

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Terminologi “*Sandwich Generation*” yang dikemukakan oleh Dorothy A Miller diartikan sebagai seseorang yang *sandwiched* atau berada diantara dua generasi yaitu orang tua dan anak mereka ataupun saudara yang masih membutuhkan bantuan dari “*Sandwich Generation*” (Miller, 1981). Dalam pembahasan tradisionalnya “*Sandwich Generation*” memiliki karakteristik yaitu orang berumur 50-60 yang terhimpit antara orang tua, anak, bahkan cucu, tetapi pembahasan tersebut sudah berganti seiring berjalannya waktu dengan banyaknya remaja-dewasa awal yang masih belum bisa mencari pekerjaan untuk mendukung dirinya sendiri (Burke, 2017).

Sandwich Generation terjadi tanpa mengenal adanya jenis kelamin atau gender meskipun begitu terdapat beberapa perbedaan peran yang terbentuk atas pengaruh lingkungan sosialnya, oleh sebab itu *Sandwich Generation* erat dikaitkan dengan pengasuhan dari keluarga yang multigenerasional (Khairunnisa & Hartini, 2022)

Pada Sensus penduduk yang dilakukan oleh BPS di tahun 2020 terlihat bahwa Indonesia terbagi atas enam generasi yang terdiri dari 270.203.917 jiwa penduduk, generasi tersebut terdiri atas *pre-boomer* atau seseorang yang berumur lebih dari 75 tahun dengan persentase 1,87% dari populasi, selanjutnya *baby boomer* yang berusia 56-74 tahun dengan persentase 11,56%, gen x yang berusia 40-55 tahun dengan persentase 21,88%, Millennial dengan rentang usia 24-39 tahun dan persentase 25,87%, gen z yang berusia 8-23 tahun dengan persentase 27,94%, dan yang terakhir adalah pos gen z untuk seseorang yang berumur kurang dari 7 tahun dengan persentase 10,88%.

Dari data sensus penduduk di atas terlihat bahwa Indonesia saat ini memiliki sekitar 70,72% usia produktif (15-64 tahun), Menurut Harsiwi seorang dosen Universitas Atmajaya Yogyakarta yang pendapatnya dimuat dalam koran harian jogja kelompok produktif harus menopang kelompok yang belum dan sudah tidak produktif lagi disini generasi X, millennials, dan sebagian kecil genz harus menopang generasi seperti sebagian generasi z, pos gen z, pre boomer dan baby boomer jika diidentifikasi dari persentasenya kelompok produktif hanya terdapat sekitar 47,75% dan mereka harus menopang empat generasi lainnya yang sudah dan belum memasuki usia produktif, sehingga berdasarkan data di atas *Sandwich Generation* memang dapat ada di Indonesia. Selanjutnya terdapat survei yang dilakukan oleh JAKPAT(2020) dan di publish dalam katadata.co.id yang menunjukkan bahwa di tahun 2020 sendiri 48% dari masyarakat indonesia adalah *Sandwich Generation* (Bayu, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kubota dkk dalam "*Millennials and the Sandwich Generation: The Challenge of Adapting Self Identity Across Time*" dapat disimpulkan bahwa *Sandwich Generation* yang terdiri atas generasi millennial mengalami permasalahan yang cukup signifikan dalam pengelolaan tanggung jawab dan penerapan peran ganda dalam keluarga yang berusia lebih tua dan lebih muda sembari merintis dan membangun karir mereka. Kesulitan dan tantangan yang mungkin dihadapi oleh *Sandwich Generation* ini meliputi permasalahan dalam keuangan, stres, dan adanya perbedaan pola asuh. Mereka kerap kali menanggung biaya tambahan untuk merawat anggota keluarga yang lebih tua atau lebih muda sembari harus memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Tekanan yang terjadi akibat kondisi keuangan dapat menyebabkan stres secara signifikan, sementara memiliki tanggung jawab ganda juga bisa mempengaruhi kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu mengelola stres dan tekanan hidup secara efektif. Distress, atau tekanan emosional yang berlebihan, dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental yang baik berarti kemampuan untuk mengatasi distress dan tetap berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Pola asuh menjadi faktor yang penting dalam kehidupan *Sandwich*

Generation, dengan mereka harus menavigasi perbedaan antara pola asuh generasi sebelumnya dengan cara-cara baru yang mungkin lebih relevan untuk zaman sekarang.

Sandwich Generation harus memenuhi kebutuhan utama keluarga, baik dalam segi keuangan seperti membayar hutang, kesehatan, dan pendidikan dan memenuhi kehidupan mereka sehari-hari, sehingga mereka harus memiliki keuangan yang lebih stabil dibandingkan dengan orang-orang yang “bukan *Sandwich Generation*” (Yuliana, 2021) (Rita, Nugrahanti, Supatmi, & Tehananda, 2023). Adanya berbagai kekhawatiran, permasalahan dan tantangan dengan kondisi keluarganya, karir, kesehatan, hilangnya pendapatan untuk diri sendiri, ketidakmampuan untuk membayar cicilan pinjaman, mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental (Muhammad, 2022).

Kebahagiaan individu terdiri dari kesenangan dan rasa puas yang didapatkannya dikarenakan adanya waktu luang dan pendapatan yang cukup, sementara dirinya yang sebagai *Sandwich Generation* memberikan beberapa beban yang mempengaruhi kesehatannya baik fisik maupun mental secara negatif (Solberg, Solberg, & Peterson, 2014), dikarenakan *Sandwich Generation* memiliki lebih banyak tanggungan dibandingkan non-*Sandwich Generation* dalam hal finansial dan *caregiver* terhadap keluarganya maka dari itu tanggung jawab *Sandwich Generation* lebih tinggi dibandingkan dengan non-*Sandwich Generation* (Rari, Jamalludin, & Nurokhmah, 2022).

Sandwich Generation memiliki berbagai beban pemikiran seperti saudara yang memiliki kemampuan yang terbatas, orang tua yang sudah tidak bekerja dan masih banyak lagi, hal-hal tersebut dapat menimbulkan efek negatif terutama oleh *Sandwich Generation* dengan kondisi keuangan menengah kebawah, hal tersebut dapat menjadi beban bagi mereka dan timbul perasaan negatif dalam diri (Septiyani, Kuardhani, & Arisona, 2023).

Kebanyakan dari mereka akan memiliki tuntutan hidup yang tinggi karena permasalahan keuangan dan tekanan hidup yang dialaminya (Sar, Alavi, Subhi, & Chong, 2014), selain itu penurunan kesehatan, peningkatan stress, juga dapat terjadi dikarenakan tekanan dan tuntutan yang dimiliki oleh *Sandwich*

Generation (Jang, Song, Baek, & Zippay, 2021) (Luna, Rivera, & Ramos, 2021),”.Dikarenakan banyaknya hal-hal negatif yang ditimbulkan dari peran ganda yang dijalani oleh *sandwich generation* maka dari itu *sandwich generation* membutuhkan adanya *resilience* untuk bangkit dari masalah yang dialami.

Resilience merupakan istilah yang berartikan kemampuan seseorang untuk pulih dan bangkit setelah mengalami kesulitan, dari penjabaran di atas *Sandwich Generation* terlihat yang mudah mengalami stress dan depresi maka dari itu mereka perlu adanya *resilience* yang tinggi dalam diri untuk terhindar dari hal-hal tersebut, tidak hanya *Sandwich Generation* kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi secara positif patut dimiliki oleh setiap individu (Bonanno, 2004) (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015).

Resilience sendiri membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stress (Waxman, Gray, & Padron, 2003), *Resilience* memang memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan stress dikarenakan *resilience* dan stress merupakan konstruk yang tidak terpisahkan, dan hanya dapat diartikan ketika seseorang sedang mengalami tekanan atau kesengsaraan, dan kondisi tersebut dapat memicu stress, management stress yang berorientasi ke adaptasi yang positif adalah *resilience*.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) *Resilience* merupakan kecakapan yang dimiliki individu untuk beradaptasi pada kejadian atau peristiwa yang terjadi, individu harus bangun dari trauma yang sedang dialami ketika individu memiliki *resilience* yang baik mereka akan mengetahui bahwa gagal bukanlah akhir dari segalanya dan mencoba untuk mencari pengalaman baru yang lebih menantang dan akan menganggap kegagalan tersebut sebagai pembelajaran yang bermakna, kegagalan akan membuat individu menjadi depresi tetapi jika individu tersebut memiliki *resilience* yang baik maka individu tersebut akan terhindar dari kecemasan dan depresi (Missasi & Izzati, 2019).

Resilience dapat membantu individu dalam menghadapi stressor dan tekanan yang ada, individu dengan *resilience* yang tinggi akan mempengaruhi kesehatan psikologis yang membuat individu tersebut mampu untuk melaksanakan permasalahan dan pekerjaan yang diampunya dengan baik,

resilience juga merupakan proses adaptasi untuk menghadapi trauma, tekanan, peristiwa yang mengancam atau sumber stress lainnya seperti yang berasal dari lingkungan keluarga, penyakit, tempat kerja maupun keuangan dengan baik (Asy'syifa, 2023)

Pada dewasa awal tingkatan *resilience* dikatakan berpengaruh terhadap distress yang dialami, jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *resilience* maka distress yang dialami akan semakin rendah (Azzahra, 2017). Selain itu, Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Budiman, 2023), pada penelitian yang berjudul “Pengaruh *resilience* terhadap “Psychological Well Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung”, *Resilience* juga mempengaruhi tingkat wellbeing dari mahasiswa, semakin tinggi *resilience* yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga tingkat wellbeing yang dimiliki selain penelitian tersebut.

(Qumairi, Putri, & Harkina, 2021) juga melakukan penelitian serupa terhadap mahasiswa rantau hal tersebut memberikan kesimpulan yang sama bahwa *Resilience* mempengaruhi wellbeing dari mahasiswa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *resilience* dibagi menjadi dua, yaitu faktor resiko dan faktor pelindung selain itu dukungan dari keluarga, budaya, dan kepercayaan spiritual juga menjadi faktor yang mempengaruhi individu. Selain itu, *resilience* juga dapat berperan sebagai buffer atau penyangga psychological distress atau tekanan psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang dialami oleh *Sandwich Generation* dalam menjalankan perannya, yang mana hal tersebut dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif (Burns & Anstey, 2011).

Resilience dapat berfungsi sebagai aspek yang dapat membuat individu pulih dengan segera dari pengalaman yang tidak menyenangkan serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut hingga menjadikannya sebagai peluang untuk berkembang (Reivich & Shatté, 2002). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *resilience* dapat membantu *Sandwich Generation* untuk memiliki pandangan yang positif, memiliki kendali atas hidupnya, dan bangkit dengan segera ketika menghadapi situasi sulit atau tidak menyenangkan (Reivich & Shatté, 2002), Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat *resilience*, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif individu *Sandwich Generation*. (Santosa, 2023)

Pada lingkungan kerja, memiliki *resilience* yang tinggi memiliki hubungan kesehatan mental yang baik, rendahnya stress yang dialami, dan adanya kesejahteraan psikologis. Jadi, pada pelajar, maupun di kalangan pekerja menunjukkan bahwa *resilience* berpengaruh terhadap kesehatan mental yang berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Penelitian (Wu, Sang, Zhang, & Margraf, 2020) juga memberikan hasil penelitian yang sama, bahwa *resilience* secara signifikan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental, meskipun dalam penelitian ini dalam jangka pendek. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada timbal balik antara *resilience* dan kesehatan mental. Tingkat *resilience* yang tinggi dapat meminimalisir masalah psikologis serta menunjukkan tingkat kesehatan mental positif yang tinggi pula. *Resilience* mempunyai peran yang fundamental terhadap well-being, serta mampu untuk meningkatkan psychological well-being. Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being) merupakan cerminan dari kondisi mental yang sehat. Psychological well being yaitu kondisi individu yang berdaya guna dengan baik yang digambarkan dengan penerimaan diri, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan diri. (Fakhriyani, 2021)

Berawal dari fenomena kesehatan mental *Sandwich Generation* yang lebih rentan dibandingkan *non-Sandwich Generation* serta kebutuhan *Sandwich Generation* untuk bangkit dari peristiwa yang membuatnya terpuruk dengan *resilience* maka dari itu berdasarkan pemaparan di atas penulismemiliki ketertarikan untuk membahas mengenai “*resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian, antarlain.

- 1.2.1 *Sandwich Generation* memiliki tingkat Stress yang tinggi dan rentan terganggu kesehatan mentalnya
- 1.2.2 *Sandwich Generation* memikul beban yang lebih berat dibandingkan non-*Sandwich Generation*
- 1.2.3 Di Indonesia banyak usia produktif yang termasuk kedalam *Sandwich Generation* dan *Sandwich Generation*
- 1.2.4 *Resilience* diperlukan agar *Sandwich Generation* dapat bangkit dari peristiwa buruk yang dialami

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk mencegah pembahasan dan permasalahan yang meluas dan menjadi lebih terarah, maka penulis membuat batasan sebagai berikut;

- 1.3.1 Pembahasan masalah hanya membahas pengaruh *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah melihat apakah ada pengaruh *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baru dalam bidang psikologi.
- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi terutama dalam variabel *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*
- c. Menjadi tambahan data ataupun referensi bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan masyarakat mengenai *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*

b. Bagi PenulisSelanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk menjadi pertimbangan untuk penggunaan topik penelitian selanjutnya baik dari variabel penelitian, metode, maupun subjek yang ada dalam penelitian ini

