



Fenomena generasi *sandwich* dan dinamika relasi keluarga dalam perspektif sosiologi keluarga

Rifani Oktavia Suryaman¹, Meli Fauziah¹,

¹Departemen Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

Informasi Artikel

Article history:

Dikirimkan 24/06/2024

Direvisi 03/08/2024

Diterima 21/09/2024

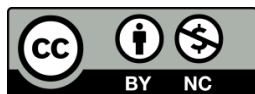
Kata kunci:

Generasi Sandwich
Hubungan anak dan
orangtua
Keluarga
Sosiologi

Keywords:

Sandwich Generation
Child and parent
relationship
Family
Sociology

*This is an open access article
under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.*



Abstrak

Generasi *sandwich* merupakan generasi yang hadir di era masyarakat kontemporer. Mengacu pada suatu kelompok individu yang berada dalam posisi memiliki tanggungan ganda dalam merawat diri sendiri disamping itu bertanggung jawab dalam merawat orang tua. Tetapi pola hubungan yang terjalin antara anak dengan orang tua pada generasi *sandwich* menimbulkan dampak-dampak yang dapat mengubah dalam berbagai aspek. Pada penelitian ini cara yang digunakan dalam menjawab permasalahannya yaitu dengan metode kualitatif. Adapun Teknik yang ditempuh untuk mengumpulkan data yaitu melalui studi literatur dengan berbagai sumber referensi yang terkait dengan judul penelitian yaitu dampak dan pola hubungan keluarga dalam fenomena generasi *sandwich*. Terdapat berbagai alasan dan dampak yang terjadi pada generasi *sandwich* terutama pada ruang lingkup keluarga. Kemudian pada stuktur dan pola hubungan keluarga juga dapat menimbulkan dampak bagi generasi *sandwich*.

Abstract

The sandwich generation is a generation that is present in the era of contemporary society. Refers to a group of individuals who are in a position to have double responsibility in caring for themselves as well as being responsible for caring for their parents. However, the relationship between children and parents in the sandwich generation has impacts that can change in various aspects. In this research, the method used to answer the problem is the qualitative method. The technique used to collect data is through literature study with various reference sources related to the research title, namely the impact and patterns of family relationships in the sandwich generation phenomenon. There are various reasons and impacts that occur in the sandwich generation, especially in the family sphere. Then, the structure and pattern of family relationships can also have an impact on the sandwich generation.

Penulis Korespondensi

Aris Martiana

Departemen Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Hukum dan Politik, Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Colombo No.01, Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia 55281

Email: aris.martiana@uny.ac.id

1. PENDAHULUAN

Generasi *sandwich* ialah generasi sekelompok orang-orang dewasa berada pada fase yang dianggap dapat menghasilkan sesuatu dengan usahanya sendiri. Generasi ini di konstruksikan masyarakat sebagai generasi milenial yang sekelompok individunya memiliki tanggung jawab dalam merawat orang tua yang sudah lanjut usia atau dapat dikatakan tidak lagi dalam fase produktif dan anak – anaknya yang juga belum mandiri (ketergantungan) (Kusumaningrum, 2018). Generasi *sandwich* ini yang menyebabkan seseorang merasa memiliki tanggungan ganda karena disamping perlu untuk memenuhi tanggungan dirinya, juga diharuskan untuk memenuhi kebutuhan orang tuanya secara garis besar karena orang tua sudah tidak bisa lagi membiayai keluarganya.

Istilah generasi *sandwich* di klaim hadir pertama kali oleh seorang pekerja sosial perempuan yang juga menjadi praktikum *University Kentucky*, Amerika Serikat yang bernama Dorothy A, Miller pada tahun 1981 di dalam karya ilmiahnya yang berjudul “*The ‘Sandwich’ Generation: Adult Children of the Aging*”. Miller menggambarkan orang dewasa yang berada di umur 30-40 tahun yang terhimpit di tengah tengah isian *sandwich*. Orang dewasa tersebut terhimpit diantara tanggungan orang tua dan anak mereka. Secara sadar mereka harus menjadi tulang punggung untuk membiayai kebutuhan-kebutuhan orang tua dan anak-anaknya, sekaligus dirinya sendiri.

Menurut beberapa ahli, terdapat pengelompokkan terhadap generasi *sandwich* (Khalil & Santoso, 2022). Salah satunya menurut seorang ahli yang bernama Abramson (2015) terdapat tiga kelompok pada generasi *sandwich*, yaitu *the traditional sandwich generation*, *the club sandwich generation* dan *the open faced sandwich generation*. Pertama, *The traditional sandwich generation* terdiri dari rentang usia 40-50 tahun, dan umumnya generasi ini karena merasa terjepit oleh orang tua yang lanjut usia dan pada anak-anak yang masih membutuhkan finansial. Kedua, *The club sandwich generation* terdiri dari rentang usia 50-60 tahun orang yang telah dewasa, terhimpit diantara yang lanjut usia, anak, atau orang tua. Terakhir, *The open faced sandwich* terdiri dari siapapun dapat menjadi kelompok tersebut dalam memberikan pengasuhan kepada kerabat yang sudah tidak produktif.

Meskipun pada kenyataannya, generasi *sandwich* telah ada dari abad ke-19, namun istilah generasi *sandwich* mulai kembali tersorot dan populer pada ranah publik di era digital saat ini. Banyak dari para pengguna media sosial membuat konten mengenai pembahasan generasi *sandwich*. Dimana digital membawa pembahasan ini secara sangat cepat dan luas, terutama bagi kaum milenial serta gen-z yang merasa dirinya relevan terhadap fenomena tersebut. Seperti menurut *youtuber* bernama Gita Savitri Devi atau yang banyak orang-orang kenal dengan sebutan Gitsav, beliau merupakan seorang *youtuber* sekaligus *influencer* asal Indonesia yang sudah lama terjun ke dunia digital sejak 2009. Beliau mengungkapkan pendapatnya mengenai generasi *sandwich* melalui konten video yang ia unggah pada laman *youtube*-nya dua tahun lalu, dengan judul “Fakta Tentang Generasi Sandwich”. Gita berpendapat bahwa pada kaum milenial banyak yang terjepit pada generasi *sandwich*, hal ini beralasan bahwa ekspetasi kehidupan yang diharapkan seseorang semakin tinggi, kemudian alasan lainnya bahwa dinamika seseorang untuk memiliki anak itu semakin jauh.

Hal lain yang diungkapkan oleh *youtuber* ini bahwa generasi *sandwich* pada kategori umur jadi semakin bergeser sehingga menimbulkan generasi baru, yaitu *double sandwich*. generasi tersebut, dimulai pada umur 60-an yang masih membantu anak atau cucunya secara finansial, dan juga membantu mengurus orang tuanya yang masih hidup pada usia 90-an. Biasanya mayoritas seseorang yang berada dalam generasi *sandwich*, berada pada kalangan keluarga yang memiliki finansial yang rendah atau tidak mencukupi. Generasi *sandwich* memerlukan sumber atau seseorang yang memiliki penghasilan cukup untuk mengisi kebutuhan keluarganya. Biasanya sumber yang dimaksud tidak lain dari ikatan keluarga atau kerabat keluarga. Keberadaan generasi ini tiap tahunnya meningkat.

Berdasarkan publikasi oleh *Pew Research Center* pada tahun 2013 di Amerika Serikat, tercantum bahwa sebanyak 47% orang dewasa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan orang tua yang sudah tidak produktif ataupun mengurus anaknya yang masih berkembang (Khalil & Santoso, 2022). Dalam generasi *sandwich* biasanya akan mementingkan kebutuhan keluarga atau orang tuanya daripada dirinya sendiri. Karena hal tersebut dipengaruhi oleh tekanan lingkungan baik keluarga ataupun sekitarnya bahwa seorang anak hingga dewasa harus terus berbakti kepada orang tua (Rozalina & Anwar, 2021). Dalam setiap anggota keluarga mempererat hubungan interaksi atau komunikasi dimulai dari kelahiran dan kematian. Bahkan seharusnya dimulai sejak dalam masa kandungan. Karena apabila setiap anggota keluarga dapat memenuhi kebutuhan satu sama lain serta saling melengkapi dan menghargai atas kekurangan masing-masing anggota keluarga dapat membuat keluarga menjadi harmonis.

Menurut Octamaya (2021), pola hubungan dalam keluarga mengikuti pola interaksi individu dalam berkomunikasi tersebut terbagi menjadi dua pola, yaitu hubungan yang mengfokuskan kepada terbentuknya kerjasama (asosiatif), serta hubungan yang mengacu pada terlahirnya perpecahan atau konflik (disosiatif). Komunikasi antar anggota keluarga mengacu pada kedua pola tersebut, komunikasi yang menghadap pada penyatuan dalam bentuk kerjasama, akomodasi, asimilasi dan akulturasi. Interaksi sosial yang beralih pada penyatuan dalam keluarga, contohnya, saling membantu dan menolong dalam memenuhi kebutuhan keluarga, dan saling berbagi. Sedangkan pada pola hubungan interaksi sosial yang mengacu pada gerak perpecahan itu terdapat tiga macam, yaitu kompetisi, kontravensi dan konflik (Octamaya, 2021). Misalnya, seperti pada generasi *sandwich* terkadang banyak yang mengganggu beban ganda merupakan suatu beban yang nantinya dapat menjadikan konflik.

Generasi *sandwich* menciptakan pola hubungan yang kompleks di dalam keluarga. Anggota generasi ini sering kali harus berperan ganda sebagai orang tua yang menyerahkan perhatian serta dukungan kepada orang tua mereka, sementara juga memainkan peran orang tua bagi anak-anak mereka sendiri. Hal seperti ini dapat menghasilkan tekanan pada emosional dan psikologis yang relatif tinggi, karena mereka harus mengelola harapan dan kebutuhan dari dua generasi yang berbeda. Fenomena ini juga mempengaruhi pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga. Misalnya, generasi *sandwich* mungkin mengalami kesulitan dalam menemukan waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan atau anak-anak mereka karena fokus utama mereka pada perawatan orang tua. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga dan mengganggu keseimbangan antara kebutuhan individu dan kebutuhan keluarga secara keseluruhan.

2. METODE

Cara yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu dengan memakai metode kualitatif. Di dalam metode ini dijelaskan dan dimaksudkan untuk membaca peristiwa yang sedang terjadi pada subjek penelitian dengan sistem menjelaskan wujud kata dan bahasa pada konteks tertentu (Lexy J. Moleong, 2019). Menurut pandangan Denzin dan Lincoln (1994) terhadap penelitian kualitatif ialah suatu penelitian dengan latar alamiah dengan tujuan menjelaskan kejadian dengan mengaitkan berbagai macam cara yang ada (Anggito, Albi & Setiawan, 2018). Menurut sumber yang sama dalam kualitatif yang dihasilkan bukanlah berupa angka atau statistik, melainkan dengan pengumpulan data, analisis, kemudian dijelaskan dalam kerangka naratif.

Penelitian ini menggunakan teknik literatur sebagai teknik pengumpulan datanya, dengan berbagai sumber yang relevan berdasarkan tema penelitian. Adapun sumber bacaan yang telah peneliti lakukan, dengan bersumber dari artikel-artikel ilmiah dan juga jurnal ilmiah dari narasumber yang telah dipublikasikan karyanya kurang lebih dari sepuluh tahun kebelakang. Adapun tujuan dari memilih sumber yang telah di publikasikan tidak lebih dari sepuluh tahun, guna menjadikan sumber yang lebih terbaru sehingga masih tetap relevan dengan kejadian saat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada masa kontemporer ini terutama pada abad ke-21, fenomena generasi *sandwich* mulai marak terdengar oleh masyarakat modern dan masyarakat digital. Meskipun generasi *sandwich* sudah muncul pada puluhan tahun lalu oleh seorang profesor yang juga pekerja sosial perempuan, namun ternyata hingga saat ini fenomena tersebut mulai marak dibahas oleh banyak orang. Berkat dukungan media sosial yang begitu pesat sehingga pembahasan mengenai generasi *sandwich* mulai digandrungi pemuda-pemudi yang merasa dirinya dapat dikatakan sebagai generasi tersebut.

Dimana pemuda-pemudi tersebut berada dalam masa-masa produktif bekerja sehingga dapat menghasilkan pendapatan sendiri, namun merasa memiliki beban ganda pada keluarga yang menjadi tanggung jawabnya. Beban ganda yang di pikul pemuda atau anak tersebut biasanya berupa beban finansial yang perlu diberikan atau disalurkan juga bukan hanya pada dirinya, melainkan kepada orang tua yang sudah tidak produktif lagi atau sudah tidak bekerja atau kepada kerabatnya seperti adik yang masih perlu mendapatkan dukungan finansial untuk menunjang masa depannya karena dianggap masih belum bisa mandiri. Biasanya rentang umur seseorang merasa dirinya berada dalam generasi *sandwich* adalah pada masa-masa seseorang mulai produktif, seperti telah bekerja, atau sudah bisa menghasilkan pendapatan secara mandiri. Menurut Tri & Arum (2019) rentan usia seseorang memasuki fase produktif yaitu berada di angka 16-64 tahun.

3.1. Relevansi saat ini terhadap hadirnya generasi *sandwich*

Terdapat banyak faktor hadirnya fenomena generasi *sandwich* pada kalangan masyarakat kontemporer, salah satunya, yang lebih sering terjadi disebabkan oleh tekanan ekonomi (Septiyani et al., 2023). Banyaknya fenomena generasi *sandwich* dirasakan oleh keluarga yang memiliki finansial yang kecil, yang memerlukan sumber pendapatan yang lebih agar dapat mengisi kebutuhan anggota keluarga lainnya (Khalil & Santoso, 2022). Menurut Revita (2022)

dalam tulisannya di DailySocial.id terdapat beberapa faktor penyebab lainnya yang menyebabkan adanya generasi *sandwich*.

Pertama, kurangnya pengetahuan dan perancangan finansial jangka panjang. Terkhusus pada negara berkembang seperti di Indonesia masih banyaknya orang tua yang menolak untuk repotnya berinvestasi guna dana pensiun. Dibalik karena pola pikir yang tidak berkembang, adanya generasi *sandwich* karena pengeluaran yang diluar kendali dan melebihi pemasukan.

Kedua, hadirnya budaya timbal balik pada orang tua. Banyak orang terlebih di Indonesia yang masih memandang ungkapan bahwa memiliki banyak anak akan menghasilkan rezeki yang banyak pula. Sehingga dari ungkapan tersebut dipercaya oleh orang tua, kedepannya pada saat anak telah beranjak dewasa bisa menggantungkan hidup orang tua saat lansia kepa anak yang sudah mandiri. Dan juga beberapa orang menggap bahwa ketika anak sudah beranjak dewasa dan sudah produktif diharuskannya dan menjadikan kewajiban untuk menanggung beban orang tua sebagai pengorbanan orang tua pada masa dulu kepada anaknya.

Ketiga, gaya hidup yang berlebihan (konsumtif). Ketika orang dewasa yang telah produktif atau bisa dikatakan telah menghasilkan gaji sendiri, serta semakin naik gaji yang didapati semakin naik pula gaya hidup seseorang. Kebiasaan konsumtif seseorang membuat seseorang tidak terpikirkan akan masa depan untuk berinvestasi dan hanya memikirkan kepuasan sesaat. Adapun terdapat anggapan lain yang menyatakan alasan hadirnya generasi *sandwich*, karena terdapatnya kesalahan dalam mengelola finansial dari generasi sebelumnya atau dapat dikatakan pada generasi orang tuanya yang dinilai kurang mempersiapkan untuk masa tuanya nanti. Akibatnya, pada saat mereka sudah tidak lagi bisa menghasilkan uang atau tidak produktif lagi, yang menjadi tanggungan selanjutnya adalah anak-anaknya (Rita et al., 2023).

3.2. Pola hubungan anak terhadap orangtua

Di dalam pola hubungan keluarga terdapat hubungan yang melekat antara anak dan orang tua. Slater menguraikan terkait pola dasar hubungan orang tua dan anak yang sifatnya melekat seperti pohon dan buahnya, serta pengaruh yang dapat terjadi terhadap kepribadian anak yang nantinya juga dapat memengaruhi adanya generasi *sandwich* (Octamaya, 2021).

Toleransi - Tidak toleransi, ketika orang tua mempunyai tingkat toleransi yang tinggi pada anak, dapat menjadikan anak menyimpan ego yang tinggi juga. Sebaliknya jika tidak toleransi memungkinkan anak menjadi ego rendah. *Permissive-Strictness*, hubungan yang terjalin antara anak dan orang tua yang bersifat bebas akan menjadikan anak dapat mengontrol intelektual yang baik. Sebaliknya ketika anak lebih sering di kekang oleh orang tua hubungannya akan menumbuhkan kepribadian anak yang mudah berbohong (impulsif). *Involvement-Detachment*, orang tua yang memiliki tingkat kepedulian dan sikap merangkul dan sering terlibat dengan anak cenderung akan membuat anak lebih terbuka dan lebih ekstrovert. Juga sebaliknya jika sikap orangtua yang sikapnya kurang peduli dan bersifat apatis akan menjadikan anak lebih tertutup dan *introvert*. *Warmth-Coldness*, hubungan yang terjalin antara anak dengan orangtua menggunakan kehangatan akan membuat anak memiliki sikap mudah bergaul di lingkungan sosial. Sebaliknya ketika hubungan yang terjalinnya bersifat dingin tentu akan membuat anak sulit berbaur dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan pola-pola tersebut hubungan yang terjalin antara anak dengan orang tua pasti akan berdampak pada kepribadian anak. Orang tua yang sikapnya lebih diktator yaitu menjadi

pribadi yang perlu mengikuti perintah orang tua, dan cenderung jika tidak dilaksanakan akan membuat orang tua marah, akan menimbulkan dampak buruk bagi psikis anak dan akan cenderung lebih keras dan apatis juga kepada orang tua.

Dari pola tersebut hal-hal yang menimbulkan adanya generasi *sandwich* karena perlakuan-perlakuan orang tua yang menjadikan anak merasa perlu untuk membalas jasa yang telah diberikan semasa kecil dulu. Terlebih jika perlakuan orang tua kepada anaknya penuh dengan kasih sayang dan perhatian, membuat sang anak juga akan memiliki rasa yang sama. Bagaimana pun ketika seseorang telah menjadi orang dewasa yang baik dan penuh tanggung jawab, rasa berbakti kepada orang tua tiada habisnya.

3.3. Efek generasi *sandwich* terhadap pola hubungan keluarga

Menurut Steiner & Fletcher (2017), Generasi *sandwich* juga dapat menimbulkan dampak terhadap struktur dan pola hubungan keluarga. Perubahan struktur keluarga. Generasi *sandwich* biasanya cenderung mengubah struktur keluarga dengan cara yang lebih rumit. Mereka menambah ruang baru dalam peran keluarga dengan menjadi penopang bagi orang tua yang sudah tidak produktif disamping juga merawat anak-anaknya. Hal tersebut dapat mengakibatkan terbentuknya struktur keluarga yang lebih luas lagi dan menanggung tanggung jawab yang lebih besar lagi.

Perubahan peran yang kompleks. Generasi *sandwich* akan merasakan memiliki peran ganda yang perlu di kerjakan. Hal itu membuat mereka perlu mengelola tanggung jawab sebagai orang tua dan anak secara bersamaan, dapat mengubah dinamika kekuasaan otoriter, serta tanggung jawab dalam keluarga. Pola komunikasi yang berubah. Generasi *sandwich* mungkin menghadapi permasalahan terkait komunikasi yang baik dan efektif dengan anggota keluarga lainnya. Waktu serta energi yang dibutuhkan untuk menjaga dan merawat beban ganda yang dimiliki dapat mengubah pola komunikasi dan interaksi dalam keluarga dapat mempengaruhi kualitas hubungan dapat membuat antar anggota keluarga. Dalam pandangan sosiologi juga memperhatikan dampak sosial dari generasi *sandwich*. Mereka mengalami isolasi sosial karena fokus utama mereka pada tugas perawatan terhadap dirinya dan orang lain, sehingga dapat mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan sosial. Hal tersebut berimbas pada dukungan sosial yang mereka dapati, karena dirinya merasa hampa dan terbebani karena beban ganda yang dipikul.

Menurut seorang *youtuber* Gita Savitri Devi dalam konten video *youtube* yang berjudul "Fakta Tentang Generasi Sandwich". Ia berpendapat mengenai dampak yang terjadi pada seorang generasi *sandwich* yang telah menikah dapat membuat pasangan keluarga tersebut mengalami konflik yang tidak berkesudahan, dirasa tidak adanya waktu bagi mereka untuk saling berbagi waktu dan cerita, karena bagi seseorang yang berada pada *sandwich generation* akan selalu berpikir untuk terus bekerja keras demi memenuhi kebutuhan keluarga dan orang tuanya. Desakan dan kondisi keluarga serta lingkungan sekitar merupakan masalah yang kompleks bagi generasi *sandwich*. Karena pada generasi ini memiliki *multi* peran terhadap beban pengasuhan, sehingga akan menimbulkan beragam dampak bagi psikologisnya, kelelahan fisik dan mental atau *burn out* secara terus menerus jika hal itu hanya dijadikan beban baginya sendiri, menganggap dirinya tidak bisa menjadi anak yang berbakti pada terutama bagi orang tuanya, pasangan, ataupun menjadi orang tua yang baik bagi anak-anaknya secara

beriringan. Dan, dampak lainnya adalah akan mengalami kesulitan dalam mengatur atau mengelola waktu, pekerjaan, hobi, hubungan untuk dirinya dengan tepat.

Dari ketiga dampak psikologis tersebut pada akhirnya dapat membuat *sandwich generation* mengalami gangguan pada mentalnya, seperti depresi yang ditimbulkan akibat beban pengasuhan ganda dan perekonomian keluarga. Kemudian bagi seorang generasi *sandwich* yang sudah berkeluarga juga dapat menimbulkan keretakan yang berakibat fatal menjadi perceraian dalam rumah tangga. Sehingga bagi mereka yang berada pada fase ini, dukungan sosial sangatlah dibutuhkan. Menurut Tashandra (2021) bagi *sandwich generation* akan rentan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dan relatif menjadi pribadi yang sensitif, lantaran mereka dipaksa untuk dapat menjaga keseimbangan peran dalam merawat anak dan orang tuanya. Tingkat stress dan kesensitifan diri yang dirasakan oleh seorang generasi *sandwich* tidak hanya dapat memengaruhi dirinya, juga dapat berdampak bagi lingkungan sekitarnya, seperti anak, pasangan, dan orang tua. tak hanya itu, akibatnya dapat memengaruhi kesejahteraan bagi dirinya sendiri. *Problem* terkait kesehatan mental bagi yang dirasakan oleh mereka mencakup, kelelahan fisik dan batin, gangguan pada tidurnya, pikiran bersalah, rasa cemas secara teratur, kehilangannya kegemaran pada hobinya sendiri, hingga pada rasa kecemasan dan depresi yang berlebihan.

3.4. Mengembangkan keharmonisan keluarga generasi *sandwich*

Dibalik cara untuk dapat mengendalikan seseorang yang berada pada generasi *sandwich* ini, diperlukannya pemahaman pada dirinya terlebih dahulu melalui proses *self-compassion*, yaitu sebuah cara untuk memahami diri baik secara aktif dengan memberikan rasa nyaman dan aman, berusaha untuk bisa *protect* dirinya dari sesuatu hal yang dapat menyakiti diri. *Self-compassion* dapat juga melindungi diri dari *self-criticism*, seperti merasa tidak berharga, merasa gagal, serta rasa bersalah (Yanuar et al., 2021). Dari proses pemahaman diri ini dapat melanjutkan ketahap pada penyesuaian diri dengan keluarga. Menurut Devi (2022) pada laman *youtube*-nya, berpendapat bahwa meskipun sulit untuk menghindari ketika seseorang sudah terperangkap pada zona generasi *sandwich*, karena memang dalam kehidupan sosial dikonstruksikan oleh masyarakat bahwa seseorang terlebih anak kelak mengurus orang tua, baik dari finansial, emosional, dan fisik. Namun terdapat cara untuk nantinya dapat melewati permasalahan ini.

Pertama, *communicate*. Sangat diperlukannya komunikasi antara seorang generasi *sandwich* kepada keluarganya tentang apa kebutuhan, dan yang diinginkan orang tua, kemudian menjelaskan apa yang seseorang itu bisa lakukan, dan apa yang dapat anggota keluarga lain yang bisa bantu. Karena tidak akan bisa untuk memikul hanya sendiri, sehingga perlu peran dari anggota keluarga lain, seperti kakak, adik, atau anggota keluarga lain seperti paman, dan bibi untuk ikut membantu. Komunikasikan kepada orang tua mengenai kesanggupannya untuk memenuhi kebutuhan orang tua, sehingga tidak ada paksaan untuk memenuhi kebutuhan orang tua secara penuh. Kedua, *plan everything ahead*. Rencanakan segala hal baik untuk kebutuhan diri, keluarga dan orang tua agar menghindari kesalahpahaman dan untuk memastikan apa yang dikeluarkan sesuai rencana dan harapan. Jika diperlukan, adanya surat perjanjian secara tertulis agar lebih jelas dan merata.

Ketiga, *manage your money*. Bagi seorang *sandwich generation* sebelum memutuskan untuk membantu orang tua atau anggota keluarga secara finansial, perlu untuk mengatur keuangan diri sendiri terlebih dahulu. Meliputi, perhitungan mengenai pemasukan dan pengeluaran pribadi. Perlunya mengetahui berapa kira-kira banyak ‘uang nganggur’ yang bisa diberikan untuk orang tua. kemudian, diperlukannya mengungkapkan secara transparan kepada orang tua, terkait uang yang dimiliki, keadaan *income*. Karena jika tidak adanya keterbukaan mengenai hal itu dapat menjadikan kesalahpahaman diantara anak dan orang tua. diharapkan melalui keterbukaan ini dapat saling memahami dan saling mengerti. Keempat, *help your parents to manage money*. Hal ini bertujuan agar dapat mengetahui keterjelasan mengenai persoalan finansial orang tua, seperti komunikasi mengenai, sisa pendapatan orang tua, kebutuhan sehari-hari, dan kebutuhan biaya untuk kesehatan.

Sehingga menurutnya, jika hal tersebut dilakukan secara jelas dan transparan, beban finansial bagi seorang generasi *sandwich* mendapat keringanan, karena dapat diketahui terkait uang yang dimiliki seseorang dan kisaran pengeluarannya. Membuat pemikiran seorang *sandwich generation* tidak menjadikan beban hanya dirinya sendiri dan merasa terisolasi. Karena dari beban yang hanya dipikul sendiri, terutama bagi generasi ini, dapat membuat diri menjadi *anxiety*, depresi dan merasa dirinya terisolasi.

4. SIMPULAN

Di dalam hubungan pola interaksi anak dengan orang tua, secara menyeluruh, generasi *sandwich* memberikan dinamika yang kompleks dalam keluarga. Dimana unit terkecil dalam lingkungan yaitu keluarga senantiasa akan melekat pada kepribadian yang dimiliki anak. Ketika seseorang merasa dirinya berada pada generasi *sandwich* akan menghadapi tanggung-tanggung yang berat karena mereka perlu menjadi tulang punggung keluarga dirinya dan orang tua. Alasan seorang anak perlu menjadi tulang punggung keluarga, karena pada saat itu orang tuanya sudah tidak lagi produktif. Adapun tantangan yang di hadapi oleh generasi *sandwich* adalah pada pemenuhan finansialnya, ia perlu memikirkan bagaimana cara agar bisa memenuhi kebutuhan bagi dirinya, keluarganya dan orang tuanya.

Terdapat banyak alasan yang menimbulkan adanya kelompok *sandwich* ini, antara lain kurangnya perencanaan terkait finansial dan kebutuhan. Banyak dari orang-orang kurang pengetahuannya mengenai finansial jangka panjang ini yang sebenarnya sangat dibutuhkan untuk masa depannya, kemudian di gerusnya era kapitalisme membuat tingkat konsumsi seseorang kian meningkatkan (konsumtif), dan adanya perasaan timbal balik oleh anak kepada orang tua ketika beranjak dewasa dan berada pada masa produktif. Sehingga seorang anak yang telah berada di masa produktif dan sudah bekerja, timbal balik yang dirasakan untuk memenuhi kebutuhan orang tua juga sudah menjadi konstruksi masyarakat.

Adapun dampak yang akan terjadi pada hubungan yang telah terjalin antara anak dan orang tua jika pada masa generasi *sandwich*, yaitu akan adanya perubahan struktur pada keluarga, kemudian perubahan terhadap peran yang menjadi lebih kompleks, dan pola komunikasi juga dapat berubah. Dilihat dari kacamata sosiologi juga ternyata terhadap juga dampak sosial yang terjadi kepada generasi *sandwich* seperti seseorang menjadi lebih menyendiri terhadap lingkungan sekitar, kurang bersosialisasi dengan sekitar. dampak yang sangat terasa yaitu seseorang menjadi stress hingga depresi jika, hal tersebut hanya dibebani sendiri.

Cara yang dapat dilakukan bagi *sandwich generation* untuk *survive* dari beban ganda yang dipikul demi menyeimbangkan kebutuhan dirinya dan orangtuannya, melalui tahap awal yaitu proses memahami dirinya melalui *self-compassion*. Melalui tahapan awal ini, diharapkan dapat mengurangi rasa ketidakpuasaan atas pencapaian diri. Kemudian dilanjutkan pada proses komunikasi dengan lingkungan sekitar, seperti orang tua, sanak saudara, dan anggota lainnya, dengan keterbukaan terkait finansial dan kebutuhan, serta kerjasama yang dilakukan oleh keluarga lainnya, juga dapat membuat keringanan bagi seseorang yang berada pada generasi *sandwich*.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak mendukung serta doa, terutama kepada orang tua dan *partner* hidup saya selama mengerjakan penelitian ilmiah ini, sampai akhirnya penelitian ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Terima kasih pula kepada teman-teman seperjuangan dan teman-teman kosanku yang sudah banyak menghibur ketika saya sedang pusing-pusingnya menyelesaikan penelitian ilmiah ini. Tidak luput saya ucapkan terima kasih kepada dosen saya, ibu Meli Fauziah, M.Sos. selaku dosen mata kuliah sosiologi keluarga, yang telah mengajarkan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya kedepannya, dan juga menjadi referensi tema untuk dikembangkan menjadi penelitian saat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, T. A. (2015). Older Adults: The “Panini Sandwich” Generation. *Clinical Gerontologist*. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1032466>
- Anggito, Albi & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. *CV Jejak (Jejak Publisher)*.
- Devi, G. S. (2022). *Fakta Tentang Generasi Sandwich | Beropini eps. 82*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7j6HsRVXIFQ>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). GENERASI SANDWICH: KONFLIK PERAN DALAM MENCAPAI KEBERFUNGSIAN SOSIAL. *Share : Social Work Journal*. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Lexy J. Moleong, D. M. A. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). *PT. Remaja Rosda Karya*. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.02.055>
- Octamaya, A. (2021). Sosiologi Keluarga. In *Media Sains Indonesia*.
- Revita, T. (2022). *Apa itu Sandwich Generation: Pengertian, Penyebab, dan Solusinya*. DailySocial.Id. <https://dailysocial.id/post/apa-itu-sandwich-generation>
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., Supatmi, & Tehananda, D. L. A. (2023). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah?* Nasya Expanding Management (NEM).
- Rozalinna, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan. *Brawijaya Journal of Social Science*.

- <https://doi.org/10.21776/ub.bjss.2021.001.01.5>
- Septiyani, I. Y., Kuardhani, H., & Arisona, N. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi Dari Fenomena Generasi Sandwich. *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni*
- Steiner, A. M., & Fletcher, P. C. (2017). Sandwich Generation Caregiving: A Complex and Dynamic Role. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9252-7>
- Tashandra, N. (2021). *Generasi Sandwich Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Ini Sebabnya*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/08/18/085701120/generasi-sandwich-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-ini-sebabnya?page=all>
- Tri, Y., & Arum, G. (2019). *Higeia journal of public health research and development*. 3(3), 345–356.
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., & Dahesihsari, R. (2021). *Self-compassion bagi sandwich generation : program psikoedukasi melalui media sosial instagram*. 4(3), 517–525.