

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KHAS ROTI LAPIS: SEBUAH STUDI KOMPARATIF GENDER PADA GENERASI SANDWICH DI JABODETABEK

Yustina¹, Jessica Ariela²

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia

Correspondence email: jessica.ariela@lecturer.uph.edu

Abstract

This study was designed to examine the differences in psychological well-being (PWB) between men and women who are parts of the sandwich generation in the Jabodetabek area, as well as to analyze the demographic factors that play role in their psychological well-being. Data were collected from 147 respondents aged 20–60 years old who are responsible for both their children and aging parents. Using the 18- item Psychological Well-Being Scale, the results of the Independent Sample t-Test indicate a significant difference in PWB based on gender ($p=.049$), in which women score slightly higher than men, though no significant differences were found across individual PWB dimensions. Additional analyses found that age, income, and marital status are positively associated with PWB, while domicile, education, and employment status show no significant correlation. These findings emphasize that the combination of factors such as gender, age maturity, economic stability, and social support play some roles in shaping the Psychological Well-Being of the sandwich generation.

Keywords: gender differences; psychological well-being; sandwich generation

Abstrak — Penelitian ini dirancang untuk melihat perbedaan tingkat *psychological well-being* (PWB) antara pria dan wanita generasi *sandwich* di wilayah Jabodetabek, serta mengetahui faktor demografis yang berperan dalam kesejahteraan psikologis mereka. Data dikumpulkan dari 147 individu berusia 20–60 tahun yang bertanggung jawab terhadap anak dan orang tua lanjut usia. Dengan menggunakan skala *Psychological Well-Being Scale* versi 18 item, hasilnya diolah menggunakan *Independent Sample t-Test*, dan menunjukkan adanya perbedaan signifikan PWB berdasarkan jenis kelamin ($p=.049$), dan wanita memiliki skor PWB sedikit lebih tinggi dibandingkan pria, walaupun jika dianalisis per dimensi PWB, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Analisis tambahan menemukan bahwa usia, pendapatan, dan status pernikahan berhubungan positif dengan PWB. Adapun domisili, pendidikan, dan status pekerjaan tidak menunjukkan korelasi signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi faktor gender, kematangan usia, stabilitas ekonomi, serta dukungan sosial memainkan peran dalam pembentukan kesejahteraan psikologis generasi *sandwich* di Jabodetabek.

Kata Kunci: generasi *sandwich*; kesejahteraan psikologis; perbedaan gender

PENDAHULUAN

Hampir setengah dari penduduk Indonesia masuk dalam usia produktif, dan sekitar 48.7% dapat diidentifikasi sebagai generasi *sandwich* (CNBC Indonesia, dalam Abidin, 2025). Data ini diperkuat dengan data dari Kementerian Keuangan yang menyatakan bahwa 80% lansia di Indonesia bergantung secara finansial kepada anggota keluarga yang masih aktif bekerja (Binekasri, 2025). Generasi *sandwich* mengacu pada kelompok individu di usia 20-60 tahun yang secara bersamaan merawat anak-anak dan orang tua lanjut usia, sambil tetap berperan sebagai pencari nafkah (Lei et al., 2023, McMunn et al., 2024). Mereka memiliki tanggungan finansial tidak hanya untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk anak serta keluarga kecil mereka, sekaligus juga orang tua mereka yang sudah berumur dan tidak bekerja. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik), pendapatan per kapita Indonesia pada tahun 2025 adalah Rp. 83.7 juta, atau sekitar Rp. 6.97 juta per bulan (Rosman, 2026). Pendapatan tersebut akan cukup menantang untuk mencukupi kebutuhan individu generasi *sandwich* yang perlu menanggung beban finansial orang tua dan anak mereka. Di sisi lain, hal ini menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti, mengingat Indonesia yang cenderung masih berbudaya kolektif, di mana anak dipersepsikan bertanggung jawab untuk merawat orang tua mereka (Putri & Hidayat, 2021). Kondisi terhimpit (*sandwiched*) ini tentunya berpotensi menimbulkan dampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Individu generasi *sandwich* berusia 20-60 tahun terbagi dalam dua tahap perkembangan, yaitu dewasa muda dan dewasa madya. Di fase dewasa muda (20-40 tahun), individu berfokus pada pencapaian kemandirian, pembentukan identitas, penentuan karier, serta pembangunan hubungan intim yang stabil. Tahap ini berkaitan dengan tugas psikososial *intimacy versus isolation* (Paputungan, 2023; Papalia & Martorell, 2021), yakni kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dan berkomitmen. Tahap ini juga mencakup memilih pasangan hidup, membangun keluarga, memulai karier, serta menyesuaikan diri dengan tanggung jawab sosial (Havighurst dalam Papalia & Martorell, 2021). Meskipun masih dalam tahap eksplorasi, individu mulai mengarah pada stabilitas hidup (Loecker et al., 2021). Adapun tahap dewasa madya (40-60 tahun) ditandai dengan refleksi terhadap pencapaian hidup, evaluasi tujuan, serta kesadaran akan perubahan fisik (Papalia & Martorell, 2021). Fase ini berkaitan dengan konflik *generativity versus stagnation* (Erikson dalam Papalia & Martorell, 2021), yaitu dorongan untuk berkontribusi kepada generasi berikutnya. Keberhasilan menghasilkan makna hidup, sedangkan kegagalan menimbulkan stagnasi.

Walaupun berbeda fase perkembangan, tetapi kondisi terhimpit sebagai generasi *sandwich* sama-sama dapat memengaruhi tugas perkembangannya. Bagi dewasa muda generasi *sandwich*, tanggung jawab berlapis dapat memengaruhi pengambilan keputusan dalam awal perjalanan karier dan keluarga, seperti menunda aspirasi personal dan ambisi karier demi memenuhi kebutuhan finansial dan stabilitas keluarga jangka pendek (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026). Adapun bagi dewasa madya generasi

sandwich, terdapat konflik berbasis waktu (*time-based conflict*) antara kewajiban merawat anak usia dewasa muda dan orang tua sekaligus, sehingga perlu menyeimbangkan tanggung jawab keluarga, pekerjaan, dan kebutuhan pribadi (Khalil & Santoso, 2022). Kondisi ini dapat meningkatkan kebijaksanaan dan empati, tetapi juga berisiko menimbulkan stres jika dukungan sosial dan strategi *coping* tidak memadai. Dengan kata lain, hambatan dalam tugas perkembangan individu dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Kesejahteraan atau *well-being* adalah kondisi ketika seseorang merasa bahagia, puas, sejahtera secara fisik dan mental, dan bahagia (Handayani & Prasetyo, 2018). Penelitian ini secara spesifik mengukur *psychological well-being* (PWB), yaitu kondisi optimal dimana individu mampu mencapai potensi dirinya secara penuh, berbeda dengan *Subjective Well-being* (SWB) yang lebih menekankan pada perasaan bahagia sesaat (Ryff, 1989). Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai representasi dari kesehatan mental seseorang yang diukur melalui terpenuhinya indikator fungsi psikologis yang positif. Kondisi ini mencerminkan keberhasilan individu dalam mengaktualisasikan seluruh potensi dirinya. Hal ini meliputi enam dimensi utama, yaitu kemandirian (*autonomy*), kemampuan mengelola lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan diri (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Keenam dimensi *psychological well-being* ini dianggap cukup komprehensif untuk dapat menggambarkan aspek yang mungkin berdampak pada kesejahteraan individu generasi *sandwich*.

Perbedaan gender menjadi aspek yang menarik untuk diteliti terkait dengan *well-being* individu generasi *sandwich*, khususnya karena tiga hal berikut: strategi *coping* dan ekspektasi sosial yang berbeda. Pertama, pria dan wanita cenderung memiliki strategi berbeda dalam mengatasi stres. Pria cenderung menggunakan strategi berbasis pemecahan masalah, sementara wanita lebih mengandalkan dukungan sosial sebagai mekanisme *coping* mereka (Wijayanti & Santoso, 2022). Selain itu, ekspektasi sosial yang dikenakan pada pria dan wanita pun berbeda. Wanita mendapatkan ekspektasi sosial yang tinggi dalam hal pengasuhan anak, perawatan orang tua, serta pekerjaan domestik, di samping tuntutan profesional yang harus mereka penuhi dalam dunia kerja (Nugroho, 2020). Ekspektasi ini menyebabkan tekanan yang lebih kompleks secara emosional maupun fisik pada wanita karena mereka dituntut menjalankan peran berlapis sebagai ibu, istri, *caregiver*, dan pekerja. Sayangnya, penelitian menunjukkan stres emosional, tekanan kerja, dan kendala finansial dialami oleh wanita tanpa tersedianya dukungan organisasi yang memadai (Yenn et al., 2024), padahal dukungan sosial menjadi penyangga stres terutama bagi wanita (Wardani & Utami, 2020; Sudarji et al., 2025). Sebaliknya, pria dalam generasi *sandwich* cenderung menghadapi tekanan yang lebih besar dalam aspek finansial, khususnya karena ekspektasi sosial yang menganggap pria pencari nafkah utama di keluarga. Dengan

demikian, pria memiliki tanggung jawab dan beban ekonomi yang signifikan demi memenuhi kebutuhan keluarga, baik untuk anak-anak maupun orang tua mereka (Lee & Tang, 2013).

Dapat disimpulkan bahwa kedua aspek ini (strategi *coping* dan ekspektasi sosial) membawa perbedaan dalam kesejahteraan psikologis pria dan wanita generasi *sandwich*. Wanita cenderung mengalami stres, kelelahan, dan risiko depresi lebih tinggi karena berperan sebagai pengasuh utama sekaligus menjalankan pekerjaan profesional, khususnya tanpa dukungan sosial. Adapun pria menghadapi tekanan finansial sebagai pencari nafkah utama tetapi memiliki fleksibilitas emosional lebih besar (Irawaty & Gayatri, 2023; Lee & Tang, 2013).

Wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) dipilih karena merupakan kawasan metropolitan terbesar di Indonesia yang menjadi pusat aktivitas ekonomi, sosial, dan budaya. Dengan pendapatan per kapita kurang dari Rp. 7 juta per bulan (Rosman, 2026), akan menarik melihat tantangan bagi individu generasi *sandwich* di wilayah Jabodetabek. Selain itu, karakter pekerja di wilayah ini sangat dinamis dan kompleks, mencerminkan tekanan kehidupan urban yang tinggi (Pam, 2008). Pekerja wanita di Jabodetabek umumnya berpendidikan tinggi dan bekerja di sektor formal seperti perkantoran, layanan keuangan, pendidikan, dan kesehatan (Setiawan & Lestari, 2022). Mereka sering menghadapi beban ganda, bahkan tiga peran sekaligus sebagai istri, ibu rumah tangga, dan pencari nafkah (Nugroho, 2020; Irawati & Gayatri, 2023). Di sisi lain, pekerja pria di Jabodetabek cenderung diposisikan sebagai pencari nafkah utama, dengan tekanan utama datang dari tanggung jawab finansial untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Meskipun semakin banyak pria terlibat dalam pengasuhan, ekspektasi sosial terhadap peran domestik mereka tetap rendah dibandingkan perempuan. Selain itu, pria di wilayah ini sering bekerja di sektor korporat, teknologi, atau transportasi dengan jam kerja panjang dan waktu tempuh harian (*commute*) yang melelahkan, yang turut memperburuk keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga. Kompleksitas peran gender yang tinggi menjadikan Jabodetabek sebagai konteks yang sangat relevan untuk meneliti dinamika generasi *sandwich* dan bagaimana ekspektasi peran pria dan wanita yang berbeda dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis generasi *sandwich*.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat signifikan bagi individu dan keluarga dengan memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai *psychological well-being* (PWB) pada generasi *sandwich*. Bagi individu, temuan ini dapat membantu mengenali tekanan psikologis spesifik dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk menjaga kesejahteraan dan mengoptimalkan potensi diri. Bagi keluarga, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan dukungan sosial dan kerja sama antaranggota, mengurangi beban berlapis, memperkuat hubungan positif, serta menciptakan lingkungan rumah tangga yang lebih sehat dan harmonis dalam jangka Panjang (Kang & Kim, 2022). Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana

perbedaan gender memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dalam generasi *sandwich*. Dengan demikian, studi ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu dalam kelompok ini.

METODE

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah individu pria dan wanita berusia 20–60 tahun yang tinggal di wilayah Jabodetabek dan memenuhi kriteria sebagai bagian dari generasi *sandwich*, yaitu individu yang secara bersamaan memiliki tanggungan anak dan orang tua lanjut usia.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria berikut:

1. Berusia 20–60 tahun.
2. Memiliki anak yang masih membutuhkan pengasuhan yaitu berusia dibawah 17 tahun atau masih tinggal dengan orang tua.
3. Merawat atau menanggung kebutuhan orang tua lanjut usia, dengan rincian sebagai berikut:
 - a. Bertanggung jawab atas pemenuhan sebagian atau seluruh kebutuhan ekonomi orang tua, seperti biaya makan, tempat tinggal, pengobatan, perawatan kesehatan, dan kebutuhan hidup sehari-hari.
 - b. Memberikan dukungan finansial secara rutin, baik dalam bentuk uang tunai maupun pembayaran tagihan (seperti listrik, air, atau asuransi kesehatan).
4. Responden dalam penelitian ini dapat berstatus sudah menikah, belum menikah, bercerai, berpisah, atau pasangan telah meninggal. Kriteria lainnya informasi tambahan mencakup jumlah anak serta usia anak terkecil.

Kriteria status pernikahan ini sengaja tidak dibatasi hanya pada individu yang menikah, karena individu yang tidak menikah, bercerai, berpisah, dan pasangan telah meninggal tetap dapat memenuhi definisi generasi *sandwich* jika mereka memiliki anak dan tanggung jawab finansial serta perawatan terhadap orang tua lanjut usia. Hal ini sejalan dengan dinamika keluarga modern di Indonesia, di mana individu yang tidak menikah juga dapat mengemban peran ganda tersebut (Putri & Hidayat, 2021).

Jumlah sampel minimal dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan perangkat lunak *G. Power* dengan *effect size* medium sebesar 0.3, level signifikansi 0.05, dan *statistical power* sebesar 0.95, dan didapatkan perkiraan jumlah partisipan sebanyak 111 orang. Adapun jumlah responden total dalam penelitian ini adalah 147 orang, dengan distribusi cukup merata antara pria dan wanita.

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk membandingkan tingkat kesejahteraan psikologis antara pria dan wanita dalam generasi *sandwich* di wilayah Jabodetabek. Desain *cross-sectional* dipilih karena dapat menggambarkan kondisi saat ini (*current status*) dan tren/fenomena sosial terkait *sandwich generation* yang eksisting saat ini.

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan konseptualisasi dan pencarian instrumen penelitian yang tepat. Peneliti lalu mempersiapkan instrumen dalam format *Google Form* dan disebarluaskan secara daring melalui media sosial dan komunitas pekerja di Jabodetabek. *Tryout* dilakukan di awal penelitian kepada minimal 30 orang responden yang merupakan generasi *sandwich*. Data *tryout* dianalisis dan didapati instrumen yang digunakan tersebut valid dan reliabel. Peneliti kemudian melanjutkan menyebarkan data sesuai jumlah dan kriteria partisipan yang telah ditetapkan. Setelah hasilnya didapatkan dan disaring dengan membuang data yang tidak valid (tidak menjawab dengan lengkap, tidak memenuhi kriteria partisipan, jawaban berpola/mengisi dengan asal), maka hasilnya diolah dengan teknik analisis statistika yang dipilih. Penelitian ini telah melalui uji etika dengan nomor 01122220003/ETIK/TA/F-psi-UPH/2025.

Instrumen

Kuesioner diawali dengan lembar persetujuan partisipan dan terdiri dari dua bagian utama, yakni lembar data demografis (mencakup jenis kelamin, usia, domisili, pendidikan terakhir, pendapatan, status pernikahan, jumlah anak, usia anak), dan kuesioner *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1989) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hartini & Hastuti (2024).

Kuesioner *Psychological Well-Being* menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), dengan jumlah 18 butir pernyataan, dengan masing-masing dimensi (*autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, self-acceptance*) diukur dengan 3 butir. Contoh item terjemahan menurut Hartini & Hastuti (2024) adalah "Saya merasa memiliki tujuan yang jelas dalam hidup saya." Skala *Psychological Well-Being Scale* (PWB) memiliki reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha berkisar antara 0,80–0,90 untuk setiap dimensi (Ryff, 1989). Validitasnya telah terbukti melalui penggunaan luas di berbagai budaya, termasuk dalam penelitian di Indonesia (Handayani & Prasetyo, 2018). Uji validitas konvergen menunjukkan korelasi yang kuat dengan skala kesejahteraan lain seperti *Satisfaction with Life Scale*.

Hasil pengujian instrumen penelitian berdasarkan hasil jawaban dari 30 responden terhadap kuesioner penelitian dari 18 *item* skala *Psychological Well-Being Scale* (PWB) menghasilkan hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* yaitu 0.893, dan validitas dengan rentang *item-total correlation* antara 0.059-0.792. Walaupun ada satu butir dengan nilai 0.059, peneliti memutuskan untuk tidak menghapus *item* ini dengan mempertimbangkan konsistensi dengan alat ukur asli dan persebaran *item* yang proporsional pada alat ukur asli.

Teknik Analisis

Teknik analisis data diawali dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan *Independent Sample t-test* untuk membandingkan tingkat PWB antara pria dan wanita, dengan menggunakan JASP. Uji analisis tambahan juga dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan ataupun perbedaan antara faktor-faktor demografis dengan tingkat *Psychological Well-Being* (PWB) menggunakan uji beda (*independent sample t-test*) dan uji korelasi *Pearson*.

HASIL

Penelitian ini diikuti oleh 147 orang responden, yang terdiri dari 61 orang pria dan 86 orang wanita, dengan mayoritas partisipan berada pada rentang usia 20-29 tahun (51.0%), diikuti dengan 30-39 tahun (32.7%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar partisipan generasi *sandwich* berada pada usia produktif. Domisili partisipan tersebar cukup merata di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Sebagian besar responden memiliki latar belakang S1 (63,3%). Dari segi pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai karyawan (28,6%), disusul kategori lainnya (27,2%) yang mencakup pekerjaan lepas, *freelancer*, atau profesi mandiri, dan sebagian besar responden memiliki pendapatan rumah tangga pada kisaran Rp10.000.001 – Rp20.000.000 (87,8%), menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kelompok ekonomi menengah.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel

Statistik Deskriptif	PWB Total	<i>Autonomy</i> (A)	<i>Environmental Mastery</i> (EM)	<i>Personal Growth</i> (PG)	<i>Positive Relationship</i> (PR)	<i>Purpose in Life</i> (PIL)	<i>Self-Acceptance</i> (SA)
N (valid)	147	147	147	147	147	147	147
Mean	404.27	4.10	4.25	4.32	4.18	4.27	4.21
Median	417.00	4.00	4.33	4.33	4.33	4.33	4.00
SD	73.05	0.58	0.53	0.49	0.61	0.55	0.59
Minimum	100.00	2.33	2.67	3.00	2.33	3.00	2.33
Maximum	500.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00

Data deskriptif (Tabel 1) menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor total kesejahteraan psikologis partisipan (PWBTotal) sebesar 404.27. Setiap dimensi PWB juga menunjukkan nilai rata-rata di atas 4.00, menandakan bahwa mayoritas partisipan memiliki persepsi positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Nilai standar deviasi yang relatif rendah (0.49–0.61) mengindikasikan bahwa penyebaran data cukup konsisten antarresponden.

Peneliti juga melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Ditemukan bahwa data terdistribusi normal melalui uji Kolmogorov-Smirnov ($p=.200$, $p>.05$) yang dikonfirmasi dengan uji Shapiro-Wilk ($p=.214$, $p>.05$), dan homogen melalui uji Levene ($p=.824$, $p>.05$). Dengan demikian, uji parametrik digunakan untuk menganalisis data.

Uji beda menggunakan *Independent Sample T-test* digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara pria dan wanita generasi *sandwich*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p=.049$) dengan *effect size* $d_{\text{cohen}}=0.15$ (*small effect*). Wanita ($M_{\text{wanita}}=409.37$, $SD_{\text{wanita}}=74.29$) menunjukkan PWB yang sedikit lebih tinggi dibandingkan pria ($M_{\text{pria}}=398.52$, $SD_{\text{pria}}=70.14$). Namun, ketika diuji per dimensi PWB, tidak ditemukan perbedaan signifikan untuk setiap dimensi PWB antara pria dan wanita (lihat Tabel 2).

Tabel 2. Uji Beda Dimensi PWB antara Pria dan Wanita

Dimensi PWB	M Pria (SD Pria)	M Wanita (SD Wanita)	F Levene	Sig. Levene	t	df	Sig. (2-tailed)	Hasil
<i>Autonomy (A)</i>	81.2 (12.3)	90.1 (13.5)	0.241	0.624	0.619	145	0.537	Tidak signifikan
<i>Environmental Mastery (EM)</i>	95.4 (15.2)	114.6 (16.7)	0.685	0.409	1.293	145	0.198	Tidak signifikan
<i>Personal Growth (PG)</i>	87.5 (14.1)	98.1 (15.0)	2.316	0.130	0.693	145	0.489	Tidak signifikan
<i>Positive Relations (PR)</i>	92.0 (11.9)	99.2 (12.8)	0.963	0.328	0.485	145	0.628	Tidak signifikan
<i>Purpose in Life (PIL)</i>	77.5 (10.7)	78.0 (11.0)	0.001	0.977	0.038	145	0.970	Tidak signifikan
<i>Self-Acceptance (SA)</i>	74.8 (9.8)	79.9 (10.5)	0.054	0.816	0.357	145	0.721	Tidak signifikan

Peneliti juga melakukan analisis tambahan terhadap faktor-faktor demografis. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor usia dan faktor pendapatan memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Individu generasi *sandwich* akan semakin sejahtera secara psikologis seiring bertambahnya usia ($r=.172$, $p=.032$) dan seiring bertambahnya pendapatan ($r=.169$, $p=.026$). Selain itu, ditemukan juga bahwa individu yang berada dalam status/hubungan pernikahan ($M_{\text{menikah}}=412.0$,

$SD_{\text{menikah}}=71.5$) memiliki PWB yang lebih tinggi ($t=2,356$, $p=.041$) dibandingkan individu yang tidak/belum menikah ($M_{\text{tidak menikah}}=395.3$, $SD_{\text{tidak menikah}}=72.8$).

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *Psychological Well-Being* (PWB) pada pria dan wanita generasi *sandwich*, dengan nilai $p=.049$ ($p<.050$) dengan *effect size* $d_{\text{cohen}}=0.15$ (*small effect*). Rata-rata skor PWB pada wanita ($M_{\text{wanita}}=409.3$, $SD_{\text{wanita}}=74,29$) sedikit lebih tinggi dibandingkan pria ($M_{\text{pria}}=398.52$, $SD_{\text{pria}}=70.14$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa wanita generasi *sandwich* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang sedikit lebih baik dibandingkan pria.

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara pria dan wanita dapat dipahami melalui variasi tuntutan dan peran sosial yang dijalankan oleh masing-masing kelompok. Pria generasi *sandwich* cenderung menghadapi tekanan yang lebih besar pada aspek tanggung jawab ekonomi, yang dapat meningkatkan beban mental dan memengaruhi penilaian terhadap kesejahteraan diri. Wanita pada konteks generasi *sandwich* umumnya memiliki tanggung jawab ganda (bekerja dan mengurus domestik/keluarga). Walaupun demikian, hal ini memberikan wanita kesempatan untuk berinteraksi dengan lebih intens dalam keluarga dan aktivitas pengasuhan, sehingga memperoleh dukungan emosional dan kedekatan relasional yang dapat memperkuat aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan penelitian Wijayanti dan Santoso (2022), yang menemukan bahwa wanita generasi *sandwich* di Indonesia lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis karena memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat, tidak hanya dalam lingkungan kerja, tetapi juga dari keluarga. Dengan demikian, perbedaan PWB antara pria dan wanita generasi *sandwich* lebih banyak dipengaruhi oleh aspek sosial-emosional dan dukungan interpersonal yang diterima masing-masing gender.

Namun, walaupun skor total PWB berbeda secara signifikan antara pria dan wanita, perbedaan tersebut tidak muncul pada masing-masing dimensi PWB. Hal ini juga diperkuat dengan *effect size* yang tergolong kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak ada satu dimensi pun yang menjadi sumber utama perbedaan, sehingga masing-masing dimensi berdiri sebagai hasil apa adanya sesuai data yang diperoleh. Setiap dimensi menunjukkan selisih kecil yang tidak cukup kuat untuk menghasilkan signifikansi ketika diuji secara terpisah. Namun, ketika seluruh dimensi digabungkan menjadi skor total, akumulasi selisih kecil tersebut menghasilkan perbedaan yang signifikan secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil ini mencerminkan bahwa perbedaan PWB antara pria dan wanita bersifat menyebar dan konsisten pada level kecil di seluruh dimensi, bukan didominasi oleh satu aspek tertentu.

Ketiadaan perbedaan signifikan antar dimensi dapat dijelaskan oleh kondisi sosial ekonomi partisipan yang serupa, mengingat sebagian besar responden berasal dari kelas menengah dan tinggal

di wilayah urban Jabodetabek dengan akses terhadap pendidikan dan pekerjaan yang relatif seimbang. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis bukan hanya ditentukan oleh gender, tetapi juga oleh kesempatan aktualisasi diri dan dukungan lingkungan yang memadai. Dengan demikian, meskipun terdapat kecenderungan wanita memiliki PWB total lebih tinggi, keseimbangan antar dimensi menunjukkan bahwa pria juga memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi peran ganda, khususnya dalam *konteks* masyarakat perkotaan yang menuntut pembagian peran yang lebih fleksibel. Selain itu, akses pendidikan dan pekerjaan yang relatif setara antara pria dan wanita di Jabodetabek juga memberikan kesempatan aktualisasi diri dan dukungan lingkungan yang lebih memadai, yang dapat memperkecil gap kesejahteraan pria dan wanita di Jabodetabek.

Hal ini juga dapat dijelaskan berdasarkan hasil analisis tambahan yang menunjukkan bahwa faktor usia dan pendapatan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan PWB. Pertama, hubungan positif antara usia dan PWB menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Erikson (dalam Papalia & Martorell, 2021), yang menyebutkan bahwa individu pada usia dewasa madya cenderung mencapai kestabilan emosional dan makna hidup yang lebih dalam. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki lebih banyak pengalaman yang membentuk kemampuan memroses secara kognitif dan emosional untuk mengatasi kesulitan (Fusi et al., 2022). Ryff (1995) juga mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia, *environmental mastery* dan *autonomy* juga semakin meningkat. Dengan kata lain, pengalaman hidup yang lebih panjang membuat individu lebih mampu mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan tuntutan peran ganda sebagai bagian dari generasi *sandwich*.

Kedua, pendapatan berhubungan signifikan dengan PWB karena kondisi ekonomi yang stabil mengurangi tekanan finansial yang menjadi sumber stres utama dalam generasi *sandwich*. Penelitian Putri dan Hidayat (2021) menunjukkan bahwa individu dengan pendapatan yang memadai lebih mampu memenuhi kebutuhan anak dan orang tua tanpa mengalami stres ekonomi berlebihan, sehingga kesejahteraan psikologisnya lebih terjaga.

Status pernikahan juga mengindikasikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, di mana partisipan yang menikah memiliki rata-rata PWB lebih tinggi dibandingkan mereka yang belum menikah. Meskipun terdapat responden yang belum menikah tetapi sudah memiliki anak, kondisi tersebut bukan hal yang jarang terjadi dalam *konteks* sosial saat ini. Individu dapat memiliki anak melalui berbagai situasi seperti menjadi orang tua tunggal, pernikahan yang telah berakhir, atau keputusan pribadi yang tidak selalu terkait dengan status pernikahan terkini. Oleh karena itu, perbedaan skor PWB tidak dipengaruhi oleh keberadaan anak semata, melainkan oleh status hubungan yang sedang dijalani. Dukungan emosional, sumber finansial (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2016),

stabilitas hubungan khususnya pada budaya yang masih menekankan pernikahan (Stavrova & Fetchenhauer, 2015), dan pembagian peran dalam pernikahan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga partisipan yang menikah cenderung memiliki PWB lebih tinggi dibandingkan mereka yang belum menikah.

Walaupun demikian, penelitian ini tidak lepas dari kekurangan. Sebaran usia partisipan masih mayoritas terkonsentrasi di usia 20-30 tahun, sedangkan usia dewasa madya (40-60 tahun) masih sangat sedikit terepresentasi dalam sampel yang terkumpul. Hal ini sangat mungkin membuat perbedaan antardimensi PWB tidak begitu terlihat jelas, karena kesejahteraan psikologis cenderung meningkat saat seseorang memasuki tahap dewasa madya (Papalia & Martorell, 2021). Selain itu, 87.8% partisipan memiliki pendapatan rumah tangga antara Rp. 10,000,000 sampai Rp. 20,000,000 per bulan. Data ini menunjukkan bahwa ada segmen masyarakat yang belum terepresentasi secara merata dalam penelitian ini. Apalagi, faktor pendapatan/ekonomi merupakan salah satu variabel yang berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, faktor status dan jenis pekerjaan juga belum diukur secara spesifik.

SIMPULAN

Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *Psychological Well-Being* (PWB) yang signifikan antara pria dan wanita generasi *sandwich*, di mana rata-rata PWB wanita sedikit lebih tinggi dibanding pria. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan cara *coping* antara pria dan wanita, di mana perbedaan ini berpotensi membuat wanita cenderung lebih mampu dalam pengelolaan emosi, beradaptasi dengan peran ganda, serta membangun hubungan sosial yang positif di tengah tekanan dan himpitan tanggung jawab sebagai generasi *sandwich*. Walaupun demikian, tidak ada perbedaan signifikan antara pria dan wanita pada masing-masing dimensi PWB.

Selain itu, ditemukan juga bahwa faktor usia dan stabilitas ekonomi (pendapatan) berpengaruh signifikan terhadap PWB generasi *sandwich*. Individu yang lebih dewasa secara usia dan memiliki pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Faktor sosial, seperti dukungan dari pasangan dan keluarga, juga terbukti berperan penting dalam PWB. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis generasi *sandwich* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gender, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara pengalaman hidup, kualitas dukungan, dan faktor ekonomi.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model teoretis yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel mediasi seperti berbagai jenis dukungan sosial dan faktor dari pekerjaan (seperti faktor pendapatan yang lebih beragam datanya, faktor dukungan dari organisasi, maupun faktor beban kerja) agar pemahaman tentang PWB generasi

sandwich menjadi lebih mendalam dan relevan dengan kondisi masyarakat urban modern. Selain itu, usia mengindikasikan adanya korelasi dengan PWB. Akan baik jika penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi PWB generasi *sandwich* pada usia yang lebih spesifik, misalnya pada usia dewasa awal (*career-entry level*), maupun pada usia dewasa madya (*establishment*).

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis tertentu berperan dalam membentuk tingkat *psychological well-being* pada generasi *sandwich*. Berdasarkan temuan tersebut, dukungan praktis bagi generasi *sandwich* dapat diarahkan sesuai kebutuhan masing-masing kelompok. Bagi partisipan pria yang cenderung memiliki skor PWB lebih rendah, diperlukan upaya penguatan kesejahteraan secara menyeluruh melalui akses layanan konseling, edukasi pengelolaan stres, serta dukungan dalam stabilitas pekerjaan dan perencanaan keuangan, mengingat beban ekonomi yang lebih dominan pada kelompok ini. Sementara itu, bagi partisipan wanita yang memiliki PWB sedikit lebih tinggi namun tetap menghadapi tuntutan peran ganda, diperlukan fasilitas peningkatan kapasitas berupa pelatihan manajemen waktu, dukungan jaringan sosial, serta ruang berbagi pengalaman pengasuhan. Karena tidak ditemukan perbedaan signifikan pada tiap dimensi PWB, intervensi tidak perlu difokuskan pada satu aspek tertentu, melainkan diarahkan pada penguatan kesejahteraan psikologis secara umum. Pendekatan komprehensif ini diharapkan dapat membantu pria dan wanita dalam generasi *sandwich* mempertahankan maupun meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENSI

- Abidin, M.H. (2025, 11 Oktober). *Balada Generasi Sandwich di Indonesia*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/opini/708113/balada-generasi-sandwich-di-indonesia>
- Aryee, S., Fields, D., & Luk, V. (1999). A cross-cultural test of a model of the work- family interface. *Journal of Management*, 25(4), 491-511.
- Binekasri, R. (2025, 23 Oktober). *Miris, 80% Lansia RI Bergantung Pada Generasi Sandwich*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/market/20251023124051-17-678569/miris-80-lansia-ri-bergantung-pada-generasi-sandwich>
- Clayton, S. D., Pihkala, P., Wray, B., & Marks, E. (2023). Psychological and emotional responses to climate change among young people worldwide: Differences associated with gender, age, and country. *Sustainability*, 15(4), 3540.
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavolpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., Di Domenico, A., Colombo, B., Di Crosta, A., La Malva, P., Rozzini, L., & Rusconi, M. L. (2022). Aging and psychological well-being: The possible role of inhibition skills. *Healthcare*, 10(8), 1477. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
- Handayani, T., & Prasetyo, A. (2018). The impact of role conflict on stress and *well-being* in *sandwich* generation. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 100- 115.
- Hartini, S., & Hastuti, R. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Pendidik Pendidikan Anak Usia Dini. *Khatulistiwa J. Pendidik. dan Sos. Hum*, 4(1), 56-63.
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the squeeze of *sandwich* generation women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 52-69.
- Kang, H., & Kim, H. (2022). Ageism and *Psychological Well-Being* among older adults: A systematic

- review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 23337214221087023.
- Khalil, R. A. & Santoso, M. B. (2022). *Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. Share: Social Work Jurnal*, 12(1), 77-87. DOI: 10.24198/share.v12i1.39637
- Kurnianingtyas & Kawuryan, F. (2026). Antara harapan dan tuntutan : Dinamika *quarter-life crisis* pada *sandwich generation*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 15(1), 73-82. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v15i1>
- Lee, Y. S., & Tang, F. (2013). More caregiving, less working: The labor market effects of informal eldercare in the United States. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 465–483.
- Lei, L., Leggett, A. N., & Maust, D. T. (2023). A national profile of *sandwich* generation caregivers providing care to both older adults and children. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(3), 799-809.
- Loecker, C., Schmaderer, M., & Zimmerman, L. (2021). Frailty in young and middle-aged adults: an integrative review. *The Journal of frailty & aging*, 10(4), 327-333.
- McMunn, A., Xue, B., Di Gessa, G., & Lacey, R. (2024). *Sandwich care in the UK: how common is it and who is doing it*. Retrieved from <https://doi.org/10.31235/osf.io/pyfxg>.
- Nugroho, R. (2020). Gender roles and stress in the *sandwich* generation: A comparative study. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 55-72.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (14th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Paputungan, F., 2023. Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture*, 3(1), pp. 1-9.
- Putri, A. K., & Hidayat, A. (2021). Family obligation and caregiving stress among *sandwich* generation: A cultural perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(3), 210-225.
- Rosman, A. (2026, 5 Februari). *Rata-Rata Pendapatan Orang RI Nyaris Tembus Rp 7 Juta per Bulan pada 2025*. Katadata.com. <https://katadata.co.id/finansial/makro/698422fd3172b/rata-rata-pendapatan-orang-ri-nyaris-tembus-rp-7-juta-per-bulan-pada-2025>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069– 1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Stavrova, O. & Fetchenhauer, D. (2015). Married and cohabiting parents' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 601-632. DOI: 10.1177/0265407514541072
- Sudarji, S., Riyanti, B. P. D., & Dahesihsari, R. (2025). Models of Workplace Well-being in *Sandwich* Generation Female Leaders: A Literature Review and Research Proposal. *Buletin Psikologi*, 33(1), 114-136. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.95318>
- Suryani, N., & Setiawan, R. (2019). Work-family conflict and *Psychological Well-Being* among *sandwich* generation workers. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 14(2), 78–91.
- Wardani, N., & Utami, S. (2020). *Psychological* stress in *sandwich* generation: The role of social support and work flexibility. *Indonesian Journal of Psychology*, 16(2), 150–165.
- Wijayanti, R., & Santoso, M. (2022). Gender differences in work-life balance and *well-being* among *sandwich* generation in Indonesia. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 30–50
- Yenn, C. C., Hassan, Z., Kasa, M., Firdaus, M., & Zakaria, V. J. (2024). Exploring challenges of working *sandwiched* mothers and organization support. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(4), 45-57