

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Generasi *sandwich* merupakan sebuah fenomena yang cukup marak terjadi di negara berkembang dan salah satunya di Indonesia. Mengenyampingkan keinginan dan cita-cita untuk keberlangsungan hidup keluarga serta membiayai kebutuhan hidup orang tua yang sudah lanjut usia merupakan tradisi yang harus dihadapi seorang anak di negara berkembang (Yeyeng, 2023). Pasalnya, menjadi generasi *sandwich* bukan merupakan hal yang mudah, sebagian besar dari mereka mengorbankan ambisi dalam karirnya untuk bekerja demi menjamin kebutuhan keluarganya mereka pun kerap menjadi penopang beban baik fisik dan emosional sebagai caregiver atau pengasuh bagi keluarga dan orang tuanya (Arifa, 2023).

DeRigne dan Ferrante (2012) mengungkapkan generasi *sandwich* merupakan generasi yang memiliki peran sebagai orang tua dari anak-anak mereka dan anak dari orang tua yang menggantungkan kehidupan lanjut usianya kepada mereka. Menurut Riley dan Bowen (2005) Generasi *sandwich* merupakan istilah keadaan generasi paruh baya yang dihadapkan pada tuntutan mereka untuk mendukung orang tuanya sekaligus membesarkan anak-anak mereka, dengan bertanggung jawab dalam menanggung kehidupan mereka begitupun dengan dirinya sendiri.

Generasi *sandwich* merupakan kondisi di mana individu dituntut untuk menanggung biaya hidup serta merencanakan kehidupannya di masa depan seperti pendidikan, kesehatan, karir, rumah, kendaraan, juga pernikahan anak-anaknya dan

dituntut untuk mampu membiayai hidup serta membayar hutang yang ditinggalkan oleh orang tuanya. (Amaliyah, 2022). Generasi *sandwich* memiliki kaitan yang erat dengan pengasuhan kepada anak serta tuntutan pengasuhan orangtua yang seringkali menyebabkan para generasi *sandwich* dihadapkan dengan berbagai tantangan yang dapat membawa dampak negatif baik dari segi finansial, fisik bahkan psikologis (Sengkey, 2022).

Potret generasi *sandwich* di Indonesia terekam dalam survei Litbang Kompas yang dikemukakan oleh Suwarna, (2022) terhadap 504 responden di 34 provinsi di Indonesia, menyatakan bahwa 67% responden memikul beban generasi *sandwich*, mereka bekerja keras tanpa pernah mencapai tingkat kesejahteraan yang memadai begitu juga di tekanan hidup yang mereka hadapi kini semakin sulit dengan seiring berkembangnya zaman. Pada hasil wawancara partisipan JJ yang dilakukan peneliti pada 18 Mei 2023, didapatkan bahwa memilih bekerja demi menghidupi kebutuhan anak dan orang tua yang sudah lanjut usia serta bertanggung jawab baik dalam segi fisik maupun emosional menjadi tekanan sehingga dirinya kerap merasakan stres dalam menjalani pekerjaan serta tanggung jawabnya. Begitu juga dengan hasil wawancara partisipan JJ pada 21 Mei 2023, didapatkan bahwa tidak mudah berada di posisi generasi *sandwich*, terutama dalam membagi waktunya untuk bekerja dan mengurus anak juga orang tua yang sudah lanjut usia, sehingga dirinya kerap mengalami kelelahan.

Menurut survei *American Psychological Association* (APA) di Amerika Serikat pada tahun 2007 menunjukkan bahwa generasi *sandwich* yang berusia 35–54 tahun, mengalami tingkat stres lebih tinggi karena dituntut untuk

menyeimbangkan peran dalam perawatan anak dan juga orang tua mereka. Stres yang mereka alami tidak hanya mempengaruhi hubungan pribadi mereka dengan pasangan, anak, dan keluarga akan tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan diri mereka sendiri. Sejalan dengan penelitian tersebut Sudarji (2022), memaparkan bahwa individu yang menjadi bagian generasi *sandwich* rentan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Tekanan psikologis pada generasi *sandwich* terjadi karena para generasi *sandwich* memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya dan merawat anggota keluarga.

Menurut Yanuar (2022) masalah kesehatan mental yang dialami oleh para generasi *sandwich* termasuk kelelahan fisik dan mental, gangguan tidur, rasa bersalah, kekhawatiran terus-menerus, kehilangan minat dalam aktivitas, kecemasan dan depresi. Situasi terhimpit pada generasi *sandwich* tersebut menjadikan mereka rentan terhadap berbagai konflik dan merugikan kesehatan baik fisik maupun mental mereka. Maka dari itu tingkat stres yang dialami generasi *sandwich* tidak hanya mempengaruhi relasi personal terhadap pasangan, keluarga dan anak akan tetapi dapat mempengaruhi kesejahteraan bagi diri sendiri. Husain (2021) mengatakan bahwa beban yang ditanggung oleh generasi *sandwich* dapat dikatakan berat karena beban yang dimiliki generasi *sandwich* dapat menimbulkan berbagai macam faktor yang dapat memicu stres sehingga rentan mempengaruhi kesehatan fisik bahkan mental generasi tersebut.

Smet (2020), menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping, individu yang memiliki kepribadian dapat memberikan pengaruh besar terhadap cara individu memandang suatu masalah

ataupun tekanan yang sedang individu rasakan di dalam kehidupannya. Sejalan dengan pendapat tersebut Alfidha (2023), individu yang memiliki kepribadian berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut memandang sebuah masalah atau tekanan dalam hidupnya.

Bachroni dan Asnawi (1999), menyatakan bahwa berdasarkan hasil pendekatan kognitif, terdapat dua macam pola pikir yaitu pola pikir positif dan negatif pada individu yang berkaitan erat dengan munculnya stres, pendekatan tersebut sejalan dengan perspektif psikologis yang dikemukakan oleh Lazarus. Stres terbentuk dari penilaian individu terhadap kapasitas dirinya yang mampu atau tidak dalam menghadapi tekanan dari luar serta persepsi dirinya terkait penilaian terhadap situasi yang dipersepsi sebagai tantangan atau ancaman bagi dirinya. Apabila sumber stres dianggap mengancam, maka hal tersebut dapat memunculkan respons negatif, sementara ketika sumber stres dianggap menantang, maka hal tersebut dapat memunculkan respons positif. Oleh karena itu, penilaian individu dapat menciptakan strategi koping untuk mendapatkan penanggulangan yang tepat dan efektif untuk mengatasi stres yang dialaminya.

Nurtjahjanti (2011), memaparkan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah mereka cenderung memiliki ketidakyakinan akan kemampuan mereka dalam mengendalikan situasi. Individu dengan *hardiness* yang rendah akan memandang rendah kemampuannya dan merasa tidak berdaya serta menyerahkan kehidupannya diatur oleh nasib. Penilaian tersebut menyebabkan kurangnya pengharapan, membatasi usaha dan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan sehingga mengakibatkan kegagalan. Sejalan dengan penelitian tersebut,

Apriliana (2021), mengatakan bahwa rendahnya *hardiness* berdampak tidak hanya pada emosional subjek namun juga terhadap penolakan subjek untuk menerima perubahan hingga pemutusan dalam hubungan pekerjaan subjek.

Fridayanti (2021), dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 70 dari 142 subjek memiliki kategori *hardiness* yang rendah dan sisanya 72 subjek memiliki kategori *hardiness* yang tinggi, hal tersebut membuktikan bahwa semakin rendah skor *hardiness* maka individu akan rentan mengalami stres dalam bekerja, sebaliknya semakin tinggi skor *hardiness* maka individu akan terhindar dari stres dalam bekerja. Berdasarkan hasil wawancara partisipan WN yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Juni 2023, didapatkan bahwa tuntutan partisipan WN untuk dapat menghidupi anak serta orang tuanya yang sudah lanjut usia dengan bekerja kerap membuat dirinya tertekan, terlebih ketika partisipan WN mendapati banyaknya pekerjaan dan kegiatan tambahan di tempat kerjanya, yang membuat dirinya enggan lagi untuk melaksanakan pekerjaan domestik di rumah, bahkan partisipan WN mengatakan bahwa dirinya tidak jarang untuk kehilangan kepercayaan terkait kemampuan dirinya dalam melaksanakan pekerjaan publiknya dan cenderung menyerahkan kehidupannya kepada takdir.

Begitu juga dengan hasil wawancara kepada partisipan YT yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2023, didapatkan bahwa dengan tanggung jawab memenuhi kebutuhan hidup anak dan juga orang tuanya yang sudah lanjut usia dirinya dituntut untuk bekerja keras, terlebih lagi saat ini keadaan suami partisipan YT mengalami masa pengangguran. Kerja keras yang dilakukan partisipan YT membuat dirinya mudah merasa lelah dan jenuh sehingga dirinya menolak peluang-peluang yang

datang karena ketidakyakinannya untuk mampu mengendalikan situasi dan mengontrol dirinya dalam menghadapi hal-hal di dalam kegiatan tersebut.

Pancarani (2018), mengemukakan bahwa kepribadian tahan banting atau *hardiness* dapat membantu individu untuk menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah dengan cara yang tepat. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang rendah akan lebih rentan mengalami stres dalam jangka waktu yang panjang sementara individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi mereka akan lebih mudah dalam menghadapi situasi yang menekan. Oleh sebab itu setiap individu seharusnya memiliki kepribadian *hardiness* yang dapat membuat individu lebih bekerja keras dan optimis dalam melaksanakan kegiatannya, dapat menikmati kegiatan yang dilakukannya, senang dalam melakukan sesuatu yang bermanfaat agar mempunyai makna dan menjadikan individu sangat antusias dalam menyongsong masa depan, dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya. (Kobasa, 1979).

Dalam penelitiannya Kobasa (1979), memaparkan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang dapat mengurangi efek negatif dari stress serta membuat seseorang lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis ketika mereka menghadapi stress. Hadjam (2003), *hardiness* atau ketangguhan pribadi individu mengacu pada kemampuan dirinya untuk bertahan dalam menghadapi stress menimbulkan gangguan yang berarti. Ketangguhan pribadi sangat berperan bagi individu untuk menentukan penyesuaian dirinya dalam menghadapi stress. Menurut Rahardjo (2013), *hardiness* merupakan sikap mental

seseorang yang dapat mengurangi efek negatif baik secara fisik maupun mental. Seseorang yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan menjadi kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi situasi yang diduga dapat memicu stres.

Menurut Widiastuti dan Astuti (2008), bentuk tanggapan dan penilaian terhadap stressor, kepribadian *hardiness* terkait kontrol, komitmen, dan tantangan memberikan penilaian kognitif yang positif terhadap situasi kerja yang penuh dengan tekanan, sehingga hal tersebut dapat memberikan respon yang positif pula terhadap stressor yang kemungkinan akan dialami individu. Situasi tersebut diharapkan dapat dilihat oleh individu sebagai tantangan sehingga mereka mampu mengatasi dan menghadapinya. Dalam hasil penelitian Dodik dan Astuti (2012) menunjukkan bahwa semakin tingginya kepribadian *hardiness* pada individu maka akan mengurangi stres yang dialaminya. Tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi pada individu akan memberikan cukup banyak kontribusi terhadap stressor yang dialaminya.

Terdapat penelitian serupa mengenai dinamika pembentukan kepribadian *hardiness* dengan subjek ibu sebagai orang tua tunggal karena perceraian yang disimpulkan oleh Nisa (2016) bahwa hasil penelitiannya ditemukan tiga sikap yang mendukung penemuannya sesuai yang diungkapkan oleh Maddi dan Kobasa (2005), yaitu komitmen, kontrol diri, dan tantangan. Di dalam fase pertama, yaitu komitmen, subjek meneguhkan keputusan untuk menjadi orang tua tunggal. Fase kedua, kontrol diri ditandai upaya mempengaruhi atau mengendalikan apa saja yang terjadi dalam hidupnya. Fase ketiga, yaitu dimana subjek dapat menghadapi tantangan yang diwarnai dengan upaya untuk mengubah ancaman sebagai

tantangan dengan tujuannya meraih kehidupan yang lebih baik. Dalam penelitian tersebut ditemukan gambaran kondisi subjek sebagai orang tua tunggal yang mengembangkan harapan pada anak, juga mampu mengambil hikmah dari serangkaian peristiwa yang dialaminya. *Hardiness* pada subjek penelitian tersebut juga dipengaruhi keberadaan dukungan keluarga dan orang-orang terdekatnya, motivasi akademik anak, status pekerjaan, dan kondisi perekonomian. Terdapat juga nilai-nilai spiritualitas dari ajaran agama yang diyakini para subjek mengenai kepasrahan dirinya, sabar dan syukur terhadap peristiwa yang akan dihadapinya kelak.

Dalam hal ini, menjadi generasi *sandwich* yang memiliki tanggungan untuk menjamin kehidupan dirinya dan anaknya disertai tuntutan dalam menanggung beban finansial, fisik maupun psikologis orang tuanya yang sudah lanjut usia dengan mengorbankan ambisinya dalam berkarir untuk dapat bekerja menjamin kebutuhan keluarga dan orang tuanya kerap membuat para generasi *sandwich* beresiko mengalami stres hingga permasalahan psikologi. *Hardiness* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dapat membantu individu generasi *sandwich* meyakini dirinya untuk memandang dan menyelesaikan suatu tekanan maupun permasalahan yang dihadapi dengan lebih tabah, kuat, dan optimis.

Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendeskripsikan dinamika pembentukan kepribadian *hardiness* pada generasi *sandwich* tipe *traditional sandwich generation* yang dapat jumpai pada kelompok individu berusia 40 hingga 50 tahun dan dituntut untuk menanggung kebutuhan anak-anaknya yang masih memerlukan dukungan finansial serta harus mengurus orang

tuanya yang sudah lanjut usia karena generasi *sandwich* tipe *traditional sandwich generation* banyak terjadi di sekitar kita, yang mana anak dijadikan investasi atau cara berbakti kepada orang tua, tanpa mempertimbangkan kemampuan ekonomi dan status anak terlebih dahulu sehingga individu yang menjadi tersebut rentan mengalami tekanan yang dapat memicu timbulnya dampak negatif berupa stres berlebih, depresi maupun gangguan kecemasan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diantaranya untuk mengetahui bagaimana dinamika pembentukan kepribadian *hardiness* pada generasi *sandwich* serta mengetahui gambaran karakteristik kepribadian *hardiness* generasi *sandwich*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dalam penelitian ini diharapkan akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

- 1) Dilihat dari sudut pandang secara teoritis, penelitian ini membantu pengembangan ilmu dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian.
- 2) Dilihat dari sudut pandang praktis, hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai edukasi dan juga motivasi terutama bagi para generasi *sandwich* yang memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan hidup anak dan juga orang tuanya yang lanjut usia.