

## KONDISI PSIKOLOGIS PADA GENERASI SANDWICH USIA PRODUKTIF DI PROVINSI JAMBI

Fathur Rahman Rofiq, Haniyah Azzahra, Zalfa Adzro Salzabil,  
Beny Rahim, Muhammad Ilham, Jelpa Periantalo

Universitas Jambi

[fahrulrahman2018@gmail.com](mailto:fahrulrahman2018@gmail.com), [aazzahrahanayah@gmail.com](mailto:aazzahrahanayah@gmail.com),  
[zalfaadzrosalzabil@gmail.com](mailto:zalfaadzrosalzabil@gmail.com), [beny.rahim@unja.ac.id](mailto:beny.rahim@unja.ac.id) [ilham.emhd@unja.ac.id](mailto:ilham.emhd@unja.ac.id),  
[jelp.8487@unja.ac.id](mailto:jelp.8487@unja.ac.id)

### Abstract

*The sandwich generation is an adult individual who has dual responsibilities, caring for elderly parents while also meeting the needs of their children. This generation often faces quite heavy pressures and challenges to meet the needs of their families and is vulnerable to various psychological problems. This study aims to identify the psychological conditions of the sandwich generation in Jambi Province, productive age individuals in the age range of 20 years or more who have dual responsibilities. The quantitative survey method used involved 37 participants who met the criteria. The results of this study stated that 29.73% of respondents experienced mild to very severe depression. 67.57% experienced anxiety ranging from mild to very severe. 51.36% experienced stress ranging from mild to very severe. The results of this study are expected to provide an initial picture of the psychological pressures experienced by the sandwich generation in this region.*

**Keyword:** Sandwich Generation, Psychological Conditions, Jambi Province

### Abstrak

Generasi *sandwich* adalah individu dewasa yang memiliki tanggung jawab ganda, merawat orang tua yang lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Generasi ini seringkali menghadapi tekanan dan tantangan yang signifikan untuk mencukupkan kebutuhan keluarganya dan rentan mengalami berbagai macam masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis generasi sandwich di Provinsi Jambi, yaitu individu usia produktif dalam rentang usia 20 tahun atau lebih yang memiliki tanggung jawab ganda dalam merawat orang tua lanjut usia dan memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Metode kuantitatif survei digunakan dengan melibatkan 37 partisipan yang memenuhi kriteria tersebut. Hasil dari penelitian ini menyatakan, terdapat 29,73% responden mengalami depresi ringan hingga sangat berat. 67,57% mengalami kecemasan dari ringan hingga sangat berat. 51,36% mengalami stres mulai dari ringan hingga sangat berat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai tekanan psikologis yang dialami generasi sandwich di wilayah ini.

### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<b>Kata kunci:</b> <i>Generasi Sandwich, Kondisi Psikologis, Provinsi Jambi</i>	
---	--

## 1. Pendahuluan

Dalam perjalanan kehidupan suatu masyarakat terutama pada masyarakat Indonesia, keluarga memegang peranan penting dalam menopang kesejahteraan pada setiap anggota keluarganya. Seiring dengan berkembangnya zaman, struktur kekeluargaan mengalami banyak perubahan, salah satu perubahan yang mencolok adalah munculnya fenomena yang dikenal dengan istilah generasi *sandwich*. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981 untuk menggambarkan individu usia pertengahan, terutama perempuan, yang secara bersamaan harus mengurus orang tua yang menua dan anak-anak yang masih bergantung secara ekonomi maupun emosional (Miller, 1981). Seiring berjalannya waktu, definisi generasi *sandwich* mengalami perluasan. Istilah ini tidak lagi terbatas pada perempuan atau pada tanggung jawab terhadap orang tua dan anak kandung semata, melainkan juga mencakup kewajiban finansial terhadap anggota keluarga lain dari generasi yang lebih tua maupun lebih muda dalam lingkup keluarga inti maupun luas (Waters, 2022). Saat ini, generasi *sandwich* merujuk pada individu usia produktif yang secara simultan menanggung kebutuhan hidup dua generasi sekaligus—baik generasi sebelum maupun sesudahnya. Fenomena ini semakin sering menjadi sorotan dalam berbagai kajian sosial dan psikologis, mengingat beban ganda yang mereka hadapi dapat menimbulkan tekanan fisik, emosional, hingga finansial yang signifikan.

Perubahan pola hidup, tuntutan ekonomi yang semakin meningkat, urbanisasi, serta meningkatnya angka harapan hidup telah memicu semakin banyak individu usia produktif yang masuk dalam kategori generasi *sandwich*. Fenomena ini membawa dampak psikologis yang cukup besar, karena sering kali individu dalam posisi ini merasa tertekan, yang akhirnya mengurangi semangat mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ada sejumlah faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Faktor-faktor tersebut meliputi latar belakang budaya, kondisi ekonomi, pendidikan, pekerjaan, serta status pernikahan. Selain itu, faktor kesehatan fisik, keyakinan hidup, serta emosi yang muncul juga berperan penting dalam menentukan bagaimana tekanan tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Asy'Syifa & Surjaningrum, 2021).

Adapun penyebab terbentuknya Generasi *sandwich* ialah persoalan maupun tekanan ekonomi. Kebanyakan fenomena generasi *sandwich* terjadi di keluarga dengan pendapatan rendah, di mana generasi *sandwich* sendiri membutuhkan sumber penghasilan yang cukup agar memenuhi kebutuhan anggota keluarga mereka (Septiyani, 2023). Generasi *sandwich* ini bisa dialami oleh perempuan dan laki laki, tetapi terdapat banyak perbedaan gender untuk memenuhi kebutuhan yang didasari oleh perbedaan peran sebagai generasi *sandwich* dalam lingkungan sosial. Generasi ini berkaitan dengan pola pengasuhan terhadap keluarga multigenerasional, yang mana lebih berisiko mengalami stress (Khairunnisa & Hartini, 2022).

Hal ini dapat dilihat melalui fenomena Nunung, yang merupakan seorang Komedian Senior Indonesia yang dikenal dari grup komedi Srimulat. Nunung merupakan seorang generasi *sandwich* yang mengacu pada kondisi di mana dia harus menanggung beban finansial yang besar untuk keluarganya, serta kebutuhan pribadinya. Nunung pernah mengaku untuk menafkahi hingga sekitar 50 anggota keluarganya termasuk anak-anaknya, cucu-cucunya, dan adik-adiknya yang masih harus didukung secara finansial (Aini, 2025). Setelah menjalani rehabilitasi untuk narkoba dan pandemi *Covid-19* yang menguras keuangannya, Nunung terpaksa menjual rumahnya dan sekarang tinggal di sebuah kontrakan. Meskipun demikian,

pada usia 61 tahun, ia terus bekerja keras untuk mendukung keluarganya, termasuk biaya tambahan untuk perawatan kesehatannya yang dia perlukan karena menderita berbagai masalah kesehatan (Pratama, 2025).

Penelitian ini difokuskan pada individu usia produktif di Provinsi Jambi yang tergolong dalam generasi *sandwich*, yaitu mereka yang berada dalam rentang usia 20-45 tahun dan secara simultan memikul tanggung jawab terhadap generasi sebelum dan generasi setelahnya yang masih bergantung secara ekonomi maupun emosional. Dalam konteks ini, kelompok tersebut dihadapkan pada tantangan untuk menyeimbangkan tuntutan peran dalam keluarga, pekerjaan, serta kebutuhan pribadi. Situasi ini berpotensi berdampak pada kondisi psikologis mereka secara menyeluruh, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial (*biopsikososial*). Terutama ketika tuntutan yang dihadapi tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai atau strategi koping yang adaptif.

Fenomena ini menarik untuk ditelaah secara lebih dalam, mengingat tekanan multidimensional yang dihadapi oleh generasi *sandwich* berpotensi menimbulkan stres kronis, burnout, hingga gangguan kesejahteraan mental (Roring et al., 2024). Meskipun wacana mengenai generasi *sandwich* telah banyak dikaji di negara maju, kajian empiris yang memfokuskan pada konteks lokal khususnya di Provinsi Jambi masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis generasi *sandwich* di wilayah Provinsi Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan awal bagi penelitian lanjutan maupun pertimbangan dalam menyusun intervensi atau kebijakan yang relevan di masa yang akan datang.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis yang dialami oleh generasi *sandwich* usia produktif di Provinsi Jambi, khususnya yang memikul tanggung jawab ekonomi dan emosional terhadap dua generasi sekaligus. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan yang dirasakan oleh kelompok ini, serta bagaimana tekanan psikologis tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi awal dalam memperkaya kajian kesehatan mental pada generasi *sandwich* di tingkat daerah. Selain itu, hasil temuan ini dapat menjadi acuan dalam menyusun intervensi psikososial yang lebih responsif serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mendukung kelompok ini agar mampu menjaga keseimbangan peran dalam kehidupan mereka.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini bersifat deskriptif, mengingat fokusnya adalah untuk memetakan kondisi yang ada, bukan menguji hubungan antar variabel secara langsung. Penelitian ini mengasumsikan bahwa generasi *sandwich* usia produktif di Provinsi Jambi memiliki kecenderungan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama ketika mereka menghadapi tekanan ekonomi, tanggung jawab ganda, dan keterbatasan dukungan sosial.

## 2. Tinjauan Pustaka

Kondisi psikologis individu tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor eksternal dan internal yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis adalah generasi *sandwich*, yaitu individu yang berada dalam peran ganda, yakni merawat orang tua yang lanjut usia sambil membesarkan anak-anak mereka. Dalam konteks ini, stres merupakan salah satu kondisi psikologis utama yang sering dialami. Lazarus dan Folkman (1984)

menjelaskan bahwa stres muncul sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai ancaman atau beban (Suryana, 2022). Dalam hal ini, stres pada generasi *sandwich* dapat dipicu oleh tuntutan peran ganda yang menuntut perhatian dan energi secara bersamaan. Tekanan dari tugas menafkahi orang tua yang semakin tua dan kebutuhan untuk mendidik serta memenuhi kebutuhan anak-anak dapat meningkatkan tingkat stres yang dirasakan individu dalam kelompok ini.

Selain stres, kondisi psikologis lainnya yang sering muncul adalah depresi. Aaron T. Beck (1967) dalam teori depresi kognitifnya mengungkapkan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, dunia, dan masa depan, yang dikenal sebagai triad kognitif. Generasi *sandwich* yang berada dalam situasi serba sulit sering kali merasa terperangkap antara tanggung jawab terhadap keluarga inti dan keluarga besar, yang dapat memperburuk persepsi negatif terhadap kehidupan mereka. Hal ini dapat memengaruhi tingkat optimisme dan harapan individu terhadap masa depan, serta berpotensi meningkatkan risiko depresi jika beban yang ditanggung tidak dapat dikelola dengan baik.

Selain itu, kecemasan merupakan kondisi psikologis lain yang tidak kalah penting untuk dibahas. Kecemasan adalah respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik yang nyata maupun yang hanya bersifat imajinatif. Menurut teori kecemasan dari Rollo May, kecemasan sering kali berkaitan dengan kesadaran individu akan kebebasan dan tanggung jawab hidup mereka, yang dapat menjadi sumber ketegangan psikologis (Pratiwi & Ahmadi, 2022). Bagi generasi *sandwich*, kecemasan dapat timbul karena ketidakpastian masa depan, baik dalam hal keuangan, kesehatan orang tua, maupun perkembangan anak-anak mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan sosial dan ekonomi dapat memperburuk rasa cemas, dan pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich* tidak hanya sebatas pada faktor internal seperti pola pikir negatif atau rasa cemas, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat mereka tinggal. Di Provinsi Jambi, misalnya, faktor ekonomi dan tradisi budaya yang kuat berperan penting dalam membentuk tekanan psikologis pada individu. Di banyak daerah, tanggung jawab terhadap keluarga besar sering dianggap sebagai kewajiban moral yang tidak bisa dihindari. Hal ini sering kali memperburuk stres dan kecemasan yang dirasakan, terutama jika individu merasa tidak mampu memenuhi harapan sosial tersebut. Selain itu, norma budaya yang mengutamakan keberhasilan keluarga dalam hal pendidikan dan ekonomi juga dapat memperburuk perasaan depresi pada mereka yang merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut.

### 3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikologis generasi *sandwich* usia produktif di Provinsi Jambi. Fokus utama penelitian ini adalah pada tiga aspek psikologis, yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh individu yang secara simultan menanggung beban ekonomi dan emosional terhadap dua generasi berbeda—orang tua dan anak, atau anggota keluarga lain dari generasi yang lebih tua dan lebih muda. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, melainkan menggambarkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres mereka.

Populasi dalam penelitian ini adalah Warga Negara Indonesia (WNI) yang berdomisili di Provinsi Jambi yang memenuhi kriteria penelitian yakni, berada dalam rentang usia 20 hingga 45 tahun, memiliki penghasilan, serta bertanggung jawab secara finansial terhadap anggota keluarga dari generasi di atas dan di bawahnya. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik non-probability sampling, khususnya metode purposive sampling. Responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian, yakni individu yang memenuhi syarat sebagai generasi *sandwich*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Telegram*, dan *X*. Pendekatan ini dipilih untuk menjangkau responden yang lebih luas dan memperoleh data secara efisien.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale* versi pendek (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Salah satu adaptasi DASS-21 dalam Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dilakukan oleh Kinanthi dkk. (2020), yang kemudian digunakan dalam penelitian oleh Hakim dan Aristawati (2023). Dalam penelitian tersebut, DASS-21 versi bahasa Indonesia menunjukkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,912 untuk keseluruhan skala, dengan sub skala depresi ( $\alpha = 0,853$ ), kecemasan ( $\alpha = 0,776$ ), dan stres ( $\alpha = 0,905$ ), menunjukkan konsistensi internal yang baik. Masing-masing item dari tiga skala DASS-21 diambil tujuh item yang dipilih untuk menjadi representatif sehingga mengurangi hampir setengah dari skala awal yaitu DASS-42 (Henry & Crawford, 2005). Skala depresi menilai gejala seperti disforia, putus asa, tidak berharga, dan kurangnya minat; skala kecemasan terdiri dari item yang mengevaluasi gejala somatik, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif dari perasaan cemas; sedangkan skala stres mengukur suatu kondisi dari gairah dan ketegangan persisten yang terdiri dari gejala seperti kesulitan bersantai, agitasi, kemarahan dan ketidaksabaran (Lovibond & Lovibond, 1995).

Setiap item diukur menggunakan skala Likert 4 poin, dengan rentang skor dari 0 (tidak pernah) hingga 3 (sangat sering). Skor akhir pada masing-masing sub skala diperoleh dengan mengalikan jumlah skor dengan 2 (dua), untuk menyesuaikan dengan versi panjang dari DASS-42. Meskipun tidak memerlukan izin penggunaan khusus untuk DASS-21, peneliti tetap mengikuti aturan dan pedoman penggunaan instrumen ini dengan memberikan referensi yang jelas terhadap sumber asli dan adaptasinya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan adaptasi DASS-21 dalam bahasa Indonesia, yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya untuk memastikan kesesuaian dengan populasi yang diteliti. Peneliti juga memastikan bahwa data yang diperoleh dari pengisian kuesioner DASS-21 dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata hanya untuk tujuan penelitian. Sebagai bentuk etika penelitian, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan persetujuan mereka sebelum pengisian kuesioner, serta dijamin tidak akan ada penyalahgunaan data pribadi yang mereka berikan. Data kuantitatif diolah menggunakan analisis statistik deskriptif melalui *Microsoft Excel*, dengan menyajikan distribusi frekuensi, persentase, serta nilai rata-rata dari masing-masing subskala DASS-21.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Kategori	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat
Depresi	26	5	2	1	3
Anxiety	12	4	5	4	12

Stress	18	7	4	4	4
--------	----	---	---	---	---

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada kategori depresi, mayoritas responden (70,27%) berada pada kategori normal yang mengindikasikan sebagian besar tidak menunjukkan gejala depresi yang signifikan secara klinis. Namun, masih terdapat 29,73% responden yang mengalami depresi mulai dari ringan hingga sangat berat, dengan proporsi "sangat berat" cukup signifikan (8,1%). Tingkat kecemasan pada responden cukup tinggi, karena hanya 32,43% yang berada pada kategori normal, sementara 67,57% mengalami kecemasan dari ringan hingga sangat berat. Proporsi kecemasan "sangat berat" juga tinggi, sama dengan kategori normal (32,43%). Lalu pada kategori stress, sekitar setengah responden (48,64%) berada pada kategori normal, sementara 51,36% mengalami stres mulai dari ringan hingga sangat berat. Proporsi kategori berat dan sangat berat juga relatif seimbang.

Tabel 1.2

Kategori	Total Skor	Keterangan
Depresi	10,7	Ringan
Anxiety	12	Sedang
Stress	16,37	Ringan

Berdasarkan hasil analisis terhadap skor rata-rata, depresi dan stres pada responden secara keseluruhan masih dalam batasan kategori ringan, sedangkan untuk kecemasan berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, hal ini semakin memperkuat anggapan bahwa, secara psikologis, yang lebih meresahkan bagi kalangan generasi *sandwich* di Provinsi Jambi adalah kecemasan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis generasi *sandwich* usia produktif di Provinsi Jambi didominasi oleh gejala kecemasan, disusul oleh stres dan depresi. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa individu dalam posisi peran ganda seperti generasi *sandwich*, di mana mereka perlu merawat baik orang tua maupun anak, cenderung mengalami penderitaan psikologis yang lebih kompleks (Rollo May). Angka yang sangat memprihatinkan 67,57% melaporkan mengalami kecemasan sedang hingga parah menunjukkan tingkat penderitaan mental yang mengkhawatirkan. Semua ini tampaknya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebagian besar dipicu oleh apa yang kita sebut penderitaan yang berorientasi pada masa depan. Kekuatan tak terkontrol dari ketidakstabilan ekonomi, tanggung jawab sosial, dan ketidakselarasan yang mencolok antara ekspektasi dan dukungan yang diberikan kemungkinan memicu kecemasan ini.

Sementara itu, gejala stres juga ditemukan pada lebih dari separuh responden (51,36%), dengan persentase signifikan dalam rentang sedang hingga sangat parah. Ini menunjukkan bahwa penderitaan yang dialami tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga dapat berasal dari tekanan situasional dan lingkungan eksternal yang terus-menerus, yang sejalan dengan Model Transaksional Stres yang diusulkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Konflik generasi *sandwich* adalah ketika perhatian dan sumber daya perlu dialokasikan untuk merawat dua generasi secara bersamaan, beradaptasi dengan tuntutan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup. Kesenjangan antara tuntutan situasi dan kapasitas adaptif yang tersedia dapat memicu respons stres yang mungkin sifatnya kronis.

Gejala depresi, bahkan dalam rentang normal untuk sebagian besar responden (70,27%), menunjukkan bahwa hampir sepertiga populasi menderita depresi hingga

tingkat tertentu. Ini tidak boleh diabaikan, karena depresi ringan, jika dibiarkan, dapat meningkat menjadi sesuatu yang jauh lebih serius. Menurut teori kognitif Beck, distorsi kognitif pesimisme tentang diri sendiri, masa depan, dan dunia luar, dapat dihasilkan dari tumpukan stresor yang tidak terproses. Dalam hal generasi *sandwich*, perasaan ketidakberdayaan dan kurangnya pengakuan atas beban berat dapat memperpetuasi siklus umpan balik negatif dari penurunan kesehatan sosial dan mental.

Kondisi ini menggambarkan bahwa generasi *sandwich* berada dalam posisi psikososial yang unik dan rentan. Mereka menghadapi berbagai tantangan fisik dan finansial di samping tekanan emosional dan eksistensial yang intens. Perspektif Rollo May sama pentingnya di sini dengan beban tanggung jawab ditambah kesadaran mendalam akan batasan seseorang; ketidakmampuan untuk memenuhi semua tuntutan hidup membuat seseorang merasa sangat cemas, secara psikologis. Kecemasan ini bukan hanya reaksi—sebuah respons yang dipicu oleh rangsangan eksternal—tetapi lebih merupakan refleksi dari keberadaan seseorang yang sangat rumit dan berlapis dilema.

Analisis ini menguatkan argumen bahwa meskipun ada kebutuhan untuk mengalirkan perhatian terhadap depresi atau stres, kecemasan menjadi aspek yang paling mencolok dari pengalaman psikologis generasi *sandwich*. Ini juga meminta respons mendesak melalui intervensi pendidikan psikologis atau manajemen stres yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial untuk kelompok ini. Selain itu, temuan ini mengundang eksplorasi lebih lanjut untuk memahami faktor pelindung dan risiko yang melemahkan atau memperkuat ketahanan psikologis mereka, khususnya di daerah dengan kecenderungan sosiokultural seperti Provinsi Jambi.

## 5. Simpulan

Generasi *Sandwich* adalah individu dewasa yang harus menanggung beban ganda, yaitu merawat orang tua yang sudah lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Hal ini sudah banyak terjadi di masa sekarang karena banyaknya tekanan lingkungan, tuntutan ekonomi, dan perubahan pada pola hidup. Hasil dari penelitian ini menyatakan mayoritas kategori Depresi (70, 27%) berada di kategori normal. Namun, masih terdapat 29,73% responden yang mengalami depresi mulai dari ringan hingga sangat berat. Untuk kategori *Anxiety*, Tingkat *Anxiety* pada responden cukup tinggi, karena hanya 32,43% yang berada pada kategori normal, sementara 67,57% mengalami kecemasan dari ringan hingga sangat berat. Pada kategori stress, sekitar setengah responden (48,64%) berada pada kategori normal, sementara 51,36% mengalami stres mulai dari ringan hingga sangat berat. Kondisi ini menyatakan bahwa generasi *sandwich* berada di posisi yang cukup rentan, dikarenakan mereka tidak hanya memiliki tekanan psikologis namun juga menghadapi berbagai tantangan fisik dan finansial. Oleh karena itu, penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dan bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental untuk para generasi *sandwich* di masa depan.

## Daftar Referensi

- Aini, F. N. (2025, February 25). Curhatan Nunung Jadi Generasi Sandwich, Biayai 50 Anggota Keluarga sampai Duit Habis, Kini Tinggal di Kos-kosan. Grid.ID.  
<https://www.grid.id/read/044221174/curhatan-nunung-jadi-generasi-sandwich-biayai-50-anggota-keluarga-sampai-duit-habis-kini-tinggal-di-kos-kosan?page=all>

- Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163-171.
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60-80
- Asy'Syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (2021). Narrative Review : Kondisi Beban Pemasukan pada Generasi Sandwich Wanita terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10, 3. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara caregiver burden dengan subjective well-being pada ibu generasi sandwich. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97-106
- Nuraeni, A., Universitas Muhammadiyah Cirebon, Sudrajat, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Subhan, & Universitas Muhammadiyah Cirebon. (2022). PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN. In An-Nufus: Jurnal Kajian Islam, Tasawuf Dan Psikoterapi: Vol. Vol. I (Issue No. I, pp. 64-66)
- Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi sandwich: Penyebab stres dan pengaruhnya terhadap keputusan keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20-41
- Pratama, F. N. (2025, March 9). Jawaban Nunung soal dianggap generasi sandwich. Detikhot. <https://hot.detik.com/celeb/d-7814097/jawaban-nunung-soal-dianggap-generasi-sandwic>
- Pratiwi, A. I., & Ahmadi, A. (2022). Eksistensi Tokoh Utama Dalam Novel Lebih Senyap Dari Bisikan Karya Andina Dwifatma : Kajian Psikologi Eksistensial Rollo May. *Bapala*, 9(2), 132-141
- Roring, B. W., Simanjuntak, E. J., & Feeling, G. (2024). KEPUASAN HIDUP GENERASI SANDWICH DI INDONESIA : PERAN BAKTI KEPADA ORANG TUA , TANGGUNG JAWAB KEPADA ORANG TUA , *Life Satisfaction in Sandwich Generation in Indonesia : The Role of Filial Piety , Filial Responsibility , and Guilt Feeling*. 17(3), 233-246
- Septiyani, I. Y. (2023). *PENCIPTAAN NASKAH DRAMA TIGA WANITA PROGRAM STUDI S1 TEATER FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta*
- Suryana, N. A. (2022). Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2). <https://doi.org/10.15408/empati.v11i2.27042>