

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, salah satu generasi yang mendominasi populasi usia produktif saat ini adalah generasi Z. Hasil yang diperoleh dari *IDN Research Institute* (2024) jumlah generasi Z adalah 74,93 juta jiwa, dari total populasi sebanyak 273,5 juta jiwa. Biasa disebut sebagai *centennials*, generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan tahun 2015 (Wijoyo, Indrawan, Cahyono, Handoko, dan Santamako, 2020). Tepat setelah generasi milenium berakhir, usia generasi Z pada tahun 2025 berada di rentang usia 15 hingga 30 tahun sebagai usia tertinggi. Pada tahun 2020, rata-rata usia pada generasi Z sedang berkegiatan di perguruan tinggi dan yang lainnya telah memasuki dunia kerja. Memasuki dunia kerja, pusat fokus mereka ada pada pekerjaan dan berusaha untuk membiayai hidupnya melalui pendapatan sendiri (Arum, Zahrani, dan Duha, 2023).

Seiring bertambahnya usia dan perubahan peran, generasi Z kini tidak hanya dituntut untuk mandiri secara finansial, tetapi juga mulai memikul tanggung jawab dalam menanggung keluarganya. Tuntutan ini datang terutama dari orang tua yang mulai memasuki usia lanjut dan tidak lagi produktif secara ekonomi. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa rasio ketergantungan lansia mencapai 17,08%, yang berarti sekitar 17 orang lanjut usia harus ditanggung oleh 100 orang usia produktif. Angka ketergantungan lansia ini naik daripada tahun sebelumnya, dan meskipun tampak kecil hal ini menunjukkan adanya peningkatan beban demografi yang bergeser ke pundak generasi muda, termasuk generasi Z yang baru memasuki dunia kerja. Di saat yang sama, CNBC Indonesia (2024) menyebutkan bahwa jumlah penduduk kelas menengah di Indonesia mengalami penurunan dari 57,33 juta jiwa pada tahun 2019 menjadi 47,85 juta jiwa pada tahun 2024. Penurunan ini menunjukkan semakin banyak keluarga yang mengalami kemunduran ekonomi, yang menurun ke kelas bawah, dan membutuhkan dukungan

finansial dari anggota keluarga yang sudah bekerja. Banyak individu generasi Z kini menghadapi situasi tersebut, yang membuat mereka harus menanggung tanggung jawab ekonomi baik untuk diri sendiri maupun keluarganya (Annisa & Nursanti, 2024). Kondisi inilah yang menjadi latar belakang munculnya fenomena generasi *sandwich*.

Generasi *sandwich* adalah fenomena yang menjadi banyak perbincangan pada beberapa waktu terakhir. Makna generasi *sandwich* sendiri merupakan individu yang terjebak di antara dua generasi, orang tua lanjut usia dan anak-anak yang masih membutuhkan perhatian. Dorothy A. Miller adalah orang pertama yang memperkenalkan fenomena ini pada tahun 1981. Jenis-jenis generasi *sandwich* terbagi menjadi *traditional sandwich*, yaitu merawat orang tua sambil membesarkan anak; *club sandwich*, yang melibatkan perawatan orang tua, anak, dan cucu; serta *open-faced sandwich*, yaitu siapapun yang terlibat dalam perawatan lansia (Miller, 1981). Pada penelitian ini, tidak membatasi pada satu tipe generasi *sandwich*, melainkan mencakup seluruh tipe dengan membatasinya pada usia generasi Z, yakni usia 15-30 tahun.

Berdasarkan survei (DataIndonesia.id, 2023) antara Agustus hingga Oktober 2023 mencatat bahwa 46,3% atau 472 responden generasi Z di Indonesia tergolong sebagai generasi *sandwich*. Mereka terjebak dalam peran ganda untuk memenuhi kebutuhan orang tua yang telah pensiun sekaligus mengurus kebutuhan diri sendiri. Peran ganda ini tidak hanya menimbulkan tekanan finansial tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Rahayu & Rifayani, 2024). Konflik internal yang muncul dapat menyebabkan depresi, masalah kesehatan (Zarit & Savla, 2016; dalam Asy'Syifa & Surjaningrum, 2023), stres, dan kesulitan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan merawat orang tua (Noor & Isa, 2020). Dampak dari mengemban status generasi *sandwich* tentunya memengaruhi kehidupan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sendiri menggambarkan keadaan seseorang yang dapat menerima sisi positif dan negatif dalam dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Singer (2013), terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Memahami kondisi

kesejahteraan psikologis individu penting karena berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung merasa lebih bahagia, percaya diri, serta mampu menetapkan tujuan hidup dengan jelas (Huppert, 2009). Mereka juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, berpartisipasi dalam aktivitas pengembangan diri, serta menjalin hubungan sosial yang sehat.

Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah akan berdampak pada tujuan hidup yang tidak jelas, kurang mampu menerima diri, dan sulit mengembangkan potensi diri, sehingga berisiko mengalami tekanan emosional seperti stres, cemas, dan bahkan depresi (Keyes & Brim, 2002; Ryff & Singer, 2013). Dalam konteks generasi Z yang berstatus generasi *sandwich*, kondisi ini akan semakin memberatkan akibat peran ganda yang dapat mengganggu dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis tersebut. Tekanan berat yang dialami tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup, termasuk dalam hal pengambilan keputusan keuangan, hubungan sosial, dan kualitas kerja (Kusumaningrum, 2018; dalam Amalianita & Putri, 2023).

Menanggung tanggung jawab ganda, kesejahteraan psikologis individu yang berada di status ini tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor penting yang turut berkontribusi pada tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis, antara lain, (1) faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial-ekonomi; (2) kepribadian; (3) dukungan sosial; dan (4) strategi koping (Keyes & Brim, 2002; Ryff & Singer, 2013). Dalam konteks generasi Z yang menghadapi tekanan ekonomi sekaligus tanggung jawab terhadap keluarga, aspek finansial menjadi salah satu faktor krusial yang patut mendapat perhatian lebih lanjut. Meskipun banyak faktor yang saling memengaruhi, persepsi individu terhadap kondisi keuangannya kerap menjadi penentu utama dalam menjaga stabilitas psikologis, terutama dalam situasi penuh tekanan seperti peran ganda pada generasi *sandwich*.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti dengan mewawancarai lima partisipan yang termasuk ke dalam generasi *sandwich*. Hasil menunjukkan bahwa fenomena generasi *sandwich* ini benar terjadi. Dalam wawancara, mereka menyebutkan bahwa ketika menjalankan peran ganda sebagai generasi *sandwich*

tersebut, mereka harus menyeimbangkan antara pekerjaan, pendidikan, dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sebagian besar mengakui bahwa kondisi tersebut muncul karena faktor keluarga, seperti orang tua yang telah pensiun atau tidak bekerja, serta tidak adanya pencari nafkah lain selain dirinya sendiri. Situasi ini menyebabkan mereka harus mengorbankan waktu, tujuan pribadi, hingga kebahagiaan demi mencukupi kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada kehidupan pribadi, seperti terhambatnya pencapaian tujuan, tekanan emosional, dan kelelahan psikologis.

Hal ini didukung oleh penelitian mengenai resiliensi pada perempuan dalam generasi *sandwich* menunjukkan bahwa mereka rentan mengalami stres, *burnout*, dan depresi akibat beban ganda dalam merawat orang tua dan anak-anak (Priyandoko & Rahmasari, 2023). Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Asy'Syifa & Surjaningrum (2023) mengungkapkan bahwa individu yang menghadapi tekanan dari tanggung jawab ganda, yaitu merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak mereka sendiri, mengalami dampak negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban pengasuhan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan psikologis, dengan temuan bahwa beban tersebut memiliki efek negatif pada kesejahteraan psikologis ibu generasi *sandwich*. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa tekanan yang dialami akibat menanggung peran ganda pada generasi *sandwich* menyebabkan stres yang berakibat pada kesejahteraan psikologis yang rendah. Selain itu, generasi Z juga berpotensi rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis akibat tuntutan dan tekanan yang dihadapi (Broadbent, Gougoulis, Lui, Pota, Simons, 2017; dalam Pujiati & Komarudin, 2024).

Tekanan psikologis yang dirasakan oleh generasi *sandwich* tidak hanya bersumber dari tanggung jawab pengasuhan, tetapi juga diperparah oleh tantangan ekonomi yang dihadapi, terutama bagi generasi Z yang sedang berada dalam masa transisi menuju kemandirian finansial. Hasil survei yang dilakukan oleh Katadata *Insight Center* (KIC, 2021), mengungkap bahwa mayoritas individu pada generasi Z yang sudah bekerja, dari pendapatan yang diterima, pengeluaran bulanan mereka lebih besar proporsinya. Didukung pada hasil wawancara bahwa sebagian besar responden memiliki kekhawatiran besar terkait kondisi keuangan mereka. Mereka

harus memikirkan bagaimana caranya agar kebutuhan hidup sehari-hari dapat terpenuhi, seperti membayar listrik dan cicilan yang diambilnya. Kondisi ini juga ditambah dengan status pekerjaan mereka yang belum stabil, beberapa masih ada yang menjadi karyawan kontrak. Ketika kontrak kerja sudah habis, mereka harus mencari pekerjaan baru dengan mempertimbangkan gaji yang sekiranya cukup untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan/ orang tua serta saudara kandung yang menjadi tanggung jawabnya.

Ketidakstabilan kondisi keuangan ini memunculkan kecemasan, rasa gagal, dan tekanan psikologis yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Pernyataan ini didukung oleh sejumlah peneliti (dalam Prawitz, Garman, Sorhaindo, O'Neill, Kim, dan Drentea, 2006) yang mengungkapkan jika individu mengalami tekanan keuangan, maka kesejahteraan psikologis diasumsikan dapat menurun. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan menjadi aspek penting yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Namun demikian, bukan hanya keterampilan mengatur uang yang penting, melainkan juga bagaimana individu menilai dan merasakan kondisi keuangannya secara subjektif.

Generasi Z yang mengemban status generasi *sandwich* tentu menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda dalam membiayai orang tua dan dirinya sendiri. Oleh karena itu, salah satu faktor yang diperkirakan dapat memengaruhi bagaimana kesejahteraan psikologis individu ketika dalam situasi tekanan adalah kesejahteraan keuangan. Kesejahteraan keuangan atau biasa dikenal dengan *financial well-being* merupakan persepsi, keyakinan, dan perasaan individu terhadap rasa cukup dengan situasi keuangan yang dimilikinya (Prawitz dkk., 2006). Kemudian *Consumer Financial Protection Bureau* (CFPB, 2015) menjelaskan bahwa kesejahteraan keuangan merupakan kondisi individu yang mampu memenuhi kebutuhan keuangan saat ini dan masa depan, mampu menikmati dan puas akan kondisi keuangannya, serta merasa aman secara finansial. Sedangkan Brüggén (2017) menjelaskan kesejahteraan keuangan sebagai persepsi individu dalam kebebasan finansial dan mempertahankan kemampuan hidup yang diinginkan saat ini dan di masa depan.

Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh Campbell, Converse, and Rodgers (dalam Iannello, Sorgente, Lanz, dan Antonietti, 2021) menyebutkan bahwa

pendapatan individu mempunyai pengaruh yang sedikit terhadap kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Namun studi terbaru menunjukkan hal yang berbeda. Frijters, Haisken-DeNew, dan Shields (dalam Iannello dkk., 2021) menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial objektif ternyata memiliki hubungan yang relevan dengan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan keuangan yang dikembangkan oleh CFPB di Amerika Serikat pada tahun 2015, mencakup empat elemen utama, yakni kontrol atas keuangan sehari-hari dan bulanan; kemampuan menyerap guncangan keuangan; sedang berada di jalur untuk mencapai tujuan keuangan; dan kebebasan finansial untuk menikmati hidup. Sedangkan kesejahteraan keuangan menurut Prawitz dkk. (2006) terdapat dua aspek yang membentuk dimensi kesejahteraan keuangan, yakni persepsi terhadap kondisi keuangan saat ini dan reaksi emosional dan perilaku terhadap kondisi keuangan.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Iannello dkk. (2021) terhadap 452 peserta dari Italia dan Portugal (usia 20–27 tahun) menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial subjektif memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Kemudian penelitian lain yang dilakukan Netemeyer, Warmath, Fernandes, dan Lynch (2018) menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan hidup secara keseluruhan individu dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut merasa terkait kondisi keuangannya saat ini dan di masa depan. Pada hasil dari penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa kesejahteraan keuangan tidak ditentukan hanya sekedar pendapatan yang diperoleh individu, tetapi juga didorong oleh persepsi individu akan perasaan dan keyakinan terhadap stabilitas dan keamanan keuangannya. Persepsi individu tentang kondisi keuangannya tentu akan berpengaruh pada tingkat stres, terlebih jika individu tersebut juga memiliki peran ganda sebagai generasi *sandwich*. Oleh karenanya, rasa percaya akan keamanan keuangannya diduga dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian ini merupakan kebaruan dari studi sebelumnya yang telah membahas kesejahteraan psikologis melalui berbagai variabel dan metode. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana kesejahteraan keuangan memengaruhi kesejahteraan psikologis pada generasi Z yang berstatus sebagai

generasi *sandwich*. Penelitian ini penting karena generasi Z mendominasi populasi usia produktif di Indonesia (BPS, 2021), dengan 46,3% di antaranya termasuk dalam generasi *sandwich*. Peran ganda yang mereka hadapi, seperti merawat orang tua dan memenuhi kebutuhan diri sendiri, dapat menyebabkan stres dan *burnout* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dengan fokus pada generasi Z, penelitian ini mengisi kesenjangan dalam studi sebelumnya yang lebih banyak meneliti kelompok usia lebih tua dan memberikan wawasan baru tentang bagaimana mereka menghadapi tekanan dari peran ganda sebagai generasi *sandwich*.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, yakni:

1. Tingginya rasio ketergantungan lansia dan menurunnya jumlah keluarga kelas menengah di Indonesia menyebabkan banyak individu generasi Z harus menghadapi tekanan ekonomi dan mulai memikul tanggung jawab keuangan terhadap keluarga, sehingga memunculkan fenomena generasi *sandwich*.
2. Terdapat tantangan generasi Z sebagai generasi *sandwich* yang berpotensi menimbulkan tekanan ekonomi, stres, kecemasan, *burnout*, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.
3. Terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kesejahteraan keuangan dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z yang berstatus sebagai generasi *sandwich*, terutama di konteks Indonesia, menyebabkan belum tergambar secara utuh pengaruh kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis pada populasi ini.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, batasan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh

kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi z berstatus generasi *sandwich*.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi z berstatus generasi *sandwich*?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi z berstatus generasi *sandwich*.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan penelitian pada bidang psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi secara spesifik pada penelitian dengan variabel kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis serta pada sampel generasi z berstatus generasi *sandwich*.

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

###### **1.6.1.1 Bagi Generasi Z Berstatus Generasi Sandwich**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi z berstatus generasi *sandwich* untuk meningkatkan kepedulian dan kesadaran terhadap kesejahteraan keuangan dan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Manfaat lain juga diharapkan dapat membantu generasi z berstatus generasi *sandwich* dalam mengelola kesejahteraan keuangan dan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi kondisi yang menekan.

## 1.6.2 Manfaat Praktis

### 1.6.2.1 *Bagi Penelitian Selanjutnya*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru terkait dinamika kesejahteraan keuangan terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada sampel generasi z berstatus generasi *sandwich*, mengingat penelitian ini belum banyak dikembangkan di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, baik dengan sampel dan kondisi yang sama atau berbeda.

