

## ASTRAK

Penelitian ini mengusut tentang pengorbanan dan tantangan yang dihadapi oleh wanita sebagai generasi sandwich yaitu dalam menanggung beban merawat serta memenuhi kebutuhan hidup anak dan orang tua lanjut usia. Fenomena ini dapat menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikologis. Wanita dalam peran ini berusaha membentuk sebuah karakter kepribadian yang membuat dirinya kuat, tangguh dan optimis atau yang dikenal sebagai hardiness, sebagai upaya mencegah adanya dampak negatif. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif, penelitian ini melibatkan empat partisipan wanita generasi sandwich berusia 40-55 tahun yang bekerja. Data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan diverifikasi dengan wawancara significant other untuk meningkatkan keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan dinamika pembentukan keribadian hardiness melibatkan pengalaman hidup, penerimaan diri, dan dukungan social. Kesamaan karakteristik hardiness antara partisipan memberikan wawasan tentang tantangan dan strategi adaptasi dalam menjalani peran ganda ini. Wanita generasi sandwich aktif membentuk ketahanan psikologis untuk mengatasi tekanan peran ganda sebagai penyedia dan perawat. Penelitian ini menyoroti perlunya dukungan sosial dan penerimaan diri sebagai strategi utama untuk mencegah dampak negatif pada wanita generasi sandwich, memberikan pemahaman mendalam tentang kompleksitas peran mereka.

**Kata Kunci:** *generasi sandwich, kepribadian hardiness, wanita.*

## **ABSTRAK**

*This study explores the sacrifices and challenges faced by women as the sandwich generation, carrying the burden of caring for both children and elderly parents. This phenomenon has the potential to cause negative impacts, both physically and psychologically. Women in this role strive to shape a personality characterized by strength, resilience, and optimism, known as hardiness, as an effort to prevent adverse effects. Using a phenomenological approach in qualitative research, this study involves four female participants from the sandwich generation, aged 40-55, who are employed. Data were collected through in-depth interviews, observations, and verification with significant others to enhance data validity. The research findings indicate the dynamics of forming hardiness personality traits involving life experiences, self-acceptance, and social support. The similarity in hardiness characteristics among participants provides insights into the challenges and adaptive strategies in navigating this dual role. Women in the sandwich generation actively cultivate psychological resilience to manage the pressures of being both a provider and a caregiver. The study underscores the crucial need for social support and self-acceptance as primary strategies to prevent negative impacts on women in the sandwich generation, providing profound insights into the complexity of their roles.*

**Key words: sandwich generation, personality hardiness, women.**