

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penduduk usia produktif di Indonesia menghadapi tantangan berat dalam memenuhi kebutuhan ekonomi dan sosial akibat beban ganda antar generasi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), jumlah penduduk usia produktif (15–64 tahun) mencapai 70,72% dari total populasi. Dalam kelompok ini, banyak individu yang harus menjalani peran ganda, seperti merawat anak-anak sekaligus orang tua yang telah lanjut usia. Beban serupa juga dialami oleh mereka yang belum menikah, misalnya dengan menjadi tulang punggung keluarga, membiayai kehidupan kakak atau adik, serta memenuhi kebutuhan diri sendiri. Fenomena ini menunjukkan kompleksitas beban generasi produktif di Indonesia, di mana tekanan finansial dan emosional hadir dari berbagai arah dalam struktur keluarga. Kondisi ini disebut sebagai *Sandwich Generation*, yaitu individu yang berada dalam posisi terjepit antara memenuhi kebutuhan dua generasi atau lebih sekaligus (Miller, 1981). Generasi ini sering menghadapi tekanan finansial, emosional, dan sosial yang lebih besar dibandingkan individu lain, karena mereka harus membagi sumber daya dan waktu mereka di antara berbagai tanggung jawab keluarga (Ubaidah dkk., 2024).

Pada lingkungan budaya seperti Indonesia, fenomena ini semakin kompleks karena adanya norma sosial yang menuntut anak untuk tetap mendukung orang tua mereka secara finansial dan emosional, sehingga menciptakan siklus *Sandwich Generation* yang terus berulang dari satu generasi ke generasi berikutnya (Arimbi dkk., 2023). Memberikan perawatan kepada orang tua yang sudah masuk kedalam usia lanjut bukanlah merupakan hal yang asing disituasi seperti ini, dimana keluarga memainkan peran penting dalam melakukan perawatan (Ward-Griffin & Marshall, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Sudarji dkk. (2022) menunjukkan bahwa *Sandwich Generation* di Indonesia mengalami tingkat stres emosional yang tinggi akibat tuntutan merawat dua generasi sekaligus, yang berpotensi mengganggu fungsi psikologis mereka. Beban peran ganda ini dapat memicu stres kronis,

kelelahan emosional, penurunan kepuasan hidup, hingga gejala gangguan kecemasan apabila tidak ditangani dengan tepat.

Beban ganda yang dialami oleh *Sandwich Generation* tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan ekonomi namun, juga berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis. Ryff (1989), mengemukakan *Psychological Well-Being* (PWB) sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi lebih kepada bagaimana individu mencapai aktualisasi diri, menemukan makna hidup, serta mengembangkan kapasitasnya dalam menghadapi tantangan. Ryff (1995), mengembangkan model PWB yang terdiri dari enam dimensi utama; *Self-Acceptance*, yaitu sejauh mana individu menerima dirinya sendiri dan merasa positif terhadap masa lalu dan pencapaiannya; *Positive Relations with Others*, yang menunjukkan pentingnya memiliki hubungan sosial yang mendukung dan bermakna; *Autonomy*, yaitu kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri tanpa bergantung pada tekanan sosial; *Environmental Mastery*, yakni sejauh mana individu mampu mengelola lingkungannya untuk memenuhi kebutuhannya; *Purpose in Life*, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan; serta *Personal Growth*, yang mengacu pada dorongan individu untuk terus berkembang dan merealisasikan potensi dirinya.

PWB memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup individu dalam *Sandwich Generation*, terutama dalam konteks keseimbangan antara peran sebagai orang tua dan anak. Penelitian Brown & Ryan (2003), menjelaskan bahwa individu dengan PWB yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang adaptif. Namun, dalam konteks *Sandwich Generation*, tekanan yang berlapis dapat menghambat kapasitas individu untuk mempertahankan PWB mereka.

Penelitian oleh Cardozo dkk., (2012), mengatakan bahwa PWB seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan faktor stres eksternal. Studi ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan sosial, ekonomi, dan emosional memiliki kecenderungan mengalami penurunan PWB, termasuk dalam aspek kepuasan hidup, otonomi, serta kontrol terhadap lingkungan. Tekanan yang dialami oleh *Sandwich Generation* serupa dengan tekanan yang dialami individu

yang terkena dampak bencana, di mana mereka sering mengalami ketidakpastian finansial dan tuntutan sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat merusak kesehatan mental mereka.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi PWB adalah resiliensi, yang mengacu pada kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan tantangan hidup. Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Southwick dkk., 2014). Hal senada juga disampaikan oleh Connor & Davidson (2003), yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Resiliensi merupakan faktor penting dalam membantu individu bertahan menghadapi tekanan hidup, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi sulit, bangkit dari keterpurukan, dan mempertahankan keseimbangan psikologis mereka (Thanki & Pestonjee, 2021). Kemampuan ini berperan penting dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk dalam dunia kerja dan dinamika keluarga, di mana tekanan dapat bersumber dari tuntutan profesional maupun tanggung jawab personal (Stepanovic, 2024). Individu dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga PWB mereka, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik (Schulz & Park, 2023). Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan PWB yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki resiliensi rendah (Csikós dkk., 2020). Namun, dibalik seseorang yang mempunyai Resiliensi pastinya diperlukan suatu proses untuk membentuk resiliensi tersebut. Ketika individu mempunyai resiliensi, individu tersebut akan melewati empat proses pembentukan Resiliensi yaitu; *coping strategies, refocusing and moving on, active healing, achieving closure* (Bogar & Hulse-Killacky, 2006). Oleh karena itu, resiliensi dapat dianggap sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup yang berat.

Namun, Resiliensi saja mungkin tidak cukup dalam menghadapi tekanan yang kompleks, terutama bagi individu dalam situasi yang menuntut peran ganda

seperti *Sandwich Generation*. Tekanan yang berasal dari tanggung jawab merawat orang tua sekaligus mengurus anak dapat menciptakan beban psikologis yang berat, sehingga diperlukan faktor pendukung lain seperti dukungan sosial untuk menjaga PWB (Kalisch & Kampa, 2021). Studi menunjukkan bahwa meskipun resiliensi dapat membantu individu mengatasi stres, keberadaan dukungan sosial tetap menjadi faktor penentu dalam meningkatkan PWB dan mengurangi dampak negatif dari tekanan yang dihadapi (Marc & Bacter, 2023). Oleh sebab itu, penting untuk meneliti bagaimana resiliensi berinteraksi dengan dukungan sosial dalam mempengaruhi PWB, khususnya pada individu dalam fenomena *Sandwich Generation*.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memperkuat efek Resiliensi terhadap PWB. Individu yang menerima dukungan sosial lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul dari beban ganda sebagai *Sandwich Generation*. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan mengurangi stres (Hou dkk., 2023). Dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, dan informasional (Yu dkk., 2023). Dukungan emosional melibatkan empati dan perhatian dari orang-orang terdekat, yang dapat membantu individu mengatasi stres psikologis. Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung dalam bentuk finansial atau tenaga, seperti membantu mengasuh anak atau merawat orang tua lanjut usia. Sementara itu, dukungan informasional memberikan pengetahuan dan sumber daya yang dapat membantu individu mengambil keputusan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Shi, 2022).

Dukungan sosial dapat memperkuat maupun memperlemah hubungan antara Resiliensi dan PWB pada individu dalam *Sandwich Generation*. Dalam kebanyakan kasus, dukungan sosial memperkuat efek resiliensi dengan menyediakan sumber daya emosional dan praktis yang membantu individu mengelola stres dan tuntutan peran ganda (Khudeish dkk., 2024). Namun, dalam beberapa kondisi tertentu, seperti dukungan sosial yang berlebihan atau tidak sesuai, hubungan ini dapat melemah. Individu yang terlalu bergantung pada dukungan sosial mungkin

mengembangkan ketergantungan yang mengurangi efektivitas resiliensi mereka (Albertini, 2023).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yu dkk., (2023) menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, terutama dalam menghadapi beban ganda sebagai bagian dari *Sandwich Generation*. Namun, penelitian Silverstein dkk., (1996) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu memberikan dampak positif, dukungan yang berlebihan justru dapat menambah tekanan psikologis, terutama jika menciptakan ketergantungan dan mengikis rasa kompetensi individu. Hubungan antara dukungan sosial dan PWB bersifat non-linear, di mana setelah melewati titik tertentu, dukungan sosial justru dapat menurunkan perasaan kontrol dan meningkatkan stres (Krause, 1987). Sedangkan Hagihara dkk., (2003) menjelaskan dalam beberapa kondisi, dukungan sosial dapat memiliki efek negatif terhadap kesejahteraan individu, tergantung pada jenis stres yang dihadapi dan bagaimana dukungan itu diberikan.

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dipaparkan, resiliensi dan dukungan sosial diketahui berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* (PWB) individu. Namun, temuan mengenai interaksi antara resiliensi dan dukungan sosial masih menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat efek positif resiliensi terhadap PWB, sementara penelitian lain menemukan bahwa dukungan sosial tidak selalu berperan sebagai moderator, bahkan dalam beberapa kasus dapat melemahkan efek tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial sebagai moderator masih memerlukan pengujian empiris yang lebih lanjut, terutama pada populasi dengan tekanan peran ganda seperti *Sandwich Generation*. Selain itu, penelitian mengenai *Sandwich Generation* masih didominasi oleh studi dari negara-negara barat, sementara di Indonesia, norma sosial dan ekspektasi keluarga yang kuat dapat memberikan dinamika yang berbeda dalam hubungan antara resiliensi, dukungan sosial, dan PWB. Oleh karena itu, penting untuk menguji apakah dukungan sosial memoderasi pengaruh resiliensi terhadap PWB dalam konteks budaya Indonesia, khususnya pada individu yang termasuk dalam kelompok *Sandwich Generation*.

Penelitian ini berfokus pada peran dukungan sosial terhadap resiliensi dan PWB dalam konteks *Sandwich Generation*. Individu dalam kelompok ini menghadapi beban ganda yang signifikan, baik dari aspek ekonomi, sosial, maupun emosional, sehingga mereka lebih rentan mengalami stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial, yang dapat berasal dari keluarga, teman, maupun komunitas, berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu dalam *Sandwich Generation* diharapkan dapat meningkatkan resiliensi mereka, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap *psychological well-being* yang lebih baik. Maka, penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana dukungan sosial dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh resiliensi terhadap PWB pada *Sandwich Generation*, serta bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dalam kehidupan individu *Sandwich Generation*.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Pada *Sandwich Generation*”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah

- 1.2.1. *Sandwich Generation* menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat peran ganda dalam mengurus orang tua dan anak secara bersamaan.
- 1.2.2. Resiliensi pada individu *Sandwich Generation* bervariasi, sehingga tidak semua dapat menghadapi tekanan tersebut dengan baik
- 1.2.3. Rendahnya resiliensi pada individu *Sandwich Generation* dapat berdampak negatif terhadap PWB.
- 1.2.4. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan kerja memiliki peran penting dalam membantu individu *Sandwich Generation* mengatasi tekanan psikologis

1.2.5. Dukungan sosial diduga dapat memoderasi pengaruh resiliensi terhadap PWB pada individu *Sandwich Generation*

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari batasan masalah ini yaitu berfokus pada masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini, yang akan menjadi fokus penelitian yaitu mengenai seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada individu yang termasuk dalam *Sandwich Generation*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada individu yang termasuk dalam *Sandwich Generation*?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada individu yang termasuk dalam *Sandwich Generation*, serta melihat apakah dukungan sosial memoderasi hubungan tersebut

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami peran

resiliensi dalam meningkatkan PWB. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah wawasan mengenai peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara resiliensi dan PWB, sehingga dapat memperkaya literatur terkait dalam bidang psikologi positif dan kesejahteraan psikologis.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi individu yang termasuk dalam *Sandwich Generation* untuk lebih memahami pentingnya resiliensi dan dukungan sosial dalam meningkatkan PWB mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi praktisi psikologi, seperti psikolog dan konselor, dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi serta memperkuat dukungan sosial bagi individu yang menghadapi tekanan dari berbagai tanggung jawab kehidupan



