

ABSTRAK

Peran sebagai generasi sandwich dapat menimbulkan berbagai tekanan emosional pada wanita dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang berperan sebagai generasi sandwich. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas empat wanita dewasa awal berusia 20-29 tahun yang berperan sebagai generasi sandwich. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami berbagai tuntutan kehidupan yang memunculkan berbagai macam respon emosional. Pengelolaan emosi dilakukan melalui strategi adaptif maupun maladaptif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Selain itu, partisipan menunjukkan kemampuan untuk menerima keadaan, menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan yang lebih baik.

Kata kunci: *generasi sandwich, pengelolaan emosi, wanita dewasa awal*

ABSTRACT

The role of being part of the sandwich generation can lead to various emotional pressures among young adult women. This study aims to understand the experiences of emotion regulation among young adult women who are part of the sandwich generation. This study employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of four young adult women aged 20-29 years who were part of the sandwich generation. Data were collected through in-depth interviews. The data analysis process included data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings revealed that the participants experienced various life demands that gave rise to a wide range of emotional responses. Emotion regulation was carried out through both adaptive and maladaptive strategies, influenced by various internal and external factors. In addition, the participants demonstrated the ability to accept their circumstances, adapt to life's demands, and maintain hope for a better future.

Keywords: *emotional management, sandwich generation, young adult women*