

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sandwich generation merupakan individu yang menanggung tanggung jawab dari dua generasi yaitu orang tua dan anaknya (Miller, 1981). Di Indonesia banyak didapatkan individu yang berada pada posisi *sandwich generation*. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020), 71 juta dari 274,8 juta penduduk di Indonesia merupakan *sandwich generation*. Terdapat juga survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas (2022) di 34 provinsi, didapatkan hasil bahwa 67% (n=504) dari responden merupakan *sandwich generation*.

Menurut Wu et al. (2023), *sandwich generation* memiliki tantangan untuk membagi waktu, emosi, energi, tenaga, dan sumber daya pendapatan kepada orang tua, anak, serta pekerjaannya. Pembagian sumber daya tersebut sangat membebani sang *sandwich generation* karena waktu yang dimiliki *sandwich generation* untuk istirahat ataupun rekreasi menjadi berkurang (Cheng & Santos-Lozada, 2024). Individu dikatakan *sandwich generation* apabila individu tersebut setidaknya memberikan salah satu dukungan emosional, fisik, ataupun sumber daya keuangan (Wu et al., 2023). *Sandwich generation* sendiri memiliki banyak peran yang harus dipenuhi di lingkungan sosialnya mulai menjadi orang tua, anak, dan rekan kerja (Khalil & Santoso, 2022). Banyaknya tantangan tersebut akan menciptakan berbagai dampak buruk bagi *sandwich generation*. Dampak buruk bagi generasi *sandwich* tersebut dapat berupa emosi negatif seperti stres, kecemasan, kesedihan, dan masalah psikologi lainnya seperti *burnout* dan depresi (Yuan & Hamid, 2023).

Namun terdapat juga pendapat yang berbeda, yang mengatakan bahwa menjadi *sandwich generation* mendapatkan dukungan emosional lebih dalam antar keluarga, hubungan emosional antar keluarga juga lebih tinggi, dan dapat berbagi pengalaman antar generasi lebih aktif lagi (Pashazade et al., 2023). Ditambah lagi, dengan kondisi *sandwich generation* hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih dekat, yang dimana hal tersebut akan saling menguntungkan antara kedua generasi tersebut (Grundy & Henretta, 2006). Tidak bisa dipungkiri hal tersebut

dapat mengurangi beban dari *sandwich generation* dalam menanggung tanggung jawab kedua generasi tersebut. Di sisi lain, dengan berada dalam kondisi *sandwich generation* individu akan menumbuhkan karakter yang lebih dewasa, meningkatkan kemampuan manajemen waktu, emosi, dan sumber daya, serta menumbuhkan karakter diri yang tangguh dan mudah beradaptasi (Hammer et al., 2005). Hal-hal tersebut akan memunculkan berbagai emosi positif terhadap diri *sandwich generation* seperti perasaan bahagia, senang, bangga, dan lain-lain (Fingerman et al., 2016). Emosi positif tersebut mempengaruhi bagaimana individu mengevaluasi pengalaman hidupnya, hal tersebut merupakan komponen utama yang menyusun *subjective well being* individu (Alfikalia, 2020).

Subjective well being (SWB) adalah penilaian subjektif individu terhadap hidupnya yang mencakup merasakan tingginya afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif serta proses evaluasi kognitif terhadap kepuasan dalam hidupnya (Ed Diener, 1984). *Subjective well being* yang rendah akan berdampak dalam berbagai aspek kehidupannya mulai dari kesehatan fisik yang menurun, kinerja dan produktivitas kerja yang menurun, hubungan sosial yang terganggu, munculnya stres, kecemasan, depresi, dan kecenderungan untuk bunuh diri (Boehm, 2018; Diener et al., 2002; Gasper & Spencer, 2018; Moore et al., 2018). Dengan rendahnya *SWB* dari individu, individu tersebut akan kesulitan menghadapi tantangan yang dimilikinya sendiri (Biswas-Diener & Wiese, 2018). Bila di tinjau kembali, apabila *sandwich generation* tidak dapat memenuhi tantangan-tantangan tersebut, dampak-dampak buruk di atas akan kembali muncul dan akan memperburuk *SWB* (Gillett & Crisp, 2017).

Di samping itu, terdapat juga manfaat dari tingginya tingkat *subjective well being* pada diri individu. Dengan tingginya *subjective well being* yang dimiliki individu, individu dapat menjaga kesehatan fisiknya agar lebih optimal setiap saat, bisa lebih fokus dalam bekerja, dapat juga meningkatkan kualitas hubungan sosial, hingga menjauhkan diri dari berbagai gangguan pada kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan (Boehm, 2018; Diener et al., 2002; Gasper & Spencer, 2018; Moore et al., 2018). Bagi *sandwich generation* itu sendiri, tingginya tingkat *SWB* ini dapat membantu para *sandwich generation* dalam mengelola hubungan

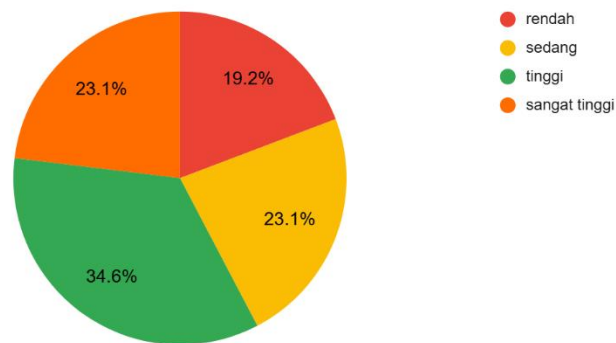
sosial dan dapat menanggung tanggung jawab *sandwich generation* tanpa takut terkena gangguan mental (Hammer et al., 2005).

Khalil & Santoso (2022) menjelaskan bahwa adanya peran ganda pada individu akan menciptakan gangguan terhadap fungsi sosial yang dapat menciptakan masalah pada hubungan sosialnya. Selain permasalahan pada hubungan sosial, *sandwich generation* dapat memiliki permasalahan pada kesehatan fisik yang disebabkan karena tantangan yang dihadapi, seperti kurangnya jam tidur dan kelelahan yang berlebihan (Cheng & Santos 2024). *Sandwich generation* mengalami tekanan yang didapatkan dari dua generasi dan tekanan pekerjaan, hal tersebut dapat menyebabkan munculnya stres, kecemasan, dan depresi (Wu et al., 2023). Beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa dampak dari tantangan yang dialami *sandwich generation* menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri (Cheng & Santos-Lozada, 2024; Kubota et al., 2022; Wang et al., 2023).

Namun, berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, didapati bahwa tidak semua *sandwich generation* memiliki tingkat *subjective well being* yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gillett & Crisp (2017) pada 93 *sandwich generation* di Australia. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa angka rata-rata afeksi positif yang ada pada *sandwich generation* adalah 29,01 dengan rentang nilai 10-50. Selanjutnya terdapat nilai rata-rata afeksi negatif pada angka 24,33 dengan rentang nilai 10-50. Yang terakhir terdapat nilai rata-rata untuk kepuasan hidup dengan angka 14,31 dengan rentang nilai 5-25. Terdapat penelitian lainnya yang dilakukan oleh Khairunnisa, I., & Hartini (2022) dengan populasi 81 ibu *sandwich generation* di Indonesia, didapatkan hasil tingkat SWB dari ibu *sandwich generation* berada pada tingkat sedang yaitu 67,3 %. Sisanya berada pada tingkat tinggi dan rendah dimana pada tinggi itu ada 13,6 % dan pada rendah itu 18,5 %. Hasil penelitian terdahulu tersebut sejalan dengan *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti.

Seberapa puas anda dalam menjalani hidup sebagai sandwich generation ?

26 responden

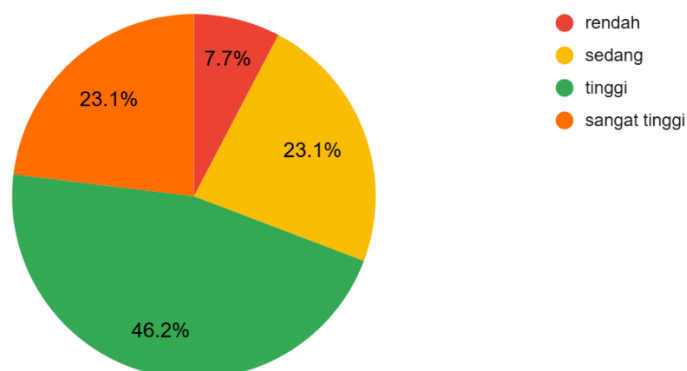


Gambar 1.1. *Pie Chart Preliminary Kepuasan Hidup*

Berdasarkan hasil *preliminary research* yang dilakukan, hasil tersebut mewakili salah satu aspek kepuasan hidup yang menjelaskan bahwa individu telah melakukan evaluasi kognitif terhadap seberapa puas individu menjalani kehidupannya. Dapat dilihat dari 26 responden, terdapat 19,2 % responden merasa kepuasan hidup yang rendah, 23,1% responden memiliki tingkat yang sedang, 34,6% memiliki tingkat yang tinggi, dan 23,1% memiliki tingkat yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil *preliminary reseacrh* tersebut, dapat dilihat mayoritas responden memiliki kepuasan hidup yang tinggi hingga sangat tinggi. Meskipun begitu masih terdapat 19,2 % yang merasa bahwa kehidupannya belum terlalu memuaskan.

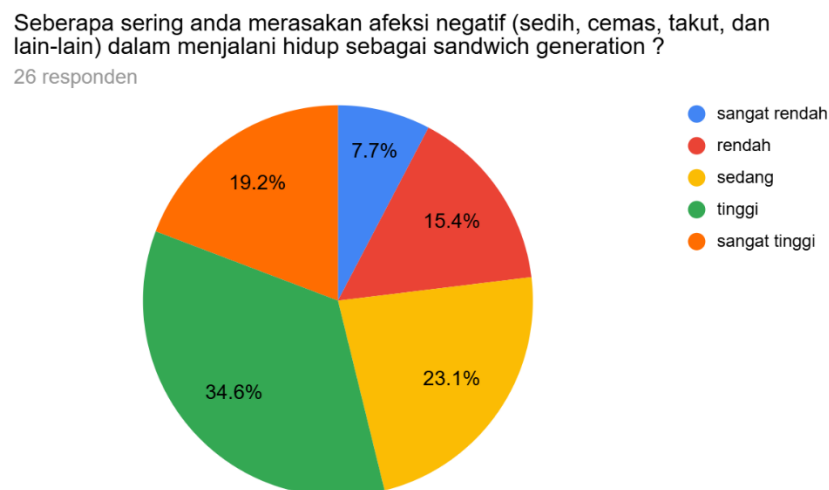
Seberapa sering anda merasakan afeksi positif (bahagia, tenang, gembira, kagum, dan lain-lain) dalam menjalani hidup sebagai sandwich generation ?

26 responden



Gambar 1.2. *Pie Chart Preliminary Afeksi Positif*

Peneliti juga melakukan *preliminary research* terhadap komponen lain dari *subjective well being* yaitu afeksi positif. Dimana afeksi positif ini berhubungan dengan munculnya emosi positif dalam kehidupan individu (Diener et al., 2018). Berdasarkan hasil *preliminary research* tersebut, mayoritas responden memiliki tingkat afeksi positif tinggi dengan angka 46,2%. Terdapat juga responden lain yang memiliki tingkat rendah dengan angka 7,7%, tingkat sedang dengan angka 23,1%, dan tingkat sangat tinggi dengan angka 23,1%. Meskipun mayoritas responden memiliki tingkat afeksi positif yang tinggi, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat 7,7% responden yang memiliki tingkat afeksi positif yang rendah.



Gambar 1.3. *Pie Chart Preliminary Negatif Afeksi*

Terdapat juga hasil *preliminary research* yang dilakukan terhadap salah satu komponen lain dari *subjective well being* yaitu afeksi negatif. Afeksi negatif sendiri merupakan munculnya emosi negatif pada kehidupan individu (Diener et al., 2018). Dengan begitu semakin tinggi afeksi negatif yang ada dalam kehidupan individu maka semakin rendah tingkat *subjective well being* yang dimiliki individu tersebut (Diener et al., 2018). Berdasarkan hasil *preliminary research* tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat afeksi negatif yang tinggi dengan angka 34,6%. Terdapat juga responden yang memiliki tingkat sangat rendah dengan angka 7,7%, rendah dengan angka 15,4%, sedang dengan angka 23,1%, dan sangat

tinggi dengan angka 19,2%. Hasil data tersebut juga di perkuat dengan wawancara yang dilakukan pada responden.

“Saya merasa takut dan cemas tentang masa depan nanti ini bagaimana, apakah uangnya cukup untuk bayar biaya hidup, apakah saya sudah cukup berbakti buat orang tua, apakah anak saya mendapatkan perhatian yang cukup dari saya, itu kayak selalu terbayang-bayang tiap malamnya sih”

(I, 55 tahun)

“Kadang merasa takut dan sedih saja kalau misal anak lagi minta apa begitu, masih belum bisa ngasih karena uangnya buat keperluan lain, takut anak nanti ga dapet kebutuhan yang seharusnya dia punya begitu, saya merasa bersalah”

(B, 50 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan tersebut, dapat dilihat bahwa responden I dan B cenderung memunculkan emosi negatif seperti sedih, takut, dan cemas khususnya terhadap tanggung jawab keuangan. Responden I merasa takut dan cemas akan kecukupan sumber daya uang dalam membiayai kehidupannya. Tidak hanya itu responden I juga cukup cemas akan kecukupan dirinya dalam memberikan perhatian dan energi terhadap orang tuanya dan anaknya. Tingginya afeksi negatif yang dimiliki oleh responden diimbangi juga dengan tingginya afeksi positif serta kepuasan hidup, meski berimbang tetapi hal tersebut mempengaruhi SWB dari responden yang berada pada tingkat sedang ke tinggi.

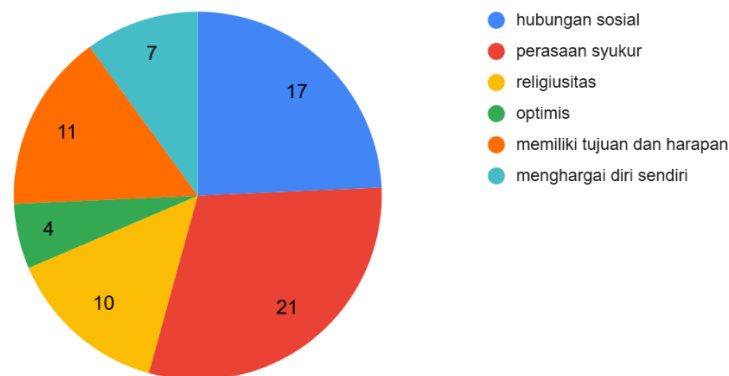
Berdasarkan hasil *preliminary research* dan penelitian terdahulu, dapat terlihat bahwa terdapat *gap* antara teori yang ada dengan hasil data empiris yang telah dilakukan. Seharusnya *sandwich generation* memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi agar *sandwich generation* dapat menyelesaikan tanggung jawab yang dimilikinya dengan baik (Gillett & Crisp, 2017). Namun senyatanya, dari hasil penelitian terdahulu dan *preliminary research* menunjukkan terdapat hasil yang tidak konsisten dalam menggambarkan tingkat *subjective well being* pada *sandwich generation*. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat dengan lebih jelas tingkat dari *subjective well being* pada *sandwich generation*.

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *subjective well being* individu. Beberapa di antaranya adalah kualitas hubungan

sosial, perasaan syukur (*gratitude*), religiusitas, optimisme, memiliki tujuan dan harapan hidup, serta penghargaan terhadap diri sendiri (Caunt et al., 2013). Dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat SWB individu, peneliti memutuskan untuk memilih *gratitude* sebagai variabel independen. Hal tersebut dipilih berdasarkan hasil dari *preliminary research* pada gambar 1.4, didapatkan hasil yang mengatakan bahwa menurut para responden, faktor yang paling banyak dipilih oleh responden adalah *gratitude* dengan 21 responden yang memilih.

Menurut anda, faktor apa yang paling mempengaruhi kebahagiaan anda dalam menjalani kehidupan anda sebagai...

26 responden



Gambar 1.4. *Pie Chart Preliminary Faktor*

Menurut Caunt et al. (2013), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well being* adalah *gratitude*. Menurut McCullough (2002) *Gratitude* merupakan emosi yang muncul ketika individu merasa bahwa dirinya mendapatkan keuntungan dari kemurahan hati orang lain. Dengan individu yang dapat menerima segala hal dengan emosi syukur, individu akan memiliki lebih banyak emosi positif dan akan lebih mudah merasakan puas dalam hidupnya (McCullough et al., 2002). Dengan tingginya tingkat *gratitude*, maka *subjective well being* individu tersebut juga akan meningkat karena dengan adanya *gratitude* individu akan lebih memiliki afektif positif dan kepuasan hidup yang tinggi.

Hubungan yang dimiliki oleh *gratitude* dengan *subjective well being* ialah hubungan positif. Pernyataan tersebut didukung oleh beberapa penelitian mengenai *gratitude* dengan *subjective well being*. Dari beberapa penelitian didapatkan hasil

yang mengatakan bahwa *gratitude* dapat meningkatkan *subjective well being* (Emmons & McCullough, 2003; McCullough et al., 2008; Nawa & Yamagishi, 2024; Yang et al., 2023). Penelitian mengenai *gratitude* dengan *subjective well being* juga telah banyak dilakukan pada berbagai konteks seperti pada mahasiswa, dewasa akhir di panti jompo, pengidap penyakit *multiple sclerosis*, dan hingga pada orang tua anak berkebutuhan khusus (Alyya & Hidayat, 2024; Ema et al., 2023; Kasyfillah et al., 2024; Liu et al., 2024).

Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*. Hal tersebut menciptakan kurangnya bukti empiris mengenai tema tersebut. Maka dari itu penelitian ini berguna untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*.

1.2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan tidak terlalu luas, terdapat batasan ruang lingkup penelitian yaitu :

- a. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah generasi *sandwich*, individu yang merawat dan memiliki tanggung jawab terhadap anak dan orang tuanya serta sedang bekerja.
- b. Subjek setidaknya memberikan salah satu dari dukungan emosional, fisik, atau sumber daya keuangan.
- c. Konseptual teori *subjective well being* yang digunakan pada penelitian ini adalah teori *subjective well being* dari Ed Diener 1984.
- d. Konseptual teori *gratitude* yang digunakan pada penelitian ini adalah teori *gratitude* dari McCullough 2002.
- e. Hubungan komponen kognitif dari *Subjective Well Being* diukur dengan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) terhadap *Gratitude*.
- f. Hubungan komponen afektif dari *Subjective Well Being* diukur dengan alat ukur *Scale of Positive and Negative Affection* (SPANE) terhadap *Gratitude*.

- g. Fokus penelitian ini adalah uji hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well Being*.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang telah disimpulkan oleh peneliti adalah “apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation* ?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini juga telah disimpulkan oleh peneliti, tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu ada hubungan atau tidak antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan di bidang psikologi positif mengenai hubungan *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*.

1.5.1 Manfaat Praktis

a. Bagi *Sandwich Generation*

Sandwich generation dapat menggunakan pemahaman mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada *sandwich generation* untuk meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. *Sandwich generation* dapat mengimplementasikan pendekatan bersyukur agar dapat menjalani hidupnya dengan sejahtera sehingga terhindar dari stress yang berlebihan. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu *sandwich generation* menyelesaikan tantangan dan tanggung jawab yang dimilikinya dengan lebih baik.

b. Keluarga *sandwich generation*

Keluarga dari *sandwich generation* dapat memahami beratnya tantangan yang dimiliki *sandwich generation* serta memahami hubungan antara

gratitude dengan *subjective well being* pada *sandwich generation*. Dengan begitu keluarga dari *sandwich generation* bisa membantu anggota keluarganya yang berada pada posisi *sandwich* agar dapat mengimplementasikan pendekatan bersyukur untuk meningkatkan kesejahteraan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kesadaran untuk keluarga *sandwich generation* agar dapat peduli dan membantu *sandwich generation* dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab.

c. Bagi praktisi (Psikolog dan Terapis)

Praktisi dapat menggunakan pendekatan *gratitude* atau kebersyukuran sebagai intervensi terhadap *sandwich generation* yang tidak merasa bahagia dalam kehidupannya atau kesejahteraan subjektifnya rendah. Dengan memahami bahwa *gratitude* dan *subjective well being* saling terkait, praktisi juga dapat memberikan tips *simple* untuk menunjang *subjective well being* *sandwich generation* dengan lebih mudah seperti membuat jurnal kebersyukuran.