

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan struktur demografi, sosial, dan ekonomi dua dekade terakhir memunculkan fenomena sandwich generation, yaitu dewasa yang menanggung beban finansial, emosional, dan pengasuhan orang tua lansia serta anak secara bersamaan (Frontiers in Public Health, 2025). Di negara berkembang seperti Indonesia, hal ini dipicu oleh peningkatan usia harapan hidup, jaminan sosial lansia yang lemah, dan tuntutan ekonomi keluarga yang modern (Aboderin, 2017). Dalam Budaya Asia, termasuk Indonesia, menanamkan nilai bakti kepada orang tua dijadikan sebagai kewajiban moral yang mendalam, yang memperberat tekanan individu yang terjepit antar generasi (Mocellin 2019). Istilah generasi sandwich pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1981) untuk gambarkan dewasa yang terhimpit tanggung jawab terhadap orang tua yang menua dan anak atau saudara yang masih bergantung. Data empiris menunjukkan bahwa fenomena sandwich generation memiliki urgensi yang tinggi di Indonesia, sebagaimana diungkapkan dalam survei Jakpat (2020) yang menemukan bahwa sekitar 48% masyarakat Indonesia termasuk dalam kategori generasi tersebut, dengan sebagian besar berada pada rentang usia 20-29 tahun, dan Sebanyak 6,42% dari 7.009 rumah tangga adalah wanita bekerja berstatus sandwich.

Pemilihan wanita dewasa awal yang belum menikah sebagai partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik perkembangan dewasa awal yang sesuai dengan fokus penelitian. Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai membangun kemandirian, mengembangkan karier, serta menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab kehidupan. Dalam penelitian ini, partisipan difokuskan pada wanita dewasa awal yang belum menikah karena telah menjalankan peran sebagai sandwich generation, yaitu menanggung tanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan orang tua maupun anggota keluarga yang masih bergantung, meskipun belum memiliki keluarga inti sendiri. Pamukti dan Sa'diyah (2024) mengemukakan bahwa perempuan dewasa yang belum menikah dan berperan sebagai sandwich generation menghadapi berbagai dinamika psikologis, seperti tuntutan peran, tekanan, serta ekspektasi sosial yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, wanita dewasa awal yang belum menikah dipilih sebagai partisipan karena dinilai mampu memberikan gambaran mengenai pengalaman pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai sandwich generation.

Data BPS (2024) menunjukan bahwa Selain menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, lansia juga dihadapkan pada tantangan dalam aspek kemandirian finansial. Seiring meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, rasio ketergantungan lansia terhadap penduduk usia produktif juga terus mengalami peningkatan (Infodatin Kemenkes, 2014). Berdasarkan proyeksi

penduduk, rasio ketergantungan lansia meningkat dari 15,16 pada tahun 2020 menjadi 17,76 pada tahun 2024. Kondisi tersebut diperburuk oleh belum optimalnya kesiapan finansial sebagian lansia, karena tidak semua memiliki jaminan sosial, dana pensiun, maupun sumber pendapatan lain yang mampu memenuhi kebutuhan hidupnya. Akibatnya, banyak lansia bergantung pada dukungan ekonomi dari anak atau anggota keluarga yang berada pada usia produktif.

Sejalan dengan kondisi tersebut, Data BPS (2022) mencatat bahwa sekitar 77% lansia bergantung secara finansial kepada keluarga yang bekerja, dan hampir 14,97% menerima bantuan secara materi. Sejalan dengan kondisi tersebut, pengalaman wanita individu dewasa awal dalam sandwich generation yang mengalami masa transisi kemandirian yang diperberat oleh tekanan peran lintas generasi, terutama akibat orang tua tanpa memiliki rencana pensiun yang matang sehingga tingkat stres mereka lebih tinggi dibandingkan generasi lain (Noviantari, 2023). generasi sandwich memiliki kaitan yang erat dengan tanggung jawab pengasuhan terhadap orang tua maupun anak. Studi mengenai beban pengasuhan sebesar 68,02% pengasuh merasa sangat terbebani dan 65% menunjukkan adanya gejala depresi (Papastavrou 2007).

Fenomena ini menimbulkan dampak yang serius baik secara fisik maupun psikologis. Kelelahan fisik yang dialami oleh sandwich generation mencakup kelelahan kronis, perubahan berat badan (penurunan atau penambahan), hingga risiko penyakit jantung (Kubota et al., 2022).

Sementara itu, kelelahan mental meliputi kecemasan, gangguan perilaku, masalah interaksi sosial, stres berkepanjangan, depresi, hingga ideasi bunuh diri. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap empat partisipan wanita dewasa awal yang berperan sebagai sandwich generation pada tanggal 28 Oktober 2025, ditemukan adanya tekanan emosional akibat tanggung jawab ganda dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan diri sendiri. Partisipan menggambarkan rasa lelah, tertekan, serta kebingungan dalam menyeimbangkan peran ekonomi, sosial, dan pribadi meskipun demikian, mereka berusaha mengelola emosi dengan cara menenangkan diri dan mencari dukungan dari orang terdekat. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis wanita generasi sandwich di tengah tuntutan peran yang kompleks. Oleh karena itu, pengelolaan emosi dipandang sebagai strategi adaptif utama bagi wanita yang menjalani peran sebagai generasi sandwich.

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, menilai, dan mengubah reaksi emosional yang muncul agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan, baik secara pribadi maupun sosial. Dalam konteks ini, kemampuan tersebut menjadi sangat relevan dalam membantu generasi ini menjaga keseimbangan hidup di tengah beban peran yang berat dan kompleks. Thompson (1994) juga menguraikan tiga aspek utama dari regulasi emosi, yaitu pertama, kemampuan monitoring emosi yaitu kesadaran atas perasaan, pikiran, serta proses internal yang

mendasari perilaku. kedua, kemampuan evaluasi emosi, yaitu kemampuan menilai serta menyeimbangkan emosi agar tidak mendominasi cara berpikir dan bertindak, terutama dalam menghadapi emosi negatif seperti marah, kecewa, atau sedih. dan ketiga, kemampuan modifikasi emosi, yaitu kemampuan menyesuaikan dan mengubah emosi agar tetap termotivasi, terutama saat menghadapi stres, kecemasan, atau rasa putus asa, kemampuan-kemampuan ini memungkinkan individu generasi sandwich tetap adaptif dalam menjalani tuntutan peran yang kompleks.

Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek yang penting dimiliki oleh wanita dewasa awal yang berperan sebagai sandwich generation, mengingat berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dijalani berpotensi memunculkan beragam respons emosional. Regulasi emosi dapat tercermin melalui pengelolaan emosi yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Hasil meta-analysis oleh Aldao et al. (2010) menunjukkan bahwa penerapan strategi regulasi emosi yang adaptif berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, serta kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif dikaitkan dengan meningkatnya risiko munculnya depresi, kecemasan, dan stres. Temuan tersebut sejalan dengan (Troy & Mauss, 2011) yang menjelaskan bahwa kemampuan meregulasi emosi secara adaptif berfungsi sebagai faktor protektif dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih efektif. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi aspek yang penting untuk dikaji pada wanita dewasa awal

yang berperan sebagai sandwich generation, karena kemampuan tersebut berperan dalam menentukan cara individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sekaligus mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Gross (2014) mengatakan bahwa regulasi emosi memungkinkan seseorang mencapai keseimbangan emosional sehingga dapat merespons situasi dengan ekspresi yang tepat. dengan Kondisi sebagai generasi sandwich hal ini menuntut mereka untuk mengatur emosi secara konsisten agar tetap mampu menjalankan berbagai peran dengan baik. Berbagai strategi regulasi emosi digunakan dalam situasi ini Ebrahimzadeh et al. (2023) dalam studi kualitatifnya menemukan bahwa para pengasuh dewasa yang merawat dua generasi sekaligus cenderung menggunakan pendekatan seperti *self-soothing*, yakni menenangkan diri melalui doa atau berbagi cerita dengan orang terdekat, serta *distancing* atau menjaga jarak emosional secara sementara untuk menghindari konflik. Selain itu, strategi *delegation*, yaitu berbagi tanggung jawab dengan anggota keluarga lain atau memanfaatkan dukungan eksternal, juga kerap diterapkan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Sementara itu, menurut Hill et al. (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan oleh individu generasi sandwich tidak selalu berdampak positif terhadap penurunan stres, terutama ketika mereka menggunakan strategi *suppression*.

Penekanan emosi yang dilakukan secara terus-menerus tanpa disertai strategi regulasi emosi yang efektif berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *emotional exhaustion* hingga *burnout*. Oleh karena itu,

kemampuan regulasi emosi menjadi aspek yang penting bagi individu *sandwich generation* dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kehidupan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola stres dengan lebih efektif serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Gross & John, 2003). Tekanan emosional generasi sandwich dipengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dari sisi ekonomi, individu seringkali menanggung beban finansial lebih dari satu generasi dalam keluarga. Secara sosial dan budaya, nilai-nilai kewajiban untuk berbakti kepada orang tua menjadikan sebuah tuntutan untuk memenuhi kewajiban, hal itu tentunya membuat tanggung jawab generasi sandwich semakin berat.

Selain itu, faktor psikologis seperti rasa tanggung jawab yang tinggi mendorong individu menekan emosinya agar tidak membebani orang lain. Kondisi tersebut dapat meningkatkan resiko munculnya kelelahan secara emosional. Menurut Thompson (1994) dan Gross (2014) Kemampuan dalam mengelola emosi dikenal dengan *regulasi emosi*. idealnya, individu yang tergolong dalam generasi sandwich mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan yang dihadapinya. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi tentunya akan mampu berperilaku secara lebih adaptif dan dapat memberikan dampak positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, misalnya bekerjasama, menolong, bersahabat, dan berbagi.

Peran tersebut secara adaptif diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan tanpa kehilangan fungsi psikologis yang sehat.

dengan adanya Kemampuan dalam mengelola respon emosional, atau regulasi emosi, tentunya hal ini menjadi keterampilan penting yang dibutuhkan (Robertson et al. 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi di antaranya adalah hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin, serta kualitas hubungan interpersonal. Menurut Salovey dan Sluyter (1997) Hubungan antara orang tua dan anak berperan dalam perkembangan kemampuan individu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Selain itu, umur dan jenis kelamin turut memengaruhi cara individu meregulasi emosinya, dan yang terakhir yaitu Faktor hubungan interpersonal, di mana kualitas interaksi sosial dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi, baik melalui hubungan yang mendukung maupun melalui berbagai tantangan dalam relasi sosial. Berdasarkan uraian tersebut, ketiga faktor tersebut dijadikan sebagai landasan dalam memahami proses pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang berperan sebagai generasi sandwich.

Gross (2003) menjelaskan bahwa proses regulasi emosi pada generasi sandwich terdiri atas, Pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. awalnya, mereka sering tidak bebas memilih situasi karena peran merawat orang tua dan membiayai saudara sebagai kewajiban sosial dan moral. Selanjutnya dalam tahap perubahan situasi, beberapa individu mencoba menyesuaikan keadaan dengan berbagi tanggung jawab dengan saudara. Fokus perhatian mereka tentunya terbagi antara kebutuhan dua generasi yang

berbeda, yang mengakibatkan kelelahan kognitif. Selanjutnya, dalam tahap reappraisal atau perubahan kognitif, banyak dari mereka berusaha mencari makna positif dari kondisi tersebut, seperti merasa berbakti pada keluarga.

Namun, di tahap akhir yaitu respon, emosi yang dirasakan tidak selalu diekspresikan, melainkan ditekan demi menjaga keharmonisan dalam lingkungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu dewasa awal generasi sandwich dapat mengelola emosi saat menghadapi tekanan peran ganda yang dijalani. Penelitian mengenai sandwich generation sebelumnya lebih banyak membahas aspek penerimaan diri, beban pengasuhan, stres, dan psychological well-being. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Andini dan Simanjuntak (2024) menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada wanita sandwich generation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap psychological well-being wanita sandwich generation. Meskipun demikian, penelitian tersebut lebih berfokus pada hubungan antarvariabel sehingga belum menggambarkan secara mendalam pengalaman pengelolaan emosi yang dialami wanita dewasa awal sebagai sandwich generation. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman dan dinamika pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang berperan sebagai sandwich generation?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pengalaman pengelolaan emosi yang dialami oleh wanita dewasa awal yang berperan sebagai generasi sandwich.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian teoritis mengenai pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal generasi sandwich. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur kajian psikologi terkait cara wanita dewasa awal mengatur dan memaknai emosi saat menanggung beban tanggung jawab ganda sebagai generasi sandwich.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Individu Generasi Sandwich : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada wanita dewasa awal generasi sandwich mengenai pentingnya pengelolaan emosi agar mampu menjalani peran ganda secara lebih adaptif dan sehat secara psikologis.
2. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial : Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan empati terhadap beban emosional yang dihadapi wanita dewasa awal generasi sandwich, sehingga tercipta dukungan sosial yang lebih kuat dalam lingkungan keluarga dan sosial.

