

Resiliensi pada Perempuan *Sandwich Generation*

Resilience in Women of Sandwich Generation

Ardelia Nabilah Priyandoko

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: ardelia.19160@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Perempuan *sandwich generation* merupakan perempuan yang memiliki posisi terhimpit antara orang tua dan anak-anak. Posisi tersebut mengharuskannya untuk merawat baik secara emosi, afeksi, hingga materi. Berperan sebagai *sandwich generation* dengan segenap beban rentan untuk mengalami stres, *burnout*, depresi, dan lain sebagainya. Meski rentan dengan berbagai permasalahan secara psikologis, terdapat individu yang tidak mengalami hal tersebut karena memiliki resiliensi. Oleh sebab itu, penelitian ini tertarik meneliti resiliensi pada *sandwich generation* yang sudah resilien terkait gambaran dan resiliensi. Secara khusus gambaran ini berkaitan dengan proses dinamika psikologis, proses terbentuknya resiliensi, dan faktor-faktor pelindung terbentuknya resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif dalam bentuk studi kasus. Wawancara semi terstruktur digunakan dalam penelitian ini dengan partisipan berjumlah tiga orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan tiga tahap. Hasil penelitian ini menunjukkan religiusitas, dukungan keluarga, dan kemampuan regulasi diri merupakan faktor pelindung dalam resiliensi.

Kata kunci : Perempuan, resiliensi, faktor pelindung

Abstract

Sandwich generation women are women who have a squeezed position between parents and children. This position requires her to take care of both emotionally, affectionately, and materially. As a sandwich generation with all burdens prone to experiencing stress, burnout, depression, and so on. Although vulnerable to various psychological problems, there are individuals who do not experience this because they have resilience. Therefore, this study is interested in examining resilience in sandwich generation that is already resilient related to picture and resilience. In particular, this picture is related to the process of psychological dynamics, the process of forming resilience, and the protective factors of forming resilience. This research uses qualitative method approach and case study. Semi-structured interviews were used in this study with three participants. The data obtained are analyzed in three stages. Based on this study, it was found that religiosity, family support, and self-regulation ability are protective factors in resilience.

Key word : Women, resilience, protective factors

Article History

Submitted : 26-06-2023

Final Revised : 26-06-2023



Accepted :26-06-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Indonesia saat ini memasuki *aging population* karena tingginya harapan hidup yang diiringi dengan meningkatnya jumlah lansia bahkan diperkirakan peningkatan lansia pada 2035 mencapai 48,2 juta jiwa (Indonesia Masuki Periode *Aging Population*, 2019). Penuaan yang terjadi pada populasi tidak dapat dikendalikan oleh pemerintah terkait perawatan pada lansia secara menyeluruh. Oleh karena itu, anak berperan melakukan pengasuhan pada orang tua yang telah lanjut usia dan sering ditemukan perempuan bertindak dalam peran tersebut. Perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami beban pada pengasuhannya (Clumber *et al.*, 2003; Kusumaningrum, 2018). Menjalani keseharian dengan keharusan mencari nafkah dan melakukan pengasuhan bukan hal yang mudah, terutama pada perempuan.

Menjadi hal yang tidak mudah bagi perempuan meski bukan pencari nafkah tunggal namun memiliki keharusan membagi waktu, tenaga, dan pikiran bagi keluarga dengan posisinya di antara orang tua dengan anak-anak. Tanggung jawab tersebut sejalan dengan pendapat Miller (1981; Khalil & Santoso, 2022) bahwa individu dengan posisi terhimpit antara dua generasi berkewajiban untuk menanggung kebutuhan diri sendiri dan keluarga, merawat anggota keluarga, membiayai pendidikan anggota keluarga lainnya, membayar hutang keluarga, hingga menanggung biaya untuk kesehatan anggota keluarga. Kewajiban yang harus dijalankan tersebut dapat berakibat buruk bagi perempuan secara psikologis sebagaimana penelitian dari Hopps *et al.* (2017) bahwa individu yang bertanggung jawab merawat generasi lainnya mengalami tekanan hingga berpotensi memiliki masalah kesehatan mental, terganggunya kesehatan fisik, hingga menurunnya produktivitas.

Keharusan bekerja mencari nafkah untuk menghidupi keluarga dan merawat orang tua serta anak memiliki istilahnya sendiri. Individu yang mengemban tanggung jawab untuk mencari nafkah dan merawat orang tua serta anak disebut dengan *sandwich generation*. *Sandwich generation* atau generasi roti lapis menurut Miller (1981; Khalil & Santoso, 2022) merupakan generasi dengan posisi terhimpit antara dua generasi lainnya yakni generasi yang lebih tua dan anak-anak ataupun saudara. Perempuan yang menjadi *sandwich generation* tidak dapat bekerja secara optimal karena harus melakoni berbagai tugas dalam satu waktu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Mutschler (2015) bahwa menurut Data Pengasuhan dan Pusat Nasional untuk Wanita dan Lansia menunjukkan bahwa 66% pengasuh adalah perempuan dan sebanyak 33% perempuan pekerja mengalami penurunan jam kerja.

Ketidakmampuan bekerja secara optimal tersebut disinyalir karena merasa terbebani dengan posisinya sebagai *sandwich generation*. Menurut Morimoto *et al.* (2003; Kusumaningrum, 2018) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi beban *sandwich generation* dalam pengasuhan atau perawatan. Faktor-faktor tersebut seperti usia yang merawat, jenis kelamin, hubungan dengan lansia, dan pendidikan. Salah satu faktor yaitu usia yang merawat sejalan dengan penelitian dari Maryam *et al.* (2012; Kusumaningrum, 2018) bahwa pada rentang usia 21-44 tahun cenderung rentan mengalami konflik dengan orang tua atau mertua karena memiliki kematangan emosi, pengetahuan, dan kontrol diri yang lebih rendah namun harus berhadapan dengan usia orang tua lansia serta usia anak masih membutuhkan perhatian lebih.

Beban berat sebagai *sandwich generation* menempatkan individu-individu yang menjalaninya rentan dengan stres, *burnout*, depresi. Namun, terdapat individu-individu yang

mampu terhindar dari kerentanan tersebut karena mampu beradaptasi secara positif. Kemampuan menyesuaikan diri secara positif ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi adalah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dengan memandang kesulitan dari sisi positif sehingga berhasil melewati permasalahannya (Bonano, 2004; Ruswayuningsih, 2015).

Kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi secara positif harus dimiliki oleh individu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dalam Ruswayuningsih (2015) bahwa resiliensi sangat penting dalam penyesuaian diri individu. Resiliensi memiliki peran penting terutama bagi individu yang rentan secara psikologis akibat beban tanggung jawab seperti *sandwich generation*. Resiliensi dapat terbentuk dengan adanya faktor resiko dan faktor pelindung. Faktor resiko merupakan stresor dalam wujud sejumlah kondisi yang berpotensi menimbulkan permasalahan seperti kemiskinan hingga kehilangan (Rutter, 1985; Dias & Cadime, 2016). Sebagai *sandwich generation* yang dianggap lumrah ternyata tidak terlepas dari berbagai stresor seperti perbedaan pandangan dengan orang tua, orang tua ikut campur dalam rumah tangga, lebih banyak yang harus didengarkan secara bersamaan, dan lain sebagainya.

Stresor yang berpotensi menyebabkan terjadinya faktor resiko pada diri individu dapat diatasi dengan faktor pelindung sehingga terjadilah resiliensi pada diri individu tersebut. Menurut Rutter (2012; Dias & Cadime, 2016) faktor pelindung merupakan karakteristik individu berkaitan dengan kondisi eksternal sebagai mekanisme dinamis dalam melawan faktor resiko yang harus dihadapi. Bentuk-bentuk faktor pelindung antar individu tidak selalu sama karena dipengaruhi oleh cara individu dalam memandang atau menyelesaikan masalah. Beberapa hal yang mempengaruhi perbedaan faktor pelindung antar individu di antaranya ekpektasi budaya, identitas, keberfungsian keluarga, memiliki dukungan sosial, serta bentuk spiritualitas (Do *et al.*, 2014; Khalil & Santoso, 2022).

Pada perempuan *sandwich generation* apabila secara terus-menerus mereka dihadapkan dengan faktor resiko menyebabkan diri berpotensi mengalami stres, *burnout*, depresi, dan lain sebagainya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hopps *et al.* (2017) bahwa perempuan *sandwich generation* berpotensi mengalami masalah kesehatan mental. Resiliensi menarik untuk diteliti sebagaimana penelitian dari Tugerman-Lupo *et al.* (2020) bahwa *sandwich generation* harus menghindari potensi negatif, Hopps *et al.* (2017) menemukan *sandwich generation* mengalami tekanan dari segi keuangan, dan Noor & Isa (2020) menunjukkan *sandwich generation* memiliki beberapa masalah di mana menunjukkan faktor resiko dari resiliensi. Dengan adanya berbagai temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki perbedaan yaitu mencoba mengungkap faktor pelindung resiliensi.

Berdasarkan pendekatan kepada *sandwich generation* yang sudah resilien yakni KM (31 th), mereka mengaku sering berhadapan dengan kejadian-kejadian tidak sesuai keinginan salah satunya seperti ketika tinggal bersama orang tua terdapat perbedaan cara pandang dalam mengurus anak. Namun, mereka tidak mengalami berbagai potensi-potensi buruk yang utamanya seperti depresi. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini ingin meneliti resiliensi pada *sandwich generation* yang sudah resilien terkait gambaran dan resiliensi. Secara khusus gambaran ini berkaitan dengan proses dinamika psikologis, proses terbentuknya resiliensi, dan faktor-faktor pelindung terbentuknya resiliensi. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran resiliensi pada perempuan *sandwich generation* (proses dinamika psikologis dan faktor-faktor pelindung resiliensi).

Menurut Grotberg (2005; Claudia & Sudarji, 2018) resiliensi merupakan kemampuan setiap individu untuk bangkit atas kondisi yang tidak terhindarkan dan dapat membuat terpukul. Beberapa peristiwa terjadi tanpa diduga sehingga tidak ada pilihan lain selain menghadapinya. Menghadapi dan mampu melakukan peningkatan diri secara efektif saat berhadapan dengan berbagai peristiwa disebut dengan resiliensi (Masten & Cicchetti, 2012; Çakar, 2020).

Resiliensi merupakan kemampuan untuk kembali bangkit setelah peristiwa sulit agar kehidupan terus berjalan dengan harapan yang lebih baik (Rutter, 2006; Missasi & Izzati, 2019).

Menurut Rutter (1985; Dias & Cadime, 2016) faktor resiko merupakan rangkaian peristiwa kehidupan yang tidak terhindarkan dari adanya tekanan atau berpotensi menimbulkan permasalahan dalam hidup individu. Menurut Rutter (1985, 2012; Dias & Cadime, 2016) faktor pelindung merupakan karakter individu bersifat kontekstual dalam suatu keadaan sebagai wujud mekanisme dinamis untuk menolak juga beradaptasi dengan resiko yang harus dihadapi individu. Menurut Lopez *et al.* (2019) faktor pelindung merupakan atribut dari individu dan lingkungannya yang berkaitan dengan adaptasi dan perkembangan positif saat dihadapkan pada kondisi beresiko baik bagi diri serta budaya.

Grych *et al.* (2015) menggambarkan atribut-atribut yang berperan sebagai faktor pelindung dengan mendorong kemampuan berkembang individu dalam kesulitan. Faktor pelindung tersebut terbagi menjadi tiga, di antaranya:

1. Kekuatan Regulasi

Regulasi diri merupakan suatu proses dengan adanya keterlibatan emosional, fisiologis, perilaku, dan kognitif (Cole *et al.*, 2004; Thompson, 1994; Grych *et al.*, 2015).

2. Kekuatan Interpersonal

Kekuatan interpersonal merupakan karakteristik diri individu untuk menjalin hubungan dekat di mana melalui hubungan tersebut memiliki makna, menjadi kebahagiaan, dan sebagai dukungan saat berhadapan dengan peristiwa sulit. Dukungan sosial adalah salah satu faktor pelindung yang menjadi sumber kekuatan (Thoits, 2011; Grych *et al.*, 2015).

3. Kekuatan Pembuatan Makna

Kemampuan individu dalam memahami peristiwa serta mempertahankan koherensi antara peristiwa dengan keyakinan dan nilai merupakan instrumen dalam mengatasi peristiwa sulit jangka pendek. Selain itu, juga mampu menumbuhkan emosi positif dan optimisme dalam mencapai tujuan jangka panjang (Lyubomirsky, 1984; CL Park, 2010; Grych *et al.*, 2015). Sebagian besar membuat makna dengan mengacu pada spiritual dan agama kepercayaan (King *et al.*, 2006; CL Park, 2010; Grych *et al.*, 2015).

Menurut Miller (1981; Khalil & Santoso, 2022) *sandwich generation* merupakan generasi dengan posisi terhimpit antara dua generasi lainnya yakni generasi yang lebih tua dan anak-anak ataupun saudara. Menurut Kubota *et al* (2022) tantangan utama dari menjadi *sandwich generation* merupakan beban finansial. Tantangan berikutnya yaitu beban emosional (Kubota *et al.*, 2022). Tuntutan pekerjaan, kehidupan ekonomi yang mengalami inflasi, hingga masalah-masalah lainnya berpotensi memicu terjadinya konflik secara emosi dengan diri sendiri pada individu *sandwich generation*. Hal tersebut menjadikan *sandwich generation* membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai (Margiani, 2013; Kubota *et al.*, 2022).

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini. Penelitian yang relevan tersebut mengkaji tentang *sandwich generation*. Penelitian-penelitian tersebut di antaranya:

1. Hasil penelitian oleh Tugerman-Lupo *et al.* (2020) yang berjudul *The Depressive Price of Being a Sandwich-Generation Caregiver: Can Organizations and Managers Help?* dengan metode penelitian kuantitatif menunjukkan hasil bahwa individu harus lebih sadar dan menghindari potensi negatif dari menjadi *sandwich generation*.

2. Hasil penelitian oleh Hopps *et al.* (2017) yang berjudul *The Burden of Family Caregiving in The United States: Work Productivity, Health Care Resource Utilization, and Mental Health among Employed Adults* dengan metode penelitian kuantitatif menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam bidang pendidikan antara menjadi *sandwich generation* dan tidak. Namun, sebanyak 30% di antaranya mengaku mengalami tekanan dari segi keuangan sebagai *sandwich generation*.

3. Hasil penelitian oleh Noor & Isa (2020) yang berjudul *Malaysian Sandwich Generation Issues and Challenges in Elderly Parents Care* dengan metode penelitian kualitatif menunjukkan hasil bahwa keuangan, emosional, masa depan yang redup, stres, penghematan yang lebih sedikit, dan manajemen waktu adalah masalah utama yang dihadapi generasi *sandwich* di Malaysia.

Mengacu pada penelitian-penelitian di atas. Terdapat perbedaan penelitian seperti pada penelitian Tugerman-Lupo *et al.* (2020) penelitian dilakukan pada subjek yang merupakan karyawan dengan jumlah lebih dari seribu orang. Penelitian oleh Hopps *et al.* (2017) penelitian sama-sama dilakukan pada keluarga dengan salah satu anggotanya sebagai *sandwich generation* namun memiliki perbedaan rentang usia. Sedangkan penelitian oleh Noor & Isa (2020) hanya menghasilkan faktor resiko menjadi *sandwich generation*. Dengan perbedaan tersebut, penelitian ini mencoba mengungkap mengenai faktor pelindung resiliensi pada perempuan *sandwich generation*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Peneliti merasa dalam kasus ini terdapat kekhususan melalui faktor pelindung resiliensi yang dimiliki perempuan *sandwich generation*. Sehingga peneliti memilih studi kasus sebagai pendekatan dalam penelitian ini. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Creswell (Raco, 2013) studi kasus merupakan suatu eksplorasi terhadap kasus yang menarik.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian dipilih berdasarkan beberapa kriteria khusus yang sesuai dengan topik penelitian.

1. Perempuan yang sudah berumah tangga dan bekerja dengan pendapatan kisaran UMR. Jenis kelamin perempuan dipilih peneliti sebagai partisipan dari penelitian ini karena perempuan yang sudah berumah tangga memiliki tanggung jawab dan berbagai stresor dalam satu waktu.
2. Berusia 30-40 tahun. Perempuan yang sudah berumah tangga dengan rentang usia 30-40 tahun cenderung rentan mengalami konflik dengan orang tua atau mertua (Maryam *et al* (2012; Kusumaningrum, 2018).
3. Menafkahi orang tua yang sudah lanjut usia. Menafkahi orang tua lanjut usia ini terjadi karena orang tua sudah tidak bekerja sehingga kebutuhan hingga perawatan sehari-hari ditopang oleh anak.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara semi terstruktur. Dalam wawancara, peneliti diharuskan untuk mengajukan pertanyaan yang dari pertanyaan tersebut dapat menangkap persepsi partisipan atas suatu peristiwa (Raco, 2013). Peneliti mengajukan pertanyaan terbuka namun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini sehingga jawaban yang didapatkan lebih bervariasi. Wawancara dilakukan dengan alat perekam guna menunjang kegiatan wawancara. Meski peneliti mengajukan pertanyaan terbuka, peneliti telah memiliki pedoman wawancara sebelum wawancara dilakukan agar tetap sesuai dengan fokus penelitian.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti menjalin rapport dengan partisipan untuk bersama-sama memahami tujuan wawancara. Sehingga melalui wawancara tersebut, peneliti menangkap arti yang diberikan partisipan atas pengalaman pribadinya. Pengalaman dan pendapat tersebut menjadi data mentah yang kemudian dianalisis.

Analisis data

Menurut Miles *et al.* (2014) analisis data terbagi dalam tiga langkah. Langkah-langkah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. *Data Condensation* yaitu melakukan penyusunan data yang diperoleh dilanjutkan dengan coding, mengembangkan tema, menghasilkan kategori.
2. *Data Display* yaitu penyajian data dalam bentuk rapi agar lebih mudah menemukan informasi pada data.
3. *Drawing and Verifying Conclusions* yaitu menarik kesimpulan berdasarkan penemuan informasi atas data yang telah disusun lebih rapi sebelumnya.

Uji keabsahan data

Hasil data yang diperoleh akan diuji keabsahannya dengan *member checking* dan triangulasi data. *Member checking* dimaksudkan agar mengetahui keakuratan pernyataan partisipan dengan menanyakan kembali kepada partisipan terkait data yang diperoleh guna menghindari adanya salah dalam penafsiran. Pada penelitian ini terdapat *significant others* yang dipilih dengan setiap partisipan berjumlah 2 orang. *Significant others* dari partisipan pertama merupakan AS yakni teman kerja IA dan EC yakni kakak IA. *Significant others* partisipan kedua adalah JK yakni kakak WX dan DT yakni kakak WX. *Significant others* partisipan ketiga adalah TM yakni kakak PS dan YN yakni adik PS.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data melalui wawancara dengan ketiga partisipan, diperoleh hasil penelitian terkait faktor pelindung di mana terbagi ke dalam beberapa tema, di antaranya

(1) Kekuatan regulasi, (2) Kekuatan interpersonal, dan (3) Kekuatan pembuatan makna. Beberapa tema tersebut memiliki subtema di dalamnya sebagai berikut:

Tema	Sub Tema
Kekuatan regulasi	Mampu mengenali dan mengutarakan perasaan
	Mampu mengelola emosi
Kekuatan interpersonal	Tidak menganggap bekerja sebagai beban
	Mendapat dukungan dari lingkungan sekitar
	Mampu menjalin kedekatan dengan anggota keluarga
Kekuatan pembuatan makna	Landasan utama dalam menjalani peran

Tabel Tema

Tema 1: Kekuatan Regulasi

Terdapat beberapa subtema dalam kekuatan regulasi yang di antaranya (1) Mampu mengenali dan mengutarakan perasaan, (2) Mampu mengelola emosi.

Subtema 1: Mampu mengenali dan mengutarakan perasaan

Terbiasanya individu dalam suatu keadaan terhimpit terkadang melemahkan prioritas diri karena seolah keluarga adalah yang utama dengan tidak mengenali maupun mampu untuk mengutarakan apa yang tengah dirasakan. Namun, tidak dipungkiri ada individu yang mampu melakukan itu. Hal ini dirasakan oleh partisipan.

Saya merasa harus menghidupi serta merawat ibu dan keluarga kecil saya. Kakak saya memiliki rumah sendiri-sendiri, kalau saya pergi juga nanti ibu sama siapa. Tapi walaupun kita sudah terbiasa hidup sama orang tua sejak kecil ya mbak, ternyata waktu udah nikah terasa berbeda (IA, 03 Juni 2023).

Perasaan ya bingung mbak mana yang harus diprioritaskan gitu ya tapi ya dijalani aja, cuma kalau pekerjaan yang di PAUD itu kan biasanya dibawa pulang jadi kalau malem saya barus bisa mengerjakan, kalau untuk ngurusi ibu setelah saya kerja baru saya rawat (IA, 27 Maret 2023).

Alhamdulillah seperti itu, saya pikir-pikir saya juga ingin hidup tenang jadi walaupun ada gronjalannya sedikit ya sudahlah dijalani saja (IA, 27 Maret 2023).

Hmmm merasa lelah itu pasti ada ya mbak ya, mungkin di saat waktu badan lagi gak enak atau apa gitu ada cuma ya gimana kan harus kita lakuin. Jadi, ya Alhamdulillah gak ada rasa menyerah (IA, 01 April 2023).

Seringkali kalau sudah merasa tertekan biasanya saya bertanya dan dia menceritakan masalahnya (AS, 05 April 2023).

IA merasa terdapat perbedaan hidup sebagai *sandwich generation* dan tidak. Hal itu dikarenakan IA merasa bingung dalam menentukan prioritas. Ketidakmampuannya menentukan skala prioritas menyebabkan IA merasa lelah namun tidak ingin untuk menyerah meski kehidupan tidak selalu berjalan mulus dan sesuai harapan. Seusai pulang kerja IA harus merawat sang ibu serta mengerjakan pekerjaan yang belum selesai. Dikuatkan oleh pendapat dari AS bahwa IA mampu mengenali dan mengutarakan perasaannya. IA merasa dengan anggapan yang penting dijalani saja nanti juga akan terlewat dapat sedikit menenangkan serta meringankan beban atas peran tersebut.

Saya tinggal bersama mertua jelas beda ya mbak sama tinggal dengan orang tua sendiri. Belum lagi saya juga punya anak. Kemauan mertua pasti ada saat berbeda sama kemauan saya, tapi saya bersyukur untuk ini semua (WX, 04 Juni 2023).

Seperti yang saya bilang di awal karena saya berusaha mensyukuri ini mensyukuri apapun yang saya jalani itu kan sebaik-baiknya manusia itu manusia yang bermanfaat untuk orang lain nah karena pedoman saya seperti itu jadinya saya menanggapinya positif-positif saja (WX, 31 Maret 2023).

Oh positif banget kalau gak gitu stres (WX, 31 Maret 2023).

Pasti, ada kalanya merasa lagi ya namanya kita mentalnya lagi gak baik-baik aja kan pasti ada fase seperti itu entah ceritanya lagi pms atau ada masalah yang gak seharusnya semua orang tahu tapi tanpa kita sadari dari [...] mungkin cooling down dulu, diemin dari, kayak ngecharge hp didiemin, diresapi dulu udah banyak-banyak istighfar, banyak-banyak berserah semuanya nanti kalau kondisinya mentalnya udah stabil sekiranya bisa menghadapi keadaan yaudah biasa lagi tapi lelah capek pasti ada, gak bisa memungkiri hal itu. Jadi ketika ada momen-momen seperti itu biasanya saya berdiam diri di kamar, entah itu dzikir, sholat[...] (WX, 03 April 2023).

Ah iya selalu berpikir positif, soalnya itu yang selalu saya amati diajarkan ke anak-anaknya juga (JK, 03 April 2023).

WX merasa hidup dengan mertua bukan hal mudah namun dengan adanya peran ini menjadikannya sebagai manusia yang bermanfaat sehingga WX tetap bersyukur di tengah berbagai halang rintang kehidupannya. WX tidak memungkiri bahwa hidupnya tentu tidak selalu baik-baik saja namun WX selalu memiliki alasan untuk berpikir positif dalam berbagai situasi. WX meyakini bahwa manusia yang paling baik adalah manusia yang bermanfaat bagi sesamanya. Pedoman kehidupan yang dimilikinya tersebut menjadikan WX dapat selalu berpikir positif yang dibenarkan oleh SO WX yaitu JK bahwa WX selalu berpikir positif meski dalam keadaan lelah sekalipun terlepas dari segala bentuk rintangan di depannya.

Mertua tinggal gak dari awal pernikahan tinggal sama kita, mbak. Setelah anak-anak masuk SD itu baru mertua ada di sini. Secara finansial sebenarnya waktu itu kita juga masih memupuk mbak jadi dari segi finansial sampai mental jelas ada perubahan (PS, 04 Juni 2023).

Stres mbak (PS, 07 April 2023).

Berat tapi buktinya mampu (PS, 09 April 2023).

Jelas merasa stres namun dia pasti dapat melewatinya karena saya mengenal karakternya tidak mudah menyerah (TM, 09 April 2023).

PS merasa menjalani peran sebagai sandwich generation mempengaruhi keadaan mentalnya hingga merasa stres atas beban yang harus dijalani dalam peran tersebut. Pendapat dari TM juga sejalan di mana PS merasa berat. Namun PS menyadari meski beban yang harus dilalui tidak mudah, PS mampu menjalani perannya dengan baik.

Subtema 2: Mampu mengelola emosi

Individu sebagai *sandwich generation* menempatkannya berada dalam posisi sangat rentan stress sehingga kemampuan untuk mengelola emosi sangat penting.

Buat saya cara saya mengelola emosi itu saya buat sholat dan cerita curhat begitu, mbak (IA, 03 Juni 2023).

Hmm kalau sudah gak kuat itu mbak saya cuma tahajjud saja. [...] Biasanya sih biar sedikit plong saya curhat ke teman kerja atau gak sama kakak saya (IA, 01 April 2023).

Dibuat relax dan selanjutnya seperti biasa ya mba mohon pertolongan sama Tuhan udah itu aja (EC, 03 April 2023).

IA menenangkan diri dengan menjauhi hal-hal yang dapat memantik emosinya. Selain itu, IA juga melakukan sholat dan bercerita sebagai bentuk coping stress atas beban yang harus IA pikul dalam menjalani perannya sebagai *sandwich generation*. Rutinitas IA menyerahkan pada Tuhan dibenarkan oleh EC selaku kakak dari IA. Melakukan sholat dan bercerita menjadikan emosi IA lebih tenang dan bercerita kepada orang tertentu agar terasa lebih lega.

[...]cara menyikapinya ya mungkin cooling down dulu, diemin dari, kayak ngecharge hp di diemin, diresapi dulu udah banyak-banyak istighfar, banyak-banyak berserah semuanya nanti kalau kondisinya mentalnya udah stabil sekiranya bisa menghadapi keadaan yaudah biasa lagi tapi lelah capek pasti ada, gak bisa memungkiri hal itu[...] (WX, 03 April 2023).

Cenderung berdiam diri dulu biasanya (DT, 03 April 2023).

WX dalam mengelola emosi mengibaratkan dirinya seperti hp yang sedang diisi daya di mana hp tersebut butuh untuk dibiarkan agar tidak mempengaruhi kesehatan dari baterai hp itu sendiri. Dalam hal ini, WX merasa lelah dan penuh emosi terbiasa untuk mediamkan segala hal dengan maksud meresapi yang sedang berkecamuk dengan melakukan istighfar. DT menuturkan WX memang lebih memilih diam saat harus mengelola emosinya.

Nangis mbak, nangis dulu, mengeluh ke Allah, gak ada yang diajak bicara, keluarga saya sendiri ya jauh, di sini cuma sama suami, ana-anak, dan mertua jadi bagaimanapun ya tetap harus saya selesaikan seberat apapun (PS, 07 April 2023).

Biasanya saya netralisir dengan bermain bersama anak-anak atau saya keluar aktif di kegiatan kampung, kebetulan di kampung saya berorganisasi juga jadi ya Alhamdulillah bisa lebih meringankan stress saya karena berkumpul dengan ibu-ibu yang lain (PS, 09 April 2023).

Dia itu super sibuk mungkin itu caranya mengalihkan sementara dan berdoa untuk numpahin emosinya (YN, 09 April 2023).

PS dalam mengelola emosinya mencurahkan dalam bentuk tangisan dan berdoa. Dengan begitu PS dapat menyelesaikan hal-hal yang berat sekalipun. Mengalihkan pikiran penuh emosi dengan bermain bersama anak-anak serta aktif dalam berbagai kegiatan di lingkungan sekitar dapat membantu meredakan stress yang dimiliki. Pernyataan tersebut memiliki kesamaan dengan ucapan dari YN.

Tema 2: Kekuatan Interpersonal

Merawat orang tua/mertua, merawat anak, merawat suami, mengurus kebutuhan rumah tangga, dan bekerja dilakukan dalam satu waktu dan tanpa henti. Tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup tidak jarang menghilangkan perasaan senang dalam melakukan pekerjaan. Hal tersebut tentu harus didukung agar tidak terjerembab dalam kelelahan hingga keputusan karena tidak sedikit yang merasa sendirian. Namun, tetap ada individu dengan pandangan bahwa bekerja sebagai kegiatan yang menyenangkan karena adanya kekuatan dari luar diri. Kekuatan tersebut tidak hanya mempengaruhi pandangan individu dalam bekerja namun juga aspek kehidupan lainnya.

Subtema 1: Tidak menganggap bekerja sebagai beban

Meski pada dasarnya bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, namun partisipan menemukan alasan tersendiri untuk menikmati pekerjaannya.

Ada, mungkin lebih enjoy, kalau di rumah itu kan pekerjaannya cuma itu aja ya mbak beres-beres, nyuci gitu. Kalau sama bekerja itu memang lebih capek tapi ada hiburannya gitu lah (IA, 27 Maret 2023).

Sebenarnya itu salah satunya karena dorongan dari kakak saya sehingga saya memutuskan untuk lebih baik bekerja sebagai guru. Seperti melihat tingkah anak-anak, bercengkrama dengan sesama guru gitu cukup menghibur mbak (IA, 01 April 2023).

Kalau di rumah kan cuma berkulat sama pekerjaan rumah saja, kalau bekerja itu kan ada perasaan senang tersendiri, juga ada gaji sendiri gitu sih (IA, 01 April 2023).

Dia terlihat bahagia dengan pekerjaan ini (EC, 03 April 2023).

IA merasa bekerja merupakan salah satu hiburan bagi dirinya dengan melihat perilaku murid-murid serta menghabiskan waktu bersama guru-guru. Berbagai kegiatan di pekerjaan menyebabkan IA merasa lebih lelah namun di saat bersamaan merasa terhibur dari segala

kepenatan di rumah serta mendapatkan upah atas hasil kerjanya sendiri. Sedangkan apabila IA tidak bekerja, maka IA hanya beres-beres rumah hingga mencuci baju.

Perasaannya pertama bersyukur, kedua bisa dibilang senang karena merasa bisa bermanfaat untuk orang lain terutama keluarga dan ya karena bersyukur tadi jadi happy (WX, 31 Maret 2023).

Alhamdulillah selama ini menikmati ya walaupun dengan kondisi kurang lebihnya tapi tetap berusaha menikmati (WX, 03 April 2023).

Dia bekerja karena harus dan menurut saya dia tidak masalah dengan hal itu (DT, 03 April 2023).

WX sangat menikmati pekerjaannya dan mensyukuri hal tersebut meski kondisi pekerjaan tidak selalu baik. Pekerjaan bukan pilihan melainkan keharusan namun WX memang menikmatinya menurut DT. Bekerja menjadikan WX memiliki manfaat yang lebih bagi keluarga sehingga menimbulkan perasaan senang dan kenikmatan bagi WX.

Enak bekerja, bekerja itu kita berpikir yang di tempat kerja udah selesai, sedangkan di rumah sudah yang dipikirkan macem-macem ya mertua ya suami (PS, 07 April, 2023).

Dia sangat menikmati pekerjaannya bukan nganggep itu beban (YN, 09 April 2023).

PS beranggapan bahwa keharusan bekerja bukan beban baru bagi dirinya. Bekerja merupakan kenikmatan tersendiri bagi PS menurut YN dengan menurutnya beban pikiran selama di rumah digantikan untuk memikirkan pekerjaan sehingga kejenuhan, stress, rasa lelah di rumah seolah teralihkan dengan berbagai kegiatan di pekerjaan.

Subtema 2: Mendapat dukungan dari lingkungan sekitar

Dukungan sangat diperlukan kehadirannya dalam menjalani keseharian sebagai *sandwich generation* dan partisipan memiliki support system dalam hidup mereka.

Sebenarnya itu salah satunya karena dorongan dari kakak saya sehingga saya memutuskan untuk lebih baik bekerja sebagai guru (IA, 27 Maret 2023).

Iya Alhamdulillah mbak suami saya yang ini mendukung sekali jadi saya terbantu juga karena selain mendukung, pekerjaan rumah tangga juga dibantu jadi saya gak sendirian yang menanggung gitu maksudnya (IA, 01 April 2023).

Ya mereka sering nyemangatin aja mbak, ya memang jalannya biar jadi pahala buat saya. Jadi, ya disyukurin saja biar saya tetap kuat (IA, 01 April 2023).

Dia mendapat dukungan dari kakak dan keluarganya (EC, 03 April 2023).

IA merasa mendapat dukungan semangat dari suami dan keluarga. Beralih dari pekerjaan sebelumnya ke pekerjaan saat ini yang tentu lebih layak dan membuatnya dihargai merupakan salah satu bentuk dukungan dari sang kakak. Sementara itu, sang suami turut membantu mengerjakan pekerjaan rumah sehingga IA merasa lebih ringan karena tidak harus mengerjakan seluruh pekerjaan rumah sendirian. EC juga menuturkan hal yang sama bahwa IA mendapat dukungan dari sekitarnya.

Mendukung dengan catatan pekerjaan itu tidak meninggalkan rumah jadi tetap bisa memantau apa yang ada di rumah namun juga ada penghasilan yang membantu juga untuk pegangan sendiri tapi ya itu tadi tidak meninggalkan rumah dalam kurun waktu yang lama (WX, 31 Maret 2023).

Dukungan yang paling besar yaitu pengalaman yang sudah saya lalui selama 21 tahun pernikahan. Jadi pengalaman yang sudah terlewati itu menjadi dukungan tersendiri bagi saya[...]dukungan seseorang mungkin salah satunya ya keluarga baik itu dari mertua sendiri karena mertua sendiri juga orang tuanya bukan tipe yang menuntut (WX, 03 April 2023).

Suaminya sangat mendukung dan memang dukungan terbesar bagi dia ya mungkin dirinya sendiri (JK, 03 April 2023).

WX mendapatkan dukungan dari suami dan keluarganya dalam bekerja asalkan sesuai syarat tertentu. Syarat tersebut berasal dari sang suami yang menginginkan WX bekerja dari rumah sehingga keadaan rumah selalu dalam pantauan WX. Sejalan dengan WX, JK pun menuturkan bahwa suami WX mendukungnya dan WX sering mengandalkan diri sendiri. Berbagai pengalaman yang telah dilewatinya menjadikan WX pribadi yang baru dan lebih kuat tentunya.

Alhamdulillah anak-anak itu masih bisa menerimanya walaupun kadangkala saya merasa ini anak-anak perlu saya temani namun di sisi lain butuh[...] (PS, 07 April 2023).

Awalnya gak mendukung kalau bisa ya di rumah aja, tapi kebutuhan semakin lama semakin banyak, akhirnya ya saya kerja aja ya Alhamdulillah dia mendukung aja (PS, 09 April 2023).

Keluarga sangat kompak mendukung perannya dia (YN, 09 April 2023).

Pada awalnya, PS tidak mendapatkan dukungan dari sang suami untuk bekerja namun kendala kebutuhan rumah tangga merubah pandangan sang suami. Anak-anak dari PS pun tidak memperlakukan ketidakhadiran sang ibu setiap saat di sisi mereka sehingga PS mendapatkan dukungan penuh dari keluarga meski dilanda rasa bersalah meninggalkan anak-anaknya.

Subtema 3: Mampu menjalin kedekatan dengan anggota keluarga

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dan menempatkan individu dalam posisi *sandwich generation*. Sehingga hubungan antara partisipan dengan keluarga perlu mendapat perhatian. Berada di posisi terhimpit menempatkan individu menjadi sibuk namun tetap harus memperhatikan keluarga utamanya kedekatan partisipan dengan masing-masingnya.

Alhamdulillah cukup dekat [...] tapi kalau anak saya yang pertama itu kan kalau sore beda rumah cuma kalau ada apa-apa kita tetap telfon, video call gitu (IA, 27 Maret 2023).

Gimana ya mbak ngomongnya kalau dengan orang tua saya sendiri itu dibilang baik-baik saja ya karena saya menghadapinya dengan baik, kalau dibilang ndak baik ya memang ndak baik (IA, 01 April 2023).

Yang saya tahu dengan ibunya sedikit ada masalah namun tetap lancar, sedangkan dengan suami dan anak-anaknya sangat baik (AS, 05 April 2023).

Bagi IA kehadiran dan keharusan merawat orang tua bukan suatu hal yang mudah namun IA selalu berusaha untuk menjalin hubungan yang baik dengan menghadapi orang tuanya sebaik mungkin. Sedangkan jalinan IA dengan anak-anaknya cukup dekat meski anak yang pertama tidak berada di sisinya setiap saat.

Sejauh ini Alhamdulillah baik-baik saja maksudnya ya tetap bisa memantau perkembangan anak-anak baik secara pergaulan, mental, ya secara komunikasi masih baik-baik saja (WX, 31 Maret 2023).

Tidak menjadi masalah karena kan saya tetap di rumah bekerja dari rumah, tetap ada waktu untuk mereka di saat mereka butuh saya saya ada jadi tidak ada masalah (WX, 31 Maret 2023).

Baik, karena saya berusaha mengkomunikasikan ini kalau sekarang ya jadi saya berusaha mengkomunikasikan apa yang sebaiknya dikomunikasikan[...]Kalau dulu saya diam, diam dalam arti yaudah gak mau ngomong pokoknya senyamannya saya gimana, saya diam ya saya diam[...]Akhirnya mindsetku aku ubah untuk bisa lebih berkomunikasi, lebih bisa beradaptasi dengan orang lain (WX, 03 April 2023).

WX merasa jalinan antara dirinya dan keluarga cukup dekat terlebih dengan adanya intropeksi yang menimbulkan perubahan pada diri WX sehingga lebih asertif dengan keluarganya. Sementara jalinan dengan anak-anak khususnya tidak terkendala karena keberadaan WX di rumah yang sekaligus bekerja dapat memantau dan lebih dekat bersama anak-anaknya.

Sangat baik mbak (PS, 07 April 2023).

Iya saya berusaha menjalin hubungan yang baik dengan anak-anak (PS, 09 April 2023).

Oh dia luar biasa menjalin hubungan komunikasi apapun itu sangat baik dengan keluarga, mereka sangat dekat (TM, 09 April 2023).

Meski dilanda rasa bersalah karena harus meninggalkan anak-anak untuk bekerja, nyatanya PS mampu menjalin hubungan yang sangat baik dengan anak-anak dan anggota keluarga lainnya. TM turut membenarkan bahwa PS cukup baik jalinannya dengan keluarga sehingga peran yang harus bekerja, merawat anak, merawat suami, dan merawat mertua secara bersamaan tersebut tidak menjadi penghalang untuk menjalin hubungan dekat dengan semuanya.

Tema 3: Kekuatan pembuatan makna

Peran yang tidak mudah tentu hanya dapat dilakukan ketika individu memiliki perspektif tertentu dan cara individu memaknai setiap peristiwa dalam kehidupannya.

Subtema 1: Landasan utama dalam menjalani peran

Landasan yang dipegang dan di saat bersamaan dapat menjadi penguat bagi partisipan untuk menjalani peran sebagai *sandwich generation*.

Saya anggap sebagai ibadah mbak jadi nggak terlalu saya pikirkan apa yang saya jalani, Alhamdulillah saya bisa melakukannya. Kalau seandainya didasari sama pikiran lain pasti berat melakukannya (IA, 01 April 2023).

Alhamdulillah ndak ada yang lain ya (IA, 01 April 2023).

IA memaknai perannya sebagai *sandwich generation* sebagai wujud ibadah sehingga meski terasa berat namun IA mengupayakan agar selalu tegar karena menjadi salah satu caranya dalam beribadah dan tidak terlalu menjadikan peran ini sebagai beban pikiran bagi diri sendiri.

Ibadah sudah pasti karena bagaimanapun berbakti ke mertua kan juga sama halnya dengan berbakti kepada orang tua walaupun ini susah, berat tapi kita tidak akan pernah rugi dalam hal apapun ketika kita mau menjalin hubungan yang baik dengan mertua atau keluarga yang lainnya (WX, 03 April 2023).

WX merasa menjalani peran sebagai *sandwich generation* bukan hal yang mudah namun sesusah apapun rintangannya tidak menjadikan WX merasa rugi karena memaknai hal ini sebagai bagian dari baktinya kepada keluarga dan didasari oleh ibadah.

Awalnya saya lebih ke meratapi, mbak (07 April 2023).

Tadinya seperti penyesalan kenapa hidup saya seperti ini terus saya jalani lama-lama saya dapat pencerahan ya sudah memang takdirnya sebagai istri kalau sudah menikah ya menjaga keluarga saya supaya lebih harmonis dan wujud ibadah (PS, 09 April 2023).

PS sempat memaknai peran ini dengan rasa sesal, namun seiring berjalannya waktu dapat mengubah cara PS dalam memaknai peran sebagai *sandwich generation*. PS merasa menikah merupakan ibadah termasuk menjaga keluarga di dalamnya yang dalam kisah PS mengharuskannya untuk merawat anak, suami, mertua, dan bekerja secara bersamaan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data melalui wawancara dengan ketiga partisipan, berhasil terungkap faktor pelindung yang dimiliki oleh ketiga partisipan tersebut guna menghadapi stresor atau faktor resiko. Faktor pelindung sangat penting dimiliki oleh individu utamanya

perempuan *sandwich generation* karena melalui hal tersebut dapat diketahui resiliensi dari seseorang. Durasi waktu menjadi *sandwich generation* antar partisipan tentu tidak sama namun faktor pelindung dalam resiliensi dalam diri mereka memiliki kesamaan.

Menurut Miller (1981) *sandwich generation* merupakan sebuah posisi di mana keluarga mengalami ketergantungan parsial. Pada penelitian ini terbukti bahwa mereka yang berada pada posisi *sandwich generation* menjadi sandaran tempat bergantung bagi keluarganya. Peran dan tanggung jawab yang ganda pada *sandwich generation* mengantarkan mereka pada berbagai dampak negatif dari segi fisik, emosional, psikologis, hingga keuangan (Salmon, 2017). Pada penelitian ini ditemukan bahwa partisipan yang belum matang secara emosi dapat merasa menyesal hingga terlibat pertengkaran kecil dengan orang tua atau mertua. Mereka memiliki berbagai pertanyaan tidak terjawab dan harus dialihkan untuk segera melakukan tanggung jawabnya.

Berhadapan dengan orang tua atau mertua namun juga harus merawat mereka dan merawat anak tidak lepas dari rasa tertekan pada diri partisipan. Namun, partisipan terbukti dapat meningkatkan diri. Peningkatan diri tersebut dilihat dari adanya perubahan pada diri partisipan yang sebelumnya hanya diam sudah berubah menjadi lebih asertif atas berbagai perasaannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian bahwa menghadapi dan mampu melakukan peningkatan diri secara efektif saat berhadapan dengan berbagai peristiwa disebut dengan resiliensi (Masten & Cicchetti, 2012; Çakar, 2020).

Partisipan terbukti memiliki resiliensi pada diri mereka yang mencegah mereka untuk terpuruk saat berhadapan dengan berbagai stresor. Adanya resiliensi menyebabkan individu mampu bangkit agar kehidupan tidak terhenti meski dari peristiwa sulit dengan adanya harapan baik (Rutter, 2006; Missasi & Izzati, 2019). Partisipan juga menuturkan bahwa meski mereka mengalami kesulitan, mereka tetap memiliki dan menemukan alasan positif sehingga selalu timbul harapan baik di balik peristiwa.

Resiliensi terjadi karena adanya faktor pelindung dalam diri individu sebagai wujud mekanisme untuk menolak dan melakukan adaptasi dengan faktor resiko yang harus dihadapi (Rutter, 1985, 2012; Dias & Cadime, 2016). Faktor pelindung pada partisipan sendiri berbentuk optimisme, ketabahan, dan lain sebagainya. Partisipan tidak menolak kenyataan pahit yang harus dihadapi melainkan beradaptasi dengan hal tersebut. Partisipan tidak menyerah meski peran sebagai *sandwich generation* tidak mudah karena faktor pelindung dalam diri mereka.

Faktor pelindung sendiri terbagi menjadi tiga yaitu kekuatan regulasi, kekuatan interpersonal, dan kekuatan pembuatan makna (Grych *et al.*, 2015). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rahmasari (2018) juga membuktikan bahwa resiliensi dapat dibangun dengan adanya regulasi emosi, religiusitas, dan dukungan keluarga. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa partisipan melakukan regulasi emosi dengan mengenali apa yang dirasakan, mengelola emosi negatif, mengelola emosi positif, melakukan coping. Meregulasi emosi menyebabkan partisipan memiliki ketabahan, ketekunan, hingga optimisme. Hal tersebut terbukti bahwa ketekunan, ketabahan, dan optimisme mempengaruhi regulasi dalam proses mencapai tujuan dengan mempertahankan motivasi saat harus menghadapi rintangan, serta terjadi peningkatan keyakinan atas kemampuan mencapai tujuan (Duckworth *et al.*, 2005; Grych *et al.*, 2015).

Regulasi diri tentu di dalamnya terdapat kemampuan mengelola emosi negatif dengan meregulasi emosi merupakan hal penting dalam merespons stres secara efektif (Greenberg *et al.*, 1991; Kim & Cicchetti, 2010; Grych *et al.*, 2015). Hal tersebut dilakukan oleh partisipan dengan memilih untuk menenangkan diri saat emosi terpantik, meresapi segala hal yang berkecamuk, hingga menumpahkan emosi negatif dalam bentuk tangisan. Partisipan merasa emosi negatif yang mereka rasakan menjadi lebih reda setelah melakukan hal-hal tersebut.

Mengelola emosi positif juga tidak kalah penting di mana kemampuan mengelola emosi positif dapat mempengaruhi terjadinya coping pada situasi-situasi sulit (Garland *et al.*, 2010; Layous *et al.*, 2014; Ong *et al.*, 2006; Grych *et al.*, 2015). Ditemukan bahwa para partisipan

memilih untuk melakukan sholat, berkumpul dengan orang-orang positif dengan berbagai kegiatan, istighfar untuk mengelola emosi positif. Dapat dikatakan mereka mampu mengelola emosi baik negatif hingga positif.

Penelitian ini menemukan bahwa partisipan memiliki kekuatan interpersonal yaitu dukungan keluarga. Partisipan mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dalam menjalani peran sebagai *sandwich generation*. Adanya dukungan menjadikan partisipan tidak merasa sendirian dan mampu menghadapi rintangan. Hal tersebut terbukti bahwa adanya interaksi berkualitas dengan orang tua, memiliki dukungan keluarga, penilaian positif merupakan kekuatan interpersonal dalam faktor pelindung resiliensi (Affi & Macmillan, 2011; Carbonell *et al.*, 2002; Smokowski *et al.*, 1999; Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2008; Dias & Cadime, 2016).

Partisipan diketahui merasa bersyukur walau harus menjalani peran yang tidak mudah ini. Rasa syukur merupakan watak dengan adanya keterlibatan perhatian dan pengalaman atas masa lalu serta masa saat ini (Wood *et al.*, 2010; Grych *et al.*, 2015). Selain itu, partisipan juga memiliki hubungan dan jalinan komunikasi yang baik serta dekat dengan keluarga. Walau tidak senantiasa berada di rumah, partisipan nyatanya mampu menjalin kedekatan yang cukup baik dengan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lambert dan Fincham (2011; Grych *et al.*, 2015) bahwa menunjukkan rasa syukur dapat mempengaruhi perilaku dalam menjalin hubungan dan eratnya jalinan hubungan menjadi faktor pelindung yang penting ketika terjadi kesulitan.

Partisipan mampu memahami perannya dengan baik sehingga memiliki penilaian yang besar atas peran ini. Sudut pandang partisipan tentu berbeda dengan individu lain yang tidak turut merasakan namun penilaian partisipan atas berharganya peran ini bergantung pada pemahaman apa yang partisipan miliki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian bahwa individu memahami nilai yang lebih besar dari suatu peristiwa dan mampu menumbuhkan emosi positif serta optimisme dalam mencapai tujuan jangka panjang (Lyubomirsky, 1984; CL Park, 2010; Grych *et al.*, 2015).

Partisipan diketahui menilai peran sebagai *sandwich generation* merupakan wujud ibadah. Pemaknaan peran sebagai wujud ibadah menguatkan partisipan untuk selalu tegar. Hal ini sesuai bahwa sebagian besar individu membuat makna dengan mengacu pada spiritual dan agama kepercayaan (King *et al.*, 2006; CL Park, 2010; Grych *et al.*, 2015). Selain itu, religiusitas membuat partisipan merasa ikhlas dan tidak terus-menerus menyalahkan keadaan yang dapat membuat partisipan terjerumus pada perilaku tidak baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmasari *et al.* (2014) bahwa religiusitas merupakan faktor pelindung dalam resiliensi dan berperan untuk mencegah terjadinya perilaku yang beresiko.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini ditemukan dinamika resiliensi pada perempuan *sandwich generation* dengan perannya terdapat perbedaan usia, harus merawat anak, suami, dan orang tua bukan suatu hal yang mudah namun mereka

dapat beradaptasi secara positif. Perempuan *sandwich generation* memiliki rasa syukur dalam setiap peristiwa dan rasa syukur tersebut mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga untuk menjadi lebih kuat. Perempuan *sandwich generation* selain bangkit dari peristiwa buruk, mereka juga mampu meningkatkan kemampuan diri sehingga selalu berproses menjadi lebih baik.

Terdapat beberapa faktor pelindung dari resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini. Faktor pertama yakni regulasi, perempuan *sandwich generation* mampu mengenali hingga mengelola apa yang dirasakan. Faktor kedua yaitu kekuatan interpersonal yang didapatkan dari luar diri individu di mana dalam hal ini perempuan *sandwich generation* memiliki dukungan penuh dari keluarga dan dukungan tersebut menjadi kekuatan tersendiri bagi para perempuan *sandwich generation*. Faktor ketiga adalah merupakan faktor terpenting karena menjadi dasar pondasi mereka yaitu kekuatan pembuatan makna yang dalam hal ini perempuan *sandwich generation* cenderung memaknai peran sebagai *sandwich generation* sebagai wujud ibadah sehingga religiusitas berperan besar dalam menjalani kehidupan bagi *sandwich generation*.

Saran

Bagi para perempuan yang merupakan individu dengan *sandwich generation* sebaiknya mengembangkan religiusitas, kemampuan regulasi diri, menyadari dukungan di sekitar sehingga manakala muncul stres dapat dikelola agar tidak menjadi stres, *burnout*, depresi, dan lain sebagainya. Diharapkan perempuan *sandwich generation* dapat lebih terbuka dengan beban yang dirasakannya. Dalam penelitian ini, keluarga memiliki peran sebagai faktor pelindung. Oleh karena itu diharapkan keluarga lebih menyadari pentingnya dan memberikan dukungan keluarga baik dalam wujud semangat hingga membantu dalam pekerjaan rumah.

Daftar Pustaka

- Anugari, D. S., & Masykur, A. M. (2020). Studi fenomenologis deskriptif tentang pengalaman menjadi penyangga ekonomi keluarga di usia remaja. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 770-777. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21710>
- Bayu, D.J. (2021, 19 Mei). Anak muda punya tabungan Rp 100 juta dan rumah pribadi, mungkinkah?. *Katadata.co.id*. <https://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/60a3eac08599a/anak-muda-punya-tabungan-rp-100-juta-dan-rumah-pribadi-mungkinkah>
- Burke, R.J. (2017). The sandwich generation: Individual, family, organizational and societal challenges and opportunities. Dalam Burke, R.J., & Calvano, L.M (Eds.), *The sandwich generation: Caring for oneself and others at home and at work* (pp. 3-39). Elgaronline. <https://doi.org/10.4337/9781785364969>
- Çakar, F. S. (2020). The role of gender and income level in the relationship between ego functions and resilience. *Journal of Educational Issues*, 6(1), 10–31. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i1.16276>
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101–114. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1436>
- Dias, P.C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343–354. <https://doi.org/10.1037/a0039671>
- Indonesia masuki periode aging population. (2019, 04 Juli). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Jatiningsih, O., Habibah, S.M., Wijaya, R., & Sari, M.M.K. (2021). Peran orang tua dalam pemenuhan hak pendidikan anak pada masa belajar dari rumah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(1), 147-157. [10.23887/jish-undiksha.v10i1.29943](https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v10i1.29943)
- Khalil, R.A., & Santoso, M.B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencari keberfungsian sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77-87. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>

- Kubota, E., MS Faizah, A.N., Mahendra, S., Prayoga, A., & Rahmawati, U.D. (2022). Millennials and the sandwich generation: The challenge of adapting self-identity across time. *Proceedings of Digital Literacy in Education and Science*, 25-31. <https://doi.org/10.30595/pspfs.v3i>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strength*. Sage.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage.
- Miller, D.A. (1981). The sandwich generation: Adult children of aging. *JSTOR*, 26(5), 419-423.
- Mitchell, B.A. (2014). Generational Juggling Acts in Midlife Families: Gendered and Ethnocultural Intersections. *Journal of Woman and Aging*, 26(4), 332-350. <http://dx.doi.org/10.1080/08952841.2014.907666>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor- faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.
- Mutschler, P. (2015). Women and caregiving: Facts and figures. *Family caregiver alliance*.
- Noor, S., & Isa F.M. (2020). Malaysian sandwich generation issues and challenges in elderly parents care. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(3), 289-312. <http://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5277>
- Raco, J. (2013). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik dan keunggulannya*. Grasindo. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Rahmasari, D., Jannah, M., & Puspitadewi, N.W.S. (2014). Harga diri dan religiusitas dengan resiliensi pada remaja Madura berdasarkan konteks sosial budaya Madura. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(2), 130-139.
- Rahmasari, D. (2018). *Model resiliensi pada remaja beresiko tinggi dalam penyalahgunaan narkoba di Madura*. [Disertasi, Universitas Airlangga]. Repository Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/76768>

- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 96–105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>
- Salmon, K.S., Parry, S.A., & Pattillo, M.L. (2017) *The sandwich generation: Effects of caregiver burden and strategies for assessment*. Westminster College
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R.F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263-275. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.19433>
- Tugerman-Lupo, K., Toker, S., Ben-Avi, N., & Shenhar-Tsarfaty, S. (2020). The depressive price of being a sandwich-generation caregiver: Can organizations and managers help?. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(6), 862-879. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1762574>