



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Peran konseling individual dalam mengatasi permasalahan remaja perempuan pada generasi *sandwich*

Natasya Husna^{*)}, Sri Wahyuni

Univeritas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 03rd, 2024

Revised Jun 11th, 2024

Accepted Jun 13th, 2024

Keyword:

Peran bimbingan konseling
Konseling individual
Generasi *Sandwich*

ABSTRAK

Generasi *sandwich* umumnya mengalami permasalahan pada dampak yang berkaitan dengan permasalahan konflik peran, permasalahan kesehatan fisik dan psikis serta permasalahan sosial. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis mengenai permasalahan remaja perempuan dan peran BK membantu generasi *sandwich* dalam mengurangi dampak tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan *design* penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah tiga orang remaja perempuan *sandwich generation*. Prosedur pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran bimbingan dan konseling melalui konseling individual terbukti dapat membantu mengatasi dampak negatif yang dialami oleh remaja perempuan generasi. Dari ketiga remaja perempuan tersebut menunjukkan perubahan positif dalam permasalahan konflik peran, kesehatan fisik dan psikis serta permasalahan sosial. Kesimpulannya peran bimbingan dan konseling melalui konseling individual dapat memberikan perubahan yang signifikan pada permasalahan konflik peran, kesehatan fisik dan psikis serta sosial terhadap remaja perempuan *sandwich generation*. Bagi *sandwich generation* peneliti meyarankan agar dapat lebih konsisten dalam mempertahankan perubahan yang telah disepakati dalam konseling individual.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Natasya Husna,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: natasya0303202127@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Ananda (2023) menyatakan generasi *sandwich* adalah mereka yang dihimpit oleh dua generasi atau lebih, dilabelkan seperti sebuah *sandwich* dimana terdapat potongan daging yang dihimpit oleh lapisan roti diatas dan dibawahnya. Daging daripada *sandwich* itu adalah mereka generasi produktif yang dihimpit oleh tanggung jawab berupa finansial.

Istilah generasi *sandwich* pertama kali dimunculkan oleh Dorothy A. Miller, pada tahun 1981, seorang profesor di Universitas Kentucky, Lexington, Amerika Serikat, dengan jurnal yang berjudul "*The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging*" (Miller, 1981). Menurut Miller (1981 dalam Khalil & Santoso, 2022) *sandwich generation* merupakan generasi dengan posisi terhimpit antara dua generasi lainnya yakni generasi yang lebih tua dan anak-anak ataupun saudara.

Pada penelitian ini subjek yang diteliti merupakan remaja perempuan yang berusia 20 sampai 22 tahun dimana menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (dalam Diananda, 2019) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja perempuan yang dimaksud adalah remaja perempuan yang mengalami keterhimpitan oleh generasi sebelum dan sesudah nya (Generasi *Sandwich*). Senada dengan pernyataan ini *Sandwich generation* atau generasi roti lapis menurut Miller (1981) (dalam Khalil & Santoso, 2022) merupakan generasi dengan posisi terhimpit antara dua generasi lainnya yakni generasi yang lebih tua dan anak-anak ataupun saudara.

Berdasarkan observasi peneliti menemukan karakteristik pada generasi *sandwich* dapat diidentifikasi dengan jelas yaitu mencakup siapa pun yang terlibat dalam memberikan bantuan untuk memenuhi kebutuhan hidup kepada kerabat tanpa batasan usia tertentu. Generasi *sandwich* juga terlibat dalam tanggung jawab memberikan bantuan untuk memenuhi kebutuhan hidup kepada anggota keluarga yang memerlukan, baik itu orang tua atau anak-anak yang masih tumbuh dan berkembang. Generasi *sandwich* cenderung terjadi pada keluarga dengan pendapatan rendah, menunjukkan bahwa mereka memerlukan sumber penghasilan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga mereka. Karakteristik-karakteristik ini mencerminkan dinamika dan tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich* dalam menanggapi kebutuhan kompleks dari dua generasi yang berbeda (Carol Abaya dalam Khalil & Santoso, 2022).

Penyebab generasi *sandwich* muncul sebagai hasil dari berbagai faktor yang diidentifikasi oleh (Burke, 2017) dalam (Burke & Calvano, 2017). Penambahan anggota keluarga yang tinggal di rumah saat mereka mengejar pendidikan tinggi, mencari pekerjaan, atau bekerja dengan upah minimum menjadi salah satu pemicu utama. Kondisi ini menyebabkan adanya tumpang tindih tanggung jawab antara mendukung anak-anak yang masih bergantung pada dukungan keluarga dan membantu orang tua untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga, menciptakan kesulitan bagi generasi di tengah-tengah.

Dapat dilihat dari kasus yang dialami oleh remaja perempuan generasi *sandwich*. Mereka mengalami masa-masa peralihan dan perubahan peran yang dimana remaja perempuan generasi *sandwich* ini dituntut untuk membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan ikut serta memikirkan kesejahteraan hidup saudara kandung nya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda (2023) karena tuntutan kondisi ekonomi mereka menjadi tulang punggung dan menjadi sumber pencari nafkah untuk membiayai hidup keluarga. Dari karakteristik generasi *sandwich* tersebut faktor yang menyebabkan remaja perempuan menjadi bagian dari generasi *sandwich* adalah ketidak produktifan orang tua dalam memberi nafkah. Orang tua yang tidak produktif dalam pemberian nafkah membuat anak memiliki tuntutan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri bahkan kebutuhan keluarga (Yeyeng & Izzah, 2023).

Menurut Salmon (2017) (dalam Kusumaningrum, 2018) Dampak dari peran generasi *sandwich* memiliki beberapa dampak negatif dari segi fisik, psikologis, emosional, dan beban keuangan. Remaja perempuan diharapkan untuk memikul beban emosional dan psikologis yang signifikan dalam konteks ini karena mereka diharapkan untuk melakukan dua peran: sebagai anak yang harus membantu orang tua mereka dan sebagai orang yang berusaha menemukan identitasnya sendiri.

Dimana menurut (Diananda, 2019) beban berat sebagai generasi *sandwich* menempatkan individu-individu yang menjalaninya rentan dengan stres, burnout dan depresi. Stres dan depresi tersebut dapat terlihat dari mental yang ditunjukkan oleh generasi *sandwich* yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, putus asa, hampir kehilangan minat untuk melakukan sesuatu yang berkepentingan untuk diri sendiri. Generasi *sandwich* ini mengalami kerentanan fisik dan psikis tersebut dikarenakan generasi *sandwich* terjebak dalam berbagai tuntutan dan situasi yang mengakibatkan mereka memikul beban yang berat. Hal ini sejalan dengan pendapat (Evans et al., 2016) generasi *sandwich* juga merupakan seseorang yang terjebak pada berbagai tuntutan dan situasi.

Dampak generasi *sandwich* ini dikemukakan juga oleh Miller (1981) (dalam Khalil & Santoso, 2022), mencakup sejumlah konsekuensi negatif. Termasuk di antaranya adalah stres kerja, penurunan motivasi pekerjaan, distress, depresi, dan disharmoni keluarga. Konflik peran yang dialami oleh generasi *sandwich* dapat membawa dampak serius terhadap keberfungsian sosial mereka, baik dalam konteks pekerjaan maupun hubungan keluarga. Selain itu, generasi *sandwich* rentan mengalami masalah kesehatan, baik secara fisik maupun psikis, seperti stres, kecemasan, depresi, penurunan berat badan, masalah perilaku, dan masalah sosial. Dan permasalahan pada kemampuan bersosial, kondisi ini dapat menghambat kemampuan generasi *sandwich* untuk berfungsi sosial secara optimal, terutama karena mereka harus menghadapi beban tanggungan sendirian tanpa dukungan sosial yang memadai.

Peneliti menemukan remaja perempuan generasi *sandwich* mengalami dampak negatif yang timbul pada dirinya. Misalnya pada emosional dan fisik, remaja ini mengalami stres dan tekanan pikiran yang

mempengaruhi kesehatan fisik nya. Stres dan beban pikiran tersebut timbul karena mereka terlalu memikirkan keberlangsungan hidup keluarganya. Kesehatan fisik yang terpengaruh adalah mereka lebih mudah lelah, sakit pada tubuh dan sakit kepala. Hal tersebut timbul karena kurangnya istirahat yang diakibatkan oleh banyaknya kegiatan harian seperti bekerja, kuliah dan membantu tugas rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Noviantari, 2023) generasi *sandwich* mengalami tekanan fisik dan mental atau psikologis, generasi ini juga mengalami tekanan finansial. Namun disamping itu juga terdapat dampak positif yang dimiliki oleh generasi *sandwich* yaitu seseorang yang mengalaminya akan menumbuhkan rasa kemandirian karena terbiasa dalam bekerja, memenuhi kebutuhan saudara kandung dan berinisiatif untuk mengurangi beban orang tua (Yeyeng & Izzah, 2023)

Berdasarkan dampak yang ditemukan dari hasil wawancara awal oleh peneliti. Peneliti membantu mengentaskan masalah pada generasi *sandwich* dengan cara memberikan layanan bimbingan konseling. Yang berupa layanan konseling individual. Menurut Willis (2017) konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seseorang dengan tujuan berkembangnya potensi, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Yang bertujuan untuk terselesaikannya permasalahan yang dihadapi konseli. Adapun permasalahan konseli ini dicirikan dengan sesuatu yang tidak disukai keberadaannya, sesuatu yang ingin dihilangkan dan sesuatu yang dapat menghambat dan menimbulkan kerugian. Dengan konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan dan potensi konseli dikembangkan (Putra, 2019)

Konseling individual ini dilakukan secara tatap muka kepada setiap subjek penelitian yaitu remaja perempuan yang merupakan remaja perempuan generasi *sandwich*. Pada pertemuan awal peneliti melakukan pendekatan dan wawancara awal guna untuk mengumpulkan informasi terkait subjek yaitu remaja perempuan *sandwich generation*. Dan pada pertemuan selanjutnya peneliti melakukan pengentasan terhadap permasalahan yang dialami oleh *sandwich generation*. Tahap pelaksanaan layanan konseling individual ini yang pertama dilakukan oleh peneliti adalah pendekatan dengan subjek untuk mengidentifikasi masalah yang dialami oleh subjek. Kemudian, memberikan solusi permasalahan yang dialami oleh subjek dengan cara membantu subjek untuk membangkitkan motivasi yang ada pada diri subjek. Dan tahap terakhir yaitu menentukan penyelesaian masalah dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.

Alasan peneliti memilih layanan konseling individual untuk mengentaskan permasalahan ini adalah konseling individual adalah salah satu cara yang efektif untuk membantu generasi *sandwich* mengatasi masalah ini, karena pada permasalahan ini seringkali perempuan generasi *sandwich* kehilangan motivasi yang kuat dari orang sekelilingnya ataupun kurangnya tempat untuk bercerita dan mengadu secara terbuka. Padahal semakin banyaknya dukungan sosial yang diberikan dapat membuat individu generasi *sandwich* merasakan beban yang lebih rendah (Kusumaningrum, 2018). Dukungan atau motivasi tersebut dapat berupa semangat yang diberikan oleh orang-orang terdekat, hal ini senada dengan pendapat (Zimet, dkk, 1988) (dalam Kusumaningrum, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan dan dukungan dari orang yang spesial bagi individu.

Penelitian ini penting karena memberikan wawasan mendalam tentang situasi unik yang dihadapi oleh remaja perempuan generasi *sandwich*, yang sering kali terabaikan pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi masalah tetapi juga menawarkan solusi praktis melalui layanan konseling individual yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Dengan memahami dan mendukung remaja perempuan generasi *sandwich*, kita dapat membantu mereka mencapai kesejahteraan emosional, psikologi, dan fisik yang lebih baik, serta memperbaiki kualitas hidup dan keluarga mereka.

Peran bimbingan dan konseling melalui konseling individual pada remaja perempuan *sandwich generation* memberikan kontribusi positif. Karena pemberian bantuan ini berdampak positif terhadap generasi muda yang merasa terjepit di antara tanggung jawab membantu perekonomian orang tua dan memenuhi kebutuhan saudara kandungnya. Tanggungjawab tersebut sejalan dengan pendapat Miller (1981) (dalam Khalil & Santoso, 2022) bahwa individu dengan posisi terhimpit antara dua generasi berkewajiban untuk menanggung kebutuhan diri sendiri dan keluarga, merawat anggota keluarga, membiayai pendidikan anggota keluarga lainnya, membayar hutang keluarga, hingga menanggung biaya untuk kesehatan anggota keluarga.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peran Bimbingan Konseling Melalui Konseling Individual Terhadap Permasalahan Remaja Perempuan *Sandwich Generation*". Tujuan dari Penelitian ini untuk melakukan analisis mengenai permasalahan remaja perempuan dan peran BK membantu generasi *sandwich* dalam mengurangi dampak tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif Sidiq et al., (2019). Menurut Moloeng (2005) dalam (Nurdin & Hartati, 2019), pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Oleh karena itu, peneliti memilih pendekatan kualitatif analisis deskriptif menggunakan desain penelitian studi kasus. Menurut Creswell (2015) penelitian studi kasus mengembangkan deskripsi dan analisis mendalam tentang kasus atau beragam kasus (kasus majemuk). Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang mengembangkan analisis detail tentang satu atau lebih kasus (Creswell, 2015). Desain studi kasus digunakan pada penelitian ini karena desain studi kasus sesuai untuk menyediakan pemahaman mendalam tentang kasus. Jadi, peneliti melihat pengalaman yang dialami remaja perempuan yang menjadi generasi *sandwich*.

Subjek dalam penelitian ini ialah remaja perempuan yang merupakan generasi *sandwich*. Penelitian ini menggunakan subjek dengan jumlah tiga orang. Prosedur pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono (2016). Tujuan menggunakan metode *purposive sampling* adalah metode ini berpusat pada ciri tersendiri dari sebuah populasi yang menarik, yang hendak membolehkan periset menanggapi persoalan riset (Lenaini, 2021). Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu: remaja perempuan generasi *sandwich* yang berusia 20-22 tahun, remaja perempuan generasi *sandwich* yang belum menikah dan remaja perempuan generasi *sandwich* yang bekerja sambil kuliah. Penelitian dilakukan di lokasi para informan yang sudah dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 4 kali pertemuan yang dimulai pada tanggal 17 Februari sampai dengan 19 April 2024

Pengumpulan data dari penelitian ini diperoleh dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah analisis data model interaktif. Menurut Miles & Huberman (1984) (dalam Nugrahani, 2014) Pada model ini memiliki tiga komponen, diantaranya : reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Menurut Sugiono Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif adalah triangulasi. Peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek kembali data dari subjek dengan sumber yang lain yaitu sahabat, orang tua dan teman kuliah subjek. Triangulasi teknik dilakukan dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dan dokumentasi. Triangulasi waktu dilakukan dengan wawancara dalam waktu yang berbeda.

Hasil dan Pembahasan

Perilaku pada remaja perempuan generasi *sandwich*

Generasi *sandwich* adalah generasi yang terhimpit di antara dua generasi lainnya—yaitu generasi yang lebih tua serta anak-anak atau saudara-saudara mereka. Generasi ini seringkali terjebak dalam mempertahankan kemiskinan dan menetap dalam kelas menengah atau bahkan kelas bawah secara finansial (Putri et al., 2022). Remaja perempuan dalam generasi ini menghadapi berbagai masalah perilaku negatif yang menimbulkan dampak berupa konflik peran, masalah kesehatan, dan permasalahan sosial.

Konflik Peran

DA, seorang remaja dari generasi *sandwich*, menghadapi konflik peran yang signifikan. Dia mengatakan, "Saya merasakan adanya permasalahan pada tanggung jawab dalam finansial keluarga dikarenakan tidak produktifnya kepala keluarga dalam memberikan nafkah utama bagi anggota keluarga sehingga saya harus ikut serta dalam memenuhi kebutuhan keluarga saya." Ayah DA hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, sehingga DA harus bekerja sebagai guru TK, guru ngaji, dan di mini market untuk membantu keluarganya. Hal ini menyebabkan DA mengalami disharmoni keluarga karena peran kepala keluarga yang kurang bertanggung jawab.

Huda & Hayatuddin (2023) menjelaskan bahwa disharmoni keluarga adalah kondisi retaknya struktur peran dalam suatu unit keluarga akibat kegagalan satu atau beberapa anggota keluarga menjalankan

kewajiban mereka. DA merasa terbebani dan kurang mendapat motivasi dari sekitarnya, sehingga sering memendam perasaannya untuk menghindari menambah beban pikiran orang tuanya.

Masalah Kesehatan

SHS, remaja lain dalam generasi ini, mengeluhkan dampak kesehatan fisik dan psikis. Dia sering mengalami kelelahan, sakit kepala, dan penurunan berat badan akibat kurangnya waktu istirahat dan pola hidup yang tidak teratur. SHS berkata, "Permasalahan kesehatan fisik yang sering saya alami seperti kelelahan, sakit pada bagian kepala, dan bagian tubuh tertentu. Pada kesehatan psikis, saya mengalami kecemasan berlebihan bahkan terkadang sampai stres kerja." Kesibukan bekerja di toko dan kuliah dari pagi hingga malam hari menyebabkan kurangnya waktu istirahat dan perhatian terhadap pola hidup sehat (Prananda et al., 2023).

Permasalahan Sosial

ZS mengungkapkan bahwa dia mengalami kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, termasuk keluarga dan teman. ZS bekerja sebagai guru di pesantren dan penjaga toko untuk memenuhi kebutuhan keluarga, namun merasa tidak punya tempat untuk berbagi perasaan karena takut dianggap sebagai keluhan. Dukungan sosial yang minim membuat ZS sering memendam perasaannya, yang berdampak negatif pada kesehatan psikisnya (Hanim & Adab, 2023).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku negatif generasi sandwich meliputi konflik peran, masalah kesehatan fisik dan psikis, serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Miller (1981) (dalam Khalil & Santoso, 2022) bahwa generasi sandwich rentan mengalami stres kerja, penurunan motivasi, depresi, dan disharmoni keluarga.

Peran Bimbingan Konseling Melalui Konseling Individual Terhadap Permasalahan Remaja Perempuan Generasi *Sandwich*

Penelitian ini mencoba membantu remaja generasi sandwich dengan memberikan konseling individual. Proses ini melibatkan percakapan dan wawancara yang bertujuan untuk memahami dan mendukung konseli. Peneliti menunjukkan empati, membangun hubungan saling percaya, dan memberikan motivasi positif kepada konseli.

Dampak Positif Konseling Individual: 1) DA merasa lebih percaya diri dan termotivasi setelah konseling. Dia mulai melihat peran membantu keluarga sebagai upaya melatih tanggung jawab dan kepribadian yang kuat untuk masa depan; 2) SHS mengalami perubahan pola pikir dan mulai memperhatikan kesehatan fisik serta tidak cemas berlebihan. SHS berkata, "Saya harus lebih bisa dalam mengatur waktu, terutama pada waktu makan dan tidur."; 3) ZS merasa lega karena bisa mengungkapkan perasaannya dan mulai belajar berkomunikasi lebih baik dengan orang tua serta terbuka kepada teman dekatnya.

Orang tua dan sahabat dari para konseli juga mengamati perubahan positif setelah konseling individual. DA menjadi lebih semangat dan bertanggung jawab, SHS memperbaiki pola makan dan tidurnya, serta ZS menjadi lebih ceria dan memahami tanggung jawabnya.

Adapun tahapan Konseling Individual: 1) Membangun Keterlibatan: Membangun hubungan saling percaya dan menghormati untuk mengidentifikasi masalah konseli; 2) Menjelajahi Masalah: Mengeksplorasi lebih dalam masalah dan isu konseli sambil menjaga hubungan konseling; 4) Memutuskan Perubahan: Menetapkan perubahan sikap dan perilaku yang memadai melalui proses mendengarkan dan pelaksanaan perubahan; 4) Evaluasi: Melakukan evaluasi dan penilaian langsung terhadap konseli.

Konseling individual terbukti membantu mengatasi dampak negatif yang dialami remaja perempuan generasi sandwich, seperti konflik peran, masalah kesehatan, dan permasalahan sosial. Setelah konseling, konseli menunjukkan perubahan positif dalam mengatur emosi, merasa lebih baik, dan mendapatkan motivasi positif.

Simpulan

Remaja perempuan generasi *sandwich* rentan mengalami konflik peran, masalah kesehatan, dan permasalahan sosial akibat tanggung jawab finansial keluarga. Konseling individual terbukti membantu remaja generasi *sandwich* perempuan dalam mengatasi masalah ini dengan membangun kepercayaan, memberikan motivasi, dan mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat. Meskipun terdapat kendala dan tantangan, konseling individual merupakan solusi efektif untuk membantu remaja perempuan generasi sandwich menjalani hidup yang lebih sejahtera dan bahagia.

Referensi

- Aminah, S. (2018). Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 108–114.
- Ananda, N. A. (2023). *Perkembangan Peran Ganda Dalam Kehidupan Perempuan Generasi Sandwich*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arifin, M. B. U. B., & Fahyuni, E. F. (2018). Pemberdayaan Konselor Sebaya di MTs Darussalam Taman dan MTs Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 1(2), 10–21070.
- Burke, R. J. (2017). *Chapter 1: The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities*.
- Burke, R. J., & Calvano, L. M. (2017). *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*. Northampton, Massachusetts: Edward Elgar Publishing.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset memilih di antara lima pendekatan*. . Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Evans, K. L., Millstead, J., Richmond, J. E., Falkmer, M., Falkmer, T., & Girdler, S. J. (2016). Working sandwich generation women utilize strategies within and between roles to achieve role balance. *PLoS One*, 11(6).
- Hanim, L. M., & Adab, P. P. (2023). *Depresi Postpartum (Kajian Pentingnya Dukungan Sosial Pada Ibu Pasca Salin)*. Penerbit Adab.
- Huda, A. S. A., & Hayatuddin, A. K. (2023). *Analisis Terhadap Keluarga Disharmoni Pada Keluarga Nelayan Di Kelurahan Blimbing Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan (Doctoral Dissertation)*. Uin Raden Mas Said.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77–87.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Noviantari, S. P. (2023). *Pengaruh Emotional Quotient, Spiritual Quotient dan Financial Knowledge terhadap Well-being dengan Servant Leadership sebagai Pemoderasi Pada Karyawan Sandwich Generation (Doctoral dissertation)*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN Y.
- Nugrahani, F. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 1(1), 3–4.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Prananda, A., Multahadi, F., & Pebiola, N. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Faktor–Faktor Yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau Di Lingkungan Kampus. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 100–109.
- Putra, A. (2019). Dakwah Melalui Konseling Individual. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 97–111
- Putri, M., Maulida, A., & Husna, F. (2022). Urgensi Literasi Keuangan Bagi Generasi Sandwich Di Aceh. *At-Tasyri': Jurnal Ilmiah Prodi Muamalah*, 19–26.
- Rahman, A., Gayatri, D., & Waluyo, A. (2023). Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(1), 1139–1149.
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–228.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Willis, S. (2021). *Konseling individual teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa. , 302-321. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum*, 302–321.