



Menuju Kesejahteraan Generasi *Sandwich*: Program Pendampingan dan Konseling

Towards Sandwich Generation Welfare: Mentoring and Counseling Program

Taty Fauzi^{1*}, Leo Ferdian Fauzi², Winda Lestari³, Nurlena⁴, Rytha Petrossky⁵

¹ Universitas PGRI Palembang, Indonesia

² Universitas Binadarma, Indonesia

³⁻⁵ Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Alamat : Jl. Jend. A. Yani Lrg Gotong Rorong 9/10 Ulu Palembang

Korespondensi penulis : taty.fauzy@yahoo.co.id*

Article History:

Received: Mei 08, 2025;

Revised: Mei 25, 2025;

Accepted: Juni 06, 2025;

Published: Juni 09, 2025

Keywords: *Sandwich Generation, Generation Z, Mentoring Program*

Abstract: *This research is based on the phenomenon of the millennial generation who are traditionally trapped in life having to bear all the necessities of life for the previous generation such as parents, siblings and other family members. This condition causes various unrest that affects the sustainability of family life. Low financial conditions are a trigger for problems, but as children have responsibilities towards their parents. Community Service Activities aim to invite generation Z to hack and break the chain of life experienced by the millennial generation. The method of implementing community service uses a talk show model with discussion and sharing. The results of the implementation of Gen Z recognize the burdens and challenges faced and how to manage stress by having Stress management so that the basic thing as a key to not repeating it as the sandwich generation, students must prepare careful planning in managing finances by not behaving consumptively. Always communicate as a basis for interaction in social relationships, be open, honest with partners and share roles in living life*

Abstrak.

Penelitian ini dilatabelakangi dari fenomena generasi milenial yang secara tradisional terjebak dalam kehidupan harus menanggung semua kebutuhan hidup generasi sebelumnya seperti orang tua, saudara dan anggota keluarga lainnya. Menjadi beban dari segi finansial, kondisi ini menimbulkan berbagai keresahan yang mempengaruhi keberlangsungan kehidupan keluarga. Kondisi finansial yang rendah menjadi pemicu masalah, namun sebagai anak memiliki tanggungjawab terhadap orangtua. Kegiatan Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk mengajak generasi Z untuk meretas memutus mata rantai kehidupan yang dialami generasi milenial. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan model talkshow dengan diskusi dan sharing. Hasil pelaksanaan gen Z mengenali beban dan tantangan yang dihadapi dan bagaimana mengelola stress dengan memiliki manajemen stress sehingga hal yang mendasar sebagai kunci agar tidak terjadi pengulangan sebagaimana generasi sandwich mahasiswa harus mempersiapkan perencanaan yang matang dalam mengelola keuangan dengan tidak berperilaku konsumtif. Senantiasa melakukan komunikasi sebagai dasar interaksi dalam hubungan sosial, terbuka, jujur dengan pasangan serta berbagi peran dalam menjalani kehidupan

Kata Kunci : Generasi Sandwich, Generasi Z, Program Pendampingan

1. PENDAHULUAN

Fenomena kehidupan manusia semakin syarat dengan berbagai penggunaan istilah untuk menandai perilaku gaya hidup sesuai dengan zamannya. Asal mula munculnya istilah menjadi *branch* kehidupan remaja dan secara umum diketahui sejalan dengan perkembangan

teknologi informasi yang berkembang pesat. Berdasarkan teori populasi manusia, istilah generasi menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dikelompokkan pada lima generasi yaitu generasi alfa kelahiran 2013 hingga sekarang, generasi Z atau (gen Z) lahir 1997-2012, generasi milenial (gen Y) kelahiran 1981 - 1996, Gen X generasi yang lahir tahun 1965-1980 dan generasi baby Boomer, saat ini berusia 56-70 tahun (lahir 1946-1964), kemudian generasi *Pre-Boomer* generasi yang lahir sebelum tahun 1945. Saat ini mereka telah berusia 80 tahun atau lebih. Selanjutnya (BPS, 2020) memberikan penjelasan bahwa 71 juta penduduk di Indonesia merupakan generasi sandwich, 8,4 juta gen sandwich tinggal bersama anggota keluarga di luar keluarga inti yang mereka biayai (*extended family*).

Sejalan dengan pengenalan generasi berdasarkan tahun kelahiran muncul beberapa istilah yang menggambarkan perilaku atau gaya hidup remaja abad digital seperti generasi micin yang menggambarkan perilaku remaja yang didianggap sering bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Kemudian generasi stroberi yang memiliki mental lembek mudah menyerah. Padahal mereka pada dasarnya memiliki potensi menjadi agen perubahan positif, hingga sebutan istilah generasi sandwich yang dianalogikan dengan makanan roti yang bertumpuk karena harus menanggung beban membiayai orang tua hingga saudara.

Indonesia sebuah negara yang kehidupannya sangat dekat dengan budaya sebagian besar masyarakat Indonesia masih terikat dengan norma adat dan norma agama, hampir sebagian masyarakat orang tuanya tinggal bersama anak (generasi sandwich). Sementara di negara Amerika orang tua mandiri tidak tinggal bersama dengan anak dan cucu, atau mereka tinggal di panti tentu saja membutuhkan biaya besar terutama untuk kesehatan dan perawatan mereka.

Bahasan pengabdian ini memaparkan tentang siapa generasi sandwich tersebut dan ada apa dengan kehidupan mereka. Bagaimana memutus rantai generasi sandwich. Secara umum generasi sandwich digunakan untuk individu atau sekelompok orang yang menanggung biaya hidup orang tua selain dari istri dan anak-anaknya. Tanggung jawab kehidupan tersebut tidak hanya finansial tetapi juga kesehatan psikologis menja tanggungan anak. Hal ini terjadi karena orang tua tidak cukup memiliki finansial sehingga biaya kehidupan ditopang oleh anak. Tentu saja banyak hal negatif dapat muncul seperti memicu pertengkaran dengan keluarga (istri dan anak-anak) karena jatah mereka terpaksa dikurangi karena orang tuanya harus menghidupi nenek, kakek atau bahkan om, dan tante. Dalam hukum Islam berbakti pada orang tua adalah sebuah kewajiban, dengan cara menyantuni, patuh dan memelihara, menjaga mereka hingga batas usia. Hal ini tentu saja sesuatu yang mulia, sepanjang pengabdian pada orang tua tidak menjadi beban. Oleh karena itu sebelum generasi Z ini sampai pada kewajiban secara finansial

mereka perlu dibekali dengan dasar ilmu, psikologis dan kemampuan , kesiapan secara finansial. Dalam layanan bimbingan dan konseling upaya ini merupakan upaya preventif, mempersiapkan mereka untuk memiliki komunikasi efektif dengan anggota keluarga, keterbukaan secara finansial untuk menghadapi masa depan.

Generasi *sanwich* adalah sebuah fenomena kehidupan, orang dewasa yang harus menanggung dan mengurus seluruh kebutuhan orang tua secara totalitas. Namun jika terjebak dan tidak memungkinkan menghindar karena walaupun bagaimana orang tua adalah sosok yang harus disantuni, dihormati. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan komunikasi dengan pasangan hidup (suami isteri), komunikasi dengan orang tua secara terbuka dan jujur jika seandainya memiliki banyak keterbatasan finansial, sehingga tidak dapat membantu atau menanggung secara keseluruhan tetapi lebih pada hal- hal yang mendesak seperti bantuan untuk kesehatan. Sebagaimana teori menjelaskan munculnya fenomena generasi *sandwich* karena beberapa hal seperti; ketidakmampuan mengelola keuangan karena rendahnya pendapatan, biaya hidup yang semakin tinggi sulit disesuaikan dengan pendapatan.

Menurut (Dictionary, 2022), *sandwich generation* adalah sebuah sebutan yang digunakan untuk sekelompok orang yang memiliki orang tua yang sudah berumur dan juga anak-anak, sehingga mereka harus merawat anak-anak dan orang tua mereka. Sejalan dengan berkembangnya informasi *sandwich generation* menjadi pembicaraan hangat publik, menggambarkan masa produktif dalam bekerja dan menghidupi kebutuhan anggota keluarga. Menurut (Kristi & M, 2022) wanita bekerja masih harus memegang tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan generasi atas dan bawahnya. Istilah ini dipatenkan (Dorothy & Miller, 1981), seorang professor dari Universitas Kentucky dan juga seorang pekerja sosial. Selanjutnya (Diller, 2012), hal senada dijelaskan pula oleh (Pratiwi & S, 2021). Memberi gambaran wanita berusia 30- 40 tahun mengalami kondisi terhimpit di antara pasangan, anak-anak, orang tua, dan majikan. Saat ini demografi berubah, generasi *sandwich* bukan hanya wanita tetapi juga laki- laki dewasa atau pasangan..

Hal ini ditegaskan oleh (Khalil, Akbar, & S, 2022) dalam penelitiannya tentang konflik peran yang dihadapi oleh generasi *sandwich* dalam mencapai keberfungsian sosial, kemungkinan dampak yang (Diller & V, 2012) ditimbulkan, bagaimana alternatif solusi generasi *sandwich* mencapai keberfungsian sosial mereka. Hasil penelitian membuktikan konflik peran yang dijalankan generasi *sandwich* menjadi pemicu tidak terpenuhinya keberfungsian sosial. Untuk itu harus dilakukan sebuah intervensi memulihkan keberfungsian sosial melalui individu, keluarga, dan lingkungan kerja. Sejalan dengan konflik peran dan

bagaimana menumbuhkan keberfungsian sosial pada gen Z (Burke & J, 2017) generasi menjelaskan siapa generasi sandwich tersebut. Generasi sandwich memiliki kategori dalam the traditional sandwich generation, merupakan individu yang terhimpit antara dua generasi dengan rentang usia 50-60 tahun, orang tua yang menua, anak, bahkan cucu. Sejalan dengan dinamika perubahan dan perkembangan waktu transisi rentang usia kehidupan.

Dalam ilmu psikologi dan sosiologi kajian tentang generasi saling mendukung melibatkan studi tentang perilaku manusia. Sekalipun demikian ada perbedaan yang menjadi ciri khas kedua bidang ilmu tersebut keduanya mempelajari perilaku manusia, dalam pendekatan khususnya perlakuan atau intervensi psikologi dan sosiologi mendekati subjek dengan skala yang berbeda, psikologi fokus pada pemahaman individu, sosiologi fokus pada kelompok sosial, komunitas, dan budaya. Hal ini yang menjadi ciri hal dalam praktik perlakuan dalam memberikan solusi..

Data dari (Penduduk, 2017), bahwa sumber pembiayaan rumah tangga untuk lanjut usia berasal dari anggota rumah tangga (ART) yang bekerja (77,82%), kiriman uang atau barang (14,97%), sisanya (6,46%) dari dana pensiun, dan (0,76%) dari investasi. Ditinjau dari dari tempat tinggal penduduk lanjut usia, lanjut usia yang tinggal bersama tiga generasi (36,37%), tinggal bersama anak atau bersama mertua (26,91%), tinggal bersama pasangan (18,89%), (9,80%) lanjut usia tinggal sendirian. Merujuk dari informasi tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar penduduk lanjut usia tinggal bersama anggota keluarga. Kondisi tersebut menyiratkan beban berat yang harus ditanggung oleh generasi sandwich. Jika demikian melihat kondisi kehidupan generasi sandwich di Indonesia kecenderungan lebih sulit karena umumnya generasi sandwich menanggung beban keluarga lebih berat dan ini dirasa karena mereka memiliki *income* yang rendah. Keberadaan generasi sandwich dapat terus meningkat setiap tahunnya. Kajian yang dipublikasikan *Pew Research Center USA* (2013) mencatat (47%) orang dewasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan asuhan kepada orang tua usia lanjut, selain mengurus anak mereka yang sedang tumbuh berkembang dan terdapat persentase sebesar 15% bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan orang tua lanjut usia dan anak (Patten, 2013).

Senada dengan hal tersebut((Yuliana, 2017) menyorot bagaimana peran ganda yang dijalankan oleh generasi sandwich dapat berimplikasi pada penurunan kesehatan, peningkatan stres, dan ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan dalam hidupnya sebagai seorang pekerja yang tentu saja membutuhkan fisik dan psikologis yang sehat.

Sedangkan (Plante & G, 2012), menjelaskan bahwa generasi *sandwich* menghadapi tantangan hidup yang semakin sulit, dikarenakan usia hidup seseorang semakin panjang dan

memiliki ekspektasi yang tinggi akan kehidupan di masa tua. Dewasa awal usia (20-30 tahun) sulit mandiri dan masih bergantung pada orang tuanya beberapa diantaranya kembali tinggal bersama orang tuanya karena ingin melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, kondisi ini cukup sulit apabila orang tua kondisi ekonomi tidak cukup kuat. Keluarga menjadi hal yang lebih kompleks dibandingkan dengan gambaran keluarga zaman dahulu. Hal ini menjadi pemicu terjadinya perceraian, sehingga lebih banyak biaya yang dibutuhkan untuk menghidupi orang tua kandung, orang tua tiri, atau anak kandung dan anak tiri. Biaya hidup yang semakin tinggi, teknologi digital semakin berkembang, kebutuhan meningkat karena segala sesuatu dilakukan secara *on-line* mulai dari pesan makan dan minuman, daftar layanan kesehatan dan banyak aktivitas lainnya

Pemicu lainnya munculnya sehingga menjadi masalah seperti berkembangnya sikap konsumtif masyarakat yang tidak terkendali sehingga gaya hidup diluar kemampuan melampaui pendapatan, sulit dikendalikan pada akhirnya muncul rasa cemas, stres dan akhirnya depresi. Sementara (Indonesia, 2021) menyorot bahwa generasi sandwich rentan mengalami kesehatan mental karena banyaknya tuntutan yang dihadapi dan kurangnya waktu untuk diri sendiri.

2. METODE

Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilakukan tanggal 28 Mei dari jam 9.30 sd. `12. 00 WIB, berdasarkan hasil diskusi dosen dari 3 Universitas Universitas yaitu Muhammadiyah Palembang, Universitas PGRI Palembang dan Universitas Binadarma Palembang. Kemudian dilakukan observasi dan pengamatan terhadap gaya hidup khususnya generasi Z. Tema ditentukan sesuai dengan hasil diskusi. Mengikutsertakan mahasiswa semester 4 dan semester 6, dari ketiga Universitas. Kegiatan dilakukan dalam bentuk *Talkshow*, tanya jawab dan diskusi terpimpin. Kelima narasumber berbagi tugas menyiapkan surat permohonan ke masing- masing Universitas untuk meminta kesediaan pemateri. Materi dan beberapa video pendek tentang beban kehidupan generasi sandwich dan beberapa upaya memutus mata rantai disiapkan untuk dipaparkan pada peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan layanan memberikan gambaran tentang bagaimana individu atau kelompok di atas generasi Z harus menjalani kehidupan dengan tanggung jawab orang tua adik atau bahkan keponakan dalam berbagai aspek seperti kebutuhan finansial untuk makan, minum, biaya sekolah, dan kesehatan. Komunikasi interaktif sangat baik sharing antar

mahasiswa, berbagai pertanyaan diajukan dan memberikan pendapat. Saat ini usia peserta berkisar 19 hingga 20 tahun sekalipun mereka tidak atau mungkin belum menanggung beban kehidupan orang tua dan keluarga, mereka telah diajak untuk dapat mengantisipasi agar generasi mereka tidak terjebak dalam beban yang ditanggung oleh generasi sandwich.

Secara umum generasi sandwich rentan terjadi pada kelompok usia 30-60 menanggung beban bagi orang tua atau anggota keluarga lainnya misalnya keponakan yang orang tuanya meninggal (10%), menanggung nenek dan kakek yang masih hidup (8%). Merujuk pada hasil temuan kondisi ini adalah sebuah fakta di kehidupan masyarakat Indonesia, menjadi realita generasi sandwich tradisional. Rata-rata kemampuan finansial rendah sehingga menjadi masalah dalam kehidupan berkeluarga. Hal ini terjadi karena kehidupan masa depan tidak direncanakan secara matang sehingga kondisi finansial tidak mencukupi. Komunikasi dan kesepakatan dalam kehidupan berkeluarga tidak dibicarakan di awal pernikahan menjadi pemicu konflik berkepanjangan hingga terjadi perceraian. Idealnya sebelum menikah calon pasangan suami isteri, sudah memiliki program mempersiapkan kehidupan masa depan. Komunikasi menjadi dasar interaksi hubungan, ada ketebukaan, kejujuran, pembagian tugas dan tanggungjawab apakah akan membantu orang tua ke dua belah pihak atau berbagi.

Kegiatan pengabdian mencoba mengajak generasi Z bagaimana agar dapat menuju kesejahteraan masa depan, tidak terjebak pada fenomena generasi sandwich. Bagaimanapun memutuskan rantai keterhimpitan tersebut dengan mempersiapkan diri melakukan program pendampingan dan konseling, menata kehidupan yang lebih terprogram sekalipun saat ini mereka masih aman-aman saja artinya masih menjadi tanggungjawab orang tua. Melalui pendekatan yang holistik dan berfokus pada kebutuhan individu, bimbingan konseling dapat membantu individu dalam mengatasi beban, meningkatkan kualitas hidup, dan membangun masa depan yang lebih baik. Berikut proses konseling yang berorientasi pada solusi dan bagaimana teknik miracle question dilakukan



Gambar 1. Konseling Berorientasi Solusi: Teknik *Miracle Question*

Fokus pada solusi dan strategi yang dapat Membantu individu membayangkan masa membantu individu mengelola masalah mereka. Depan bahwa masalah mereka dapat diatasi dan bagaimana mereka dapat meresponya

Proses kegiatan *talkshow* yang berlangsung dari pukul 10 sd. 12.00 diikuti oleh mahasiswa dari 3 universitas sebagai berikut



Gambar 2. Foto Dokumentasi

Selain memberikan dukungan dan bagaimana mereka dapat Selain memberikan dukungan dan bagaimana mereka dapat Selain memberikan dukungan dan bagaimana mereka dapat mengeksresikan pengalaman juga melihat fakta bahwa tanggungjawab terhadap orang tua akan menjadi beban manakala kehidupan berkeluarga pasangan suami istri terkuras karena himpitan secara finansial. Namun bantuan atau tanggungjawab sebagai anak akan menjadi sebuah pengabdian dan wujud syukur berterimakasih telah didik dan dibesarkan hingga sukses ketika komunikasi terbuka, dan saling menghargai. Kesimpulan bahwa pelaksanaan program pendampingan dalam konseling berorientasi pada individu itu sendiri (konseli). Memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka, sambil memberikan dukungan dan saran yang sesuai. Menghindari pola hidup konsumtif, dan tidak terjebak dengan gaya hidup yang tidak sesuai kemampuan, dapat mengelola kebutuhan dengan baik menjadi dasar untuk memutus rantai generasi ini.

Menurut (Riley, D, & C, 2005), ada enam topik yang menjadi pertimbangan ketika membahas masalah generasi sandwich. *Pertama*, adalah identifikasi tanggung jawab pekerjaan; *Kedua*, konselor dapat membantu konseli mengembangkan strategi hubungan yang positif, keterbukaan berbagi peran, tanggung jawab. Tujuannya adalah menghindari krisis pengasuhan. Konselor keluarga dapat menginisiasi program intervensi dan bekerja untuk menumbuhkan ketahanan dengan membahas bagaimana hubungan generasi sandwich dengan pekerjaannya

Beberapa kajian hasil penelitian lainnya seperti temuan (Ayu, Peran Ganda Ibu Pekerja Dan Pemenuhan Hak-hak Anak, 2023) yang memberikan gambaran tentang perkembangan peran ganda dalam kehidupan khususnya perempuan pada generasi sandwich bahwa peran ganda dialami perempuan generasi sandwich karena ketidakmampuan generasi tua menghadapi hari tua. Sehingga beban tanggungan ekonomi keluarga ditanggung generasi sandwich. Perempuan generasi sandwich menjalankan peran ganda mereka bekerja dan perannya dalam keluarga. Hasil temuan beberapa dari perempuan generasi sandwich terpaksa menjadi pengganti kepala keluarga mereka bertanggung jawab pada orang tua, anak-anaknya (saudara),

Sedangkan (Abu & Batula, 2023) lebih menyorot kepada pola komunikasi berangkat dari keresahan akan fenomena generasi sandwich, yaitu generasi yang diapit oleh dua generasi lain, yaitu orang tua dan anaknya dimana ia harus membiayai kebutuhan utama keluarga mereka, disamping harus memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Peran yang dijalani generasi sandwich ini dapat berdampak negatif bagi dirinya sendiri baik dari aspek psikologis, fisik, emosional dan finansial. Hal inilah yang menjadi penyebab adanya peningkatan stres yang

menjadi pemicu munculnya kecemasan. Penyebab kecemasan karena rasa khawatir, kondisi finansial yang rendah, firasat buruk pada lingkungan, komunikasi antar anggota keluarga tidak terjalin (pasif) pada akhirnya merambah hingga terjadinya masalah kesehatan.

(Kim, Parker, & P, 2013)) dalam *Pew Research* memberikan informasi bahwa sejumlah (2,511 orang dewasa) di Amerika mengikuti survei peningkatan beban keuangan untuk orang Amerika setengah baya. Hasil survei menunjukkan bahwa, (47% orang dewasa) dengan usia 40-59 tahun memiliki orang tua dengan usia lebih di atas 65 tahun dan sedang membiayai anak. Ada (31% *sandwich generation*) bahagia dengan hidupnya saat ini, (31% *sandwich generation*) menyatakan dirinya selalu merasa terburu-buru. Jika dilihat dari sisi keuangan, para *sandwich generation* yang membiayai hidup orang tuanya hanya (28%) merasa hidup dengan nyaman, (30%) merasa dapat memenuhi kebutuhan dasar dan masih memiliki sisa uang, (30%) merasa dapat memenuhi kebutuhan dasar, dan (11%) merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar. Sebaliknya, responden yang tidak membiayai kehidupan orang tua yang merasa hidup dengan nyaman sebesar (41%). Berdasarkan hasil survei ikatan emosional antar generasi, sebanyak (35%) orang tua yang berusia lebih dari 65 tahun merasa sering membutuhkan dukungan emosional, sedangkan anak-anak yang berusia lebih dari 18 tahun (42%) kadang-kadang saja mereka membutuhkan dukungan emosional.

4. KESIMPULAN

Hasil diskusi pada kegiatan *talk show* ditarik kesimpulan bahwa pada umumnya baik generasi sandwich atau generasi Z komunikasi mereka lebih banyak konsultasi pada fasilitas google. Ketika mereka menginginkan sebuah jawaban mereka lebih memilih bertanya pada google dengan berbagai alasan bahwa siapa yang bertanya tidak menimbulkan stigma lemah atau negatif. Mungkin menurutnya bertanya tentang hal cukup rahasia lebih baik pada google, mereka bebas bertanya tentang apapun tanpa ada rasa khawatir ditertawakan atau diberi label “itu aja kok ditanya”. Kemudian pola pikir dua generasi tersebut memiliki perbedaan dengan generasi sebelumnya. Keterbatasan komunikasi menjadi jarak pemisah waktu dengan guru, dosen, orang tua, saudara. Sehingga jawaban yang didapat apa adanya tanpa ada unsur *sharing* sebelumnya. Untuk kedekatan secara emosional perlu ada faktor pendukung dengan membangun kesadaran, mengelola keuangan dengan bijak tidak menjadi individu yang konsumtif di luar batas kemampuan finansial. Lingkungan keluarga, pertemanan yang harmonis, menghargai pendapat, jalinan komunikasi yang saling mendukung, dan hal tidak kalah pentingnya adalah saling menghargai.

Apakah ada upaya yang dapat ditempuh agar tingkat kecemasan dapat ditekan atau bahkan direduksi? Tentu saja selalu ada solusi untuk mengatasi permasalahan, seperti misalnya melalui program layanan bimbingan konseling baik secara individu atau kelompok dapat dilakukan terapi komunikasi. Adapun beberapa asumsi bahwa :

- Setiap anggota keluarga berperan dan menjadi *support system* dengan menyediakan bantuan psikologis, menyediakan waktu untuk berdialog (komunikasi) dengan memberi respon positif, menyemangati
- Setiap anggota keluarga menjadi pengingat religius agar dapat menjadi sosok yang lebih tangguh dengan pendekatan keyakinan kepada sang pencipta. Bekerja dan berdoa
- Setiap anggota keluarga lebih mengutamakan komunikasi dan dapat memposisikan diri sebagai pendengar, bukan pencela
- Setiap anggota keluarga dapat menjadi penyemangat, memberikan penguatan dan dukungan

Atas dasar asumsi ini kegiatan dapat dilakukan dengan masing-masing dapat menempatkan perannya. Jika dipandang dari segi perasaan bahagia atau tidak, generasi sandwich tersebut dalam melayani orang tua ditegaskan oleh (Rari, P, & J, 2022) melalui temuan penelitian mengenai perbandingan tingkat kebahagiaan antara generasi *sandwich* dan generasi non-*sandwich*. Dari sampel 158 orang didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan antara generasi *sandwich* dan generasi non-*sandwich*. Namun pada variabel kesehatan dan pendapatan ada pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan generasi sandwich. Jika dibandingkan dengan variabel jumlah tanggungan anggota keluarga dan waktu luang juga tidak ada pengaruh secara langsung.

Penjelasan kesehatan dari dr. Zulvia Oktanida Syarif, Sp.KJ spesialis kedokteran jiwa RS. Pondok Indah memberikan penegasan bahwa, generasi *sandwich* yang merawat orang tua dan anaknya lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti *burnout*, gangguan tidur, perasaan bersalah, merasa khawatir secara terus-menerus, hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disenangi, *anxiety*, bahkan depresi (Amalianita, Berru, & P, 2023). Selanjutnya dampak generasi sandwich selain mengalami kelelahan secara fisik dan finansial, dan kelelahan secara mental (*burn out*). bahwa tuntutan dalam memenuhi kebutuhan hidup oleh generasi sandwich ini menimbulkan berbagai macam permasalahan psikologis pada dirinya sehingga harus diantaskan dan diselesaikan dengan memberikan berbagai bantuan oleh tenaga profesional yaitu konselor melalui layanan bimbingan dan konseling

Memutus rantai generasi *sandwich* bukanlah hal yang mudah namun dapat dilakukan dari sekarang khususnya generasi Z dengan tidak mengikuti gaya hidup konsumtif, mengelola keuangan secara bijak, menetapkan prioritas hidup dan berbagi peran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hafash Batula. (2023). Bagaimana Pola Komunikasi yang Tepat Menjadi Sebuah Terapi: Kelompok PKM RSH UPI Teliti Anxiety pada Generasi Sandwich di Kabupaten Bandung Barat". <https://www.kompasiana.com>
- Amalianita, Berru , Yola Eka Putri. (2023). Permasalahan Psikologis Pada Sandwich Generation Serta Implikasi Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic). Vol. 8, No. 2, 2023, pp. 163-171 DOI: <https://doi.org>
- Ayu, Ananda, Nadien. (2023.).Perkembangan Peran Ganda Dalam Kehidupan Perempuan Generasi Sandwich. <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Azami, S., Shamsuddin, K., & Akmal, S. (2017). Assessment of Wrk–Family Conflict Among Women of the Sandwich Generation. *Journal of Adult Development*, 25, 135-140. doi:<https://doi.org/10.1007/s10804-017-9276-7>
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial di Indonesia. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
- Badan Pusat Statistik. (2020). Goggle, <https://www.instagram.com>
- Burke, R. J. (2017). The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities. In R. J. Burke, & L. M. Calvano, *The Sandwich Generation* (pp. 3-39). Cheltenham: Edward Elgar Publishing
- Burke, R. J. (2017). The Sandwich Generation: Individual, Family, Organizational and Societal Challenges and Opportunities. In R. J. Burke, & L. M. Calvano, *The Sandwich Generation* (pp. 3-39). Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Cambridge Dictionary. Sandwich Generation. Dalam Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sandwich-generation>
- Christine Ro. (2021). Why the 'Sandwich Generation' is So Stressed Out <https://www.bbc.com/worklife/article>
- Khalil, Raihan Akbar , Meilanny Budiarti Santoso. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Journal*. Vol. 12 No. 1 <https://jurnal.unpad.ac.id> DOI: 10.24198/share.v12i1.39637
- Kompasiana. (2023). Bagaimana Pola Komunikasi yang Tepat Menjadi Sebuah Terapi Kelompok RSH UPI Anxiety Pada Generasi Sandwich Di Kabupaten Bandung Barat. <https://www.kompasiana.com>
- Kristi, A. M. (2022). Hal Menarik tentang Sandwich Generation. <https://www.idntimes.com>

- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109-120. DOI:10.20885/psikologika.vol23.iss2
- Media Indonesia. (2021). Generasi sandwich rentan alami masalah kesehatan mental, ini solusinya. <https://mediaindonesia.com/weekend/425844/generasi-sandwich>
- Parker, K. & Patten, E. (2013). *The Sandwich Generation: Rising Financial Burdens for Middle-Aged Americans*.
- Pew Research Center. (2013). *The Sandwich Generation*. <https://www.pewresearch.org>
- Plante, T. G. (2012, Oktober 9). *The sandwich generation on steroids*. *Psychology Today*. Diakses pada 13 Juli, 2022, melalui <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/do-the-right-thing/201210/the-sandwich-generation-steroids>
- Pratiwi, S. (2021, Januari 19). Mengatasi Permasalahan Sandwich Generation. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2022). Perbandingan tingkat kebahagiaan antara generasi sandwich dan non-generasi sandwich. *In Press Jurnal Litbang Sukowati*, 6(1), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Riley, L. D., & Bowen, C. ". (2005). *The Sandwich Generation: Challenges and Coping Strategies of Multigenerational Families*. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples and Families* , 13(1), 52-58. doi:10.1177/1066480704270099
- Tempo. (n.d). *Psychologist Reveals Reasons Behind Sandwich Generation Stress*. Tempo. Diakses pada 13 Juli 2022. URL: <https://en.tempo.co/read/923563/psychologist-reveals-reasons-behind-sandwich-generation-stress>
- Yuliana, S. (2021). Comparison of Child Health between Sandwich Generation and Non-Sandwich Generation. *Populasi Jurnal Kependudukan* 29(1), 33- 51. <https://jurnal.ugm.ac.id/populasi>