

Abstrak

Generasi *Sandwich* merupakan istilah untuk seseorang yang turut serta merawat orang tua/mertua dan anak-anak dalam waktu yang bersamaan. Fenomena ini semakin umum terjadi di masyarakat, dimana seseorang dihadapkan pada tanggung jawab ganda, sering kali tanpa dukungan yang cukup sehingga dapat menimbulkan tekanan pada diri seseorang. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan dukungan sosial dengan stres pada generasi *sandwich*. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 160 orang alumni Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati yang merupakan generasi *sandwich*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan dengan stres pada alumni Fakultas Psikologi yang merupakan generasi *sandwich*. Semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres pada seseorang, begitupun sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat stres pada seseorang.

Kata Kunci : Generasi *Sandwich*, Dukungan Sosial, Stres.



Abstract

The term "Sandwich Generation" refers to individuals who are simultaneously caring for their parents or in-laws and their children. This phenomenon is becoming increasingly common in society, where people face dual responsibilities, often without sufficient support, leading to increased stress. Therefore, this research aims to explore the extent of the relationship between social support and stress among the sandwich generation. This study employs a quantitative research approach using simple random sampling techniques. The subjects of this study consist of 160 alumni from the Faculty of Psychology at UIN Sunan Gunung Djati who are part of the sandwich generation. The results indicate a negative correlation between social support and stress among these alumni. As social support decreases, stress levels increase, and conversely, as social support increases, stress levels decrease.

Keywords : *Sandwich Generation, Social Support, Stress*

