

Bab 1

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Fenomena yang kerap terjadi pada zaman sekarang ialah fenomena “generasi *sandwich*”. Fenomena ini dikenal oleh Masyarakat sebagai seseorang yang terhimpit oleh dua generasi atau lebih untuk merawat/mengasuh generasi atas dan bawahnya. Generasi *sandwich* diibaratkan seperti *sandwich* dimana generasi produktif, yang berfungsi sebagai “daging”, terhimpit oleh tanggung jawab yang berlapis-lapis dari atas (merawat orang tua) dan dari bawah (merawat anak). Tanggung jawab yang diberikan berupa tanggung jawab fisik dalam merawat/mengasuh serta tanggung jawab dalam keadaan finansial. Istilah ini pertama kali dikenalkan oleh seorang profesor di *University of Kentucky* yaitu Dorothy Miller. Menurut Dorothy Miller (1981) Generasi *Sandwich* ialah seseorang yang bukan memikirkan atau merawat dirinya sendiri, melainkan seseorang yang juga turut serta dalam memikirkan atau merawat orang tua ataupun anak kandungnya yang sudah memasuki tahap dewasa.

Menurut Carol Abaya (Abramson, 2015), generasi *sandwich* dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu *the club sandwich* dan *the open-faced sandwich*. Masing-masing dari dua jenis generasi *sandwich* tersebut memiliki gambaran kondisi perawatan dengan peran dan tanggung jawab yang berbeda. *The club sandwich* mengacu pada individu berusia 50-60 tahun, yang terjepit di antara orang tua, anak, dan cucu mereka yang lanjut usia, atau mereka yang berusia 30-40 tahun yang juga memiliki tanggung jawab berlapis, yaitu merawat anak kecil, orang tua lanjut usia, dan kakek-nenek. Situasi ini menjadikan mereka berada pada posisi “lapisan” yang berlapis-lapis, seperti *sandwich* yang terdiri dari beberapa isian diantara lapisan roti. Sebaliknya, *the open-faced sandwich* mencakup individu yang memberikan perawatan atau dukungan pada kerabat lansia, dan tidak terlalu terlibat dalam tanggung jawab

ganda seperti mengasuh anak dan cucu. Namun, tekanan fisik dan emosional yang diperoleh pun tetap dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka.

Fenomena generasi *sandwich* ini kerap terjadi diberbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut riset yang dilakukan oleh NIQ dan Bank OCBC NISP pada Agustus 2023, jumlah generasi *sandwich* meningkat sebanyak 9% dari tahun sebelumnya. Tahun 2023 mencetak angka sebesar 41,16% dan sebagian besar merupakan anak muda (Nadia Amila, 2023). Tingginya jumlah generasi *sandwich* di Indonesia dipengaruhi oleh budaya membiayai keluarga sebagai bentuk tanggung jawab, sehingga menghambat kebutuhan atau tabungan pribadi mereka. Banyak dari generasi *sandwich* yang harus menanggung hutang-hutang dan beban finansial keluarga, termasuk hutang dan biaya anak. Akibatnya mereka harus kuat secara fisik dan mental untuk menghadapi tekanan, tanggung jawab keluarga dan juga pekerjaan. Fenomena ini dapat menimpa laki-laki dan perempuan ini menimbulkan tantangan baru: beban tanggung jawab yang berat baik secara fisik maupun mental yang dapat berujung pada stres (Rozalina & Anwar, 2021). Adapun penelitian Miller (1981) yang menyoroti konsekuensi negatif dari generasi *sandwich*, termasuk stres terkait pekerjaan, penurunan motivasi, kesusahan, depresi, dan konflik keluarga. Peran ganda yang dihadapi generasi *sandwich* tersebut dapat mengganggu hubungan sosial mereka, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi yang membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan psikologis seperti stres.

Sarafino & Smith (2014) mengemukakan stres sebagai keadaan yang dihasilkan dari interaksi antara individu dan lingkungannya, sehingga menimbulkan persepsi adanya kesenjangan antar tuntutan. Fenomena ini muncul dari berbagai faktor dalam konteks situasional yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial dalam diri seorang individu. Stres muncul ketika ada tuntutan yang melampaui kapasitas individu untuk memenuhinya. Jika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut, mereka mengalami

ketegangan. Jika ketegangan ini terus berlanjut tanpa penyelesaian dalam jangka waktu lama, maka hal itu akan berkembang menjadi stres. Seperti yang diuraikan oleh Cohen dkk (1983), stres yang dirasakan mengacu pada emosi atau pemikiran individu mengenai aspek kehidupan mereka yang dapat menyebabkan stres, bersama dengan kemampuan seseorang untuk secara efektif mengatasi pemicu stres tersebut.

Adapun pernyataan Hoyt (dalam Husain, 2020) yang mengidentifikasi empat faktor utama penyebab perkembangan stres pada generasi *sandwich*. Pertama, pengasuh yang mengalami kelelahan, depresi, rasa bersalah, dan isolasi diri karena besarnya tanggung jawab yang mereka emban. Kedua, ketidakmampuan dalam menyeimbangkan berbagai peran secara bersamaan, seperti menjadi pasangan, orang tua, dan anak yang baik, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak mampu. Ketiga, mengelola waktu secara efektif, termasuk menyeimbangkan pekerjaan, hobi, hubungan, dan waktu pribadi, sehingga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Keempat, tekanan terus-menerus untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dapat memicu gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Sehingga dukungan sosial dari keluarga, teman, rekan kerja, atau lingkungan sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan tersebut.

Menurut Zimet dkk., (1988), dukungan sosial merujuk pada bantuan dan dorongan yang diterima individu dari lingkungan terdekatnya, yang meliputi dukungan dari anggota keluarga, teman, dan orang yang istimewa menurut individu tersebut. Dukungan sosial ini dapat memberikan individu rasa keterhubungan dan kepercayaan diri, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Sedangkan, Sarafino (2006 dalam Romadhoni dkk, 2015) menggambarkan dukungan sosial sebagai jenis bantuan, pengakuan, perhatian, atau dorongan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain. Dukungan sosial tersebut dapat berupa bantuan praktis, dorongan emosional, dan pengakuan atas keberhasilan.

Selain itu, dukungan sosial ini juga dapat membantu individu merasa dihargai dan diakui oleh lingkungan, sehingga tingkat stres berkurang.

Sistem dukungan sosial juga berkontribusi dalam meratakan beban yang dirasakan individu, dan keberadaan jaringan dukungan dapat membantu dalam mengelola kesulitan (Joseph & T, 2023). Selain meringankan beban secara langsung, jaringan dukungan juga dapat membantu individu dalam mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. Adapun pentingnya dukungan dari keluarga. Hal tersebut memungkinkan adanya pendekatan yang lebih menyeluruh dikarenakan seluruh anggota keluarga turut berkontribusi dalam mendukung individu yang mengalami tekanan atau kesulitan. Pentingnya dukungan dari keluarga juga diakui, karena dapat membantu merencanakan intervensi yang berfokus pada keluarga dan melibatkan anggota keluarga dalam proses perawatan (Fallah dkk., 2021). Dukungan sosial juga dapat membantu seseorang dalam mengelola stress dan kecemasan, serta berkontribusi dalam perasaan dicintai, dihargai dan diakui oleh orang-orang terdekat mereka. Dengan begitu, kesejahteraan dapat dirasakan secara menyeluruh baik bagi generasi *sandwich* maupun lansia. Seperti yang diungkapkan oleh Hosseini dkk., (2021) yaitu perhatian terhadap dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan, terutama pada kelompok usia yang lebih tua. Sehingga, secara keseluruhan, dukungan dari lingkungan sosial berfungsi sebagai penyangga signifikan yang membantu individu mengelola tantangan dan memperkuat kesejahteraan psikologis.

Cobb (dalam Sardi & Ayriza, 2020) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup tindakan yang berakar pada kepedulian terhadap orang lain, menghormati mereka, dan mengakui bagian integral dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu, berdasarkan definisi Cobb dapat disimpulkan bahwa seseorang telah menerima dukungan sosial ketika ia mengalami komunikasi yang bercirikan kepedulian dan rasa hormat terhadap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Dalam upaya mengatasi stres, generasi *sandwich* perlu memiliki

dukungan sosial yang kuat, yaitu bisa dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan yang membuat para generasi generasi *sandwich* merasa terbantu dan terhubung dengan orang-orang yang mengalami situasi serupa.

Berdasarkan paparan fenomena generasi *sandwich* diatas, menunjukkan bahwa generasi *sandwich* berada pada kondisi terjepit antara tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anaknya, tentu beban fisik, emosional, dan finansialnya yang besar, sehingga menimbulkan stress yang tinggi. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar tentunya sangat diperlukan untuk meminimalisir stres yang diterima dari tuntutan tersebut. Dengan demikian, dalam penelitian ini peneliti akan berfokus meneliti hubungan antara dukungan sosial dan stres pada generasi *sandwich*. Peneliti akan melihat apakah dukungan sosial dapat mengurangi stress pada generasi *sandwich*, yang dapat membuat mereka mampu mengelola tanggung jawab yang berat, khususnya pada alumni Fakultas Psikologi, untuk memahami peran jaringan sosial dalam mengurangi tekanan yang mereka alami.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada 58 alumni Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang termasuk ke dalam generasi *sandwich*, terdapat hasil sebesar 91,4% responden menyatakan bahwa mereka merasa lelah fisik/psikis selama merawat/mengasuh generasi atas (orang tua) dan generasi bawah (anak) secara bersamaan. Alasan mereka turut merawat generasi atas (orang tua) ialah ; tanggung jawab, faktor usia yang sudah lanjut, kekurangan biaya untuk menyewa jasa serta kondisi kesehatan. Rata-rata responden menjawab sudah merawat/mengasuh orang tua selama 5 tahun. Selain itu, 100% responden menyatakan bahwa mereka mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, yaitu dari keluarga sebesar 44,8%, dari teman 24,1% dan dari pasangan sebesar 75,9%. Rata-rata dukungan yang diberikan berupa; mendengar keluh kesah.

Hasil studi awal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas alumni Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sedang berada dalam posisi generasi *sandwich* yang mengalami kelelahan fisik dan psikis akibat tanggung jawab merawat orang tua dan anak secara bersamaan. Beban yang diterima sering kali melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya, sehingga hasil tersebut sesuai dengan teori stres dari Sarafino & Smith, dimana stres itu muncul ketika ada kesenjangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Selain itu, sebagian besar responden juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat sangat berperan penting dalam membantu menghadapi tekanan atau stres. Hasil tersebut sejalan dengan teori dukungan sosial oleh Zimet dkk., (1988) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan praktis dapat membantu individu merasa terhubung dan dihargai, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres. Oleh karena itu dengan adanya dukungan sosial yang kuat pada generasi *sandwich*, mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan dan mengelola stres dan memperkuat kesejahteraan mentalnya. Dengan begitu, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial dapat membantu generasi *sandwich* dalam mengatasi stres atau tekanan yang datang dari tanggung jawab merawat generasi di atas dan di bawah mereka.

Penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan beban pengasuhan pada Wanita bekerja (generasi *sandwich*). Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis Korelasi Pearson yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, akan semakin rendah beban pengasuhan yang dialami. Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Jessica dan Nurwidawati, (2015) menunjukkan hasil yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres. Hal ini mengacu pada nilai *Nagelkerke R Square* yang diinterpretasikan bahwasanya tingkat stres individu akan berkurang jika memiliki dukungan sosial yang baik. Sebaliknya,

stress akan semakin tinggi apabila individu kurang menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hasil penelitian oleh Jessica dan Nurwidawati di atas juga sejalan dengan penelitian Mu'jizatullah (2019) yang menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stress. Hasil tersebut didukung oleh hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa kedua variabelnya memiliki dampak negatif terhadap tingkat stress, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial, maka semakin rendah stress yang dialami Wanita, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah penelitian ini berfokus pada hubungan dukungan sosial dengan stress yang dialami oleh alumni Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pemilihan alumni psikologi sebagai subjek penelitian didasarkan pada asumsi bahwa mereka, sebagai lulusan yang mempelajari ilmu tentang manusia dan kesehatan mental, diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stress. Namun, dengan posisi mereka sebagai generasi *sandwich*, peneliti ingin melihat apakah beban tanggung jawab ganda ini tetap memberikan dampak signifikan pada tingkat stress yang mereka alami, terlepas dari latar belakang akademis mereka. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stress, dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai peran tersebut dalam konteks generasi *sandwich*.

Berdasarkan pada fenomena di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress pada Generasi *Sandwich* (Studi pada Alumni Fakultas Psikologi)”**.

Rumusan Masalah

Berdasar pada uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalahnya ialah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress pada generasi *sandwich*?”

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada generasi *sandwich*.

Kegunaan Penelitian

Terdapat dua kegunaan penelitian, yaitu :

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres, khususnya dalam konteks generasi *sandwich*. Penelitian ini berkontribusi untuk mengonfirmasi dan mengembangkan teori-teori yang ada mengenai peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya literatur dalam bidang psikologi sosial, khususnya yang berkaitan dengan dinamika interaksi sosial dalam keluarga multigenerasi. Penelitian ini juga bertujuan untuk menghubungkan konsep dukungan sosial dengan mekanisme coping dan kesejahteraan psikologis, memberikan dimensi baru dalam teori stres yang selama ini lebih terfokus pada faktor-faktor individual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman mengenai hubungan dukungan sosial dan stres, tetapi juga memberikan wawasan baru mengenai cara dukungan sosial dapat mempengaruhi cara individu mengatasi tekanan dan beban ganda yang mereka hadapi.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi para praktisi psikologi, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang program atau intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental kelompok generasi sandwich. Temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk merancang program pelatihan manajemen stres di tempat kerja atau lingkungan keluarga bagi individu dalam kelompok ini, guna membantu mereka mengatasi stres akibat tekanan sosial dan ekonomi yang mereka alami. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi perusahaan untuk merancang kebijakan kesejahteraan karyawan yang lebih peka terhadap kebutuhan generasi *sandwich*, serta oleh lembaga sosial dan organisasi non-profit yang menangani isu kesehatan mental dan dukungan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres, tetapi juga menyediakan solusi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

