

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Membangun keluarga yang bahagia merupakan harapan bagi setiap orang. Namun, untuk mencapainya tidaklah mudah karena dalam kehidupan berkeluarga terdapat berbagai tantangan dan permasalahan yang harus dihadapi (Suprihyatin & Pd, 2025). Di Indonesia, kondisi ekonomi dengan tingkat pendapatan yang rendah menjadi salah satu sumber masalah yang sering di hadapi oleh perumah tangga generasi Milenial dan Gen Z. Hal ini mengakibatkan tidak semua keluarga mampu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dengan baik (Septilia et al., 2024). Seiring dengan perkembangan kondisi sosial dan ekonomi masyarakat, muncul fenomena baru yang memperlihatkan kompleksitas peran dalam keluarga, yaitu generasi sandwich. Istilah generasi sandwich pertama kali diperkenalkan oleh (Miller, 1981), yang mendefinisikannya sebagai individu dewasa yang memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan orang tua yang lanjut usia serta anak atau anggota keluarga yang masih bergantung. Konsep generasi sandwich semakin luas dan tidak hanya mencakup tanggung jawab terhadap orang tua dan anak, tetapi juga anggota keluarga lain yang masih bergantung secara finansial maupun emosional (Khorinur et al., 2025a). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga memunculkan berbagai tekanan yang dirasakan oleh individu dalam menjalankan peran gandanya. Generasi Sandwich umumnya lebih banyak ditemukan pada keluarga dengan tingkat pendapatan yang rendah, sehingga

keterbatasan ekonomi menjadi faktor utama yang memengaruhi pemenuhan kebutuhan keluarga. Oleh karena itu, individu yang berada dalam kelompok generasi sandwich dituntut untuk memiliki penghasilan yang memadai agar mampu memenuhi kebutuhan pribadi sekaligus kebutuhan anggota keluarga yang berada dalam tanggungannya (Husna & Wahyuni, 2024). Menjadi generasi sandwich berarti seseorang perlu memiliki kesiapan keuangan yang baik. Pengeluaran terbesar biasanya digunakan untuk memenuhi biaya kesehatan orang tua yang sudah lanjut usia serta biaya pendidikan anak yang terus meningkat seiring waktu (Maulida, 2022).

Generasi Sandwich sering merasakan tekanan besar karena harus menanggung kebutuhan dua generasi sekaligus (Muhammad et al., 2022). Hingga saat ini, belum terdapat data resmi yang secara khusus menunjukkan jumlah generasi sandwich di Indonesia. Namun, (Suharyono & Hadiningrat, 2022) memperkirakan bahwa generasi sandwich atau generasi roti apit mencakup sekitar 70,72% dari total penduduk Indonesia. Perkiraan tersebut didasarkan pada hasil interpretasi terhadap data Sensus Penduduk 2020.

Kondisi tersebut juga diperkuat berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 individu yang termasuk dalam kategori generasi sandwich pada tanggal 22–24 Oktober 2025 melalui video call WhatsApp. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa individu generasi sandwich menghadapi beberapa permasalahan utama, yaitu tanggung jawab ekonomi, tuntutan keluarga, serta pengelolaan emosi dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Pada aspek tanggung jawab ekonomi, individu generasi sandwich menghadapi tuntutan untuk memenuhi kebutuhan beberapa anggota keluarga secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan karena individu perlu melakukan pengelolaan keuangan secara lebih kompleks. Selain itu, tuntutan keluarga juga menjadi salah satu sumber tekanan karena individu perlu menyeimbangkan kebutuhan dan harapan dari berbagai pihak dalam keluarga.

Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena generasi sandwich semakin banyak ditemukan di Indonesia dan menjadi salah satu isu yang penting untuk diperhatikan, terutama karena berkaitan dengan meningkatnya jumlah penduduk usia produktif serta bertambahnya tanggung jawab ekonomi dan pengasuhan terhadap anggota keluarga dari generasi yang berbeda. Fenomena generasi sandwich umumnya terjadi pada keluarga berpenghasilan rendah, di mana pihak tersebut membutuhkan pendapatan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga. Jumlah individu yang berada dalam kondisi sebagai generasi sandwich juga cenderung meningkat dari tahun ke tahun (Solissa, 2022). Generasi sandwich memiliki tanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup anggota keluarga yang masih bergantung, baik orang tua maupun anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Husna & Wahyuni, 2024). Status sebagai generasi sandwich membuat individu memiliki tanggungan keluarga yang lebih banyak dibandingkan dengan individu yang tidak berada dalam kondisi tersebut. Situasi ini berdampak pada meningkatnya beban keuangan yang harus dipenuhi serta berkurangnya waktu luang yang dapat dimiliki oleh individu (Putlia et al., 2023). Tekanan psikologis pada generasi sandwich muncul akibat tuntutan

memenuhi tanggung jawab terhadap dua generasi sekaligus. Kondisi ini memicu stres berkepanjangan, kecemasan, dan kelelahan mental. Individu sering diliputi kekhawatiran terkait pemenuhan kebutuhan keluarga. Selain itu, muncul perasaan bersalah karena sulit membagi perhatian secara seimbang. Beban ini juga menimbulkan perasaan tertekan dan tidak berdaya. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis (Wira et al., 2025a). Oleh karena itu, diperlukan suatu kemampuan psikologis yang dapat membantu individu bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, yaitu Resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari berbagai kesulitan, dianggap sebagai hal penting yang membantu seseorang mencapai kesuksesan dan kesejahteraan diri (Reivich & Shatté, 2002). Resiliensi merupakan cerminan dari kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk tetap bertumbuh dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan dalam hidupnya (Connor & Davidson, 2003b). Resiliensi atau ketangguhan mencerminkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan stabilitas emosional serta menggambarkan individu yang mampu menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi setelah melewati berbagai tantangan atau kesulitan dalam kehidupannya (Wagnild & Young, 1993). Untuk memahami lebih dalam mengenai kemampuan tersebut, penting untuk melihat aspek-aspek yang membentuk Resiliensi pada individu.

Menurut (Reivich & Shatté, 2002) Resiliensi seseorang dibentuk oleh tujuh aspek utama yaitu, Pertama Pengaturan emosi merupakan kemampuan individu

untuk tetap tenang meskipun menghadapi tekanan. Kedua Kontrol impuls mencakup kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan agar tidak bertindak terburu-buru. Ketiga Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain. Keempat Optimisme menunjukkan kemampuan individu untuk tetap memiliki pandangan positif terhadap perubahan atau kesulitan. Kelima Analisis kausal adalah kemampuan mengenali dan memahami penyebab suatu masalah. Keenam Efikasi diri mencerminkan keyakinan bahwa diri sendiri mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ketujuh, menjangkau adalah kemampuan untuk terlibat dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Pada kondisi ideal (*das sollen*), individu generasi sandwich diharapkan memiliki tingkat Resiliensi yang baik. Individu dengan Resiliensi tinggi akan mampu menghadapi tekanan dengan cara yang lebih konstruktif, memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, mampu menemukan solusi terhadap masalah, serta tetap memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sulit. Menurut (Reivich & Shatté, 2002) individu yang resilien memiliki tujuh kemampuan utama, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out. Kemampuan tersebut membantu individu untuk tetap stabil secara psikologis ketika menghadapi tekanan.

Kondisi ideal tersebut juga didukung oleh penelitian (Connor & Davidson, 2003) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat Resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres, menerima perubahan, serta mempertahankan keberfungsian diri ketika menghadapi situasi sulit. Sebaliknya, individu dengan tingkat Resiliensi rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam

menghadapi tekanan karena memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi, menyelesaikan masalah, serta melakukan penyesuaian terhadap perubahan.

Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar individu. Faktor internal meliputi kemampuan regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, serta welas asih diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial, hubungan keluarga, serta kondisi lingkungan individu (Southwick et al., 2023)

Salah satu faktor internal yang diduga berkaitan dengan Resiliensi adalah welas asih diri. Menurut (Neff, 2003), welas asih diri merupakan kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika menghadapi kegagalan maupun pengalaman sulit. Individu yang memiliki welas asih diri mampu menghadapi kesulitan tanpa memberikan kritik berlebihan terhadap dirinya sendiri.

Pada generasi sandwich, kemampuan welas asih diri menjadi penting karena individu sering menghadapi situasi ketika kebutuhan orang lain harus diprioritaskan dibandingkan kebutuhan pribadi. Sikap menerima diri dan memahami keterbatasan diri dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Seseorang yang memiliki Resiliensi yang baik akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan serta lebih siap dalam menghadapi situasi yang tidak terduga. Hal ini membantu individu untuk tetap tenang, berpikir positif, dan menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan (Putri & Laeli, 2024). Masalah atau kesulitan yang sering terjadi dapat membuat seseorang merasa tertekan, bahkan memicu kecemasan dan depresi. Namun, jika individu memiliki

Resiliensi yang baik, ia akan lebih mampu memahami makna dari setiap kesulitan yang dihadapi sehingga dapat menghindari perasaan cemas maupun depresi (Markiano et al., 2022). Resiliensi pada diri seseorang dapat membantu menunjukkan sejauh mana individu mampu bertahan ketika menghadapi tekanan dan situasi sulit, serta bagaimana ia dapat bangkit kembali atau pulih dari kondisi tersebut. Individu dengan tingkat Resiliensi yang tinggi cenderung mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dengan lebih efektif, tidak mudah terjebak dalam perasaan sebagai korban dari keadaan yang dialami, serta mampu mengambil keputusan yang tepat ketika berada dalam situasi yang menantang (Septiani & Fitria, 2016). Sebagian subjek dengan tingkat Resiliensi yang rendah menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan diri karena kemampuan pengelolaan emosi yang belum optimal. Kondisi tersebut menyebabkan subjek lebih mudah merasa tertekan saat menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Astuti & Rusmawati, 2021). Dengan demikian, individu dengan tingkat Resiliensi yang tinggi umumnya menunjukkan kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat Resiliensi yang rendah (Dan & Dari, 2022). Individu dengan Resiliensi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi permasalahan, mengendalikan diri secara efektif, serta mengelola stres dengan mengubah cara berpikir ketika menghadapi tekanan (Rasmanah et al., 2020). Namun demikian, tingkat Resiliensi pada setiap individu tidak sama karena dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Menurut (Connor & Davidson, 2003), Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam

meningkatkan Resiliensi adalah welas asih diri. Berdasarkan hasil penelitian (Buana, 2025). Welas asih diri memiliki peran penting dalam meningkatkan Resiliensi individu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Generasi Sandwich dengan tingkat welas asih diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan, baik di tempat kerja maupun dalam menjalankan peran di lingkungan keluarga. Hal ini didukung oleh kemampuan mereka dalam mengelola perasaan dan emosi secara lebih adaptif ketika menghadapi kondisi yang menekan atau situasi yang sulit (Buana, 2025). Sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang membantu meningkatkan Resiliensi adalah kemampuan seseorang memiliki sifat yang stabil, penilaian positif terhadap dirinya, serta kecerdasan, yang dalam konteks ini tercermin melalui Welas asih diri (Kunci, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan dan menyesuaikan diri secara emosional ketika menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua. Welas asih diri berperan dalam membantu anak menerima situasi yang dialaminya, mengurangi sikap menyalahkan diri sendiri, serta memaknai pengalaman sulit dengan sudut pandang yang lebih positif (Keluarga et al., 2025). Welas asih diri merupakan sebuah kemampuan untuk menyadari dan menerima penderitaan diri sendiri tanpa menghindar, sekaligus menumbuhkan keinginan untuk meredakan rasa sakit tersebut dan memberikan kebaikan pada diri sebagai bentuk pemulihan (Neff, 2003). Welas asih diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima dan merasakan welas asih dari orang lain, menunjukkan kepedulian terhadap sesama, serta memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan perhatian (Gilbert, 2009a). Welas

asih diri adalah kemampuan seseorang untuk bersikap kuat dan memahami diri sendiri, serta melihat pengalaman sulit sebagai hal yang dapat memberi pelajaran dan manfaat bagi diri sendiri. Welas asih diri merupakan sikap memperlakukan diri sendiri dengan penuh kepedulian, yaitu dengan menyadari dan menerima kesulitan yang dialami tanpa menghindar atau menolaknya, serta memiliki dorongan untuk mengurangi penderitaan dan memulihkan diri melalui sikap yang penuh kebaikan (Lim, 2018).

Untuk memahami konsep ini secara lebih komprehensif, perlu dijelaskan aspek-aspek yang membentuk welas asih diri. Welas asih diri mencakup enam aspek utama. Pertama, *self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima kegagalan maupun kondisi yang tidak menyenangkan dengan sikap lembut serta penuh pengertian terhadap diri sendiri. Kedua, *self-judgement* menggambarkan kecenderungan individu untuk menghakimi, mengkritik, dan menolak diri sendiri baik dalam bentuk perasaan, pikiran, tindakan, maupun penilaian terhadap diri. Ketiga, *common humanity* merujuk pada kemampuan individu menyadari bahwa kesulitan, kelemahan, dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal. Keempat, *isolation* menunjukkan pandangan bahwa kegagalan atau ketidaksempurnaan hanya dialami oleh diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan terasing dari orang lain. Kelima, *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menghadapi situasi sulit secara seimbang, objektif, dan sadar penuh sehingga mampu memberikan respons yang efektif. Keenam, *overidentification* menggambarkan kecenderungan individu untuk bereaksi secara berlebihan terhadap penderitaan atau

masalah yang dialami hingga terlalu larut secara emosional (Neff, 2003). Lebih lanjut, berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi.

Hasil penelitian pada generasi sandwich menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara welas asih diri dan Resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat welas asih diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat Resiliensi yang lebih tinggi pula (Studi et al., 1980). Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri dapat membantu mereka menghadapi tekanan dan tuntutan peran ganda secara lebih adaptif. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil analisis penelitian lain juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara welas asih diri dan Resiliensi pada generasi sandwich (Febrinabilah et al., 2016). Temuan ini memperlihatkan bahwa welas asih diri berperan dalam membantu individu menerima pengalaman negatif, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, serta meningkatkan Resiliensi dari kondisi sulit yang dihadapi dalam menjalankan tanggung jawab keluarga. Penelitian lainnya turut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara welas asih diri dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai (Kunci, 2021). Hasil tersebut menegaskan bahwa individu yang mampu memahami dan menerima dirinya dengan baik cenderung lebih mampu beradaptasi serta bertahan dalam menghadapi tekanan hidup dan tuntutan ekonomi maupun keluarga. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa welas asih diri memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan Resiliensi pada generasi sandwich. Individu yang memiliki welas

asih diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta bangkit dari berbagai kesulitan yang muncul akibat tuntutan peran yang kompleks. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara welas asih diri dan Resiliensi pada generasi sandwich.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas asih diri dan Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat welas asih diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan Resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Febrinabilah & Listiyandini, 2016) juga menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara welas asih diri dan Resiliensi pada anak yang berasal dari keluarga dengan kondisi perceraian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan, kepedulian, dan kasih sayang cenderung lebih mampu beradaptasi, bertahan, serta bangkit ketika menghadapi tekanan psikologis akibat kondisi keluarga yang dialaminya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Dellafrinida et al., 2022) menyimpulkan bahwa welas asih diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Resiliensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat welas asih diri yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan Resiliensinya dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan kehidupan.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa welas asih diri berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Namun, penelitian sebelumnya masih lebih banyak berfokus pada kelompok mahasiswa, remaja, maupun individu dengan kondisi tertentu, sehingga kajian mengenai hubungan welas asih diri dan Resiliensi pada generasi sandwich masih terbatas. Padahal, generasi sandwich menghadapi tuntutan dan tekanan yang berbeda karena harus menjalankan tanggung jawab secara bersamaan terhadap keluarga inti dan orang tua. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta mempertahankan Resiliensi.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki pembaruan dengan memfokuskan kajian pada generasi sandwich sebagai subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas kajian mengenai peran welas asih diri terhadap Resiliensi pada individu yang menghadapi tuntutan peran ganda dan tekanan hidup yang kompleks.

Berdasarkan teori-teori dan hasil penelitian terdahulu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi pada generasi sandwich?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dengan Resiliensi pada generasi sandwich.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis bagi berbagai pihak. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menambah penelitian psikologi, dan meningkatkan hasil penelitian sebelumnya. Selain itu dapat di gunakan sebagai dasar untuk penelitian yang akan datang tentang Hubungan Antara Welas asih diri dengan Resiliensi Pada Generasi Sandwich.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi sandwich memahami pentingnya welas asih diri dalam mengelola stres dan mempertahankan ketangguhan saat menghadapi tanggung jawab yang kompleks.