

The Sandwiched Young Adults: How Do They Cope with Stress?

Bertahan di Tengah Himpitan: Strategi Koping Individu Generasi Sandwich Dewasa Awal

Annisa'i Salma Nur Amalina¹

¹Department of Psychology,
Universitas Padjadjaran, Indonesia
Email: annisa20001@mail.unpad.ac.id

Zainal Abidin²

²Department of Psychology,
Universitas Padjadjaran, Indonesia
Email: zainal.abidin@unpad.ac.id

Correspondence:

Annisa'i Salma Nur Amalona
Universitas Padjadjaran, Indonesia
Email: annisa20001@mail.unpad.ac.id

Abstract

This study aims to describe the coping strategies of sandwich generation individuals. The sandwich generation is defined as adult individuals who are responsible for being caregivers for their nuclear family and their aging parents. Individuals in early adulthood can also bear the role of the sandwich generation. Challenges faced by the individual sandwich generation related to their condition can have a negative impact on their psychological condition, including stress. This study uses phenomenological qualitative methods to gather the coping strategies of the sandwich generation individuals, especially those in early adulthood (ranging from 18 years to 39 years). Data are collected by phone interviews, conducted in a semi-structured manner. The analysis technique used in this research is thematic analysis. The results obtained from this study shows that each subject displayed various forms of coping strategies, including active coping, planning, suppression of competing activities, seeking social support for instrumental reasons, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, and focusing on and venting of emotions.

Keyword : Coping Strategies, Sandwich Generation, Young Adult

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali gambaran strategi koping individu generasi sandwich. Individu generasi sandwich yakni individu dewasa yang telah berkeluarga dan merawat keluarga intinya, sekaligus bertanggung jawab untuk merawat orang tua atau mertua yang telah menua. Kondisi generasi sandwich juga dapat dialami oleh individu usia dewasa awal yang baru merintis kehidupan berkeluarga. Tantangan sebagai individu generasi sandwich yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, termasuk stres. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi untuk mendapatkan gambaran strategi koping individu generasi sandwich, khususnya yang berusia dewasa awal (mulai dari 18 tahun hingga 39 tahun). Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui telepon secara semi-terstruktur. Data kemudian dianalisis secara tematik sehingga didapatkan gambaran bentuk-bentuk strategi koping yang dilakukan oleh individu generasi sandwich usia dewasa awal. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini, strategi koping yang dilakukan individu mencakup *active coping, planning, suppression of competing activities, seeking social support for instrumental reasons, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, dan focusing on and venting of emotions.*

Kata Kunci : Dewasa Awal, Generasi Sandwich, Strategi Koping

Copyright (c) 2025 Annisa'i Salma Nur Amalina, Zainal Abidin

Received 2024-07-25

Revised 2024-10-01

Accepted 2025-01-13



LATAR BELAKANG

Temuan dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa terhitung sejak 2021, Indonesia dapat dikategorikan sebagai negara dengan *ageing population*, yang artinya terjadi peningkatan persentase penduduk lanjut usia atau lansia dari total populasi. Setiap 1 dari 10 penduduk Indonesia merupakan lansia (Badan Pusat Statistik, 2023).

Ketika mencapai lansia, individu akan mengalami penurunan kondisi kesehatan serta menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Putri & Natalia, 2022). Hal tersebut dapat menghambat lansia untuk mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri, sehingga lansia membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. BPS mencatat bahwa di Indonesia, setiap 100 orang penduduk berusia produktif menanggung kurang lebih 17 orang lansia (Badan Pusat Statistik, 2023). Umumnya, tanggung jawab atas lansia dilimpahkan kepada pihak anak terutama yang telah berusia dewasa. Sementara itu, pihak anak yang berusia dewasa juga telah mulai berkeluarga. Hal ini pun membuat pihak anak dapat menanggung beban ekonomi ganda dalam satu waktu, dengan menanggung keluarganya sendiri serta orang tuanya. Kondisi seperti ini kerap dikenali dengan istilah generasi *sandwich*.

Istilah generasi *sandwich* ditujukan kepada individu usia dewasa dengan kondisi ketika ia perlu merawat keluarga intinya ditambah orang tuanya yang menua (Derigne & Ferrante, 2012; Kusumaningrum, 2018; Lei et al., 2023; Miller, 1981). Bagaikan roti isi atau *sandwich* yang terdiri dari beberapa lapisan, mereka terhimpit tanggung jawab ganda karena perlu menanggung kebutuhannya sendiri, anaknya, serta orang tuanya. Individu dewasa yang menanggung mertua atau orang tua dari pasangannya juga dapat digolongkan sebagai individu generasi *sandwich* (Sudarji et al., 2022).

Kombinasi peran yang dijalani individu generasi *sandwich* dapat memberikan beragam tantangan yang dirasakan pada berbagai hal, mulai dari ketersediaan waktu pribadi, perkembangan karier, hingga stabilitas finansial (Riley & Bowen, 2005). Berbagai tantangan yang dialami oleh individu generasi *sandwich* juga berpotensi menghadirkan dampak yang cenderung negatif terhadap kondisi psikologis individu. Berdasarkan penelitian generasi *sandwich* di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Lei dan kolega (2023), selain mengalami hambatan finansial, individu yang menjadi generasi *sandwich* juga mengalami hambatan emosional serta beban peran yang berlebihan. Berbagai peran yang dijalani individu generasi *sandwich* juga berpotensi untuk menimbulkan konflik peran sehingga mengganggu keberfungsian sosial (Khalil & Santoso, 2022).

Salah satu permasalahan psikologis yang dapat dialami oleh individu generasi *sandwich* adalah stres. Temuan dari penelitian individu generasi *sandwich* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kondisi generasi *sandwich* berhubungan dengan tingkat *distress* psikologis yang berat serta kualitas kesehatan yang kurang baik (Cheng & Santos-Lozada, 2024). Stres yang dirasakan oleh individu generasi *sandwich* dapat berpengaruh terhadap kondisi *well-being* atau kesejahteraan psikologisnya. Pada individu generasi *sandwich* di Australia,

ditemukan bahwa tingkat stres yang tinggi berkaitan dengan penurunan *subjective well-being* individu (Gillett & Crisp, 2017).

Salah satu aspek yang mampu mempengaruhi tingkat stres individu adalah strategi koping yang dilakukan oleh individu tersebut. Lazarus dan Folkman (1987) mengungkapkan bahwa koping berkaitan dengan bagaimana individu merespon dan mengelola situasi sulit yang ia hadapi, termasuk situasi stres. Menurut Lazarus dan Folkman, terdapat dua jenis koping, yakni *problem-focused coping* serta *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfungsi untuk mengubah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang memuat permasalahan, sedangkan *emotion-focused coping* berfungsi untuk mengelola tekanan emosional yang dihadapi. Individu dapat melakukan kedua jenis koping bersamaan, namun bentuk koping individu bergantung kepada apa yang dipertaruhkan dari situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1987).

Berangkat dari konsep koping Lazarus dan Folkman, Carver dan kolega (1989) kemudian merumuskan konsep strategi koping yang lebih luas lagi, dengan mengkategorikan strategi koping ke dalam tiga kategori besar, yakni *problem-focused coping* yang ditujukan untuk mencari solusi masalah, *emotional-focused coping* yang dilakukan untuk mengurangi atau mengelola *distress* emosional terkait situasi, serta bentuk-bentuk koping yang cenderung disfungsional dan kurang membantu individu (Carver et al., 1989).

Individu dapat menerapkan strategi koping yang berbeda ketika menghadapi situasi stres. Pada situasi yang memungkinkan untuk diubah, individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* dan ketika menghadapi situasi yang sulit diubah, individu cenderung menggunakan *emotion-focused coping* (Sudarji et al., 2022). Ketika individu menjalankan strategi koping yang sesuai dengan kondisi stres yang dihadapi, hal tersebut akan berdampak positif terhadap kondisi psikologis individu.

Setiap keluarga memiliki dinamikanya tersendiri, sehingga situasi yang dialami oleh generasi *sandwich* pun akan bervariasi. Gambaran stres yang dialami oleh individu generasi *sandwich* tentunya akan memiliki dinamika yang berbeda, sehingga menarik untuk meneliti dengan metode studi kualitatif.

Studi kualitatif dengan topik stres pada generasi *sandwich* di Indonesia masih cukup terbatas. Sudarji dan kolega (2022) telah meneliti strategi koping generasi *sandwich*, dengan berfokus kepada partisipan perempuan generasi *sandwich* yang bekerja. Selain itu, Irawaty dan Gayatri (2023) juga berfokus kepada tantangan yang dialami oleh perempuan yang menjadi generasi *sandwich*.

Gambaran peran sebagai generasi *sandwich* pada perempuan dan laki-laki cenderung bervariasi. Budaya di Indonesia yang cenderung patriarkal menempatkan laki-laki sebagai suami beserta kepala keluarga. Perempuan sebagai istri lebih dibebankan kepada pengasuhan anak serta keluarga (Astuti & Soeharto, 2021). Perempuan juga kerap dibebankan untuk pekerjaan rumah seperti menyiapkan makanan serta merawat lingkungan rumah, yang mana hal tersebut juga berpotensi memunculkan stres (Yunita, 2019). Selain itu, perempuan generasi *sandwich* juga dapat

mengalami beban pengasuhan yang mana hal tersebut dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* (Khairunnisa & Hartini, 2022). Tentunya akan menjadi dinamika yang unik antara laki-laki dan perempuan yang menjadi generasi *sandwich* sekaligus mencari nafkah untuk keluarganya. Melalui penelitian ini, peneliti menggali gambaran stres generasi *sandwich* baik pada partisipan perempuan maupun laki-laki, sehingga dapat diperoleh pemahaman baru mengenai strategi koping stres pada generasi *sandwich*.

Rentang usia individu yang menjadi generasi *sandwich* umumnya berusia dewasa menengah atau sekitar usia 40 tahun hingga usia 60-an (Burke, 2017; Gillett & Crisp, 2017; Riley & Bowen, 2005). Walau demikian, banyak juga individu dewasa berusia 20-30an telah memiliki tanggung jawab untuk merawat orang tuanya (Crisholm, 1999). Individu dewasa awal menghadapi beberapa hal dalam hidup dengan kekhasan tersendiri. Menjalani peran sebagai generasi *sandwich* dapat menjadi tantangan yang berat bagi individu, termasuk pada individu dewasa awal.

Individu dewasa awal yakni yang berada pada rentang usia 18 hingga 39 tahun mengalami berbagai tantangan tugas perkembangan, salah satunya adalah mulai merintis karier serta membangun keluarga (Santrock, 2011). Penyesuaian dengan tugas-tugas perkembangan usia dewasa tentunya juga memberikan tantangannya tersendiri. Oleh karenanya, peneliti juga ingin berfokus kepada individu generasi

sandwich yang berada pada rentang usia dewasa awal (18-39 tahun). Jika dirangkum menjadi suatu pertanyaan penelitian, peneliti ingin mengetahui, bagaimana gambaran strategi koping yang dilakukan oleh individu generasi *sandwich* dewasa awal?.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif fenomenologi. Pemilihan partisipan penelitian dilakukan dengan teknik *criterion sampling* atau pemilihan yang didasarkan pada kriteria-kriteria tertentu. Adapun kriteria yang ditetapkan partisipan penelitian ini adalah:

1. Individu dewasa awal dalam rentang usia 18 hingga 39 tahun
2. Teridentifikasi sebagai generasi *sandwich*, yakni individu yang sudah berkeluarga dan mengurus keluarga intinya sendiri sembari bertanggung jawab untuk mengurus orang tua atau orang tua pasangan (mertua)
3. Individu tersebut juga bekerja atau berperan sebagai pencari nafkah.

Peneliti melakukan perekrutan partisipan dengan menyebarkan poster rekrutmen lewat media sosial. Kemudian, didapatkan 6 orang partisipan pada penelitian ini. Berikut adalah gambaran partisipan di penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1.	LE	24 tahun	Perempuan	Wiraswasta
2.	AI	26 tahun	Perempuan	Pegawai swasta
3.	KN	30 tahun	Laki-laki	Karyawan swasta
4.	WR	34 tahun	Laki-laki	Pegawai Negeri Sipil
5.	SP	34 tahun	Laki-laki	Tenaga kontrak
6.	AR	35 tahun	Laki-laki	Pegawai swasta

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah secara wawancara melalui telepon. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur. Analisis data yang dilakukan adalah analisis tematik dengan mengkategorikan data ke dalam tema-tema sesuai dengan jenis-jenis strategi koping berdasarkan Carver dan kolega (1989), yakni sebagai berikut:

- a. *Problem-focused coping* meliputi: 1) *active coping* atau mengambil langkah aktif untuk mengatasi *stressor*, 2) *planning* atau memikirkan cara untuk mengatasi *stressor*, 3) *suppression of competing activities* atau mengesampingkan berbagai hal di luar usaha untuk menghadapi *stressor*, 4) *restraint coping* atau menunggu hingga muncul kesempatan tepat untuk bertindak, dan 5) *seeking social support for instrumental reasons* atau mencari saran, pendampingan, atau informasi dari orang lain.
- b. *Emotion-focused coping* yakni: 1) *seeking social support for emotional reasons* atau memperoleh dukungan moral, simpati, serta pengertian, 2) *positive reinterpretation and*

growth atau menafsirkan transaksi situasi *stressful* ke dalam bentuk positif, 3) *acceptance* atau menerima realita dari situasi penuh tekanan, 4) *denial* atau menolak untuk mempercayai bahwa *stressor* itu ada serta mencoba bertindak seakan *stressor* tidak nyata, serta 5) *turning to religion* atau kecenderungan untuk berpindah ke agama.

- c. Strategi koping yang kurang berguna dan dapat bersifat maladaptif bagi individu mencakup: 1) *focusing on and venting of emotions* atau kecenderungan untuk berfokus pada perasaan yang dialami (seperti *distress* dan kekesalan) serta meluapkan hal tersebut, 2) *behavioral disengagement* atau mengurangi upaya atau bahkan menyerah untuk mengatasi *stressor*, 3) *mental disengagement* atau berbagai macam aktivitas untuk mengalihkan mengalihkan diri dari permasalahan (contoh: melamun, melarikan diri dengan menonton atau tidur), juga 4) *alcohol-drug disengagement* atau melepaskan diri dari masalah dengan konsumsi alkohol atau obat-obatan.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Kondisi yang Dijalani Partisipan

Tabel 2. Tanggungan Partisipan Penelitian

Pihak yang Ditanggung	Partisipan
Keluarga inti + orang tua	AI dan AR
Keluarga inti + mertua	KN dan WR
Keluarga inti + orang tua + mertua	LE dan SP
Adik sendiri/Adik ipar	AR, SP, WR

Pihak yang menjadi tanggungan seluruh partisipan pada penelitian ini meliputi pasangan istri atau suami, anak, serta orang tua atau mertua. Setidaknya, setiap partisipan memiliki minimal 1 orang anak. Sebanyak 2 orang partisipan (AI serta AR) menjadi generasi *sandwich*, yang mana mereka menanggung keluarga intinya beserta orang tuanya, sedangkan 2 partisipan lainnya (KN dan WR) menanggung orang tua dari pasangannya atau pihak mertua. Lalu terdapat 2 orang partisipan (LE dan SP) yang turut membantu finansial baik untuk orang tuanya sendiri maupun mertuanya. Bantuan yang diberikan kepada orang tua beragam, mulai dari kebutuhan sehari-hari yang bersifat primer hingga kebutuhan sekunder/tersier.

Selain itu, terdapat partisipan-partisipan yang juga memiliki tanggungan untuk membiayai adik-adiknya atau adik dari pasangannya (AR, SP, dan WR). Bantuan yang diberikan kepada adik di antaranya berupa kebutuhan sehari-hari serta kebutuhan untuk sekolah atau kuliah, seperti pembayaran biaya sekolah atau kuliah, uang saku, dan sewa kamar kost.

Kondisi menjadi generasi *sandwich* biasanya dimulai ketika individu tersebut menikah dan berkeluarga. Walau demikian, beberapa partisipan telah memberi nafkah bagi orang tuanya sejak sebelum menikah, yakni partisipan AI, AR, serta SP. Setelah menikah, prioritas finansial lebih diutamakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga inti, sehingga terdapat penyesuaian akan jumlah nafkah yang diberikan.

“Mungkin pas sebelum nikah tuh, mungkin bisa ditetapkan nyaris 100% lah ya. Nyaris 100%, bantu keluarga juga. Saya itu ada dua... tiga adik. Terus semenjak menikah, ini memang harus di-manage sehingga tidak bisa 100%. Tapi setidaknya kebutuhan pokok, lah.” (AR)

Membantu finansial orang tua sejak sebelum menikah juga dialami oleh partisipan KN. Namun, berbeda dengan partisipan lainnya yang membantu finansial orang tua kandungnya, partisipan KN membantu finansial orang tua dari pasangannya atau calon mertua. Setelah menikah, partisipan KN beserta istrinya masih membantu memenuhi kebutuhan finansial mertua.

Pandangan Mengenai Kondisi Generasi *Sandwich*

Terdapat pandangan yang beragam mengenai kondisi generasi *sandwich*. Partisipan SP menganggap bahwa membantu finansial keluarga merupakan suatu kewajiban. Walaupun berupa kewajiban, namun partisipan SP menjalaninya atas dasar kehendak dirinya sendiri dan tidak memandang situasi ini sebagai beban.

“Itu memang kewajiban saya sebagai suami. Kewajiban saya sebagai anak, saya harus memberikan bantuan finansial. Sebenarnya kalau bicara masalah membebani, ketika membebani... kata-kata membebani itu kan berarti kita dipaksa. Sedangkan saya memberikan kepada keluarga saya, bapak saya itu tidak pernah ada paksaan.” (SP)

Partisipan AR juga memandang bahwa berperan sebagai generasi *sandwich* merupakan kewajiban yang perlahan ia dapat terima dengan ikhlas. Sebelum mencapai pemaknaan tersebut, partisipan AR sempat menilai bahwa kondisi tersebut tidak adil, karena dirinya sebagai anak menjadi turut terdampak oleh keputusan finansial orang tua.

“Keberatan karena sebenarnya kalau dipikir-pikir awalnya kan tidak adil. Tapi harus menanggung sesuatu yang tidak disebabkan oleh orang lain yang menanggung, gitu sebenarnya. Rencana orang tua yang kurang baik akhirnya terbawa, ya kan. Eeh seperti itu. Atau bukan seperti itu akan perannya. Melihat anak sebagai investasi gitu ya. Saya kan, orang tua saya kan, tidak begitu. Cuma secara tidak langsung jadi seperti itu. Maka eeh tanggung jawabnya menjadi semakin besar. Eeh... ya jadinya... eeh lama kelamaan itu menjadi ikhlas, menjadi sadar akan kewajiban.” (AR)

Selaras dengan pandangan partisipan AR, partisipan AI juga menganggap bahwa generasi *sandwich* terbebani oleh kondisi finansial orang tua.

“Hmm... menurut aku, kasihan sih hehehe. Kasihan sebenarnya. Karena, gimana ya? Eeh menurut aku tuh, pandangan aku tuh, sometimes, aku tuh kesal sama orang tua. Kaya, kenapa sih mereka nggak ngelakuin yang terbaik di masa muda? Jadi yang bikin, kenapa jadi sekarang tuh bikin anaknya, eeh jadi... terbebani. Padahal sebenarnya mereka pernah, sekali lagi ya di sini aku tekankan lagi, orang tua aku nggak pernah meminta, memaksa, atau ‘kayak eeh minta tolong untuk memenuhi kebutuhan itu nggak pernah.” (AI)

Partisipan WR memiliki pandangan yang cukup berbeda terkait dengan kondisinya sebagai generasi *sandwich*. Partisipan WR merasa tidak terlalu tertekan karena perlu menanggung kebutuhan mertuanya. Kondisinya dengan ayah mertua juga tinggal bersama keluarga intinya dianggap sebagai sesuatu yang menguntungkan.

“Saya jujur sih engga ya, tidak terlalu tertekan ya. Karena ibaratnya, Bapak juga bantu, gitu. Karena kita kan di rumah tidak ada pembantu, Bapak itu mau ngurus-ngurus rumah, ngurus anak. Jadi kita sih sebenarnya plus minus, ya. Kayak misal kita harus keluarin uang buat bantu-bantu di rumah, Asisten Rumah Tangga, sedangkan karena ada Bapak gitu, jadi saling bantu gitu. Semuanya..” (WR)

Peran yang Paling Berat untuk Dijalani

Individu generasi *sandwich* termasuk para partisipan memiliki berbagai peran. Mereka tak hanya pencari nafkah, tetapi juga anak sekaligus orang tua serta istri atau suami bagi pasangannya. Berbagai peran dan tanggung jawab yang dihadapi generasi *sandwich* memberikan beragam tantangan.

Bagi partisipan WR perannya sebagai orang tua adalah hal yang terberat. Terlebih partisipan WR pernah menjalani *long distance marriage* sehingga menjadi berjauhan dengan istri dan anak-anaknya.

"Dirasa berat jadi ayah.. apa ya, saya takutnya, khawatirnya, saya yang ajarin, salah, pola asuh yang saya lakukan salah sama istri. Karena 'kan baru ya jadi orangtua, kalau kita giniin ke anak, bener gak ya?"

"Kenapa saya bilang paling berat, karena kan saya punya konsekuensi pekerjaan ya, yang saya bilang tadi, saya harus jauh dari keluarga, sementara kan saya juga pengen anak-anak juga.. apa namanya, saya dekat sama anak-anak.. ngasih mereka apa namanya.. pelajaran.. mendidik segala macam." (WR)

Serupa dengan partisipan WR, partisipan LE yang berwirausaha juga berpendapat bahwa peran sebagai orang

tua atau ibu merupakan peran yang paling berat baginya. Bagi LE, tidak ada waktu untuk beristirahat sejenak dalam menjalani peran sebagai ibu.

"Kalau untuk kerjaan mungkin kak, bisa apa ya, emang bisa rehat gitu. Tapi kalau untuk peran istri sebagian ibu, itu bener-bener nggak boleh ada capek dan liburnya." (LE)

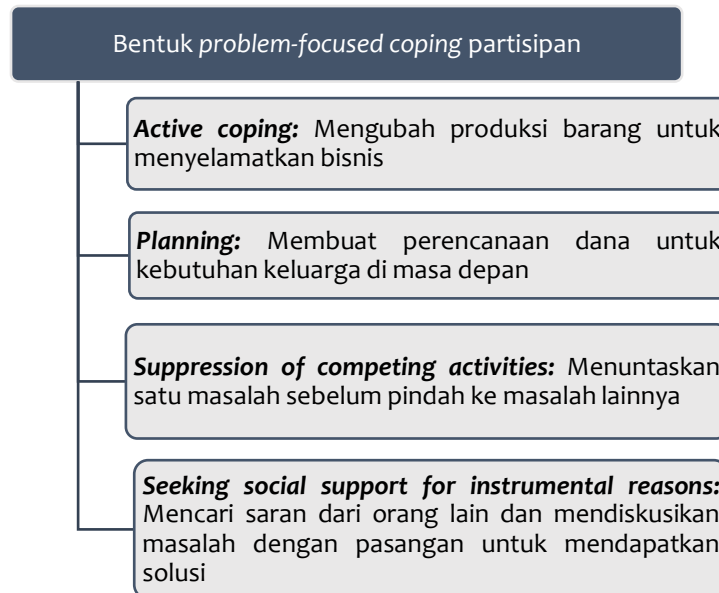
Bagi AI yang merupakan anak pertama di keluarganya, menjadi kakak merupakan peran terberat untuk dijalani.

"...Peran paling berat sebagai kakak, karena harus jadi contoh yang baik buat adik." (AI)

Strategi Koping Individu Generasi Sandwich

Data yang didapatkan kemudian dianalisis ke dalam tema-tema sesuai dengan strategi koping milik Carver dan kolega (1989). Strategi koping yang dilakukan partisipan penelitian ini mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, serta strategi koping yang cenderung maladaptif. Berikut adalah gambaran dari masing-masing strategi koping yang dilakukan oleh para partisipan ketika menghadapi permasalahan yang dialaminya sebagai individu generasi *sandwich*.

Gambaran Problem-Focused Coping



Bagan 1. Ringkasan bentuk strategi koping *problem-focused* yang dilakukan partisipan

Active Coping

Salah satu contoh *active coping* dilakukan oleh partisipan LE. LE mendapatkan penghasilan dengan wirausaha produksi aksesoris kerudung serta sweater rajut. Ketika pandemi Covid-19 melanda, usaha LE pun turut terdampak. LE pun memutuskan untuk mengganti produksi barangnya agar dapat menyelamatkan bisnisnya.

"Nah di situ sempet kayak, duh gimana ya ini bingung harus bener-bener mulai darimana, posisi waktu itu

untung aku sama suami cepat-cepat berubah haluan sih, yang tadinya aku jual aksesoris buat kerudung, terus bahan-bahan sweater dari rajut. Di situ dari pandemi, tiba-tiba aja muncul ide ya udah deh bikin masker." (LE)

Planning

Membuat perencanaan untuk mengatasi kondisi stres yang dihadapi dilakukan oleh partisipan AR. Ia telah

merencanakan anggaran dana untuk kebutuhan keluarganya di masa depan.

“Saya sih udah jauh-jauh hari nganggarnya, mastiin dana pendidikan. Eeh apa, tabungan masa tua, investasi. Tapi saya udah pikirin gitu. Saya nggak mau terulang lagi. Cukup di saya.” (AR)

Seeking social support for instrumental reasons

Mencari saran atau pendampingan dari orang lain untuk mendapatkan solusi permasalahan dapat mengatasi situasi stres. Hal ini dilakukan oleh partisipan KN. Ia mencari saran dari orang lain terkait hal-hal yang bisa dilakukan saat menemui permasalahan.

“Awalnya sebenarnya saya sudah punya pikiran untuk mengatasi masalah ini. Tapi, saya akan mencari saran dan masukan kepada orang lain. Apakah, saran apa, kira-kira solusi saya ini apakah benar apa enggak? Menurut orang lain itu, kira-kira, kalau dia punya masalah seperti saya itu akan bagaimana cara mengatasinya dia?” (KN)

Salah satu pihak yang bisa memberikan solusi adalah pasangan sendiri. Hal ini dilakukan oleh partisipan AR yang kerap membagikan permasalahan kepada istrinya. Kemudian, AR dan istri akan saling berdiskusi mengenai solusi untuk permasalahannya.

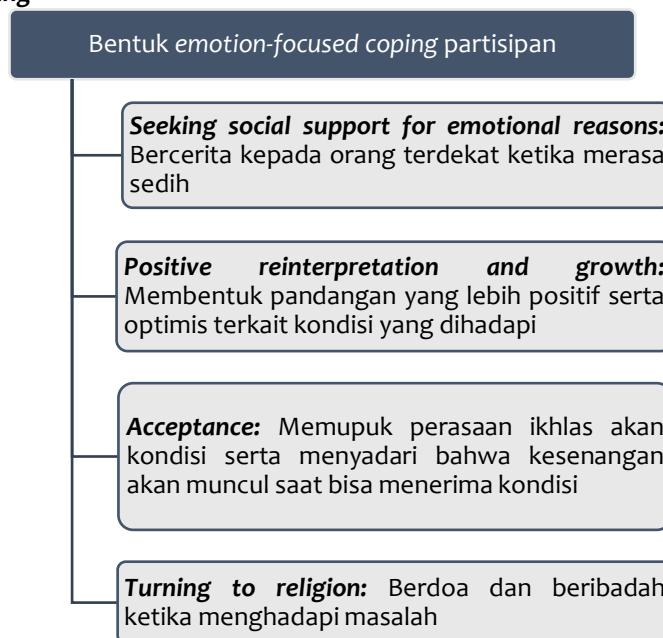
“Jadi kalau sekarang, kalau dulu kan mikir sendiri tuh dulu tuh. Kepalanya cuma satu. Kan kepalanya dua ada istri, bisa diskusi. Jadi, selain burden sharing kan juga, ini juga eeh ada solusinya. Yang dulu, nggak sadar ternyata solusinya bisa begitu.” (AR)

Suppression of competing activities

Strategi koping tersebut dilakukan dengan cara mengesampingkan hal-hal lainnya yang tidak berkaitan dengan usaha dalam menangani suatu stressor. Ketika menghadapi beberapa masalah, AR menyelesaikannya dengan cara menyelesaikan satu masalah dahulu hingga beres, kemudian berpindah ke masalah lainnya.

“Jadi saya selesaikan satu hal dalam satu waktu... Selesai, beres, pindah ke yang lain, begitu.” (AR)

Gambaran Emotion-Focused Coping



Bagan 2. Ringkasan bentuk strategi koping emotion-focused yang dilakukan partisipan

Seeking social support for emotional reasons:

Dukungan moral dan simpati dari orang terdekat juga dapat membantu untuk mengatasi permasalahan. Pada partisipan LE, bentuk dukungan tersebut didapatkannya dari suaminya.

“...Kalau misalkan aku lagi sedih atau aku lagi apa, aku suka cerita sama suami.” (LE)

WR sempat menjalani *long distance marriage* karena tuntutan pekerjaan. Dukungan moral juga ia dapatkan dari rekan-rekan kerjanya yang juga ada di posisi serupa.

“Waktu di Kalimantan atau di Ambon itu, saya punya rekan kerja yang bener-bener mendukung. Karena kan kita semua PNS, keluarganya jauh. Jadi ketika di sana, kayak punya penderitaan sama. Bisa saling menguatkan.” (WR)

Positive reinterpretation and growth

Membentuk pemahaman yang positif mengenai kondisi generasi *sandwich* juga dilakukan para partisipan untuk mengatasi stres yang dirasakan. Salah satunya dilakukan oleh partisipan AI, yakni dengan membentuk pandangan baru terkait kondisi finansial orang tuanya, bahwa mungkin saja sebenarnya orang tuanya telah

melakukan hal yang terbaik untuk keluarga, terlepas dari kondisinya saat ini yang menjadi generasi *sandwich*.

“Sebelum aku jadi orang tua—setelah aku jadi orang tua aku mikir, ‘oh mungkin orang tuaku udah ngelakuin yang terbaik... tapi ya jalan takdirnya mungkin?’” (AI)

Partisipan AR berpandangan bahwa walaupun ia harus menyerahkan sebagian pendapatan untuk membiayai orang tuanya, ia akan menerima rezeki yang hadir dalam berbagai bentuk.

“Ketika kita berikan kan, padahal lagi membutuhkan, apalagi (untuk) keluarga, otomatis kita dapat rezeki lebih dari itu... kesehatan, kesuksesan, pertemanan yang baik, saleh. Ada hal yang bisa dilihat-lihat materil, ada juga yang non materil gitu. Tapi saya nggak bisa jelaskan, apa saja gitu. Tapi yang saya ini rasain sih, karir ini meningkat.” (AR)

Selain itu, partisipan AR juga memandang bahwa kondisinya yang sulit memunculkan aspek-aspek positif pada dirinya.

“Tapi hal itu yang membuat jadi lebih, lebih Tangguh lah ya. Lebih tangguh, lebih kerja keras... Iya, lebih itu. Karena sadar akan posisi itu, jadi berpikir terhadap risiko-risiko yang terjadi ke keluarga. Saya yang nanti, saya yang harus jaga-jaga. Jangan terjadi lagi.” (AR)

Partisipan KN juga berpandangan bahwa masalah yang dihadapi sebagai generasi *sandwich* merupakan proses yang baik.

“Ketika kita dibenturkan oleh berbagai masalah yang kita hadapi ya ini adalah proses pendewasaan diri kita.” (KN)

Acceptance

Menerima kondisi bahwa individu memiliki peran sebagai generasi *sandwich* juga turut membantu partisipan. Partisipan (SP) berpendapat bahwa perasaan ikhlas akan mendatangkan kebaikan.

“Kalau saat ini kita jalani dengan ikhlas, semuanya baik, kok.” (SP)

Bagi partisipan AR, ketika dirinya mulai bisa menerima kondisinya, pada akhirnya timbul rasa senang.

“Mulai belajar nerima itu, ada semacam kesenangan. Belajar dari situ ada kesenangan. Kesenangan kalau bantu orang atau apa jadi senang tuh, apa ya ikut juga gitu ya.” (AR)

Turning to religion

Berdoa menjadi salah satu hal yang dilakukan ketika menghadapi suatu permasalahan. Sama halnya dengan

partisipan SP yang menunaikan ibadah ketika memiliki masalah.

“Futur itu sesuatu hal yang memang sudah, sudah jenuh lah, di titik jenuh begitu. Jadi sudah membludak semuanya. Pokoknya sudah susah lah. Sudah tidak tergambar susahnyanya masalah itu. Di rumah sudah begini; anak nangis, anak rewel, anak sakit, orang tua juga lagi ada masalah. Kita yang namanya manusia pasti punya masalah, kan. Terkadang orang tua juga begitu. Tanahnya tidak bagus, panennya tidak berhasil. Dan itu juga orang tua selalu cerita terbuka. Pas itu kebersamaan, itu lagi susah. Mau mengadu ke siapa lagi, ya sudah ngadunya sama Allah.

Ketika saya benar-benar futur, mohon maaf ya, ya saya bangun malam, sholat. Walaupun itu memang rutin, tetapi kan berbeda ketika kita futur tiba-tiba bangun dan dalam tanda kutip mungkin kita meneteskan air mata, setelah itu lega. Setelah itu lega.” (SP)

Selain dengan beribadah dan berdoa, meyakini bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan juga membantu. Hal ini dilakukan oleh partisipan KN.

“Tapi, ya... saya kembalikan, kalau memang saya sudah niatan, dan itu diberikan jalan oleh Allah ya saya jalani. Kendala-kendala yang saya hadapi, saya kembalikan ke Allah. Semua saya, eeh, mengalir saja. Memang saya dari awal sudah gini, saya sudah diberikan jalan, ya semoga juga ke depannya diberikan.” (KN)

Bentuk *maladaptive coping* partisipan

Focusing on and venting of emotions: Menangis

Bagan 3. Ringkasan bentuk strategi koping maladaptif yang dilakukan partisipan

Focusing on and venting emotions

Pada penelitian ini, ditemukan satu strategi koping yang cenderung maladaptif, yakni *focusing on and venting of emotions* atau kecenderungan untuk berfokus pada perasaan yang dialami dan melampiaskannya. Hal ini dilakukan oleh AI saat menghadapi kendala ketika mengasuh anaknya yang baru lahir.

“Tiba-tiba, ada bayi yang—ini salah, itu salah. Nangis... nangis terus. Terus gimana? Dan akhirnya stres, ya udah ikutan nangis juga. Jadi, anak nangis, aku ikutan nangis, gitu.” (AI)

PEMBAHASAN

Strategi koping yang dilakukan oleh individu generasi *sandwich* pada penelitian ini meliputi baik *problem-focused*

maupun *emotion-focused coping*. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarji dan kolega (2022) terhadap perempuan pekerja yang juga merupakan generasi *sandwich*. *Problem focused coping* bertujuan untuk mengubah situasi stres secara langsung (Lazarus, 1993). *Emotion focused coping* mungkin tidak secara langsung mengatasi permasalahan atau situasi stres, namun *emotion focused coping* akan membantu individu untuk mengatur stres dan emosinya ketika menghadapi situasi stres (Lazarus, 1993). Kedua jenis *coping* tersebut sama-sama dapat membantu individu untuk mengatasi situasi stresnya.

Berdasarkan Carver dan kolega (1989), individu yang melihat situasinya sebagai sesuatu yang bisa diubah, lebih banyak menerapkan strategi *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, serta *seeking of social support for instrumental*. Seluruh strategi koping tersebut ditemukan pada partisipan-partisipan penelitian ini. Adanya strategi *problem-focused coping* berupa *planning* dan *seeking social support for instrumental reasons* sesuai dengan hasil dari Sudarji dan kolega (2022). Berdasarkan temuan penelitian tersebut, strategi koping yang dilakukan oleh partisipannya meliputi membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalah juga mencari informasi dari pihak terpercaya untuk mendapatkan solusi (Sudarji et al., 2022).

Emotion-focused coping termasuk strategi koping yang juga dilakukan oleh partisipan penelitian ini. Jenis-jenis *emotion-focused coping* yang ditemukan pada penelitian ini meliputi *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation and growth*, *acceptance*, serta *turning to religion*.

Seeking social support for emotional reasons atau mencari dukungan atau simpati dari orang terdekat (seperti pasangan atau rekan kerja) merupakan salah satu strategi yang ditemukan. Penelitian dari Pashazade dan kolega (2024) juga mengungkapkan hasil yang serupa, yakni strategi koping pada individu generasi *sandwich* dapat berupa mencari dukungan serta pengertian dari orang lain. Menceritakan perasaan atau mencurahkan permasalahan kepada rekan kerja atau teman sebaya dapat membantu partisipan untuk merasa lebih baik.

Strategi koping *positive reinterpretation and growth* dilakukan dengan membentuk makna yang lebih positif terkait kondisi sebagai generasi *sandwich*. Meskipun *positive reinterpretation and growth* merupakan bentuk dari *emotion-focused coping*, strategi koping tersebut juga dapat mengarahkan individu untuk melanjutkan atau memulai kembali strategi koping yang bersifat *problem-focused* (Carver et al., 1989). Oleh karenanya, dengan membangun makna yang lebih positif akan situasi stres, individu akan lebih siap untuk mengambil langkah langsung demi mengatasi stres.

Acceptance atau menerima kondisinya sebagai generasi *sandwich* juga merupakan salah satu strategi koping yang dilakukan. Temuan ini sesuai dengan penelitian dari Sudarji dan kolega (2022), yang menyatakan bahwa penerimaan terjadi ketika individu generasi *sandwich* akhirnya menerima serta menjadi nyaman akan kondisinya. Strategi koping *acceptance* akan bermanfaat ketika diterapkan pada situasi-situasi yang sulit diubah oleh individu,

yang mana menghendaki individu untuk menjadi terbiasa akan situasi tersebut (Nursadrina & Andriani, 2020). *Acceptance* dapat menjadi strategi koping yang cocok dengan situasi generasi *sandwich*.

Sebagian anak bersukarela untuk menanggung biaya dan merawat orang tuanya yang menua, sehingga mengambil peran sebagai generasi *sandwich*. Namun bagi sebagian individu yang menjadi generasi *sandwich*, kondisi tersebut bukanlah pilihan, melainkan kenyataan yang perlu dihadapi. Besarnya tanggung jawab dan beban sebagai generasi *sandwich* dapat berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama. Seorang anak dewasa dapat menanggung dan merawat orang tuanya sebagai generasi *sandwich* hingga orang tuanya meninggal dunia.

Turning to religion atau mengalihkan diri kepada agama merupakan salah satu strategi koping yang dilakukan oleh partisipan penelitian ini. Saat menghadapi situasi stres, berdoa serta berpegang keyakinan akan pertolongan Tuhan dapat membantu partisipan. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pashazade dan kolega (2024) yang meneliti generasi *sandwich* di Iran. Keyakinan serta praktik-praktik spiritual (contoh: menjalankan ibadah, melakukan meditasi, dan membaca kitab suci) muncul sebagai strategi koping stres, yang mana hal tersebut dapat membantu individu generasi *sandwich* untuk menyalurkan ragam emosi menantang seperti kecemasan dan kedukaan secara konstruktif (Pashazade et al., 2024)

Selain strategi koping berupa *problem-focused* dan *emotion-focused*, pada partisipan di penelitian ini ditemukan juga strategi koping yang cenderung maladaptif. Jenis strategi tersebut yakni *focusing on and venting of emotions*, atau memfokuskan pada emosi atau perasaan serta melampiaskan emosi tersebut. Menurut Carver dan kolega (1989), terkadang pada situasi tertentu, strategi tersebut dapat bermanfaat bagi individu. Strategi tersebut dapat bersifat maladaptif atau kurang berfungsi karena mampu mendistraksi individu dari menerapkan *active coping* atau membuat pergerakan dalam menangani *distress* (Carver et al., 1989).

Lazarus dan Folkman (1987) menyatakan bahwa koping yang dilakukan individu tidak bersifat statis, melainkan mengikuti proses yang terjadi antara individu dengan lingkungannya selama menghadapi situasi stres. Bisa saja dalam situasi baru atau situasi berbeda, individu akan memunculkan strategi koping lainnya. Strategi koping individu juga berkaitan dengan *resources* atau sumber daya yang dimiliki oleh individu. Oleh karenanya, koping tidak bersifat statis.

Salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya individu generasi *sandwich* adalah dengan meningkatkan pengetahuan mengenai kondisinya. Tidak semua individu generasi *sandwich* memiliki privilese agar bisa mendapatkan bantuan profesional dari psikolog atau psikiater. Memberikan psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan oleh praktisi kesehatan mental. Hal ini telah dilakukan oleh Yanuar dan kolega yang melakukan psikoedukasi mengenai *self-compassion* atau rasa welas asih kepada diri melalui media sosial Instagram, yang mana psikoedukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan

individu mengenai kondisi generasi *sandwich* (Yanuar et al., 2021).

Selain itu, berkaca dari hasil penelitian ini, hendaknya dilakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian *mixed method*. Selain menggali gambaran stres dan strategi koping secara kualitatif, menggali tingkat stres individu akan memperkaya hasil penelitian. Selain itu dapat juga ditelusuri strategi koping mana yang paling berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres.

KESIMPULAN

Individu generasi *sandwich* yang berusia dewasa awal menjalani berbagai peran. Mereka adalah anak dari orang tua atau mertuanya, pasangan bagi suami atau istrinya, orang tua bagi anak-anaknya, serta menjadi pencari nafkah di keluarga. Berbagai peran tersebut memberikan tantangan bagi individu. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh individu generasi *sandwich* dewasa awal meliputi *problem focused*, *emotion focused coping*, serta *maladaptive coping*. Adapun secara spesifik, strategi koping yang dilakukan individu meliputi *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *seeking social support for instrumental reasons*, *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation and growth*, *acceptance*, *turning to religion*, dan *focusing on and venting of emotions*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Z., & Soeharto, T. N. E. D. (2021). Konflik Pekerjaan Keluarga dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Fear of Success. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5456>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 20). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Burke, R. J. (2017). The sandwich generation: Individual, family, organizational and societal challenges and opportunities. In *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work* (Issue 2004). <https://doi.org/10.4337/9781785364969.00007>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cheng, K. J. G., & Santos-Lozada, A. R. (2024). Mental and physical health among 'sandwich' generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal. *SSM - Population Health*, 26(January). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101650>
- Crisholm, J. F. (1999). The sandwich generation. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 8(3), 177–191. <https://doi.org/10.4324/9781351264044-18>
- Derigne, L., & Ferrante, S. (2012). *The Sandwich Generation: A Review of the Literature*. 9(April), 95–104.
- Gillett, J. E., & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation.' *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 222–227. <https://doi.org/10.1111/ajag.12439>
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 08(01), 52–69.
- 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. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, Richard S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lei, L., Leggett, A. N., & Maust, D. T. (2023). A national profile of sandwich generation caregivers providing care to both older adults and children. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(3), 799–809. <https://doi.org/10.1111/jgs.18138>
- Miller, D. A. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. *Social Work (United States)*, 26(5), 419–423. <https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419>
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>
- Putri, J. P., & Natalia, J. (2022). The Dynamics Of Aging Process Adaptation From the Late Adulthood To the Elderly in Panti Werdha X. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 467. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8461>
- Riley, L. D., & Bowen, C. P. (2005). The Sandwich Generation: Challenges and Coping Strategies of Multigenerational Families. *The Family Journal*, 13(1), 52–58. <https://doi.org/10.1177/1066480704270099>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajiuksmo, C. R. P. (2021). Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3), 517–525. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychological Capital Dengan Kebahagiaan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 29–36.