



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Permasalahan psikologis pada *sandwich generation* serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling

Berru Amalianita^{1*)}, Yola Eka Putri²

¹Universitas Jambi, Indonesia

²Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy, Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2023

Revised Aug 20th, 2023

Accepted Aug 26th, 2023

Keyword:

Permasalahan psikologis
Sandwich generation
layanan BK

ABSTRACT

Generasi sandwich merupakan generasi yang aktif dan produktif dalam pemenuhan, generasi ini menjadi penopang dalam pemenuhan kebutuhan bagi generasi di atasnya dan generasi di bawahnya sehingga generasi sandwich harus bekerja keras dalam mencukupkan kebutuhan kehidupan keluarganya. Namun, dengan adanya tekanan yang berat dalam pemenuhan kebutuhan individu ia rentan mengalami berbagai macam permasalahan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis permasalahan psikologis sandwich generation serta implikasi dalam layanan BK. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan melakukan penelusuran dan pengkajian berbagai literatur relevan dengan kata kunci penelitian dengan mengimpun berbagai artikel ilmiah berputasi pada periode terbitan 2018-2023 sehingga literatur yang digunakan sangat faktual. Dalam hal ini dapat dianalisis bahwa tuntutan dalam memenuhi kebutuhan hidup oleh generasi sandwich ini menimbulkan berbagai macam permasalahan psikologis pada dirinya sehingga harus diantisipasi dan diselesaikan dengan memberikan berbagai bantuan oleh tenaga profesional yaitu konselor melalui layanan bimbingan dan konseling



© 2023 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:

Amalianita, B.,
Universitas Jambi, Indonesia
Email: berru.amalianita@unja.ac.id

Pendahuluan

Individu perlu menentukan tujuan hidup dan harus memahami situasi yang ada dalam menjalankan kehidupan sehingga ada perkembangan kemampuan kognitif dalam memperoleh kepuasan dan pemenuhan kebutuhan hidup (Sumanto, 2014). Apabila kebutuhan hidup individu terpenuhi maka ia akan memperoleh kondisi sejahtera dalam menjalani kehidupannya. Dengan kata lain kesejahteraan individu akan terwujud ketika ia tidak mengalami berbagai macam permasalahan psikologis. Kejahatan individu ini berkaitan dengan adanya pemaknaan akan reaksi emosional individu pada kejadian tentang kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan terutama pekerjaan (Hidayati, 2020).

Ketika individu tidak memperoleh kesejahteraan dalam menjalani hidupnya, maka ia akan mengalami permasalahan psikologis, salah satunya ialah *burnout* yang merupakan kondisi capek secara mental tingkat tinggi, generasi inilah yang mengalami ini. Kehilangan minat terhadap aktifitas yang sebelumnya disenangi, gangguan tidur seperti kurang tidur atau banyak tidur, perasaan kuatir terus menerus, perasaan bersalah kecemasan dan depresi. Permasalahan-permasalahan tersebut akhirnya memungkinkan terganggunya kesehatan fisik. Kesehatan fisik pada diri individu akan terganggu seperti kadar hormon stress yang tinggi,

respon imunitas yang lebih rendah, bila terluka potensi sembuh lebih lama, keadaan lemak badan yang berlebihan atau obesitas, mental yang terganggu, inilah yang dimungkinkan dapat dialami oleh individu (Sumarno, 2022).

Permasalahan psikologis pada individu terjadi karena ia tidak memperoleh kondisi kesehatan yang memadai dan ia menjadi kurang mendapatkan kesejahteraan, hal ini juga membuatnya menjadi tertekan, tidak mampu melakukan manajemen waktu dan energi yang banyak terkuras sehingga meliputi perasaan negatif yang berlebih, sedikit melepas tanggung jawab, hubungan sosial yang tidak baik, serta menimbulkan berbagai konflik keluarga dan pekerjaan pada dirinya (Kusumaningrum, 2018). Permasalahan psikologis ini kebanyakan mengganggu keberlangsungan hidupnya karena hal ini secara tidak langsung membuat individu menjadi kurang bersemangat dalam menjalankan kehidupannya. Adapun Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi latar belakang budaya, kondisi ekonomi, tingkat ekonomi, pendidikan, pekerjaan, pernikahan, kesehatan fisik, kepercayaan, emosi yang dirasakan, dan jenis kelamin (Asy'syifa, 2023).

Setiap individu mengalami permasalahan psikologis tidak menutup kemungkinan terjadi pada generasi sandwich. Generasi sandwich merupakan istilah yang dipopulerkan oleh seorang profesor pekerja sosial di Amerika Serikat, yakni Dorothy A. Miller. Generasi sandwich biasanya berusia di atas 25 tahun yang umumnya memiliki peran ganda. Generasi ini harus membagi apa yang ia miliki kepada keluarganya. Dengan banyaknya tanggungan yang harus ia jaga maka ia cenderung harus memiliki keuangan yang lebih stabil dibandingkan dengan yang bukan generasi sandwich. (Rita et al., 2023). Generasi Sandwich bisa dialami oleh setiap individu. Generasi sandwich yaitu sebuah istilah yang merujuk pada seorang anak pada umur dewasa yang terjepit di antara peran ganda yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan untuk anak sekaligus orang tua yang menginjak usia lansia atau keluarga intinya (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

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 et al., 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). Generasi ini tidak mendapatkan dorongan atau dukungan seperti umpan balik yang tepat oleh keluarganya (Sumarno, 2022).

Adanya berbagai kekhawatir dengan kondisi keluarganya, karir, kesehatan, hilangnya pendapatan, ketidakmampuan untuk membayar cicilan pinjaman, mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Kekhawatiran ini memengaruhi pola pikir, kepercayaan diri, dan kinerja pekerjaan. Ada beberapa prinsip dalam kestabilan ekonomi yang dapat membantu dalam memecahkan permasalahan. keturunan generasi sandwich sendiri harus mampu mengatur keuangannya agar dapat mampu menafkahi keluarga dalam jangka panjang dengan berbagai caraseperti berinvestasi dalam bentuk aset (Muhammad, 2022)

Banyak hal yang terlintas pada generasi sandwich ini, salah satunya adalah mereka berpikir untuk membalas budi kepada orang tua yang sudah tidak bekerja, kemudian mengurus saudara yang kesusahan di dalam kemampuan yang terbatas. Apabila dilihat lebih mendalam maka sebenarnya hal tersebut bisa menyebabkan banyak dampak yang merugikan terlebih dengan kondisi ekonomi yang menengah ke bawah. Tidak dipungkiri juga ada yang akan menyalahkan keadaan tersebut dan menjadikannya beban, hal itu membuat mereka secara tidak sadar saling membenci dan merasamenjadi korban, padahal mereka merasakan kesulitan yang sama (Yenny Septiyani, 2023).

Generasi sandwich ini perlu mencapai penghasilan yang memadai sesuai dengan tanggungan finansialnya, karena ia yang akan membiayai kehiduoan dirinya dan keluarganya. Tanggungan ini merupakan generasi ibawahanya dan tanggungjawabnya adalah generasi diatasnya sebagai bentuk berbakti kepada orangtua (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023). Hal ini sama dengan pandangan bahwa Generasi sandwich dituntut untuk memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi dengan bagaimana cara memaksimalkan peran ganda yang dimiliki. Pekerjaan layak dan mapan yang diharapkan dapat menunjang kebutuhan keluarga, dalam hal ini bagi orang tua dan anak-anaknya. Mereka enggan untuk menarik diri dari kewajiban berbakti kepada orangtua meskipun terkadang kewajiban tersebut menjadi tantangan tersendiri (Sengkey et al., 2022).

Angka generasi sandwich akan terus meningkat tiap tahunnya dan hal ini mampu membawa Indonesia ke dalam kondisi beban lansia di masa yang akan datang (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023). Salah satu bentuk permasalahan psikologis yang dialami oleh generasi sandwich adalah berbagai tekanan yang membuat stres,

Stres yang dialami membuat generasi *sandwich* cenderung impulsif dan menurunkan kualitas hidupnya dalam mengambil keputusan keuangan sehingga berpotensi melahirkan generasi *sandwich* baru dalam kehidupan keluarganya (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Kebanyakan individu ini akan bermasalah dengan kondisi keuangan dan tekanan hidup yang menimbulkan berbagai masalah pada hidupnya terlebih dengan tuntutan pemenuhan kebutuhan yang tergolong tinggi, maka dari itu diperlukan penanganan yang serius untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan generasi *sandwich* ini (Sarnon et al., 2014). Penanganan ini dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu yang mengalami permasalahan psikologis. Layanan ini harus dilakukan oleh seorang konselor atau guru BK untuk mengatasi berbagai kondisi yang berkaitan dengan konflik atau permasalahan psikologis pada diri individu. Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam permasalahan psikologis pada *sandwich generation* serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian studi literatur dengan mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik yang menjelaskan berbagai informasi dan dikumpul dari berbagai artikel jurnal ilmiah (Syofian & Gazali, 2021). Studi literatur adalah cara yang dipakai untuk menghimpun data-data sumber-sumber yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam suatu penelitian (Habsy, 2017). Sumber literatur didapatkan melalui penelusuran dari berbagai artikel ilmiah berputasi dengan pencarian kata kunci permasalahan psikologis *sandwich generation* dan implikasi layanan bimbingan konseling dengan kriteria tahun terbitan artikel 5 tahun terakhir (2018-2023) sehingga literatur yang dihimpun sangat faktual. Informasi yang dihimpun dari berbagai literatur selanjutnya dikaji dan diringkas substansi inti dari literatur sehingga memberikan gambaran masalah yang akan diteliti, adanya penguatan akan teoritis sehingga dapat menjadi suatu kesimpulan yang jelas dan mendalam (Yusuf & Khasanah, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Idealnya, setiap individu harus bersifat rasional, perhatian dengan masa depannya dan juga memiliki kepentingan tersendiri, oleh karena itu individu harus memaksimalkan kehidupan masa produktif yaitu dengan mencukupi kondisi ekonomi selama masa hidup mereka selama setelah pensiun (Tabita & Marlina, 2023). Dengan adanya tujuan yang jelas sehingga perencanaan keuangan masa pensiun berorientasi pada tujuan di mana individu berupaya untuk mempersiapkan kehidupan pensiun mereka dapat secara efektif mengurangi kekhawatiran pensiun, mengendalikan stres, dan meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri pensiun. Tujuan dari perilaku perencanaan keuangan dapat tercapai jika seseorang melakukan pengelolaan keuangan yang baik melalui media investasi, tabungan yang dimilikinya. Dengan kata lain, tujuan hidup setiap orang adalah menjadi bahagia, apa pun yang terjadi. Salah satu cara untuk menemukan kebahagiaan adalah dengan mencapai pemenuhan finansial (Khasanah et al., 2023).

Apabila kondisi finansial stabil maka individu akan terhindar dari permasalahan psikologis. Misalnya, ketika kebahagiaan individu diturunkan dari kepuasan, yang dipengaruhi oleh pendapatan dan waktu luang maka status sebagai generasi *sandwich* juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi pernikahan, kesehatan, menimbulkan stres, kecemasan, dan kesedihan apabila finansialnya tidak bagus sehingga terjadi permasalahan psikologis pada diri individu (Swastika & Hamid, 2023). Kondisi permasalahan psikologis ini diawali dengan adanya berbagai masalah kesehatan dan pendapatan dan jumlah tanggungan yang semakin banyak sehingga generasi *sandwich* ini tidak memiliki banyak waktu luang dampaknya adalah ia tidak mampu mengelola pendapatan dan pengeluaran yang berakibat ia menjadi tidak bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Permasalahan yang umumnya terjadi pada generasi *sandwich* ini ialah mereka cenderung memiliki tingkat stres dan tekanan yang lebih tinggi dibanding generasi lainnya. Tingkat stres dan tekanan yang tinggi pada generasi ini pada akhirnya akan memberikan mereka berbagai perasaan mulai dari kondisi emosi negatif yang berlebih atau emosi positif yang berlebih sesuai dengan cara mereka memaknai kondisinya (Noviantari, 2023). Disamping permasalahan psikologis yang dialami, mereka juga mengalami tekanan finansial karena Orang tua yang menjadi tanggungannya tidak memahami mengenai pengelolaan keuangan sehingga tidak menyiapkan dana pensiun lalu menggantungkan dirinya pada generasi penerusnya tentu menjadi faktor utama terciptanya *sandwich generation* ini. Selain itu, Pengasuh anak dengan tugas ganda mengalami sedikit stress daripada pengasuh generasi *sandwich*. Pengasuh generasi *sandwich* memiliki gangguan adanya kesejahteraan psikososial yang buruk (Asy'syifa, 2023). Permasalahan lainnya berupa konflik peran yang dihadapi oleh

generasi sandwich dalam mencapai keberfungsian sosial, dampak yang ditimbulkan serta mengungkap alternatif solusibagi generasi sandwich dalam mencapai keberfungsian sosialnya (Shofiyah et al., 2023).

Generasi sandwich merupakan wujud dari adanya beban pengasuhan yang diperoleh dari konflik peran yang menumpuk dengan tuntutan yang muncul dari kedua sisi pada saat yang bersamaan yang menjadi tanggungan mereka, sehingga mengalami tekanan secara emosional dan psikologis. Aktivitas pengasuhan dan pemberian dukungan finansial merupakan kegiatan yang perlu banyak penyesuaian dan adaptasi dalam rutinitas sehari-hari, membuat pengalaman pengasuhan menjadi situasi yang menimbulkan tekanan dalam keseharian (Khairunnisa & Hartini, 2022; Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023). Dilema yang dihadapi generasi sandwich mengenai tantangan yang didapatkan dari pengalaman tentu beragam dan naik turunnya permasalahan dalam kehidupannya (Putri, 2022).

Generasi ini untuk menggambarkan apa yang sedang terjadi di mana usia produktif dihadapkan pada permintaan untuk mendukung orang tua mereka sambil membesarkan anak atau kerabat mereka, namun akibatnya tidak mendapat bantuan bersama (Khasanah et al., 2023). Generasi sandwich sebagai generasi yang tinggal bersama atau berdekatan dengan anak maupun orang tua. Kondisi ini dibagi menjadi beberapa bagian yaitu orang yang tinggal bersama orang tua dan anak dalam satu rumah, orang yang tinggal pada rumah yang berdekatan antara rumah anak dan rumah orang tua, dan orang yang tinggal dalam satu rumah atau yang memberikan dukungan dalambentuk finansial maupun bantuan fisik kepada orang tua dan anak (Djamhari et al., 2021).

Generasi sandwich ini banyak terjadi di negara berkembang, sebab pola pikir negara berkembang selalu mendorong untuk hidup dalam naungan keluarga bahkan tidak sedikit dari masyarakat negara berkembang masih hidup dengan kakek dan nenek buyutnya dalam satu atap. Generasi ini seolah menjadi generasi yang mempertahankan kemiskinan, yang menetap dalam kelas menengah atau bahkan kelas bawah dalam kelas ekonomi karena ia yang harus memenuhi kebutuhan hidup. Para generasi sandwich adalah generasi yang selalu mengenyampingkan keinginan dan cita-cita untuk keberlangsungan hidup keluarga karena ia berusaha memenuhi dan mewujudkan kebahagiaan orangtua atau keluarganya (Yeyeng & Izzah, 2023). Generasi ini terjadi sebab ketidak produktifan orang tuanya dalam memberi nafkah, namun ada beberapa dari mereka mengaku bahwa mejadi generasi sandwich murni menjadi pilihannya sebab mereka berinisiatif untuk mengurangi beban orang tua (Yeyeng & Izzah, 2023). Hal ini juga dilandasi oleh adanya perbedaan mengenai aspek kehidupan yang menjadi latar belakang dalam proses pembentukan perilaku, sikap, gaya hidup, dan tatanan menjalin relasi baik secara konteks individu maupun dalam konteks bermasyarakat bagi generasi sandwich ini (Budi, 2021).

Generasi sandwich ini terdiri dari 2, yaitu pertama the club sandwich yang merupakan kelompok lanjut usia yang berusia 50-60 tahun dengan beban anak dan cucu atau yang berusia 25-40 yang memiliki anak, orangtua/mertua dan kakek nenek, yang kedua the open faced sandwich yang lebih luas lagi cakupannya yaitu siapa saja yang termasuk ke dalam ranah pengasuhannya yang memberikan perawatan kepada keluarganya yang sudah berumur. Generasi ini dengan kata lain sebagai penopang keberlangsungan kehidupan keluarga. Generasi sandwich akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, yang nantinya akan mengakibatkan dia bahagia atau tidak bahagia (Annisa et al., 2023; Sengkey et al., 2022). Generasi sandwich cenderung merasa tertekan dan tidak bisa berfokus untuk mengejar cita-citanya akibat dari adanya tanggung jawab yang dimiliki, generasi sandwich dihasilkankarena adanya kegagalan dari generasi sebelumnya di dalam mengelola dan merencanakan keuangannya. (Putra et al., 2022). Generasi ini disebut juga sebagai kumpulan orang dewasa yang menyediakan sokongan sosial untuk anggota keluarga yang masih muda dan yang telah tua, akan tetapi mereka tidaklah pula menerima balasan dalam bentuk sokongan yang sama daripada kedua-dua kumpulan tersebut (generasi di atas dan generasi di bawah) (Bakar et al., 2011).

Generasi sandwich ini cenderung lebih emosional dalam tanggung jawabnya dan lebih mudah mengalami burnout, suatu keadaan psikologis ketika individu merasa dikalahkan oleh tuntutan energi yang melebihi kemampuannya. Dalam kondisi tersebut, orang-orang dari generasi sandwich harus menyesuaikan kondisi fisik dan psikologis mereka untuk selalu dapat menahan berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang mengiringi tekanan dari orang terdekat seperti keluarga orang tua dan masyarakat. Maka, bagi generasi sandwich agar lebih efektif dan efisien dalam pemahaman edukasi keuangan guna di masa yang akan datang agar tidak muncul sikap kekhawatiran persoalan keuangan (Muhammad, 2022). Generasi sandwich di mana mereka memiliki beban tanggungan yang berat, bahkan tidak hanya fisik, namun juga pada mental yang dapat memicu stress, pengaruh doktrin lingkungan keluarganya bahwa anak harus berbakti kepada orang tua (Rozalinna & Anwar, 2021).

Generasi sandwich sering menghadapi tantangan dan tekanan unik akibat pengasuhan ganda peran yang mereka penuhi. Mereka harus menyeimbangkan tuntutan keluarga mereka sendiri, termasuk membesarkan anak, dengan tanggung jawab memberikan dukungan fisik, emosional, dan finansial kepada orang tua mereka yang lanjut usia. Kondisi ini menimbulkan perlunya perawatan pada individu, membantu aktivitas sehari-hari, menangani masalah keuangan, mengoordinasikan janji perawatan kesehatan, dan membuat keputusan sulit mengenai kesejahteraan orang tua mereka (Zaidi & Mutholaah, 2023). Ketika generasi sandwich ini tidak mampu memenuhi kebutuhan Karena pendapatan keluarga tidak mencukupi, generasi sandwich akan kesulitan melakukan rutinitas karena mereka merasa gagal dalam memenuhi kebutuhan makan dan gizi bagi anggota keluarganya (Irawaty & Gayatri, 2023).

Peran dan tanggung jawab ganda yang dimiliki generasi sandwich memiliki dampak negatif terhadap kondisi dirinya seperti pernikahan, kesehatan, menimbulkan stres, kecemasan dan kesedihan (Rita et al., 2023). Generasi ini memiliki pengeluaran yang besar terutama biaya pendidikan anaknya yang dipandang sebagai bentuk investasi untuk suatu saat. Selain itu, mereka juga menabung serta mempersiapkan dana untuk masa pensiun. Lebih lanjut, dipahami bahwa permasalahan yang dirasakan oleh generasi ini ialah mereka harus memenuhi kebutuhan dan mencari nafkah untuk keluarga mereka, seperti membayar utang, membiaya kesehatan dan pendidikan anggota keluarga, disamping harus memenuhi kebutuhan untuk diri mereka sendiri. Terlalu banyak peran yang harus dijalankan oleh generasi sandwich dapat berimplikasi pada penurunan kesehatan peningkatan stres, dan ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan dalam hidupnya, terlebih sebagai wanita dan seorang pekerja (Annisa et al., 2023). Peran generasi sandwich ini adalah menjaga dan merawat lansia karena lansia juga cenderung ingin dirawat oleh keluarganya, meskipun perubahan struktur keluarga dan urbanisasi menyebabkan perubahan atas persepsi perawatan lansia di masyarakat (Djamhari et al., 2021).

Permasalahan yang dialami generasi sandwich karena adanya kesalahan pengelolaan keuangan dari generasi sebelumnya yang dinilai kurang mempersiapkan masa tuanya dengan baik, sehingga ketika ia tidak produktif lagi untuk bekerja malah beralih menjadi tanggungan anaknya. Potensi adanya konflik pada diri generasi ini akan semakin tinggi ketika ia berpendapatan rendah dan hal ini tentunya mempengaruhi kualitas kehidupan generasi ini (Rita et al., 2023). Selain itu, generasi sandwich dapat juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi pernikahan, kesehatan, menimbulkan stres, kecemasan, dan kesedihan (Sengkey et al., 2022). Lebih lanjut permasalahan sandwich generation yang memiliki upah biasa saja, namun menanggung beban keluarga yang banyak dan juga dirinya sendiri, kemudian tempat tinggal yang lumayan layak tanpa mengeluarkan biaya yang mahal, seperti membeli rumah, sewa kos atau pun rumah membuat ia menjadi stress dalam menjalankan kehidupannya (Rozalinna & Anwar, 2021).

Dari adanya permasalahan psikologis ini akan menjadi beban berat sebagai sandwich generation menempatkan individu-individu yang menjalaninya rentan dengan stres, burnout, depresi. Namun, terdapat individu-individu yang mampu terhindar dari kerentanan tersebut karena mampu beradaptasi secara positif sehingga mencapai kestabilan emosi dalam kehidupannya. Sandwich generation yang dianggap lumrah ternyata tidak terlepas dari berbagai stresor seperti perbedaan pandangan dengan orang tua, orang tua ikut campur dalam rumah tangga, lebih banyak yang harus didengarkan secara bersamaan, dan lain sebagainya (Renaldi & Handoko, 2023). Generasi ini merasa kelelahan dan menderita kekurangan fisik dan kondisi mental yang terganggu karena banyak tekanan dari tuntutan sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan semua perubahan ini dengan mengelola sumber daya keluarga, seperti stres, waktu, dan uang, untuk mencapai tingkat yang diantisipasi keluarga kepuasan hidup (Irawaty & Gayatri, 2023).

Permasalahan psikologis lainnya adalah berkenaan dengan ketidakbahagiaan perkawinan juga akan berdampak pada kesejahteraan psikologis masing-masing pasangan. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat faktor lain yang mampu menyebabkan menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis, salah satunya yakni beban pengasuhan. Timbulnya perasaan negatif berujung pada pembentukan kondisi beban pengasuhan yang dialami oleh generasi ini (Asy'syifa & Surjaningrum, 2023). Hal ini juga merupakan bentuk dari adanya tekanan yang ada pada generasi sandwich diantaranya berasal dari internalnya seperti stress, kurangnya dorongan atau makna hidup, kondisi mental yang lemah serta adanya faktor eksternal yaitu kondisi ekonomi yang tidak stabil, tuntutan dan caoaian pekerjaan, rendahnya dukungan keluarga hal ini berdampak dengan adanya hambatan yang dialami individu dalam mengelola kehidupan dan pola pengasuhan yang ia jalani (Putri, 2022).

Penanganan akan permasalahan psikologis pada generasi sandwich ini adalah dengan memberikan berbagai penguatan atau dukungan berupa pemahaman dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat penting bagi mereka, secara keseluruhan generasi sandwich memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan stabilitas dan kebahagiaan keluarga, dan memainkan peran kunci dalam menjaga warisan dan nilai-nilai keluarga dari generasi ke generasi. Konsep kehidupan alam keluarga menjadi perhatian penuh sehingga siklus

kehidupan dalam keluarga berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini sebagai upaya untuk menjadi keluarga yang baik yang sesuai dengan yang diharapkan oleh setiap pasangan dalam sebuah keluarga inti dalam memelihara kestabilan kehidupan yang berkelanjutan (Muhammad, 2022).

Generasi Sandwich memiliki peran utama dalam mencari nafkah sehingga menjadi salah satu alasan dalam menunda pernikahan karena semua bentuk tanggung jawab terhadap saudara-saudaranya, orang tua, serta membayar semua keperluan rumah tangga. Sehingga situasi ini mendominasi pemikiran perempuan untuk menafkahi keluarganya dibanding memikirkan pernikahan. Dengan kata lain, karena banyaknya tuntutan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga menyebabkan banyak individu menunda pernikahan. Namun, ketika ia sudah menikah maka mertuanya menjadi tanggungannya juga (Arsyad, 2023). Tuntutan yang dihadapinya, baik sebagai anak maupun orang tua yang sudah tua dan orang tua dari remaja atau dewasa muda, memiliki implikasi bagi perkembangan jalan hidup individu dan bagi system keluarga dimana mereka merupakan bagiannya (Laras, 2020).

Generasi Sandwich memiliki dukungan penuh dari keluarga dan dukungan tersebut menjadi kekuatan tersendiri baginya. sandwich generation sebagai wujud ibadah sehingga religiusitas berperan besar dalam menjalani kehidupan (Renaldi & Handoko, 2023). Menjadi generasi sandwich dibutuhkan mental dan fisik yang kuat dimana menjalani pekerjaan melelahkan, stress akibat tekanan pekerjaan apalagi mereka yang masih dalam masa studi. Generasi sandwich cenderung lebih kuat dibanding mereka yang tidak termasuk kedalam golongan generasi sandwich akibat pembentukan mental dalam menjalani hidupnya (Yeyeng & Izzah, 2023). Ketika menjadi generasi sandwich mereka kebanyakan mengalami kelelahan fisik dan psikis namun di samping itu ada beberapa hal positif seperti timbulnya kedekatan dan kelekatan anatara orangtua dengan anak, kehangatan dalam hubungan yang saling membutuhkan satu sama lain.

Bagi generasi sandwich, mereka hendaknya mendapatkan bantuan dari tempat kerjanya yaitu berupa penyelenggaraan layanan konseling agar kondisi psikologis, ataupun sosial emosional mereka tetap stabil dan juga meningkatkan resiliensinya sehingga mereka tetap melaksanakan aktivitasnya dengan bahagia agar terwujudnya kesejahteraan dalam hidupnya. Pemberian layanan ini juga bersupaya untuk membantu individu yang baru menjadi generasi sandwich untuk mampu memiliki pikiran yang rasional dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya (Noviantari, 2023). Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan diberikan dukungan pasangan yang menjadi generasi sandwich ini maka ia akan cenderung kuat untuk mengelola stres pengasuhan pada keluarganya hal ini tentunya akan berbeda setiap individu tergantung pada resiliensi yang dimiliki.

Untuk mengurangi beban dari generasi sandwich maka perlu memiliki berbagai penilaian terhadap kepuasan hidup yang lebih baik serta evaluasi emosi yang lebih positif, sehingga bisa menjalani keseharian lebih baik atau memiliki kesejahteraan hidup kemudian mampu membina hubungan sosial dengan keluarga yang lebih harmonis serta dapat mempersepsikan pengalaman dan makna hidup yang lebih optimis (Khairunnisa & Hartini, 2022). Untuk mencapai kondisi ideal pada generasi sandwich yang sejahtera maka perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini berupa:

Layanan orientasi, layanan ini diberikan dengan cara memberikan pengenalan bagi individu untuk mampu melakukan literasi keuangan yang menjadi bentuk memproses informasi yang berkaitan dengan ekonomi dan membuat keputusan keuangan mengenai perencanaan keuangan, akumulasi kekayaan, dan meminjam uang dengan kata lain literasi keuangan juga dapat dikatakan suatu kemampuan untuk memahami dan menganalisis opsi keuangan, merencanakan masa depan (Kamaluddin, H., 2011). Bimbingan dan konseling sekolah. Ketika ia memiliki pemahaman pengenalan literasi keuangan yang lebih tinggi memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan mengelola keuangan mereka dengan lebih baik. Layanan informasi, dalam menghadapi permasalahan psikologis ini perlu diberikan bantuan berupa layanan informasi agar menjadi dasar ia mampu menyelesaikan permasalahan atau memiliki kemampuan pemecahan masalah agar ia memperoleh perubahan yang terencana kemudian kemampuan pemecahan masalah ini menjadi pondasi untuk pengambilan keputusan pada individu.

Layanan penempatan dan penyaluran, hal ini berkenaan dengan persiapan bagi generasi sandwich untuk menempatkan dan menyalurkan dana pensiun sebagai persiapan di hari tua, ia perlu menyadari ketika ia masih produktif maka ia perlu melakukan investasi sumber daya yang ia miliki agar mencapai kesejahteraan hidup di masa mendatang tanpa membebani generasi di atas atau di bawahnya (Telaumbanua, K., 2016). Layanan konseling individual, adapun bentuk penerapan layanan ini adalah dengan membantu individu untuk mampu mencapai resiliensi pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Husni, M., 2017) sebagai upaya menghadapi tekanan atau stressor yang muncul dari adanya berbagai masalah psikologis pada generasi sandwich, resiliensi psikologis merupakan kemampuan orang dewasa untuk tetap memiliki keberfungsian fisik yang sehat dan keberfungsian psikologis yang baik dan stabil.

Layanan konseling kelompok, layanan konseling kelompok ini dilakukan dengan memberikan bantuan kepada sekelompok *sandwich generation* yang memiliki permasalahan psikologis yang sama dengan memberikan berbagai rileksasi, penanganan kondisi stress, dan kemampuan mengelola emosi negatif yang dilakukan dengan berkelompok (Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A., 2017; DeLucia-Waack, J. L., Kalodner, C. R., & Riva, M. (Eds.), 2013). Layanan advokasi, dapat dilakukan dengan upaya agar klien dapat terbebas dari pengaruh atau cengkraman pihak tertentu yang membatasi atau bahkan menghilangkan hak klien supaya masalah klien dapat teratasi. Layanan ini akan membantu individu sebagai generasi sandwich merasa mendapat dukungan dalam menjalankan kehidupannya sebagai generasi sandwich.

Lebih lanjut dapat disimpulkan bahwa konselor dapat berperan aktif dalam membantu generasi sandwinch untuk mengelola diri agar lebih berdaya dalam kehidupan sehari-hari. hal itu dapat dilakukan oleh konselor melalui pelayanan Bimbingan dan Konseling sebagai bentuk dari upaya preventif dan kuratif. Sehingga individu yang sedang berjuang sebagai generasi sandwich dapat melewati setiap fase kehidupannya dengan optimal. Pelayanan dapat diberikan dengan berbagai tema dan topik pelayanan, disesuaikan dengan kebutuhan generasi sandwich tersebut.

Simpulan

Generasi sandwich ini dengan kata lain sebagai penopang keberlangsungan kehidupan keluarga. Generasi sandwich akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, yang nantinya akan mengakibatkan dia bahagia atau tidak bahagia. Generasi sandwich umumnya merasa sangat kewalahan dalam membagi waktu dan tanggung jawab antara anak, orang tua, dan pekerjaannya. Pasangan yang berada dalam situasi tersebut memiliki kerentanan mengalami konflik dalam keluarga. Dengan adanya berbagai tuntutan dalam menjalani kehidupan generasi sandwich ini rentan mengalami berbagai masalah psikologis, salah satunya berupa stress dan depresi. Kondisi permasalahan psikologis ini dapat terjadi karena mereka belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan kehidupannya sehingga ia juga menjadi tidak sejahtera dalam kehidupannya. Untuk menangani kondisi ini perlu diberikan penanganan yaitu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu individu yang termasuk kepada generasi sandwich dalam menghadapi berbagai peran dan tantangan kehidupan. Sehingga mereka dapat menjadi individu yang berdaya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari yang efektif.

Referensi

- Annisa, D. F., Susanti, D., & Putri, J. E. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat. *Dharma Publika: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32–37.
- Arsyad, M. N. (2023). Persepsi Perempuan yang Menunda Pernikahan untuk Menempuh Pendidikan yang Lebih Tinggi. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 29(3), 72–77.
- Asy'syifa, F. (2023). Narrative Review: Kondisi Beban Pengasuhan pada Generasi Sandwich Wanita terhadap Kesejahteraan Psikologis.
- Asy'syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (2023). Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1105–1121.
- Bakar, M. D. S. H. A., Abdullah, F., Mohamad, M. S., Omar, P. N., & Ladola, P. F. (2011). Keluarga di Abad Ke-21: Keperluan Terhadap Sistem Sokongan Sosial. *National Conference 2011: "Development Towards Sustainable Future"*, 20, 21.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge.
- Budi, H. I. S. (2021). Minimalisir Konflik Dalam Gap Generasi Melalui Pendekatan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Teologi Injili*, 1(2), 72–87.
- DeLucia-Waack, J. L., Kalodner, C. R., & Riva, M. (Eds.). (2013). *Handbook of group counseling and psychotherapy*. Sage Publications.
- Djamhari, E. A., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., Prasetya, D., & Ramdhaningrum, H. (2021). Mimpi Kesejahteraan di Masa Lanjut Usia.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Hidayati, R. N. (2020). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 166–173.
- Husni, M. (2017). Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah*, 2(2), 55-78.
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 52–69.

- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Caregiver Burden Dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Generasi Sandwich Correlation Between Caregiver Burden and Subjective Well-Being in Sandwich Generation Mothers. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Khasanah, N., Widyastuti, U., & Fawaiq, M. (2023). Kepuasan Keuangan pada Generasi Sandwich dan Implikasinya terhadap Perilaku Mengelola Keuangan. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*, 4(1), 260–276.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120.
- Muhammad, A. (2022). Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 5(1), 127–135.
- Noviantari, S. P. (2023). Pengaruh Emotional Quotient, Spiritual Quotient dan Financial Knowledge terhadap Well-being dengan Servant Leadership sebagai Pemoderasi Pada Karyawan Sandwich Generation. *Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN Yogyakarta*.
- Nuryasman MN, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Putra, I., Dewi, N. W. K., & Sukra, I. N. (2022). Pengaruh Mental Accounting terhadap Perasaan Bahagia pada Perempuan Generasi Sandwich di Desa Sanur Kaja. *Politeknik Negeri Bali*.
- Putri, N. P. (2022). Intervensi Pekerjaan Sosial Terhadap Perempuan Pekerja Generasi Sandwich. *ICODEV: Indonesian Community Development Journal*, 3(2), 53–62.
- Renaldi, I., & Handoko, D. (2023). Pesan Moral Dalam Iklan Bibit Versi “Suara Hati Generasi Sandwich”: Analisis Semiotika Charles Sanders Pierce. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 153–165.
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023). Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah? Penerbit NEM.
- Rozalinna, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan. *Brawijaya Journal of Social Science*, 1(1), 63–79.
- Samon, N., Ibrahim, F., Mohamad, M. S., Subhi, N., Alavi, K., Tsuey, C. S., Amin, R. M., & Zakaria, E. (2014). Meneroka pengalaman penjaga dewasa generasi sandwich terhadap aspek sosio-ekonomi keluarga. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 17(2), 53–69.
- Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *PSIKOPEDIA*, 3(3), 151–159.
- Septiyani, I. Y., Kuardhani, H., & Arisona, N. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi Dari Fenomena Generasi Sandwich. *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 17(2).
- Shofiyah, S., Arifin, I., Karimah, U., Yumna, L., Taufiqurohman, H., & Nurhovivah, D. A. (2023). Generasi Sandwich Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, 1586–1591.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).
- Sumarno, Y. (2022). Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6763–6774. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>
- Swastika, Y., & Hamid, N. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Generasi Sandwich Overconfidence Dan Dual Ernest Terhadap Perilaku Keuangan. *Journal Economics Technology And Entrepreneur*, 2(02 Juni), 478–484.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Kajian literatur: Dampak covid-19 terhadap pendidikan jasmani. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 93–102.
- Tabita, J., & Marlina, M. A. E. (2023). Pengaruh Financial Literacy Dan Financial Attitude Terhadap Perilaku Perencanaan Keuangan Masa Pensiun Pada Generasi Sandwich Di Surabaya. *Media Akuntansi Dan Perpajakan Indonesia*, 5(1).
- Telaumbanua, K. (2016). Konsep Dasar Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar. *Warta Dharmawangsa*, (49).
- Yenny Septiyani, I. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi dari Fenomena Generasi Sandwich. *Institut Seni Indonesia Yogyakarta*.
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum*, 302–321.

- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80, 1–23.
- Zaidi, S. M. S., & Mutholaah, M. (2023). Sandwich generation in contemporary Indonesia: Determining responsibility in caring for elderly under Islamic law and positive law. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 167–182.