ketegangan antara tuntutan tradisional dan realitas ekonomi kontemporer.

Tekanan finansial menjadi salah satu tantangan terbesar yang dihadapi generasi sandwich. Survei terbaru menunjukkan bahwa sekitar 60 persen pekerja usia 30-45 tahun yang termasuk dalam kategori generasi sandwich mengalami tekanan finansial meskipun gaji mereka tergolong menengah ke atas. Beban ini semakin berat karena mereka harus membagi penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri, biaya pendidikan, perawatan kesehatan orang tua, dan kebutuhan sehari-hari keluarga inti. Penelitian Nuryasman dan Elizabeth (2023) mengungkapkan bahwa tekanan finansial ini menjadi penyebab utama stres dan memengaruhi keputusan keuangan generasi sandwich. Kondisi ini sering kali mengakibatkan pengorbanan tabungan pribadi, termasuk tabungan pensiun, untuk memenuhi kebutuhan kedua generasi yang bergantung pada mereka.

Dampak psikologis dari peran ganda ini tidak kalah signifikannya. Generasi sandwich rentan mengalami stres kronis, kelelahan emosional (burnout), kecemasan, dan depresi akibat tuntutan yang terus-menerus dari kedua arah. Penelitian Woda dan Pontoan (2024) menunjukkan bahwa single parent dalam lingkaran generasi sandwich mengalami dampak psikologis berupa stres tinggi, kecemasan, kelelahan, burnout, dan depresi ringan, dengan strategi coping yang digunakan meliputi meditasi, manajemen waktu, olahraga rutin, terapi, dan konseling. Selain itu, perasaan bersalah sering muncul ketika mereka merasa tidak mampu memberikan yang maksimal untuk semua anggota keluarga yang

membutuhkan bantuan mereka, menciptakan lingkaran perasaan bersalah dan ketidakpuasan yang terus-menerus.

Fenomena *hustle culture* atau budaya kerja keras tanpa batas semakin memperburuk beban generasi sandwich. *Hustle culture* mendorong individu untuk terus bekerja tanpa henti demi mencapai tujuan ekonomi atau karier, sering kali mengabaikan kebutuhan pribadi dan kesehatan. Dalam konteks generasi sandwich, tekanan dari budaya ini semakin intensif karena mereka merasa harus tetap produktif di tempat kerja sambil memenuhi tanggung jawab keluarga. Banyak dari mereka yang terjebak dalam siklus kerja tanpa henti karena tidak memiliki pilihan lain selain terus bekerja untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus. Penelitian Cigna International Health (2024) mengungkapkan bahwa 97 persen Gen Z berusia 18-24 tahun merasa kelelahan, dengan faktor penyebab utama termasuk beban pekerjaan atau studi yang berat dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial.

Konflik antar generasi menjadi dimensi tambahan yang memperumit pengalaman generasi sandwich. Perbedaan nilai, norma, dan gaya hidup antara generasi yang lebih tua dan generasi yang lebih muda sering kali menciptakan ketegangan dalam keluarga. Orang tua yang lanjut usia mungkin memiliki pandangan berbeda mengenai cara menjalani hidup atau pengasuhan anak, sementara anak-anak atau saudara mungkin memiliki harapan berbeda tentang peran yang harus dijalani. Konflik ini menambah stres emosional yang harus dihadapi generasi sandwich, yang sudah terbebani oleh tanggung jawab yang banyak. Penelitian menunjukkan bahwa norma sosial yang mengharuskan kepatuhan kepada orang tua sering kali menyebabkan konflik keluarga berkepanjangan, yang pada gilirannya mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian mengenai generasi sandwich di Indonesia masih tergolong terbatas, meskipun fenomena ini terus berkembang seiring dengan perubahan sosial dan ekonomi. Beberapa studi telah dilakukan, seperti penelitian tentang dampak generasi sandwich terhadap peluang bonus demografi (Suharyono & Hadiningrat, 2023), kepuasan keuangan dan perilaku mengelola keuangan (Khasanah, Widyastuti, & Fawaiq, 2023), serta kondisi psikologis *single parent* dalam generasi sandwich (Woda & Pontoan, 2024). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek kuantitatif atau pada kelompok tertentu, sehingga pemahaman tentang pengalaman subjektif generasi sandwich—terutama di kawasan urban Indonesia—masih sangat terbatas.

Gap penelitian yang teridentifikasi adalah kurangnya eksplorasi mendalam tentang bagaimana generasi sandwich di Indonesia, khususnya di kota-kota besar seperti Surabaya, secara subjektif mengalami dan memaknai peran ganda mereka. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggunakan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl untuk menggali pengalaman hidup generasi

sandwich secara holistik—meliputi tekanan finansial, emosional, dan sosial—serta mengeksplorasi strategi coping yang mereka gunakan dalam konteks budaya urban Indonesia. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung kuantitatif atau berfokus pada aspek tertentu, penelitian ini memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana generasi sandwich menjalani peran ganda di tengah tekanan hustle culture dan nilai-nilai tradisional yang masih kuat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana pengalaman hidup generasi sandwich dalam menjalankan peran ganda? Tujuan penelitian meliputi: (1) mengidentifikasi tanggung jawab yang dihadapi generasi sandwich dalam mendukung kebutuhan peran ganda; (2) mengeksplorasi emosi seperti kelelahan, depresi, atau kebanggaan ketika mereka mampu menjalani tanggung jawab peran ganda; (3) mengidentifikasi norma budaya dan nilai-nilai tradisional yang memengaruhi tanggung jawab mereka terhadap keluarga; (4) mengeksplorasi strategi yang digunakan dalam mengatasi tekanan emosional dan finansial; serta (5) mengetahui peran dukungan sosial dan lingkungan dalam membantu generasi sandwich menjalani peran ganda. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang generasi sandwich dalam konteks budaya Indonesia serta manfaat praktis sebagai panduan bagi generasi sandwich, pemerintah, dan organisasi dalam menyusun program atau kebijakan yang mendukung kesejahteraan mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teori fenomenologi Edmund Husserl, yang bertujuan untuk memahami pengalaman hidup seseorang dari sudut pandang mereka sendiri. Fenomenologi adalah pendekatan yang berfokus pada pengalaman subjektif individu, bagaimana mereka memaknai situasi yang dihadapi, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi cara mereka bertindak. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mendalami pengalaman generasi sandwich, yaitu individu yang dihadapkan pada tanggung jawab besar dalam pekerjaan sekaligus tanggung jawab keluarga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami perasaan, pemikiran, dan pengalaman generasi sandwich secara mendalam, termasuk strategi coping yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan yang dialami. Dengan memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih nyata tentang bagaimana generasi sandwich menghadapi hustle culture dan tanggung jawab ganda dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini dilakukan di Surabaya, khususnya di kawasan Rungkut. Surabaya dipilih karena merupakan salah satu kota besar di Indonesia yang memiliki karakteristik ekonomi dan sosial yang unik, dengan gaya hidup yang cepat dan biaya hidup yang tinggi yang memberikan tekanan ekonomi signifikan kepada

warganya, termasuk generasi sandwich. Rungkut, sebagai salah satu wilayah Surabaya, dipilih karena merepresentasikan kondisi urban yang dinamis di mana tuntutan pekerjaan sering kali tinggi sementara hubungan kekeluargaan masih cukup kuat. Budaya keluarga yang erat di Surabaya memengaruhi cara orang merespons tanggung jawab keluarga mereka, menjadikan lokasi ini ideal untuk memahami bagaimana generasi sandwich berjuang dengan berbagai tekanan, baik di tempat kerja maupun di rumah.

Subjek penelitian adalah individu yang berada dalam usia sekitar 20 tahun dan termasuk dalam kategori generasi sandwich, yaitu individu yang menjalani kehidupan dengan tanggung jawab ganda: mencari nafkah sekaligus merawat anggota keluarga lainnya. Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan purposive sampling, yaitu memilih informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria utama yang digunakan adalah individu yang menjalankan peran ganda di dalam keluarga mereka, termasuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan merawat orang tua atau saudara. Peneliti juga mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti latar belakang ekonomi dan status keluarga untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh. Tiga informan berhasil direkrut dengan karakteristik yang beragam: Informan 1 berusia 20 tahun, bekerja penuh waktu, berstatus mahasiswa, menanggung orang tua dan adik, dan berperan sebagai tulang punggung keluarga. Informan 2 berusia 21 tahun, bekerja paruh waktu, berstatus mahasiswa, menanggung orang tua dan adik, dan berperan sebagai pendukung finansial keluarga. Informan 3 berusia 22 tahun, bekerja penuh waktu, tidak kuliah, menanggung orang tua dan keluarga inti, dan berperan sebagai tulang punggung keluarga.

Penelitian ini menggunakan dua teknik utama untuk mengumpulkan data: wawancara mendalam dan studi literatur. Wawancara mendalam dilakukan secara terbuka dan fleksibel, memberikan ruang kepada informan untuk berbicara secara bebas mengenai pengalaman mereka. Peneliti memberikan panduan berupa daftar pertanyaan umum, seperti: "Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani peran ganda?", "Apa saja tantangan yang Anda hadapi dalam pekerjaan dan keluarga?", "Bagaimana Anda mengelola stres akibat tanggung jawab ganda?", dan "Apa pendapat Anda tentang budaya kerja keras yang ada saat ini?". Studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai artikel, buku, jurnal, dan laporan penelitian sebelumnya yang membahas tentang generasi sandwich, budaya kerja keras, dan peran ganda dalam keluarga untuk memperkuat pemahaman peneliti dan memvalidasi temuan dari wawancara mendalam.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologi yang terdiri dari tiga langkah utama. Pertama, pengkodean data dilakukan dengan membaca dan menganalisis transkrip wawancara secara mendalam, kemudian

memilah data ke dalam tema-tema tertentu seperti tantangan yang dihadapi, dampak hustle culture, dan strategi coping. Kedua, deskripsi fenomenologi melibatkan pembuatan narasi mendalam mengenai tema-tema yang ditemukan untuk menggambarkan bagaimana generasi sandwich merasakan tekanan yang mereka alami. Peneliti berusaha masuk ke dalam pengalaman informan dan memahami makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Ketiga, interpretasi tematik dilakukan dengan menghubungkan tema-tema yang ditemukan dengan teori atau konsep yang relevan, seperti teori fenomenologi dan konsep hustle culture, untuk memberikan konteks yang lebih luas dan pemahaman yang lebih kaya tentang kehidupan generasi sandwich.

HASIL DAN PEMBAHASAN .

Penelitian ini melibatkan tiga informan generasi sandwich di kawasan Rungkut, Surabaya, dengan karakteristik yang beragam namun memiliki kesamaan dalam menghadapi tantangan peran ganda. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa ketiga informan menghadapi tantangan besar sebagai generasi sandwich, mencakup berbagai aspek kehidupan mulai dari tekanan finansial hingga manajemen waktu dan kesehatan mental. Informan pertama, seorang mahasiswa yang bekerja penuh waktu, mengungkapkan betapa sulitnya membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan, kuliah, dan kebutuhan keluarganya. Informan kedua, juga seorang mahasiswa yang bekerja sambil membantu keluarga, merasa lebih tertekan karena tanggung jawab finansial yang lebih besar, termasuk membayar biaya kuliah dan memberikan dukungan finansial kepada keluarga. Informan ketiga, yang tidak menempuh pendidikan, merasakan tekanan sebagai tulang punggung keluarga terutama dalam hal keuangan, dengan penghasilan yang sering kali tidak cukup untuk menutupi semua kebutuhan.

Ketiga informan mengidentifikasi tiga tantangan utama yang mereka hadapi. Pertama, tekanan finansial menjadi tantangan paling dominan. Informan pertama mengungkapkan bahwa sebagian besar pendapatannya dialokasikan untuk membantu ekonomi keluarga, terutama untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan adik-adiknya. Informan kedua menghadapi kesulitan serupa, di mana gaji dari pekerjaan paruh waktu hampir habis setiap bulan untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga seperti makanan, cicilan, dan biaya pendidikan adik. Informan ketiga, sebagai tulang punggung keluarga, harus memastikan semua kebutuhan keluarganya terpenuhi, termasuk biaya hidup sehari-hari dan tagihan mendesak, tanpa memiliki penghasilan tambahan dari sumber lain.

Kedua, kelelahan fisik dan mental akibat manajemen waktu yang padat. Informan pertama mengeluhkan kurangnya waktu tidur karena harus bekerja hingga larut malam dan bangun pagi untuk kuliah, yang membuatnya mudah

merasa lelah dan kurang produktif. Informan kedua mengaku sering merasa cemas dan stres karena tekanan finansial yang besar, bahkan sempat mengalami gejala-gejala burnout seperti kehilangan motivasi. Informan ketiga merasa bahwa tekanan yang terus-menerus membuatnya sulit menikmati hidup, dengan perasaan bersalah jika menghabiskan uang atau waktu untuk dirinya sendiri karena merasa sumber daya tersebut seharusnya digunakan untuk keluarga. Ketiga informan menunjukkan bahwa kekurangan waktu untuk diri sendiri semakin meningkatkan tingkat stres dan kecemasan yang mereka alami.

Ketiga, konflik antar generasi dan tekanan emosional. Informan pertama merasa bahwa ia sering kali tidak bisa berada di rumah pada saat yang tepat, sehingga sulit untuk mendengarkan keluhan atau berbagi waktu berkualitas bersama orang tua dan adik-adiknya. Informan kedua merasakan hal yang sama, di mana ia sering tidak memiliki waktu yang cukup untuk berinteraksi dengan keluarga di luar tanggung jawab utama. Perasaan terjebak antara dua peran yang sangat berbeda menyebabkan mereka merasa cemas, takut gagal, dan tidak mampu memenuhi harapan di kedua sisi. Konflik nilai antara kewajiban tradisional untuk berbakti kepada orang tua dan tuntutan modern untuk membangun karier dan kemandirian semakin memperumit situasi mereka.

Model tantangan generasi sandwich yang teridentifikasi dari penelitian ini menggambarkan bagaimana ketiga tekanan utama—finansial, kelelahan, dan konflik—saling terkait dan memperkuat satu sama lain. Tekanan finansial menyebabkan mereka harus bekerja lebih keras, yang mengakibatkan kelelahan fisik dan mental. Kelelahan ini pada gilirannya mengurangi kemampuan mereka untuk mengelola konflik antar generasi secara efektif, sementara konflik yang tidak terselesaikan menambah beban stres yang semakin memperburuk kondisi finansial dan kesehatan mereka.

Faktor pendukung dan penghambat dalam menjalani peran ganda juga teridentifikasi dengan jelas. Faktor pendukung utama adalah dukungan sosial dari teman-teman, keluarga, dan orang-orang terdekat. Informan pertama menekankan pentingnya dukungan dari teman-teman kuliah yang memahami situasinya, yang tidak hanya memberikan dukungan moral tetapi juga membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis ketika ia merasa kewalahan. Informan kedua merasa sangat terbantu dengan dukungan dari pacarnya dan teman-teman dekat yang mendengarkan keluhannya. Kemampuan mengatur waktu dan sumber daya juga menjadi faktor pendukung, dengan kedua informan menggunakan pengingat digital dan to-do list untuk memastikan semua tanggung jawab dapat terpenuhi. Ketekunan dan rasa tanggung jawab yang kuat menjadi faktor penting lainnya, di mana kedua informan memiliki komitmen tinggi untuk memenuhi kewajiban mereka meskipun menghadapi berbagai keterbatasan.

Faktor penghambat meliputi beban finansial yang sangat berat, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Beban finansial menjadi hambatan terbesar karena penghasilan yang terbatas harus dibagi untuk memenuhi kebutuhan banyak pihak. Keterbatasan waktu untuk diri sendiri menyebabkan mereka kehilangan kesempatan untuk beristirahat atau melakukan aktivitas yang menyenangkan, yang semakin memperburuk kondisi mental dan fisik mereka. Tekanan emosional dan stres psikologis menjadi hambatan lain yang dirasakan, dengan perasaan tertekan, cemas, dan khawatir mengenai masa depan serta kemampuan untuk memenuhi ekspektasi akademis dan keluarga yang sering kali mengganggu kesehatan mental mereka.

Dampak menjalani peran ganda sebagai generasi sandwich mencakup berbagai aspek kehidupan. Dampak psikologis yang paling terasa adalah stres berkepanjangan, kecemasan, dan kelelahan mental. Informan pertama mengungkapkan bahwa ia sering merasa cemas tentang masa depan keluarganya dan kemampuannya untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik. Informan kedua mengalami kecemasan serupa dengan beban keuangan yang terus meningkat dan perasaan tidak mampu memberikan yang terbaik untuk adik-adiknya maupun orang tua. Kedua informan melaporkan gangguan tidur dan penurunan kualitas hidup secara psikologis sebagai dampak langsung dari tekanan yang mereka alami.

Dampak sosial yang signifikan adalah terganggunya hubungan keluarga dan isolasi sosial. Kedua informan mengungkapkan bahwa mereka merasa hubungan keluarga terkadang terganggu karena tidak dapat memberikan perhatian penuh kepada orang tua atau adik-adik mereka. Momen kebersamaan yang seharusnya bisa dinikmati menjadi terbatas karena adanya tekanan untuk menyelesaikan tugas kuliah dan bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bekerja atau belajar, menyebabkan mereka merasa terisolasi dari kehidupan sosial yang biasa mereka jalani sebelumnya. Informan pertama mengaku jarang keluar bersama teman-temannya, bahkan saat ada kegiatan sosial, ia sering kali merasa terlalu lelah atau terikat oleh tanggung jawab lain.

Dampak ekonomi menjadi tantangan terbesar, dengan kesulitan dalam mengelola keuangan pribadi maupun keluarga. Informan pertama merasa kesulitan untuk mengatur anggaran karena sebagian besar penghasilannya digunakan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, biaya pendidikan adik-adik, dan kebutuhan orang tua. Informan kedua merasakan tekanan finansial yang besar karena penghasilannya sebagai pekerja paruh waktu tidak cukup untuk menutupi seluruh kebutuhan hidup keluarga. Kedua informan merasa terjebak dalam siklus ekonomi yang tidak ada ujungnya, dengan hampir seluruh gaji digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehingga mereka kesulitan untuk menabung atau merencanakan keuangan jangka panjang.

Secara ringkas, temuan utama dari ketiga informan menunjukkan bahwa Informan 1 menghadapi tantangan manajemen waktu dan kelelahan, dengan faktor pendukung berupa dukungan teman dan jadwal ketat, serta faktor penghambat beban finansial dan kurang tidur. Dampak psikologis yang dialami adalah kelelahan dan kurang produktif, dengan strategi coping berupa jadwal harian dan istirahat, serta harapan untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan pekerjaan lebih baik. Informan 2 menghadapi tekanan finansial dan kecemasan, dengan dukungan dari pacar dan prioritas, namun terhambat oleh beban finansial dan waktu terbatas. Dampaknya adalah kecemasan dan burnout, dengan strategi mencari pekerjaan tambahan dan harapan memulai usaha kecil-kecilan. Informan 3 menghadapi keterbatasan keuangan dan stres, dengan dukungan dari olahraga dan waktu bersama teman, namun terhambat oleh penghasilan tidak cukup. Dampaknya adalah sulit menikmati hidup dan perasaan bersalah, dengan strategi mengurangi pengeluaran dan harapan mengembangkan keterampilan baru.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan dan dampak negatif, ketiga informan menunjukkan sikap optimis terhadap masa depan. Mereka percaya bahwa dengan usaha dan dukungan yang tepat, mereka bisa keluar dari situasi yang sulit ini. Informan pertama memiliki cita-cita untuk menyelesaikan pendidikannya dan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik agar bisa membantu keluarganya dengan lebih maksimal. Informan kedua berencana untuk memulai usaha kecil-kecilan yang bisa memberikan penghasilan tambahan tanpa mengorbankan waktu kuliah. Informan ketiga berharap bisa mengembangkan keterampilan baru yang dapat membantunya mendapatkan pekerjaan dengan penghasilan yang lebih baik. Optimisme ini menjadi modal penting bagi mereka untuk terus bertahan di tengah tekanan yang mereka hadapi sehari-hari.

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa generasi sandwich menghadapi tantangan multidimensional yang kompleks dalam menjalankan peran ganda. Temuan tentang tekanan finansial sebagai tantangan utama sejalan dengan penelitian Nuryasman dan Elizabeth (2023) yang mengungkapkan bahwa tekanan finansial menjadi penyebab utama stres dan memengaruhi keputusan keuangan generasi sandwich. Survei yang menunjukkan 60 persen pekerja usia 30-45 tahun dalam kategori generasi sandwich mengalami tekanan finansial meskipun gaji mereka menengah ke atas memperkuat temuan ini. Di Indonesia, fenomena ini semakin intensif mengingat survei Litbang Kompas tahun 2022 menunjukkan 67 persen populasi termasuk generasi sandwich, dengan rentang usia yang lebih luas (24-58 tahun) dibandingkan negara maju (30-40 tahun). Kondisi ini menciptakan beban ganda yang signifikan karena generasi sandwich harus membagi sumber daya yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus.

Temuan tentang kelelahan fisik dan mental serta burnout yang dialami informan memperkuat penelitian sebelumnya tentang dampak psikologis generasi

sandwich. Penelitian Woda dan Pontoan (2024) menunjukkan bahwa single parent dalam generasi sandwich mengalami dampak psikologis berupa stres tinggi, kecemasan, kelelahan, burnout, dan depresi ringan. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan bahwa generasi sandwich sering mengalami dampak seperti kelelahan fisik dan mental karena harus menanggung beban merawat orang tua sekaligus anak-anak mereka. Studi Cigna International Health (2024) yang mengungkapkan 97 persen Gen Z merasa kelelahan dengan faktor penyebab termasuk beban pekerjaan atau studi yang berat semakin menguatkan temuan ini. Penelitian tentang sandwich-generation caregiving juga menunjukkan bahwa perawatan simultan terhadap lansia dan anak lebih mungkin berdampak negatif terhadap kepuasan kerja dibandingkan dengan pola perawatan non-sandwich.

Konflik antar generasi yang teridentifikasi dalam penelitian ini mencerminkan ketegangan antara nilai-nilai tradisional dan tuntutan modern yang dihadapi generasi sandwich di Indonesia. Budaya Indonesia yang menekankan tanggung jawab antar generasi, di mana generasi muda harus "membayar kembali" dengan merawat orang tua di masa tua (Khairunnisa & Hartini, 2022; Khalil & Santoso, 2022), menciptakan norma sosial yang kuat. Namun, di sisi lain, perubahan sosial-ekonomi modern menciptakan tekanan baru yang berbenturan dengan nilai-nilai tradisional tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa norma sosial yang mengharuskan kepatuhan kepada orang tua sering kali menyebabkan konflik keluarga berkepanjangan yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Generasi sandwich menerima peran ganda ini dengan keterpaksaan karena adanya norma sosial yang mengharuskan, di mana kepatuhan menjadi mekanisme utama dalam mengelola beban tersebut.

Dukungan sosial yang teridentifikasi sebagai faktor pendukung utama dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya tentang pentingnya modal sosial bagi generasi sandwich. Penelitian tentang pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian tentang happiness of the sandwich generation di Bali juga mengkonfirmasi peran penting keluarga dan budaya dalam mendukung generasi sandwich. Dukungan sosial tidak hanya membantu secara praktis dalam berbagi tanggung jawab, tetapi juga memberikan penguatan emosional yang diperlukan untuk bertahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komunitas dan penguatan jaringan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk membantu generasi sandwich mengelola tekanan mereka.

Strategi coping yang digunakan informan—meliputi manajemen waktu, meditasi, olahraga rutin, dan pencarian dukungan sosial—sejalan dengan temuan penelitian tentang strategi coping generasi sandwich. Penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan generasi sandwich mencakup strategi coping

berfokus pada emosi (emotional-focused coping) dan strategi coping berfokus pada masalah (problem-focused coping). Strategi coping berfokus pada emosi meliputi penerimaan tanggung jawab, pengendalian diri, dan pencarian dukungan sosial emosional, sementara strategi berfokus pada masalah mencakup perencanaan keuangan dan pembagian tanggung jawab. Penelitian kualitatif tentang coping strategies of the sandwich generation in the care process juga mengungkapkan bahwa partisipan menemukan diri mereka dalam situasi di mana semua anggota keluarga secara bersamaan memiliki permintaan dari mereka. Temuan ini menegaskan bahwa generasi sandwich secara aktif membangun ketahanan melalui berbagai strategi, meskipun menghadapi keterbatasan sumber daya dan dukungan.

Fenomena hustle culture yang memperburuk beban generasi sandwich mendapatkan konfirmasi dalam penelitian ini. Hubungan antara generasi sandwich dan hustle culture sangat erat dan saling memengaruhi seperti efek domino. Generasi sandwich sering terjebak dalam fenomena hustle culture karena harus bertanggung jawab penuh atas kebutuhan orang tua, anak, atau adik secara bersamaan. Mereka tidak memiliki pilihan selain terus bekerja karena menjadi bagian dari generasi sandwich. Penelitian tentang pengaruh hustle culture terhadap psychological distress menunjukkan bahwa budaya kerja keras tanpa batas ini berkontribusi terhadap peningkatan distress psikologis. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi baik di tingkat individu maupun organisasi untuk mengatasi dampak negatif hustle culture terhadap generasi sandwich.

Literasi keuangan muncul sebagai faktor kritis yang memengaruhi kemampuan generasi sandwich mengelola tekanan finansial. Penelitian Rita, Nugrahanti, dan Nastiti (2024) menunjukkan bahwa literasi keuangan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan finansial dan psikologis generasi sandwich. Penelitian tentang retirement planning pada generasi sandwich juga mengungkapkan bahwa literasi keuangan, budaya kolektivistik, dan tanggung jawab finansial keluarga berperan dalam mendorong kesejahteraan finansial dan psikologis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan literasi keuangan menjadi faktor penghambat signifikan bagi generasi sandwich dalam merencanakan masa depan mereka. Penelitian tentang financial behavior of working women in the sandwich generation juga mengungkapkan kesenjangan dalam perencanaan pensiun dan tabungan darurat, yang menekankan perlunya peningkatan literasi keuangan dan akses ke sistem keuangan formal.

Dampak psikososial yang dialami generasi sandwich dalam penelitian ini—meliputi stres, kelelahan, gangguan tidur, ketegangan emosional, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan konflik keluarga—sejalan dengan temuan penelitian tentang dampak psikososial generasi sandwich. Penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti keterbatasan ekonomi, minimnya perencanaan finansial, kesiapan emosional yang rendah, dan minimnya waktu untuk diri sendiri, serta faktor

eksternal seperti minimnya dukungan keluarga dan tekanan sosial lingkungan, berkontribusi terhadap dampak psikososial yang dialami. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian informan menunjukkan respons adaptif, seperti menarik diri sebagai strategi perlindungan dan memaknai tanggung jawab secara positif, yang dipengaruhi oleh usia, pengalaman, pekerjaan, dan dukungan sosial.

Penelitian tentang kesehatan mental generasi sandwich di Indonesia mengungkapkan bahwa berbagai beban dan kekhawatiran tentang masa depan yang dimiliki generasi sandwich berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan subjektif mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa generasi sandwich rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi. Penelitian tentang Sandwich-Gen on young people and their mental health issues menyoroti tantangan kesehatan mental yang dihadapi generasi sandwich, terutama di Indonesia di mana 16,3 persen pekerja muda Gen Z mendukung diri mereka sendiri, keluarga inti, dan orang tua. Temuan ini menekankan perlunya kebijakan dan layanan kesehatan mental yang disesuaikan dengan kondisi unik generasi sandwich.

Perbedaan gender dalam pengalaman generasi sandwich juga perlu diperhatikan. Penelitian tentang Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas perempuan Indonesia sebagai generasi sandwich harus merawat anak kecil dan orang tua yang menua, dengan sebagian besar menerima bantuan terbatas selama perawatan anak dan lansia. Penelitian tentang perempuan pekerja dalam generasi sandwich di Sleman juga mengungkapkan tantangan spesifik yang dihadapi perempuan dalam menyeimbangkan peran ganda. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang responsif gender diperlukan untuk mendukung perempuan dalam generasi sandwich, mengingat mereka sering menghadapi beban ganda yang lebih berat dibandingkan laki-laki.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang signifikan. Pertama, perlunya kebijakan tempat kerja yang fleksibel untuk mendukung generasi sandwich, termasuk cuti perawatan keluarga, jam kerja fleksibel, dan opsi kerja jarak jauh. Penelitian tentang negative spillover effect of sandwich-generation caregiving menunjukkan bahwa perawatan generasi sandwich lebih mungkin berdampak negatif terhadap kepuasan kerja. Kedua, pentingnya layanan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses untuk generasi sandwich, mengingat tingginya tingkat stres, kecemasan, dan burnout yang mereka alami. Ketiga, perlunya program pendidikan literasi keuangan yang ditargetkan untuk generasi sandwich untuk membantu mereka merencanakan keuangan jangka panjang dan memutus rantai kelahiran generasi sandwich berikutnya. Keempat, penguatan dukungan sosial berbasis komunitas untuk membantu generasi sandwich berbagi tanggung jawab dan mengurangi isolasi sosial.

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui. Pertama, jumlah informan yang terbatas (tiga orang) di satu lokasi (Rungkut, Surabaya) membatasi generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini hanya melibatkan informan dengan rentang usia 20-22 tahun, sehingga tidak mencakup pengalaman generasi sandwich pada rentang usia yang lebih luas (misalnya 30-40 tahun) yang mungkin menghadapi tantangan berbeda. Ketiga, penelitian ini tidak mengeksplorasi perbedaan gender secara mendalam, padahal penelitian menunjukkan bahwa perempuan dalam generasi sandwich menghadapi beban yang berbeda. Keempat, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif, sehingga tidak mengukur secara kuantitatif tingkat stres, kecemasan, atau dampak finansial yang dialami. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dari berbagai rentang usia, latar belakang sosial-ekonomi, dan wilayah geografis yang lebih luas, serta menggunakan pendekatan mixed-methods untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa generasi sandwich di kawasan urban Surabaya menghadapi tantangan kompleks dalam menjalankan peran ganda, yang mencakup tekanan finansial akibat keterbatasan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus, kelelahan fisik dan mental karena tuntutan manajemen waktu yang padat, serta konflik antar generasi yang timbul dari perbedaan nilai dan harapan antara generasi tua dan muda. Faktor pendukung utama yang membantu mereka bertahan adalah dukungan sosial dari teman, keluarga, dan orang terdekat, serta kemampuan manajemen waktu dan ketekunan pribadi. Sementara itu, faktor penghambat terbesar meliputi beban finansial yang berat, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Dampak yang dialami mencakup stres kronis, kecemasan, burnout, terganggunya hubungan keluarga, isolasi sosial, dan kesulitan perencanaan keuangan jangka panjang.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung generasi sandwich, yang mencakup kebijakan tempat kerja yang fleksibel, layanan kesehatan mental yang terjangkau, program literasi keuangan yang ditargetkan, dan penguatan dukungan sosial berbasis komunitas. Dengan intervensi multidimensi ini, generasi sandwich dapat menjalani peran ganda mereka dengan lebih seimbang tanpa harus mengorbankan kesejahteraan pribadi, kesehatan mental, dan hubungan keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dari rentang usia yang lebih luas, latar belakang sosial-ekonomi yang beragam, dan wilayah geografis yang berbeda, serta menggunakan pendekatan mixed-methods untuk mengukur secara kuantitatif tingkat stres, kecemasan, dan dampak finansial yang dialami generasi sandwich di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- 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(1), 31–34.
- Artanthy, H., & Sobaya, S. (2024). Financial behavior of working women in the sandwich generation in Sleman Regency, Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Islamic Economics and Finance*, 5(2), 145–162.
- Frassinetti, A. A., et al. (2024). *Konsep diri generasi sandwich*. Eureka Media Aksara.
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the squeeze of sandwich generation women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 52–69.
- Khasanah, N., Widyastuti, U., & Fawaiq, M. (2023). Kepuasan keuangan pada generasi sandwich dan implikasinya terhadap perilaku mengelola keuangan. *Jurnal Bisnis, Manajemen, dan Keuangan*, 4(1), 260–276. <https://doi.org/10.21009/jbmk.0401.19>
- Marquez, J., Goodfellow, C., Hardoon, D., et al. (2023). Loneliness in young people: A multilevel exploration of social ecological influences and geographic variation. *Journal of Public Health*, 45(1), 109–117.
- Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi sandwich: Penyebab stres dan pengaruhnya terhadap keputusan keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: A qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12.
- Prastya, F. H., Widyastuti, U., & Siregar, M. E. S. (2024). Faktor-faktor yang menentukan perencanaan pensiun pada generasi sandwich. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 8(4), 215–230.
- Putri, D. M. (2025). *Generasi sandwich: Studi dampak psikososial pada masyarakat di Kelurahan Kota Karang* [Skripsi, Universitas Lampung].
- Putri, J. A., Johan, I. R., & Yuliati, L. N. (2024). Analysis of husband-wife interaction, financial vulnerability, and objective well-being in sandwich generation families. *International Journal of Economics (IJE)*, 3(2), 1061. <https://doi.org/10.55299/ijec.v3i2.975>
- Rahman, I., et al. (2023). Pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 18(1), 45–62.
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Nastiti, P. K. Y. (2024). The sources and effects of retirement planning: An empirical study of sandwich-generation employees in Indonesia. *Media Ekonomi dan Manajemen*, 39(2), 317–333.
- Sudarji, S. (2023). Challenges of the sandwich generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 45–58.
- Suharyono, S. H., & Hadiningrat, K. P. (2023). Dampak generasi roti apit terhadap peluang bonus demografi di Indonesia. *Jurnal Lemhannas RI*, 11(2), 30–44. <https://doi.org/10.55960/jlri.v11i2.432>
- Sumarno, Y. (2022). Penerapan logoterapi sebagai alternatif penanganan kesehatan mental pada generasi sandwich. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6763–6774. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>

- Wandara, D. A., Sadewo, F. X. S., & Sudrajat, A. (2024). Pengalaman hidup generasi sandwich dalam menjalankan peran ganda. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 4(3), 795–801.
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. *Ranah Research: Jurnal Multidisiplin Research and Development*, 6(4), 1261–1270. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.915>
- Yuniari, N. K. A., & Saskara, I. A. N. (2023). The happiness of the sandwich generation in Bali: The roles of family, social, and Balinese culture. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 12(2), 145–162. <https://doi.org/10.15408/sjie.v12i2.32315>