

Fenomena Generasi Sandwich dalam Keharmonisan Keluarga di Kecamatan Babat Lamongan

Dwi Ayu Indah Sari^{1*)}, I Ketut Atmaja Johny Artha²

¹²Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding author, e-mail: dwi.21014@mhs.unesa.ac.id

Received 2025

Revised 2025

Accepted 2025

Published Online 2025

Abstrak: Fokus penelitian ini mengkaji bagaimana generasi sandwich menjalankan peran dan tanggung jawab untuk menjaga keharmonisan keluarga dan bagaimana fenomena generasi sandwich memengaruhi keharmonisan keluarga. Generasi sandwich adalah individu yang menanggung beban finansial keluarga, baik untuk orang tua maupun saudara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, melibatkan wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich terbukti menghadapi tekanan mental dan fisik yang signifikan. Faktor utama yang memengaruhi fenomena ini adalah kondisi ekonomi keluarga, pola pikir masyarakat, dan kurangnya dukungan psikologis. Penelitian ini merekomendasikan strategi pemberdayaan ekonomi dan peningkatan dukungan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan generasi sandwich dan keharmonisan keluarga.

Kata Kunci: Generasi sandwich, keharmonisan keluarga, disharmonis.

Abstract: This research focuses on examining how the sandwich generation plays its role and responsibilities in maintaining family harmony and how the phenomenon of the sandwich generation affects family harmony. The sandwich generation refers to individuals who bear the financial burden for both their parents and siblings. This study uses a qualitative approach with a case study, involving in-depth interviews and participatory observation. The results show that the sandwich generation faces significant mental and physical pressures. The main factors influencing this phenomenon are the family's economic conditions, societal mindset, and lack of psychological support. The research recommends strategies for economic empowerment and enhanced psychological support to improve the well-being of the sandwich generation and family harmony.

Keywords: Sandwich generation, family harmony, disharmony.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha:
Laboratorium Pendidikan Luar Sekolah
Fakultas Ilmu Pendidikan
Gedung O-1 Lantai 2 Jalan Lidah Wetan
Sby Kode Pos 60213
Telp. 031-7532160 Fax. 031-7532112
E-mail: jpus@unesa.ac.id

Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan dan keharmonisan anggotanya. Namun, dalam kondisi sosial ekonomi tertentu, individu dalam keluarga sering menghadapi tekanan besar, seperti yang dialami oleh generasi sandwich. Generasi ini adalah individu yang harus menanggung beban finansial untuk dua generasi sekaligus, yaitu orang tua dan saudara mereka, sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan dan keharmonisan keluarga. Fenomena ini banyak terjadi di Kecamatan Babat, Lamongan, di mana pola pikir masyarakat yang menganggap anak sebagai investasi bagi orang tua masih mengakar kuat (Eriyanti et al., 2019).

Fenomena generasi sandwich pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1981:12) dan dikategorikan dalam dua kelompok: the club sandwich dan the open-faced sandwich. Penelitian ini berfokus pada the open-faced sandwich, yaitu individu berusia 20-30 tahun yang menanggung beban finansial keluarga meskipun belum menikah. Tekanan yang mereka hadapi mencakup tanggung jawab finansial, peran ganda dalam keluarga, serta tuntutan sosial dan psikologis. Ketidakseimbangan ini berkontribusi pada munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres, burnout, dan depresi, yang akhirnya dapat mengganggu keharmonisan keluarga (Rari et al., 2021).

Di Kecamatan Babat, faktor utama yang menyebabkan munculnya generasi sandwich adalah kondisi ekonomi menengah ke bawah, jumlah anggota keluarga yang besar, serta kurangnya dukungan finansial dan psikologis. Dengan penghasilan yang relatif rendah, banyak individu dalam generasi ini harus membagi pendapatan mereka untuk kebutuhan pribadi, orang tua, dan saudara. Hal ini diperburuk oleh budaya yang

menganggap bahwa ketika seorang anak sudah bekerja, maka tanggung jawab finansial orang tua dapat dialihkan sepenuhnya kepadanya, meskipun ia masih berada dalam tahap awal karir (Khalil & Santoso, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peran dan tanggung jawab generasi sandwich dalam menjaga keharmonisan keluarga di Kecamatan Babat, Lamongan. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengkaji bagaimana fenomena ini mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga serta kesejahteraan individu yang terlibat. Dengan memahami tantangan yang dihadapi generasi sandwich, diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari kompleksitas peran mereka dan mencari solusi yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mereka (Annisa et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman dan realitas sosial generasi sandwich dalam menjaga keharmonisan keluarga di Kecamatan Babat, Lamongan. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai bagaimana individu memberi makna terhadap peran dan tanggung jawab mereka dalam keluarga. Penelitian ini juga berfokus pada interaksi sosial dan tekanan yang mereka alami akibat kondisi ekonomi dan budaya setempat.

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Babat, Lamongan, dengan subjek penelitian yang terdiri dari individu dalam generasi sandwich berusia 20-30 tahun yang menanggung beban finansial keluarga. Metode snowball sampling digunakan untuk memilih informan, yaitu teknik di mana responden awal merekomendasikan individu lain yang memiliki pengalaman serupa. Sumber data dalam penelitian ini meliputi data primer berupa wawancara dan observasi, serta data sekunder yang diperoleh dari dokumen resmi dan studi terdahulu mengenai fenomena generasi sandwich.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk mengamati langsung interaksi dalam keluarga, sementara wawancara mendalam dilakukan secara langsung di rumah, tempat kerja, atau lokasi lain yang nyaman bagi responden agar mereka dapat berbicara lebih terbuka. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan bukti tambahan seperti slip gaji, catatan hutang, serta foto-foto yang mendukung analisis penelitian.

Sebagai peneliti, kehadiran dalam penelitian ini berperan penting dalam membangun kepercayaan dengan informan serta memastikan keakuratan data. Proses penelitian berlangsung selama beberapa bulan dengan melakukan interaksi berulang kali dengan responden guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kehidupan generasi sandwich.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengikuti langkah-langkah dari Miles & Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dari hasil wawancara dan observasi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan pola-pola sosial yang muncul. Dari data tersebut, ditarik kesimpulan yang menjelaskan bagaimana generasi sandwich menjalankan perannya serta dampaknya terhadap keharmonisan keluarga.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai informan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan menggabungkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan validitas temuan dan menghindari bias dalam interpretasi data.

Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang akurat dan mendalam mengenai fenomena generasi sandwich serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi individu, keluarga, dan pembuat kebijakan dalam menangani permasalahan ini.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada peran generasi sandwich dan dampaknya terhadap keharmonisan keluarga di Kecamatan Babat, Lamongan. Generasi sandwich, terutama anak tertua, harus menanggung beban finansial keluarga sejak usia muda, sering kali mengorbankan kesejahteraan pribadi mereka. Ketidakseimbangan peran dalam keluarga menyebabkan ketegangan, stres, dan menurunnya keharmonisan keluarga. Berikut adalah ringkasan temuan penelitian dalam bentuk matriks:

Tabel 1. Matriks Temuan Penelitian

Aspek	Temuan Penelitian	Dampak	Sumber Data
Peran Generasi Sandwich	Generasi sandwich di Kecamatan Babat menanggung beban finansial keluarga sejak usia muda, terutama anak tertua.	Stres, <i>burnout</i> , kelelahan fisik, dan ketegangan keluarga.	Wawancara dan observasi.
	Harus bekerja untuk mencukupi kebutuhan orang tua dan saudara, meskipun masih dalam tahap awal karir.	Keterbatasan dalam mencapai kesejahteraan pribadi dan pendidikan lebih lanjut.	Dokumentasi dan wawancara.
	Orang tua sering kali berhenti bekerja karena menganggap anak harus mengambil alih tanggung jawab ekonomi keluarga.	Tekanan psikologis tinggi, kehilangan kesempatan untuk pengembangan diri.	Observasi dan studi literatur.
Keharmonisan Keluarga	Ketidakseimbangan peran dalam keluarga menyebabkan konflik, terutama antara generasi sandwich dan orang tua.	Disharmoni dalam keluarga, hubungan interpersonal yang tegang.	Wawancara dan teori attachment.
	Generasi sandwich merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga karena lebih dipandang sebagai pencari nafkah.	Stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi.	Observasi dan wawancara.
	Beban finansial dan ekspektasi tinggi menyebabkan komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga.	Meningkatnya konflik dan rasa keterasingan dalam rumah tangga.	Studi literatur dan wawancara.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa generasi sandwich di Kecamatan Babat, Lamongan, menghadapi tantangan besar dalam menjaga keharmonisan keluarga akibat beban finansial yang mereka tanggung. Sebagai individu yang harus menopang kebutuhan orang tua dan saudara, mereka mengalami tekanan ekonomi yang signifikan, yang berimbas pada kondisi psikologis dan sosial mereka. Pola pikir masyarakat yang menganggap anak sebagai investasi bagi orang tua semakin memperburuk keadaan, membuat generasi sandwich terjebak dalam siklus tanggung jawab yang berat sejak usia muda.

Selain tekanan ekonomi, penelitian ini juga menemukan bahwa ketidakseimbangan peran dalam keluarga menjadi faktor utama penyebab disharmoni. Orang tua yang masih berada dalam usia produktif sering kali memilih untuk berhenti bekerja, mengalihkan tanggung jawab finansial kepada anak yang telah bekerja. Hal ini menyebabkan individu dalam generasi sandwich mengalami kelelahan mental dan fisik, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap hubungan keluarga mereka.

Temuan ini juga mengonfirmasi Teori Attachment (Bowlby, 1958) dan Teori Pengasuhan Otoriter, di mana individu yang memiliki hubungan kurang harmonis dengan orang tua lebih rentan mengalami tekanan emosional. Minimnya dukungan psikologis dari keluarga semakin memperparah kondisi ini, menjadikan generasi sandwich lebih rentan terhadap stres, *burnout*, dan bahkan depresi.

Sebagai solusi, penelitian ini merekomendasikan pemberdayaan ekonomi bagi generasi sandwich, baik melalui edukasi finansial, pelatihan keterampilan, maupun peluang kerja dengan pendapatan yang lebih layak. Selain itu, dukungan psikologis dan sosial juga diperlukan untuk membantu mereka menghadapi tekanan hidup yang berat. Peran pemerintah dan lembaga sosial sangat dibutuhkan dalam menciptakan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan generasi sandwich dan keluarga mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena generasi sandwich bukan hanya masalah ekonomi, tetapi juga masalah sosial dan psikologis yang membutuhkan perhatian serius. Dengan adanya strategi yang tepat, diharapkan individu dalam generasi sandwich dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang, memiliki akses terhadap kesejahteraan yang lebih baik, dan tetap menjaga keharmonisan keluarga tanpa mengorbankan kebahagiaan pribadi mereka.

Daftar Rujukan

- Annisa, D. F., Susanti, D., & Putri, J. E. (2023). *Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self-Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat*. 1(1), 32–37.
- Eriyanti, I. O., Susilo, H., & Riyanto, Y. (2019). Analisis Pola Asuh Grandparenting Dalam Pembentukan Karakter Anak Di Tk Dharma Wanita I Desa Drokilo Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Untuk Semua*, 3(1), 9–16.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>