

BAB V PENUTUP

5.1. Bahasan

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation* yang sedang bekerja. Hasil tersebut didapatkan melalui uji hipotesis yang dilakukan dengan *Kendall Tau-B* dikarenakan uji asumsi normalitas tidak terpenuhi atau tidak lulus. Hubungan tersebut didapatkan melalui uji dari dua komponen utama *subjective well being* yaitu *satisfaction with life* dan *positive affection and negative affection*. Kedua komponen tersebut diuji secara terpisah karena kedua komponen tersebut memiliki skala masing-masing dalam pengukurannya.

Hasil dari uji hipotesis antara *gratitude* dengan *positive affection and negative affection* menunjukkan signifikansi hubungan antara kedua variabel tersebut sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan dari kedua variabel tersebut juga merupakan hubungan positif, hal tersebut ditunjukkan melalui nilai korelasi $r = 0,482$. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh *sandwich generation* maka semakin tinggi pula *positive affection and negative affection* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, jika *sandwich generation* memiliki tingkat *gratitude* yang rendah maka *positive affection and negative affection* yang dimiliki juga akan rendah. Dengan begitu, *gratitude* memiliki peran sebagai faktor yang dapat meningkatkan *positive affection and negative affection* pada *sandwich generation* yang bekerja.

Menurut Emmons & McCullough (2003), dengan tingginya *gratitude* yang dimiliki individu, individu akan lebih fokus pada hal-hal yang bermanfaat atau menguntungkan untuk dirinya sehingga secara tidak langsung hal tersebut mengurangi fokus individu terhadap hal-hal negatif. Dengan fokusnya individu terhadap hal-hal positifnya saja, sudah jelas hal tersebut akan membuat individu merasakan emosi positif yang lebih banyak. Dikatakan juga oleh Wood et al (2010), bahwa *gratitude* yang tinggi dapat membuat individu menghambat ruminasi negatif atau mengurangi pikiran negatif. *Gratitude* yang membuat individu lebih fokus

pada perasaan positif akan menghalangi emosi negatif muncul (Wood et al., 2010). Dengan begitu, *gratitude* sendiri dapat meningkatkan *positive affection* dan mengurangi *negative affection*.

Terdapat juga penelitian-penelitian terdahulu yang mendukung hal tersebut. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Jiang (2022), didapati bahwa *gratitude* dapat meningkatkan *positive affection* dan mengurangi *negative affection*. Hal tersebut disebabkan karena *gratitude* sendiri merupakan sebuah mekanisme koping yang adaptif, mekanisme koping ini sendiri dapat mengurangi *negative affection* yang dialami individu dan membantu individu dalam menghadapi distress. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian oleh Choi et al (2025) yang juga memiliki hasil bahwa *gratitude* dapat meningkatkan afeksi positif yang dialami individu dan mengurangi afeksi negatif yang dialami.

Emosi positif yang dirasakan individu akan mempengaruhi bagaimana individu mengevaluasi pengalaman hidupnya sendiri (Alfikalia, 2020). Pada penelitian ini didapatkan hasil dari uji hipotesis antara *gratitude* dengan *satisfaction with life* menunjukkan signifikansi hubungan antara kedua variabel tersebut sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan dari kedua variabel tersebut juga merupakan hubungan positif, hal tersebut ditunjukkan melalui nilai korelasi $r = 0,283$. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh *sandwich generation* maka semakin tinggi pula *satisfaction with life* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, jika *sandwich generation* memiliki tingkat *gratitude* yang rendah maka *satisfaction with life* yang dimiliki juga akan rendah. Dengan begitu, *gratitude* memiliki peran sebagai faktor yang dapat meningkatkan *satisfaction with life* pada *sandwich generation* yang bekerja.

Sudut pandang individu yang merasa bahwa dirinya beruntung atau mendapatkan keuntungan dalam kondisi apapun, akan membuat individu sendiri menilai bahwa hidup mereka saat ini sudah berjalan dengan baik ataupun sesuai dengan harapan mereka (Diener et al., 2018). Dikatakan juga oleh Alfikalia (2020), bahwa emosi positif yang tinggi juga akan membantu meningkatkan hasil evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya. Dengan begitu, semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi juga positif afeksinya, yang

di mana juga akan membuat individu tersebut mengevaluasi kehidupan dengan lebih positif.

Terdapat juga pendapat yang mengatakan bahwa *gratitude* sendiri dapat mempengaruhi *satisfaction with life*. Menurut Alkozei et al., (2017) dikatakan bahwa ketika individu memiliki *gratitude* yang tinggi, fokus kognitif individu akan dominan mencari hal-hal yang positif yang ada dalam setiap kondisi. Dengan adanya *gratitude* tersebut, terbentuklah pengurangan bias kognitif negatif (pemikiran tentang dunia yang mengancam atau hal-hal negatif lainnya), meningkatkan bias interpretasi positif (menciptakan interpretasi positif dari setiap kejadian), bias perhatian positif (menciptakan fokus atau atensi hanya terhadap hal-hal positif), dan bias memori positif (menciptakan memori yang diingat hanya memori positif saja) (Alkozei et al., 2017). Dengan begitu *gratitude* yang tinggi akan membuat tingkat *satisfaction with life* individu semakin tinggi juga. *Gratitude* juga akan membuat individu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang lebih tidak beruntung, sehingga individu sendiri akan merasa cukup beruntung karena tidak berada pada situasi orang lain tersebut dan membuat *subjective well being* pada dirinya meningkat (Gabriela & Ticu, 2021; Wood et al., 2010).

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gaol & Darmawanti (2022) pada 188 mahasiswa, dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *satisfaction with life* pada mahasiswa di masa pandemi. Dalam penelitian tersebut juga dikatakan bahwa individu yang memiliki *gratitude* tinggi akan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap peristiwa yang dialami. Penelitian lainnya juga mendapatkan hasil yang serupa seperti penelitian yang dilakukan oleh Mccullough et al., (2008), didapati hasil bahwa ada hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well being*.

Satisfaction with life dan *positive affection and negative affection* merupakan komponen utama dari *subjective well being* (Diener et al., 2018; Ed Diener, 1984). Dengan demikian, berdasarkan hasil uji hipotesis kedua komponen tersebut, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang positif dengan *subjective*

well being. Meski begitu, *gratitude* sendiri memiliki tingkat efektivitas yang berbeda bagi setiap individu dalam meningkatkan *subjective well being* (Choi et al., 2025; Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Dengan begitu, meskipun terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being*, kekuatan dari hubungan tersebut tergantung dari masing-masing individu.

Adanya hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*, hal tersebut akan mempengaruhi dinamika *sandwich generation* dalam menghadapi tantangannya. *Sandwich generation* yang memiliki tanggung jawab atas orang tuanya, anaknya, dan pekerjaannya sering kali menyebabkan konflik peran dan kelelahan baik fisik maupun emosi (Hämäläinen & Tanskanen, 2021; Wu et al., 2023). Konflik peran dan kelelahan tersebut akan membuat tingkat *subjective well being* individu menjadi rendah (Gillett & Crisp, 2017). Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang telah didapatkan, *gratitude* dapat menjadi sebuah solusi untuk meningkatkan *subjective well being* dari *sandwich generation*. *Gratitude* dapat menjadi sebuah koping mekanisme yang membantu *sandwich generation* menghadapi tekanan keuangan, waktu, energi, dan emosi dari kondisinya (Jiang, 2022).

Dari hasil uji hubungan tersebut, dapat dilihat bahwa kebahagiaan (*subjective well being*) *sandwich generation* dapat meningkat karena *sandwich generation* memiliki kecenderungan untuk fokus pada hal positif yang terjadi pada kehidupannya (Alkozei et al., 2017; Wood et al., 2010). *Gratitude* dapat membuat *sandwich generation* lebih fokus pada kondisi yang positif dalam keadaannya (misalnya, kesehatan dirinya maupun keluarganya, masih mendapatkan pekerjaan, mendapatkan memori yang positif dengan keluarga, dan lain-lain) (Grundy & Henretta, 2006; Pashazade et al., 2024). Dengan fokus *sandwich generation* yang seperti itu, tidak hanya membantu *sandwich generation* dalam meningkatkan *subjective well being*-nya, *sandwich generation* juga akan semakin termotivasi dan bersemangat untuk menghadapi tantangannya tersebut (Grundy & Henretta, 2006).

Gratitude yang tinggi akan membantu *sandwich generation* untuk lebih menghargai suatu pengalaman yang terjadi dalam hidupnya meskipun pengalaman tersebut merupakan pengalaman buruk (Diniz et al., 2023). Dengan begitu

meskipun *sandwich generation* mengalami kelelahan dalam memenuhi tanggung jawabnya, *sandwich generation* akan tetap mencari hal positif yang bisa diambil. Dengan adanya *gratitude* yang membantu menopang *subjective well being* dari *sandwich generation*, hal tersebut akan membantu *sandwich generation* dalam mengurangi masalah dalam kehidupan sosial, kesehatan fisik yang buruk, kinerja dalam pekerjaan menurun, stres, kecemasan, depresi hingga bunuh diri (Cheng & Santos-Lozada, 2024; Khalil & Santoso, 2022; Kubota et al., 2022; Wang et al., 2023; Wu et al., 2023)

Berdasarkan hasil uji hubungan antara *gratitude* dengan *satisfaction with life scale* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,283$ yang kekuatan hubungannya dapat dikategorikan sebagai kekuatan hubungan lemah. Dari hasil uji hubungan antara *gratitude* dengan *positive affection and negative affection* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,482$ yang kekuatan hubungannya dapat dikategorikan sebagai kekuatan hubungan sedang. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan kedua variabel, namun kekuatan dari hubungannya tidak sekuat itu. Hal tersebut dapat terjadi karena keefektifitasan *gratitude* dalam mempengaruhi *subjective well being* tergantung pada faktor-faktor kehidupan individu (Choi et al., 2025).

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil kekuatan hubungan tersebut salah satunya adalah penghasilan atau kondisi finansial. Penghasilan yang tinggi akan membantu individu dalam meningkatkan *gratitude* yang dimiliki individu, begitu pula sebaliknya (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Dikatakan juga bahwa apabila penghasilan atau kondisi finansial individu kurang, *gratitude* akan sangat membantu individu dalam mengatasi stres finansial tersebut dan membantu individu mencapai *subjective well being* yang tinggi. Namun tidak dapat dipungkiri, apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki penghasilan atau kondisi finansial yang tinggi, *gratitude* akan mampu lebih fokus meningkatkan *subjective well being* dari aspek-aspek lainnya seperti kesehatan, dan lain-lain. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya

kondisi finansial atau penghasilan akan mempengaruhi keefektivitasan *gratitude* dalam meningkatkan *subjective well being*.

Caunt et al., (2013) juga mengatakan bahwa tipe kepribadian dari individu juga meningkatkan ataupun mengurangi *subjective well being*. Individu yang memiliki kepribadian optimisme akan cenderung merasakan emosi positif lebih tinggi karena dirinya selalu berusaha memandang situasi dengan lebih positif atau percaya diri. Sedangkan individu yang memiliki kepribadian neurotisme akan cenderung lebih fokus pada emosi negatif. Jadi, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kepribadian yang berbeda akan menghasilkan tingkat *subjective well being* yang berbeda juga meskipun memiliki tingkat *gratitude* yang sama.

Terdapat juga pengaruh dari dukungan sosial terhadap *subjective well being* individu (Caunt et al., 2013). Dengan adanya dukungan sosial yang tinggi, maka individu akan mendapatkan *emotional support* yang tinggi. *Emotional support* tersebut dapat meningkatkan afeksi positif yang dimiliki individu (perasaan dihargai, dijaga atau aman, dan validasi) dan mengurangi afeksi negatif individu (rasa takut, cemas, dan sedih). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2025), didapati bahwa *gratitude* dan dukungan sosial memiliki hubungannya masing-masing dengan *subjective well being* sehingga hal tersebut memungkinkan individu memiliki *subjective well being* yang tinggi meskipun *gratitude* nya rendah karena terdapat dukungan sosial yang menopang *subjective well being*.

Pada tabel tabulasi silang antara penghasilan dengan SWLS dan penghasilan dengan SPANE, didapati pergerakan data yang tidak terarah atau konsisten. Dapat dilihat bahwa penyebaran data yang ada pada tabel-tabel tersebut merata sehingga tidak membentuk pola atau pergerakan data yang spesifik. Hasil dari analisis tabel tersebut tidak sejalan dengan teori Caunt et al. (2013) & Diener et al. (2018) yang mengatakan bahwa seharusnya semakin tinggi penghasilan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaannya.

Jenis kelamin dan usia juga dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Menurut Ed Diener (1984 & 2018), perempuan muda lebih merasakan kebahagiaan dibandingkan laki-laki muda, namun perempuan tua akan merasakan kebahagiaan yang kurang dibandingkan laki-laki tua. Ed Diener (1984 & 2018) juga

merumuskan kurva kebahagiaan berdasarkan usia. Kurva tersebut membentuk huruf U yang dimana pada awalnya individu akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dan terus menurun hingga usia 50 tahun (puncaknya), setelah itu akan mulai perlahan naik setelah usia 50 tahun. Meskipun begitu pada tabel tabulasi silang antara jenis kelamin dengan SWLS, jenis kelamin dengan SPANE, usia dengan SWLS, dan usia dengan SPANE, tidak ditemukan pergerakan data yang sejalan ataupun tidak sejalan dengan teori dari Ed Diener (1984 & 2018) tersebut. Ketidaksesuaian tersebut mungkin terjadi karena kurangnya jumlah data yang ada dalam penelitian ini. Mungkin saja pergerakan data tersebut akan muncul seiring bertambahnya jumlah data yang ada.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, sebagai berikut : Kurangnya kejelasan pertanyaan skrining, terdapat pertanyaan skrining yang kurang menjelaskan kondisi dan kriteria dari responden. Hal tersebut membuat beberapa calon responden mengalami kesalahpahaman, sehingga beberapa calon responden yang tidak sesuai kriteria mengisi kuesioner tersebut.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hubungan antara *gratitude* dengan *satisfaction with life scale* juga mendapatkan nilai $r = 0,283$. Dari hasil dari uji hubungan tersebut didapati juga nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut didapati ada hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *satisfaction with life scale* pada *sandwich generation*. Berdasarkan hasil dari uji hubungan antara *gratitude* dengan *positive affection and negative affection* mendapatkan nilai $r = 0,482$. Dari uji hubungan tersebut juga didapati nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut didapati ada hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *positive affection and negative affection* pada *sandwich generation*. Kedua uji hubungan tersebut merupakan hasil uji dari komponen utama *subjective well being* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation* yang sedang bekerja. Arah hubungan yang positif sehingga semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi juga *subjective well being* yang dimiliki *sandwich generation*, begitu juga sebaliknya.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terdapat beberapa saran yang diberikan dari peneliti, yaitu:

1. Bagi *Sandwich Generation*

Sandwich generation diharapkan dapat memahami hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* sehingga dapat menjadikan *gratitude* sebagai sarana untuk meningkatkan *subjective well being*.

2. Bagi keluarga dari *Sandwich Generation*

Bagi keluarga dari *sandwich generation* dapat lebih memahami sudut pandang dari setiap anggotanya sehingga tidak menambahkan beban atau menuntut sesuatu yang dapat memperburuk situasi dari *sandwich generation*. Keluarga juga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, mengingat dukungan sosial juga merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well being*.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memberikan pertanyaan skrining yang lebih mudah dipahami agar tidak terjadi kesalahpahaman dari calon responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V., & Wigati, M. (n.d.). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X DI. 7(2), 91–105.
- Alfikalia. (2020). Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia : Suatu Pengantar. *November*, 1–15.
- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. S. (2017). Gratitude and Subjective Wellbeing : A Proposal of Two Causal Frameworks. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9870-1>
- Alyya, N., & Hidayat, A. (2024). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Subjective Well-Being Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus The Relationship Between Gratitude and Subjective Well-Being in Parents of Children with Special Needs Kemudian pada konteks sosial , opera un. 5(2), 381–391.
- Biswas-Diener, R., & Wiese, C. (2018). Optimal Levels of Happiness. *Handbook of Well-Being*, January, 1–11. <https://www.researchgate.net/publication/322797452>
- Boehm, J. K. (2018). Living healthier and longer lives: Subjective well-being's association with better health. *Handbook of Well-Being*, 617–630.
- Brenna, E. (2020). ur na l P re ro of. *Health Policy*. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2020.11.014>
- Carr, A. (2004). Positive Psychology, The science of Happiness and Human Strengthen. 1–6.
- Catriana, E., & Erlangga, D. (2022). Survei Litbang “Kompas”: 7 dari 10 Responden adalah Generasi Sandwich". <https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all>
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475–499. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9339-1>
- Cheng, K. J. G., & Santos-Lozada, A. R. (2024). Mental and physical health among 'sandwich' generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal. *SSM - Population Health*, 26. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101650>
- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). *analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well - - being across cultures*. 1–12. <https://doi.org/10.1073/pnas>.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being The Science of Happiness and Life Satisfaction. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0005>
- Diener, E., & Oishi, S. (2018). Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being Across Nations. *Culture and Subjective Well-Being, January 2000*, 185–218. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0013>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(February 2003), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of Well-Being*.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegri, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Ed Diener. (1984). *Subjective Well-Being*.
- Ed Diener, & Pavot, W. (1985). Review of the Satisfaction of life Scale. 1. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Ema, O., Monika, K., & Peter, B. (2023). Gratitude, forgiveness and subjective well-being of people suffering from multiple sclerosis. *Zdravotnicke Listy*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fingerman, K., Miller, L., Birditt, K., & Zarit, S. (2016). Giving to the Good and the Needy: Parental Support of Grown Children Linked references are available on JSTOR for this article: Giving to the Good and the Needy: Parental Support of Grown Children. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1220–1233.
- Gabriela, E., & Ticu, N. (2021). Take Nothing for Granted : Downward Social Comparison and Counterfactual Thinking Increase Adolescents ' State Gratitude for the Little Things in Life. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00382-5>

- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNESA di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
- Gasper, K., & Spencer, L. A. (2018). Affective ingredients: Recipes for understanding how affective states alter cognitive outcomes. *Handbook of Subjective Well-Being*, 1–32. <https://www.nobascholar.com/chapters/41/download.pdf>
- Gates, A. B., Pacheco, D., Mejía, A., Varquez, C., Martínez, E., & Dillard, D. (2019). *Exploring Conflicts Between Work and Care : Vulnerable Populations and Paid Family Leave*. <https://doi.org/10.1177/1044389419863258>
- Gillett, J. E., & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation.' *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 222–227. <https://doi.org/10.1111/ajag.12439>
- Grundy, E., & Henretta, J. C. (2006). Between elderly parents and adult children: A new look at the intergenerational care provided by the "sandwich generation." *Ageing and Society*, 26(5), 707–722. <https://doi.org/10.1017/S0144686X06004934>
- Hämäläinen, H., & Tanskanen, A. O. (2021). 'Sandwich generation': generational transfers towards adult children and elderly parents. *Journal of Family Studies*, 27(3), 336–355. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1586562>
- Hammer, L. B., Neal, M. B., Newsom, J. T., Brockwood, K. J., & Colton, C. L. (2005). A longitudinal study of the effects of dual-earner couples' utilization of family-friendly workplace supports on work and family outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 799–810. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.4.799>
- Jiang, D. (2022). Feeling Gratitude Is Associated With Better Well-being Across the Life Span : A Daily Diary Study During the COVID-19 Outbreak. 77(4), 36–45. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa220>
- Jovanović, V., Joshanloo, M., Martín-Carbonell, M., Caudek, C., Espejo, B., Checa, I., Krasko, J., Kyriazos, T., Piotrowski, J., Rice, S. P. M., Junça Silva, A., Singh, K., Sumi, K., Tong, K. K., Yıldırım, M., & Žemojtel-Piotrowska, M. (2022). Measurement Invariance of the Scale of Positive and Negative Experience Across 13 Countries. *Assessment*, 29(7), 1507–1521. <https://doi.org/10.1177/10731911211021494>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

- Kasyfillah, M. H., Maria, M., Tokan, S., & Rivdah, N. (2024). Peran Gratitude untuk Meningkatkan Subjective Well- Being pada Mahasiswa. 2(2007), 110–118.
- 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. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kong, F., You, X., & Zhao, J. (2017). Evaluation of the gratitude questionnaire in a Chinese sample of adults: Factorial validity, criterion-related validity, and measurement invariance across sex. *Frontiers in Psychology*, 8(SEP), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01498>
- Kresna Agung Yudhianto, Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Kubota, E., MS, A. N. F., Mahendra, S., Prayoga, A., & Rahmawati, U. D. (2022). Millennials and the Sandwich Generation: The Challenge of Adapting Self-Identity Across Time. *Proceedings Series on Physical & Formal Sciences*, 3, 25–31. <https://doi.org/10.30595/pspfs.v3i.260>
- Liu, C., Luo, Q., Song, L., Luo, D., Chen, H., Hu, X., & Zhou, Y. (2024). Gratitude and Subjective Well-Being in Older Chinese Adults in Nursing Homes: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Social Support. *Nursing Open*, 11(11), e70086. <https://doi.org/10.1002/nop2.70086>
- Marsack-topolewski, C. N. (2020). Mediating Effects of Social Support on Caregiver Burden and Quality of Life for Compound and Noncompound Caregivers. <https://doi.org/10.1177/1044389420947229>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mccullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude.
- Miller, D. A. (1981). The ‘sandwich’ generation: Adult children of the aging. *Social Work (United States)*, 26(5), 419–423. <https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419>
- Moore, S. M., Diener, E., & Tan, K. (2018). Using Multiple Methods to More Fully

Understand Causal Relations : Positive Affect Enhances Social Relationships
Abstract. *Handbook of Well-Being*, 1–17.

- Natalia, T. (2024). Gen Z Terancam Jadi Generasi Sandwich: Hidupi Keluarga-Terjerat Pinjol. [https://www.cnbcindonesia.com/research/20240605124218-128-544030/gen-z-terancam-jadi-generasi-sandwich-hidupi-keluarga-terjerat-pinjol#:~:text=Data Badan Pusat Statistik \(BPS\) pada 2020%2C 71 juta,paling banyak menjadi generasi sandwich](https://www.cnbcindonesia.com/research/20240605124218-128-544030/gen-z-terancam-jadi-generasi-sandwich-hidupi-keluarga-terjerat-pinjol#:~:text=Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2020%2C 71 juta,paling banyak menjadi generasi sandwich)
- Natanael, Y., Ramdani, Z., Azizah, N., Fahmi, I., & Novanto, Y. (2024). Indonesian Version of Satisfaction with Life Scale, a Psychometric Evaluation with Rasch Model. *Psychological Thought*, 17(1), 82–102. <https://doi.org/10.37708/psyc.v17i1.814>
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01606-y>
- Nur Aeni, A., Rohayati, N., Saadatul Maulida, A., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2024). Peran Perceived Social Support dan Optimism Terhadap Subjective Well-being Generasi Sandwich di Karawang The Role of Perceived Social Support and Optimism on Subjective Well-being of the Sandwich Generation in Karawang. 5(3), 700–709. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.462>
- Nuryasman, N., & Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich : Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. 28(01), 20–41.
- Pallant, J. (2020). SPSS Survival Manual.
- Panggagas, F. A. W., Imawati, D., & Sari, M. T. (2019). The Influence of Gratitude on Subjective Well Being in College Students Working on Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–9. <http://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/4504>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Abdi, K., & Abolfathi Momtaz, Y. (2023). Obtaining of New Antioxidant and Antimicrobial Peptides Derived from Human Hemoglobin by Peptide Hydrolysis and Comparison with These Obtained by Bovine Hemoglobin. <https://doi.org/10.20944/preprints202307>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>
- Pitt, C. M., & Nally, J. E. (1999). Angiotensin II-mediated potentiation of endothelin-1-evoked bronchial contractions: A role for leukotrienes? *Pulmonary Pharmacology and Therapeutics*, 12(1), 7–12. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>
- Prameswari, Y., & Maryana. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-

being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19.

Putri, Baidun, & Puri. (2025). Studi prediktif pada subjective well-being guru honorer di bogor : work-life balance , dukungan. 6, 161–171.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.

Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475–499. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9339-1>

Cheng, K. J. G., & Santos-Lozada, A. R. (2024). Mental and physical health among 'sandwich' generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal. *SSM - Population Health*, 26. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101650>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Handbook of Well-Being.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

Trito. (2023a). Mayoritas Generasi Sandwich Rasakan Dampak ke Kesehatan Mental. <https://tirto.id/mayoritas-generasi-sandwich-rasakan-dampak-ke-kesehatan-mental-gRKK>

Trito. (2023b). Riset: 40% Generasi Sandwich Tak Punya Dana Darurat. <https://tirto.id/riset-generasi-sandwich-kesulitan-mencapai-tujuan-finansial-gRzA>

Trito. (2023c). Riset: Separuh Responden Usia Produktif Adalah Generasi *Sandwich*. <https://tirto.id/riset-lebih-dari-separuh-usia-produktif-jadi-generasi-isandwichi-gRin>

Yasui, N., Kawahara, T., & Yamazaki, A. (2024). Structure of Advance Care Planning Practice by Home Health Nurses for Multigenerational Families With Dependent Children and Terminally Ill Grandparents. *Home Health Care Management and Practice*. <https://doi.org/10.1177/10848223241268226>

Wang, Q., Xiao, X., Zhang, J., Jiang, D., Wilson, A., Qian, B., Song, P., & Yang, Q. (2023). The experiences of East Asian dementia caregivers in filial culture: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1173755>

- Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2021). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents : A Systematic Review. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Clinical Psychology Review Gratitude and well-being : A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wu, J., Tian, B., Gao, Y., & Wang, L. (2023). Extinguishing the Fire at Both Ends: The Dual Family-Caregiving Stress of the Sandwich Generation of China's "4-2-2" Families. *Families in Society*. <https://doi.org/10.1177/10443894231183406>
- Yang, H., Liang, C., Liang, Y., Yang, Y., Chi, P., Zeng, X., & Wu, Q. (2023). Association of Gratitude With Individual and Organizational Outcomes Among Volunteers: An Application of Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *SAGE Open*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.1177/21582440231210372>
- Yuan, S., & Hamid, N. (2023). Pengaruh literasi keuangan, generasi sandwich overconfidence dan dual ernest terhadap \ perilaku keuangan. 02(03), 112–118.
- Zhang, Q., Yu, H., Xiong, R., Ge, X., & Gao, L. (2024). Can Gratitude Help to Craft Your Career? The Role of Prosocial Motivation and Intrinsic Motivation. *Behavioral Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/bs14100877>