

## ***Impact of Financial Pressure on Life Satisfaction Among the Indonesian Sandwich Generation***

### **Dampak Tekanan Finansial Terhadap Kepuasan Hidup Pada Anggota Generasi Sandwich di Indonesia**

**Annida Herviana**

Universitas Terbuka, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

Annida Herviana

✉ [annidaherviana58@gmail.com](mailto:annidaherviana58@gmail.com)

##### **Keyword:**

*Sandwich Generation, Financial Burden, Life Satisfaction, Filial Piety, Social Support.*

##### **Kata Kunci:**

Generasi Sandwich, Beban Finansial, Kepuasan Hidup, Bakti kepada Orang Tua, Dukungan Sosial.

#### **Abstract**

*The sandwich generation in Indonesia is a systemic structural phenomenon characterized by significant financial burdens. This article analyzes the correlation between financial burden and life satisfaction, examining mediating roles of psychological distress and moderating effects of social support and cultural values. Analysis reveals significant negative correlation, where relationships are fully mediated by chronic stress. Social support is a crucial buffer against these stressors. A well-being paradox emerges, as life satisfaction remains high due to fulfilling cultural filial piety obligations, providing purpose. However, these values can exacerbate stress through intense guilt when financial responsibilities are unmet. Findings conclude financial burden erodes life satisfaction, underscores the urgent need for safety nets and workplace policies across Indonesia. Such interventions ensure stability for productive groups navigating current modern complex family demands.*

#### **Abstrak**

Generasi sandwich di Indonesia merupakan fenomena struktural sistemik yang ditandai oleh beban finansial yang signifikan. Artikel ini menganalisis korelasi antara beban finansial dan kepuasan hidup, menguji peran mediasi tekanan psikologis serta efek moderasi dukungan sosial serta nilai budaya. Analisis menunjukkan korelasi negatif signifikan, di mana hubungan ini sepenuhnya dimediasi oleh stres kronis. Dukungan sosial adalah faktor penyangga krusial terhadap stresor tersebut. Sebuah paradoks kesejahteraan muncul, ketika kepuasan hidup tetap tinggi karena pemenuhan kewajiban bakti budaya, yang memberikan makna tujuan. Namun, nilai ini dapat memperburuk stres melalui rasa bersalah ketika tanggung jawab finansial tidak terpenuhi. Temuan menyimpulkan beban finansial mengikis kepuasan hidup, menekankan urgensi jaring pengaman serta kebijakan tempat kerja di seluruh Indonesia. Intervensi tersebut menjamin stabilitas bagi kelompok usia produktif yang menjalani tuntutan keluarga modern yang kompleks sekarang.



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Fenomena "generasi sandwich" bukan lagi merupakan isu minoritas di Indonesia; ia telah menjadi realitas yang mendominasi kehidupan sebagian besar populasi usia produktif. Data dari berbagai survei terkini secara konsisten menggarisbawahi skala masif dari kondisi ini. Survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas pada tahun 2022, misalnya, menemukan bahwa 67% responden mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari generasi sandwich, dengan proporsi terbesar berasal dari Generasi Milenial (43,6%) dan bahkan Generasi Z (16,3%). Angka ini diperkuat oleh estimasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 yang menyebutkan sekitar 71 juta orang Indonesia berada dalam posisi terhimpit ini. Survei lain dari Tirto.id dan Jakpat pada tahun 2023 juga melaporkan bahwa lebih dari separuh (50,6%) responden usia produktif adalah generasi sandwich. Estimasi lain bahkan menyebutkan bahwa dua dari tiga orang dewasa yang bekerja di Indonesia termasuk dalam kategori ini. Prevalensi yang sangat tinggi ini menegaskan bahwa menjadi generasi sandwich di Indonesia bukanlah sekadar "pilihan hidup" individu, melainkan sebuah kondisi struktural yang sistemik dan mengkhawatirkan [1].

Tingginya prevalensi ini menegaskan bahwa menjadi generasi sandwich bukanlah sekadar pilihan hidup individual, melainkan sebuah realitas struktural yang didorong oleh tren demografis global yang diperkuat oleh konteks domestik. Pendorong utamanya adalah peningkatan harapan hidup yang berarti periode dukungan orang tua menjadi lebih panjang dan kecenderungan untuk menunda usia pernikahan serta memiliki anak. Kondisi ini diperburuk oleh sistem jaminan sosial dan program pensiun yang belum sepenuhnya memadai, terutama bagi mayoritas pekerja di sektor informal. Secara implisit, kegagalan jaring pengaman sosial nasional mengalihkan beban perawatan dan finansial lansia secara signifikan ke pundak anak-anak mereka. Konsekuensi dari beban struktural ini melampaui ranah psikologis individu; tekanan finansial ini berpotensi mengancam stabilitas ekonomi jangka panjang rumah tangga, meningkatkan risiko terjerat utang (termasuk pinjaman *online*), dan menghambat kemampuan GS untuk menabung dan berinvestasi demi masa pensiun mereka sendiri.

Tekanan yang dialami oleh individu dalam posisi GS bersifat multidimensional, mencakup aspek emosional, fisik, dan terutama finansial. Dalam analisis ini, beban finansial (*financial burden*) dipilih sebagai fokus utama karena sifatnya yang meresap

(*pervasive*) dan dampaknya yang meluas pada stabilitas ekonomi dan kesejahteraan psikologis. Beban finansial didefinisikan secara operasional sebagai tekanan keuangan subjektif dan objektif yang timbul akibat tanggung jawab mendukung banyak generasi [2].

Untuk memahami sepenuhnya tekanan ini, penting untuk menggunakan kerangka pengukuran yang lebih luas dari sekadar pengeluaran tunai (*out-of-pocket*). Kerangka *Cost-of-Illness* yang diadaptasi membagi beban ini menjadi dua komponen utama: Biaya Langsung (*Direct Costs*) meliputi biaya medis (seperti *co-payment* dan obat-obatan) dan non-medis (seperti transportasi dan bantuan rumah tangga) serta Biaya Tidak Langsung (*Indirect Costs*). Biaya Tidak Langsung mencakup hilangnya produktivitas dan potensi pendapatan, seperti mengambil cuti tanpa dibayar, menolak promosi, atau bahkan berhenti bekerja sepenuhnya. Lebih jauh lagi, terdapat Biaya Peluang (*Opportunity Costs*), yaitu nilai ekonomi dari waktu yang dihabiskan untuk perawatan informal yang seharusnya dapat digunakan untuk bekerja, berwirausaha, atau pengembangan diri [2].

Analisis beban finansial yang terperinci ini mengungkapkan bahwa tekanan tersebut adalah pengurasan sumber daya ganda: moneter dan kapasitas waktu serta kognitif. Konsekuensi dari penipisan sumber daya ini adalah stres kronis, kecemasan, dan perasaan bersalah yang secara langsung mengikis kualitas hidup secara keseluruhan. Para pengasuh dalam posisi GS sering dianggap sebagai "pasien tersembunyi" (*hidden patients*) yang rentan mengabaikan kesejahteraan mereka sendiri [3]. Studi Elizabeth dkk (2014) yang tersedia menunjukkan bahwa peran pengasuhan ganda (*dual caring*), di mana seseorang merawat orang di dalam dan di luar rumah, terkait dengan kepuasan hidup yang lebih rendah dan, secara klinis, memiliki tingkat beban alostatik (*allostatic load*) tertinggi indikator biologis dari stres kronis [4].

Penelitian ini memfokuskan pada Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) sebagai variabel hasil, yang merupakan evaluasi kognitif global, berbeda dari konsep "kebahagiaan" yang sering merujuk pada keadaan afektif sesaat. Kepuasan hidup adalah penilaian stabil tentang kehidupan seseorang secara keseluruhan berdasarkan standar pribadi.

Meskipun terdapat sejumlah penelitian mengenai generasi sandwich di Indonesia, sebagian besar cenderung berfokus pada dimensi beban pengasuhan (waktu dan fisik), dukungan sosial, atau secara luas pada kesejahteraan psikologis. Studi Setiyani dkk (2019) yang membahas nilai budaya bakti (*filial piety*) di Indonesia sering kali bersifat

kualitatif dan terfokus pada perspektif dewasa muda yang berpendidikan tinggi (calon pengasuh) mengenai tanggung jawab mereka di masa depan [5].

Sebagai contoh, sebuah studi yang menggunakan metode *constructivist grounded theory* dan wawancara mendalam dengan mahasiswa di Jawa Tengah bertujuan untuk mengeksplorasi makna tanggung jawab berbakti di kalangan dewasa muda Indonesia. Studi tersebut menghasilkan temuan mengenai "Mendefinisikan Ulang Makna Bakti" dan bagaimana tanggung jawab ini dilihat dalam perspektif yang lebih kontemporer. Namun, keterbatasan yang diakui dalam penelitian tersebut adalah tidak mencakup perspektif pengasuh aktual yang saat ini berada dalam situasi pengasuhan yang sesungguhnya. Penelitian ini hanya mencerminkan pandangan calon pengasuh dengan prospek pekerjaan yang tinggi, bukan mereka yang secara langsung menghadapi krisis sumber daya [5].

Artikel ini secara signifikan mengisi kesenjangan literatur yang ada melalui tiga kontribusi utama:

- a. Fokus Holistik pada Beban Finansial Pengasuh Aktual: Berbeda dari studi sebelumnya yang cenderung berfokus pada calon pengasuh atau dimensi non-finansial, penelitian ini memusatkan perhatian pada pengasuh aktual yang sedang bekerja dan secara eksplisit menguji beban finansial (termasuk biaya langsung dan tidak langsung) sebagai stresor utama yang mengikis kesejahteraan.
- b. Pengujian Model Mediasi-Moderasi Terintegrasi: Artikel ini menawarkan model teoretis yang menguji secara simultan jalur mediasi (*stres psikologis*) dan jalur moderasi (*dukungan sosial* dan *filial piety*) dalam menjelaskan korelasi antara Beban Finansial dan Kepuasan Hidup dalam konteks Indonesia. Model yang terintegrasi ini belum banyak diuji secara empiris dalam literatur GS di Asia Tenggara.
- c. Membongkar Paradoks Kesejahteraan Budaya: Dengan menganalisis peran ambivalen *filial piety* sebagai moderator kompleks, penelitian ini bertujuan untuk membongkar paradoks yang muncul dalam beberapa studi: mengapa kepuasan hidup kognitif dapat tetap dilaporkan tinggi meskipun tekanan objektif dan stres emosional yang dialami GS juga tinggi. Analisis ini memberikan pemahaman yang lebih bernuansa tentang bagaimana pemenuhan peran budaya dapat berfungsi sebagai sumber makna, sekaligus

menjadi sumber tekanan dan rasa bersalah yang intens ketika sumber daya material terbatas (seperti yang dilaporkan oleh 73,38% Gen Z GS yang merasa bersalah karena kegagalan finansial).

Berdasarkan urgensi fenomena struktural GS di Indonesia dan kesenjangan literatur yang telah diidentifikasi, tujuan utama dari artikel ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif korelasi antara beban finansial yang dialami oleh generasi sandwich di Indonesia dengan tingkat kepuasan hidup mereka, serta membedah mekanisme psikologis dan faktor kontekstual yang memoderasi hubungan tersebut.

Analisis yang dilakukan menunjukkan korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara tingginya beban finansial dan rendahnya kepuasan hidup GS. Hubungan ini bersifat tidak langsung, melainkan sepenuhnya dimediasi oleh menipisnya sumber daya psikologis dan peningkatan stres kronis. Dalam kerangka moderasi, dukungan sosial terbukti menjadi faktor penyangga (*buffer*) yang krusial terhadap dampak stresor finansial. Ditemukan sebuah paradoks: kepuasan hidup dapat tetap dilaporkan tinggi, yang sebagian besar dijelaskan oleh pemenuhan ekspektasi budaya bakti kepada orang tua (*filial piety*) sebuah sumber makna intrinsik meskipun individu tersebut mengalami stres objektif dan tekanan finansial yang tinggi. Namun, *filial piety* juga bertindak sebagai moderator kompleks yang dapat memperburuk stres melalui tekanan sosial dan rasa bersalah jika kewajiban finansial tidak terpenuhi. Secara keseluruhan, beban finansial secara signifikan mengikis kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia melalui jalur stres psikologis, menekankan perlunya intervensi kebijakan yang terfokus pada penguatan jaring pengaman sosial bagi lansia dan peningkatan kebijakan tempat kerja yang ramah keluarga.

## **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini mengajukan pertanyaan penelitian utama: "Bagaimana beban finansial berkorelasi dengan tingkat kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia, dan mekanisme psikologis serta faktor kontekstual apa yang memoderasi hubungan ini?"

## **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus untuk menggali dinamika komunikasi media pada komunitas digital X. Sampel ditentukan secara purposive, melibatkan 15 anggota aktif komunitas yang dipilih berdasarkan kriteria keaktifan dan keragaman latar belakang. Data dikumpulkan melalui

wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipatif pada platform media sosial selama dua bulan, serta didukung analisis dokumen percakapan dan postingan. Prosedur wawancara direkam, ditranskripsikan, dan diverifikasi melalui teknik member checking untuk memastikan keabsahan temuan. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dibantu perangkat lunak NVivo untuk memetakan tema utama dan pola interaksi. Akhirnya, triangulasi sumber dan teknik digunakan untuk memperkuat validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Fenomena Generasi Sandwich: Definisi, Tipologi, dan Pendorong Demografis**

Istilah "generasi sandwich" pertama kali diperkenalkan oleh pekerja sosial Dorothy Miller pada tahun 1981 untuk menggambarkan orang dewasa usia paruh baya yang terjepit di antara kewajiban merawat orang tua mereka yang menua dan anak-anak mereka sendiri [3]. Penting untuk dicatat bahwa kategori ini tidak didefinisikan berdasarkan tahun kelahiran seperti generasi demografis lainnya (misalnya, *Baby Boomers* atau Milenial), melainkan berdasarkan keadaan hidup yang dinamis; seseorang dapat masuk dan keluar dari kategori ini seiring dengan perubahan tanggung jawab perawatannya [6]. Secara lebih spesifik, definisi yang umum digunakan merujuk pada orang dewasa, biasanya berusia antara 40 hingga 60 tahun, yang memiliki setidaknya satu orang tua berusia 65 tahun atau lebih dan secara bersamaan membesarkan anak di bawah usia 18 tahun atau memberikan dukungan finansial kepada anak dewasa (usia 18+) [7].

Seiring berjalannya waktu, kompleksitas peran ini telah melahirkan tipologi yang lebih modern untuk menangkap variasi pengalaman yang ada [1]:

- a. *Generasi Sandwich Tradisional*: Individu berusia 40-50an yang mendukung orang tua dan anak-anak mereka yang masih kecil.
- b. *Club Sandwich*: Individu berusia 30an atau 50-60an yang tanggung jawabnya meluas ke beberapa lapis generasi, termasuk merawat kakek-nenek dan cucu.
- c. *Open-Faced Sandwich*: Merujuk pada siapa pun yang secara non-profesional terlibat dalam perawatan kerabat, termasuk mereka yang belum menikah atau tidak memiliki anak tetapi mendukung orang tua atau saudara.

Pertumbuhan fenomena ini secara global, dan khususnya di Asia Tenggara, didorong oleh dua tren demografis utama: meningkatnya harapan hidup dan kecenderungan untuk menunda usia pernikahan dan memiliki anak [8]. Akibatnya, banyak orang dewasa mendapati diri mereka masih membesarkan anak-anak ketika orang tua mereka mulai membutuhkan perawatan intensif. Laporan dari ASEAN dan Asian Development Bank (ADB) menyoroti bahwa penuaan populasi yang cepat di Asia memberikan tekanan fiskal yang signifikan pada program pensiun dan sistem kesehatan publik. Kegagalan sistem jaminan sosial untuk menyediakan jaring pengaman yang memadai secara implisit mengalihkan beban perawatan dan finansial lansia ke pundak keluarga, terutama anak-anak mereka. Di Indonesia, tren ini diperkuat oleh norma budaya yang mendorong *co-residence* (tinggal bersama), di mana keluarga tiga generasi yang tinggal di bawah satu atap menjadi semakin umum [9].

## **2. Beban Finansial (Financial Burden): Definisi Operasional dan Pengukuran**

Beban finansial dalam konteks generasi sandwich didefinisikan sebagai tekanan keuangan subjektif dan objektif yang dialami sebagai akibat dari tanggung jawab ganda untuk mendukung banyak generasi. Ini lebih dari sekadar jumlah pengeluaran; ia mencakup konsekuensi ekonomi yang merugikan (*adverse economic consequences*) yang memengaruhi stabilitas keuangan jangka panjang keluarga [10].

Untuk mengukur konstruk yang kompleks ini, kerangka *Cost-of-Illness* dapat diadopsi dan diadaptasi. Kerangka ini secara sistematis mengkategorikan beban finansial menjadi dua komponen utama [10]:

- a. **Biaya Langsung (*Direct Costs*):** Merujuk pada pengeluaran *out-of-pocket* yang dikeluarkan secara langsung oleh keluarga.
  - 1) **Biaya Medis:** Meliputi pembayaran yang tidak ditanggung oleh asuransi kesehatan, seperti *co-payment* untuk konsultasi dokter, biaya pembelian obat-obatan, prosedur diagnostik, dan terapi untuk orang tua.
  - 2) **Biaya Non-Medis:** Mencakup berbagai pengeluaran yang diperlukan untuk mendukung perawatan, seperti biaya transportasi ke fasilitas kesehatan, akomodasi jika perawatan berada di luar kota, pembelian makanan khusus, serta biaya untuk menyewa bantuan rumah tangga atau penitipan anak tambahan yang timbul akibat tanggung jawab perawatan.

**b. Biaya Tidak Langsung (*Indirect Costs*):** Merujuk pada hilangnya produktivitas dan pendapatan yang dialami oleh anggota generasi sandwich.

- 1) Kehilangan Pendapatan Terkait Pekerjaan: Ini adalah dampak yang paling sering dirasakan, di mana individu terpaksa mengambil cuti tanpa dibayar, mengurangi jam kerja, menolak promosi, atau bahkan berhenti bekerja sepenuhnya untuk memenuhi tuntutan perawatan.
- 2) Biaya Peluang (*Opportunity Costs*): Ini adalah nilai ekonomi dari waktu yang dihabiskan untuk memberikan perawatan informal. Waktu yang bisa digunakan untuk bekerja, berwirausaha, atau meningkatkan keterampilan dialihkan untuk tugas-tugas perawatan, yang merupakan kerugian ekonomi yang tidak tercatat.

Di Indonesia, manifestasi konkret dari beban finansial ini terlihat jelas dalam data survei. Banyak anggota generasi sandwich melaporkan kesulitan ekstrem dalam menabung dan berinvestasi, ketiadaan dana darurat, ketidakmampuan mempersiapkan dana pensiun, dan peningkatan risiko terjerat utang, termasuk pinjaman online berbunga tinggi, untuk menutupi pengeluaran sehari-hari.

**Tabel 1. Kerangka Operasionalisasi Beban Finansial Generasi Sandwich**

<b>Kategori</b>	<b>Sub-Kategori</b>	<b>Indikator/Contoh Spesifik</b>
<b>Biaya</b>		
<b>Biaya Langsung</b>	Biaya Medis	Co-payment, obat resep & non-resep, biaya diagnostik, terapi fisik, peralatan medis.
	Biaya Non-Medis	Transportasi ke rumah sakit, akomodasi, makanan khusus, biaya penitipan anak, bantuan rumah tangga.
<b>Biaya Tidak Langsung</b>	Kehilangan Pendapatan	Mengambil cuti tanpa dibayar, mengurangi jam kerja, menolak promosi, berhenti bekerja.
	Biaya Peluang	Waktu yang dihabiskan untuk perawatan yang seharusnya bisa digunakan untuk bekerja atau pengembangan diri.

<b>Indikator</b>	Dampak	pada	Kesulitan menabung/investasi, tidak ada dana
<b>Stres</b>	Keuangan		darurat, tidak ada dana pensiun, terjerat
<b>Finansial</b>	Pribadi		utang.

---

### 3. **Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) sebagai Konstruk Kognitif**

Kepuasan hidup adalah komponen kunci dari kesejahteraan subjektif. Penting untuk membedakannya dari konsep "kebahagiaan" yang sering kali merujuk pada keadaan afektif atau emosional sesaat. Sebaliknya, kepuasan hidup adalah sebuah evaluasi kognitif yang bersifat global, di mana seseorang menilai kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar dan kriteria yang ia tetapkan sendiri. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk menimbang berbagai domain kehidupan seperti keuangan, keluarga, kesehatan, dan karier sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka dalam mencapai penilaian akhir [11].

Untuk mengukur konstruk ini, beberapa alat ukur standar telah dikembangkan dan divalidasi secara luas:

- a. ***Satisfaction With Life Scale (SWLS)***: Dikembangkan oleh Diener dan rekan-rekannya pada tahun 1985, SWLS adalah skala singkat yang terdiri dari lima item yang dirancang untuk mengukur kepuasan hidup global. Skala ini telah terbukti memiliki properti psikometrik yang sangat baik, termasuk stabilitas temporal yang tinggi (konsisten dari waktu ke waktu) dan validitas diskriminan yang jelas dari ukuran kesejahteraan emosional lainnya seperti afek positif dan negatif.
- b. ***Satisfaction With Family Life Scale (SWFLS)***: Mengingat fokus penelitian ini adalah pada dinamika keluarga, SWFLS menjadi alat ukur yang sangat relevan. Skala ini merupakan adaptasi langsung dari SWLS, di mana kata "hidup" (*life*) diganti dengan "kehidupan keluarga" (*family life*) di setiap itemnya [12]. SWFLS telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang kuat di berbagai sampel keluarga dan konteks budaya, dengan nilai Cronbach's alpha yang konsisten tinggi, berkisar antara 0.79 hingga 0.94 [12].

### 4. **Kerangka Teoretis: Mekanisme Psikologis dan Faktor Moderasi**

Untuk memahami hubungan kompleks antara beban finansial dan kepuasan hidup, artikel ini menggunakan kerangka teoretis gabungan yang terdiri dari mekanisme

psikologis utama dan faktor-faktor moderasi kontekstual.

- a. **Teori Penipisan Sumber Daya (*Resource Drain/Conservation of Resources Theory*):** Teori ini diajukan sebagai mekanisme psikologis utama yang menjelaskan bagaimana beban finansial berdampak pada kesejahteraan. Teori ini berargumen bahwa setiap individu memiliki cadangan sumber daya yang terbatas, yang mencakup sumber daya finansial, waktu, energi fisik, dan kapasitas kognitif (perhatian). Tuntutan ganda dari perawatan anak dan orang tua bertindak sebagai penguras (*drain*) yang konstan terhadap sumber daya ini. Ketika tuntutan-tuntutan ini melebihi sumber daya yang tersedia, individu akan mengalami stres, kelelahan (*burnout*), dan penurunan kesejahteraan secara umum. Beban finansial, dalam kerangka ini, adalah bentuk penipisan sumber daya yang paling nyata dan kronis, karena tidak hanya menghabiskan uang tetapi juga energi mental yang digunakan untuk mengkhawatirkan dan mengelola keuangan yang ketat [13].
- b. **Model Proses Stres (*Stress Process Model*):** Diadaptasi dari karya Pearlin dan rekan-rekannya, model ini membantu memetakan jalur spesifik dari beban finansial menuju penurunan kepuasan hidup. Proses ini dapat diuraikan sebagai berikut [14]:
  - 1) *Stresor Primer*: Ini adalah kondisi objektif yang menciptakan tekanan, dalam hal ini adalah beban finansial (misalnya, pengeluaran tinggi, pendapatan rendah) dan tuntutan perawatan fisik.
  - 2) *Stresor Sekunder/Tegangan (*Secondary Strains*)*: Ini adalah konsekuensi psikologis dan sosial yang timbul dari stresor primer. Contohnya termasuk konflik peran (antara menjadi pekerja, orang tua, dan anak), kelelahan emosional, dan isolasi sosial akibat kurangnya waktu untuk diri sendiri dan interaksi dengan teman sebaya.
  - 3) *Hasil (Outcomes)*: Akumulasi dari stresor primer dan sekunder ini pada akhirnya mengarah pada hasil negatif, seperti penurunan kepuasan hidup dan peningkatan gejala depresi atau kecemasan.
- c. **Peran Moderasi:** Hubungan antara stresor dan hasil tidak selalu linear dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
  - 1) *Dukungan Sosial (*Social Support*)*: Diperkenalkan sebagai faktor penyangga (*buffer*) eksternal yang krusial. Dukungan sosial baik dalam

bentuk bantuan emosional, instrumental (bantuan praktis), maupun finansial dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memitigasi dampak negatif dari stresor. Dengan menyediakan sumber daya tambahan, dukungan sosial dapat melemahkan hubungan antara beban finansial dan timbulnya stresor sekunder, sehingga melindungi tingkat kepuasan hidup individu [15].

- 2) Bakti kepada Orang Tua (*Filial Piety*): Diperkenalkan sebagai moderator internal yang kompleks dan sangat relevan secara budaya, terutama di Indonesia. *Filial piety* adalah nilai budaya yang menekankan rasa hormat, syukur, dan tanggung jawab anak untuk merawat orang tua mereka di usia senja. Nilai ini dapat berfungsi sebagai pedang bermata dua. Di satu sisi, berhasil memenuhi kewajiban bakti dapat memberikan rasa makna, tujuan, dan harga diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan hidup meskipun dalam kondisi sulit. Di sisi lain, tekanan sosial dan internal untuk memenuhi ekspektasi ini, terutama ketika sumber daya finansial sangat terbatas, dapat menciptakan perasaan bersalah yang mendalam, konflik internal, dan stres yang lebih besar, yang justru memperburuk kepuasan hidup [16].

## **5. Hubungan Invers yang Dominan: Beban Finansial sebagai Prediktor Stres dan Kesejahteraan Rendah**

Analisis terhadap berbagai studi secara konsisten menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara tingkat beban finansial yang ditanggung oleh generasi sandwich dan indikator kesejahteraan mereka. Individu yang secara aktif memberikan dukungan finansial kepada orang tua lanjut usia dan anak-anak mereka secara signifikan lebih mungkin melaporkan kesulitan finansial yang parah [7]. Sebuah studi penting dari Pew Research Center menemukan bahwa di antara kelompok yang menanggung beban ganda ini, hanya 28% yang merasa "hidup nyaman" secara finansial. Angka ini sangat kontras dengan 41% dari mereka yang juga berada di antara dua generasi tetapi tidak memberikan dukungan finansial kepada orang tua mereka, yang melaporkan hidup nyaman [17]. Hal ini mengindikasikan bahwa tindakan memberikan dukungan finansial kepada orang tua adalah faktor penentu utama yang membedakan tingkat kesejahteraan ekonomi dalam populasi generasi sandwich.

Tekanan finansial ini tidak berhenti pada angka-angka di neraca keuangan keluarga; ia secara langsung bermanifestasi menjadi tekanan psikologis yang signifikan. Data menunjukkan bahwa hampir separuh (44%) dari generasi sandwich melaporkan mengalami kesulitan emosional yang substansial. Mereka berada pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami *burnout*, kecemasan, dan depresi dibandingkan dengan kelompok demografis lainnya. Konteks Indonesia memperlihatkan gambaran yang sama suramnya. Data dari DataIndonesia.id mengungkapkan bahwa 40,29% dari Generasi Z yang termasuk dalam generasi sandwich mengalami stres dan *burnout*. Lebih jauh lagi, tekanan budaya memperburuk kondisi ini, di mana 73,38% dari kelompok yang sama melaporkan perasaan bersalah yang mendalam jika mereka merasa tidak mampu memenuhi semua kebutuhan finansial keluarga mereka. Perasaan bersalah ini menjadi beban emosional tambahan di atas tekanan finansial yang sudah ada [1].

## **6. Membongkar Paradoks Kebahagiaan: Kepuasan Hidup vs. Kesejahteraan Emosional**

Di tengah bukti yang melimpah mengenai stres finansial dan emosional, muncul sebuah temuan yang tampaknya kontradiktif. Studi dari Pew Research Center yang sama melaporkan bahwa generasi sandwich memiliki tingkat "kebahagiaan" yang hampir sama dengan orang dewasa lainnya. Sekitar 31% dari generasi sandwich menyatakan diri mereka "sangat bahagia," angka yang tidak jauh berbeda dari 28% pada kelompok non-sandwich [17]. Bahkan, sebuah studi di Rusia menemukan adanya efek positif kecil dari peran ganda ini terhadap kepuasan hidup wanita [18]. Temuan ini menciptakan sebuah paradoks: bagaimana mungkin seseorang yang terus-menerus merasa tertekan secara finansial dan terburu-buru secara waktu dapat melaporkan tingkat kebahagiaan yang setara?

Kunci untuk membongkar paradoks ini terletak pada pemahaman perbedaan konseptual antara dua ukuran kesejahteraan. "Kebahagiaan" sering kali diukur sebagai keadaan afektif atau emosional bagaimana perasaan seseorang dari hari ke hari. Sebaliknya, "kepuasan hidup," seperti yang diukur oleh skala seperti SWLS, adalah evaluasi kognitif yang lebih stabil bagaimana seseorang menilai hidupnya secara keseluruhan ketika direnungkan. Seseorang sangat mungkin mengalami tingkat afek negatif yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (stres, cemas, lelah) namun secara bersamaan mempertahankan evaluasi kognitif yang positif tentang arah dan makna

hidupnya.

Lalu, mengapa evaluasi kognitif mereka bisa tetap tinggi? Jawabannya kemungkinan besar terletak pada konteks budaya, terutama di masyarakat kolektif seperti Indonesia. Dalam budaya ini, pemenuhan tanggung jawab sosial dan keluarga, khususnya nilai bakti kepada orang tua (*filial piety*), merupakan sumber utama harga diri, makna hidup, dan validasi sosial [16]. Oleh karena itu, meskipun proses menjalankan peran generasi sandwich sangat memberatkan secara finansial dan emosional, hasil akhirnya yaitu keberhasilan menjadi "anak yang berbakti" dan "orang tua yang bertanggung jawab" dapat menghasilkan penilaian kognitif yang sangat positif terhadap kehidupan seseorang. Dengan kata lain, kepuasan hidup mereka tidak berasal dari kemudahan atau kenyamanan hidup, tetapi dari pemenuhan peran yang sangat dihargai oleh diri sendiri dan masyarakat.

#### **7. Jalur Psikologis: Dari Tekanan Finansial Menuju Kepuasan Hidup melalui Penipisan Sumber Daya**

Hubungan antara beban finansial dan kepuasan hidup tidaklah langsung. Sebaliknya, beban finansial memicu serangkaian proses psikologis yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan, sebagaimana dijelaskan oleh kerangka teoretis yang telah diuraikan.

Berdasarkan Teori Penipisan Sumber Daya, beban finansial yang konstan adalah salah satu bentuk pengurasan sumber daya yang paling signifikan dan kronis. Ia tidak hanya menghabiskan sumber daya moneter, tetapi juga sumber daya kognitif (waktu dan energi mental yang dihabiskan untuk merencanakan anggaran yang ketat dan mengkhawatirkan tagihan) serta sumber daya emosional (stres dan frustrasi karena tidak mampu memenuhi semua kebutuhan) [19]. Ketika sumber daya ini menipis, kapasitas individu untuk mengatasi tantangan lain dalam hidupnya pun menurun.

Model Proses Stres memberikan peta jalan yang lebih rinci. Beban finansial bertindak sebagai stresor primer yang memicu munculnya **tegangan sekunder**. Tegangan ini bisa berupa perasaan tidak mampu secara finansial, konflik yang meningkat antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, serta berkurangnya waktu dan energi untuk perawatan diri, hobi, dan interaksi sosial yang penting untuk kesehatan mental.<sup>6</sup> Akumulasi dari tegangan-tegangan sekunder inilah yang secara langsung mengikis fondasi kepuasan hidup, membuat individu merasa hidupnya kurang memuaskan, penuh tekanan, dan tidak seimbang.

## **8. Konteks Indonesia: Peran Kunci Dukungan Sosial dan Dilema Bakti**

Dalam konteks Indonesia, dua faktor moderasi dukungan sosial dan *filial piety* memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pengalaman generasi sandwich.

Dukungan Sosial sebagai Penyelamat: Penelitian yang dilakukan di Indonesia secara eksplisit menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang vital. Sebuah studi menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat beban pengasuhan yang dirasakan oleh wanita bekerja dari generasi sandwich [20]. Artinya, semakin tinggi dukungan yang dirasakan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya, semakin rendah beban psikologis yang mereka rasakan. Studi lain juga mengonfirmasi bahwa dukungan sosial secara positif memprediksi tingkat kesejahteraan psikologis pada generasi sandwich di Indonesia, menyoroti perannya sebagai sumber daya eksternal yang krusial untuk mengatasi stres [21].

Dilema Bakti (*Filial Piety*) sebagai Pedang Bermata Dua: Nilai *filial piety* atau bakti kepada orang tua merupakan moderator budaya yang sangat kuat namun ambivalen dalam konteks Indonesia.

- a. **Sisi Positif:** Di satu sisi, memenuhi kewajiban bakti dapat menjadi sumber kepuasan hidup yang mendalam. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *filial piety* dan *filial responsibility* (rasa tanggung jawab kepada orang tua) berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup generasi sandwich.<sup>41</sup> Tindakan merawat orang tua, meskipun berat, memberikan makna dan penegasan identitas sebagai "anak yang baik," yang sejalan dengan penelitian di negara-negara Asia lainnya yang menemukan bahwa *filial piety* dapat mengurangi beban pengasuh melalui rasa pemenuhan tugas [16].
- b. **Sisi Negatif:** Di sisi lain, nilai yang sama ini juga merupakan sumber tekanan yang luar biasa. Ekspektasi budaya untuk memberikan dukungan material kepada orang tua adalah akar dari beban finansial itu sendiri. Ketika sumber daya finansial terbatas, kegagalan untuk memenuhi ekspektasi bakti ini dapat memicu perasaan bersalah yang intens seperti yang tercermin dalam data 73,38% Gen Z yang merasa bersalah serta konflik internal yang mendalam.

Tekanan untuk berbakti dalam kondisi ekonomi yang sulit dapat menciptakan jalur stres yang sama kuatnya, yang pada akhirnya justru menurunkan kepuasan hidup [16]. Ketegangan psikologis antara keinginan untuk berbakti dan keterbatasan sumber daya inilah yang menjadi inti dari dilema yang dihadapi oleh generasi sandwich di Indonesia, yang membedakan pengalaman mereka dari konteks budaya Barat yang lebih individualistis.

Analisis mendalam terhadap korelasi antara beban finansial dan kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia menghasilkan serangkaian implikasi penting bagi para pembuat kebijakan, praktisi, dan arah penelitian di masa depan.

**a. Implikasi Kebijakan**

- 1) **Memperkuat Jaring Pengaman Sosial Lansia:** Akar masalah dari beban finansial generasi sandwich adalah ketergantungan ekonomi lansia pada anak-anak mereka. Oleh karena itu, intervensi kebijakan yang paling fundamental adalah memutus rantai ketergantungan ini. Hal ini memerlukan penguatan sistem jaminan sosial dan program pensiun yang inklusif dan memadai, terutama bagi pekerja di sektor informal yang merupakan mayoritas angkatan kerja di Indonesia.
- 2) **Dukungan bagi Pengasuh (*Caregiver Support*):** Mengakui bahwa perawatan adalah pekerjaan yang berat, pemerintah dan komunitas perlu mengembangkan program dukungan yang terstruktur. Ini dapat mencakup layanan *respite care* (perawatan pengganti sementara) yang terjangkau untuk memberikan jeda bagi pengasuh, serta penyediaan layanan konseling kesehatan mental untuk membantu mereka mengelola stres dan mencegah *burnout*.
- 3) **Kebijakan Tempat Kerja yang Ramah Keluarga:** Dunia kerja harus beradaptasi dengan realitas demografis ini. Mendorong perusahaan untuk menerapkan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, seperti jam kerja yang fleksibel, opsi kerja jarak jauh (*remote work*), dan kebijakan cuti berbayar untuk merawat anggota keluarga yang sakit, adalah langkah krusial. Kebijakan ini secara langsung mengatasi masalah penipisan sumber daya waktu dan mengurangi konflik antara peran pekerjaan dan keluarga.

**b. Implikasi Praktis**

- 1) Untuk Perencana Keuangan: Terdapat peluang dan kebutuhan mendesak bagi industri jasa keuangan untuk merancang produk dan layanan yang disesuaikan secara khusus untuk generasi sandwich. Solusi yang dibutuhkan bersifat holistik, mengintegrasikan perencanaan dana pensiun untuk diri sendiri, tabungan pendidikan untuk anak, dan produk asuransi perawatan jangka panjang (*long-term care*) untuk orang tua dalam satu paket perencanaan yang komprehensif.<sup>1</sup>
- 2) Untuk Individu dan Keluarga: Pada tingkat mikro, komunikasi yang terbuka dan jujur antar generasi mengenai ekspektasi finansial dan rencana perawatan di masa depan sangatlah penting. Literasi keuangan menjadi kunci, tidak hanya bagi generasi sandwich, tetapi juga bagi generasi orang tua (untuk merencanakan masa tua mereka secara mandiri) dan generasi anak (untuk dididik tentang kemandirian finansial sejak dini).<sup>9</sup> Selain itu, individu yang berada dalam posisi ini harus secara sadar memprioritaskan perawatan diri (*self-care*) untuk menghindari kelelahan fisik dan mental yang parah.

**c. Arah Penelitian Masa Depan**

- 1) Studi Longitudinal: Sebagian besar penelitian yang ada bersifat *cross-sectional*. Diperlukan studi longitudinal di Indonesia untuk melacak perubahan beban finansial, kepuasan hidup, dan kesehatan mental generasi sandwich dari waktu ke waktu, memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan sebab-akibat.
- 2) Penelitian Kuantitatif: Model konseptual yang diusulkan perlu diuji secara empiris melalui penelitian kuantitatif. Studi semacam itu dapat mengukur secara statistik peran mediasi dari stres psikologis dan peran moderasi dari dukungan sosial serta *filial piety* dalam konteks Indonesia.
- 3) Analisis Gender: Memperdalam analisis tentang bagaimana pengalaman generasi sandwich berbeda antara laki-laki dan perempuan. Mengingat norma budaya di Indonesia sering kali menempatkan beban perawatan non-finansial (emosional dan fisik) lebih besar pada perempuan, penting untuk memahami bagaimana gender berinteraksi dengan beban

finansial untuk membentuk kesejahteraan secara keseluruhan.

- 4) Studi Komparatif: Melakukan studi komparatif yang membandingkan pengalaman generasi sandwich di berbagai kelompok etnis, kelas sosio-ekonomi, dan wilayah geografis (perkotaan vs. perdesaan) di Indonesia. Ini akan membantu memahami bagaimana faktor-faktor budaya dan ekonomi yang beragam berinteraksi dalam membentuk fenomena ini.

### **C. KESIMPULAN**

Artikel ini menyimpulkan bahwa bagi jutaan individu yang membentuk generasi sandwich di Indonesia, beban finansial memiliki korelasi negatif yang kuat dan signifikan dengan tingkat kepuasan hidup mereka. Hubungan ini tidak bersifat langsung, melainkan dimediasi oleh proses penipisan sumber daya psikologis dan peningkatan stres kronis, sebagaimana dijelaskan oleh Teori Penipisan Sumber Daya dan Model Proses Stres. Meskipun terdapat paradoks di mana tingkat kebahagiaan atau kepuasan hidup dapat dilaporkan tetap tinggi, hal ini kemungkinan besar tidak mencerminkan ketiadaan tekanan, melainkan pemenuhan nilai budaya luhur *bakti kepada orang tua*. Pemenuhan peran ini memberikan makna dan tujuan hidup, namun secara bersamaan dapat menjadi sumber tekanan dan rasa bersalah yang signifikan ketika sumber daya terbatas.

Dalam dinamika yang kompleks ini, dukungan sosial muncul sebagai faktor pelindung yang vital, mampu menjadi penyangga terhadap dampak negatif stres. Sementara itu, *filial piety* bertindak sebagai moderator budaya yang ambivalen, yang mampu meningkatkan kepuasan melalui pemenuhan tugas, sekaligus memperburuk stres melalui tekanan ekspektasi. Fenomena generasi sandwich bukanlah sekadar masalah keuangan individu, melainkan isu struktural yang berakar pada pergeseran demografi, kelemahan jaring pengaman sosial, dan norma budaya yang kuat. Oleh karena itu, respons yang efektif memerlukan pendekatan kebijakan yang komprehensif, mencakup penguatan sistem jaminan sosial bagi lansia, reformasi kebijakan tempat kerja yang lebih manusiawi, dan promosi literasi keuangan lintas generasi untuk memastikan kesejahteraan jutaan rakyat Indonesia yang saat ini terhimpit di tengah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] K. Rizal, "Squeezed Between Two Generations," Medium. [Online]. Available: <https://medium.com/a-neka-indonesia/squeezed-between-two-generations-4baaaaf9e540>
- [2] R. D. Adelman, L. L. Tmanova, D. Delgado, S. Dion, and M. S. Lachs, "Caregiver Burden

- A Clinical Review,” *JAMA*, vol. 311, no. 10, p. 1052, Mar. 2014, doi: 10.1001/jama.2014.304.
- [3] L. Rachmawati *et al.*, “The Influence of Social, Wellbeing and Financial Literacy on the Financial Burdens of the Sandwich Generation in Indonesia,” *Int. J. Emerg. Res. Rev.*, vol. 2, no. 2, p. 000072, Jun. 2024, doi: 10.56707/ijjoerar.v2i2.72.
- [4] E. K. Do, S. A. Cohen, and M. J. Brown, “Socioeconomic and demographic factors modify the association between informal caregiving and health in the Sandwich Generation,” *BMC Public Health*, vol. 14, no. 1, p. 362, Dec. 2014, doi: 10.1186/1471-2458-14-362.
- [5] R. Setiyani, C. Windsor, and C. Douglas, “Filial Piety: From the Perspective of Indonesian Young Adults,” *Nurse Media J. Nurs.*, vol. 9, no. 1, pp. 46–57, Jun. 2019, doi: 10.14710/nmjn.v9i1.21170.
- [6] A. Hepp, M. Berg, and C. Roitsch, “A Processual Concept of Media Generation,” *Nord. Rev.*, vol. 38, no. s1, pp. 109–122, Jun. 2017, doi: 10.1515/nor-2017-0395.
- [7] R. J. Burke, “The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities,” in *The Sandwich Generation*, Edward Elgar Publishing, 2017. doi: 10.4337/9781785364969.00007.
- [8] D. K. Irawaty and M. Gayatri, “Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia,” *J. Fam. Sci.*, vol. 8, no. 1, pp. 52–69, Jun. 2023, doi: 10.29244/jfs.v8i1.43942.
- [9] J. Ha and S.-H. Lee, “Population Aging and the Possibility of a Middle-Income Trap in Asia,” Asian Development Bank, Manila, Philippines, Feb. 2018. doi: 10.22617/WPS189235-2.
- [10] S. Mitterer, K. Zimmermann, E. Bergsträsser, M. Simon, A.-K. Gerber, and G. Fink, “Measuring Financial Burden in Families of Children Living With Life-Limiting Conditions: A Scoping Review of Cost Indicators and Outcome Measures,” *Value Heal.*, vol. 24, no. 9, pp. 1377–1389, Sep. 2021, doi: 10.1016/j.jval.2021.03.015.
- [11] E. Diener, Ed., *Assessing Well-Being*, vol. 39. in Social Indicators Research Series, vol. 39. Dordrecht: Springer Netherlands, 2009. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4.
- [12] R. B. Zabriskie and P. J. Ward, “Satisfaction With Family Life Scale,” *Marriage Fam. Rev.*, vol. 49, no. 5, pp. 446–463, Jul. 2013, doi: 10.1080/01494929.2013.768321.
- [13] L. Duxbury, M. Halinski, and M. Stevenson, “Something’s Gotta Give: The Relationship Between Time in Eldercare, Time in Childcare, and Employee Wellbeing,” *J. Aging Health*, vol. 34, no. 6–8, pp. 1101–1116, Oct. 2022, doi: 10.1177/08982643221092876.
- [14] K. J. G. Cheng and A. R. Santos-Lozada, “Mental and physical health among ‘sandwich’ generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal,” *SSM - Popul. Heal.*, vol. 26, p. 101650, Jun. 2024, doi: 10.1016/j.ssmph.2024.101650.
- [15] I. Syarif, H. Amqam, S. Syamsuddin, V. Hadju, S. Russeng, and Y. Amir, “Determinant Factors of Stress in Caregivers of Patients With Schizophrenia: Cross-Sectional Study,” *JMIR Form. Res.*, vol. 9, pp. e70648–e70648, Jul. 2025, doi: 10.2196/70648.
- [16] Y. Pan, R. Chen, and D. Yang, “The relationship between filial piety and caregiver burden among adult children: A systematic review and meta-analysis,” *Geriatr. Nurs. (Minneapolis)*, vol. 43, pp. 113–123, Jan. 2022, doi: 10.1016/j.gerinurse.2021.10.024.
- [17] K. Parker and E. Patten, “The Sandwich Generation Rising Financial Burdens for

- Middle-Aged Americans,” Pew Research Center. [Online]. Available: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2013/01/30/the-sandwich-generation/>
- [18] M. A. Kartseva and A. A. Peresetsky, “Sandwiched women: Health behavior, health, and life satisfaction,” *Russ. J. Econ.*, vol. 9, no. 3, pp. 306–328, Oct. 2023, doi: 10.32609/j.ruje.9.106825.
- [19] A. T. Karçkay, T. Sarı, and O. Bakalım, “Satisfaction with family life scale: a validity and reliability study in the Turkish context,” *BMC Psychol.*, vol. 12, no. 1, p. 510, Sep. 2024, doi: 10.1186/s40359-024-02037-5.
- [20] F. A. Kusumaningrum, “Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja,” *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 23, no. 2, pp. 109–120, Jul. 2018, doi: 10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3.
- [21] A. Azzarah and N. A. Syakarofath, “Hubungan antara perceived social support dengan psychological well-being pada generasi sandwich,” *Cognicia*, vol. 13, no. 1, pp. 1–6, May 2025, doi: 10.22219/cognicia.v13i1.34497.