

**STRATEGI *COPING* STRES PERAN GANDA
GENERASI *SANDWICH* PADA KELUARGA
MULTIGENERASI YANG TINGGAL DI KOTA
MAKASSAR**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun Oleh:

RIFKI AHMAD FAHREZI

22102020029

Dosen Pembimbing:

Anggi Jatmiko, M. A.

NIP 19920820 201903 1 007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1903/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI COPING STRES PERAN GANDA GENERASI SANDWICH PADA KELUARGA MULTIGENERASI YANG TINGGAL DI KOTA MAKASSAR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIFKI AHMAD FAHREZI
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020029
Telah diujikan pada : Selasa, 16 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6951d063cd29a



Penguji I
Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 69514b4b5fc32



Penguji II
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6944b2b18ba9c



Yogyakarta, 16 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Mafuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6951e749105

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rifki Ahmad Fahrezi
NIM : 22102020029
Judul Skripsi : Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi *Sandwich* Pada Keluarga Multigenerasi yang Tinggal di Kota Makassar

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 11 Desember 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Zaen Mussyrifin, M. Pd. I.
NIP 19900428 202321 1 029

Pembimbing,

Anggi Jatmiko, M. A.
NIP 19920820 201903 1 007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifki Ahmad Fahrezi
NIM : 22102020029
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi Sandwich Pada Keluarga Multigenerasi yang Tinggal di Kota Makassar adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 11 Desember 2025

Yang menyatakan,



Rifki Ahmad Fahrezi

NIM 22102020029

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Abdul Hakim dan Ibu Wardia Ali yang telah memberikan dukungan sejauh ini.”



MOTTO

لِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

*Qs. Al-Insyirah: 6.**



* Al-Qur'an, 94:6

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi *Sandwich* Pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar.” Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. H. Muhsin, S. Ag., M. A., M. Pd. dan A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si. selaku dosen penguji 1 dan dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.
5. Bapak Anggi Jatmiko, M.A., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi, yang selalu memberikan arahan dan motivasi dari semester satu hingga menyusun skripsi. Terima kasih atas bantuan, bimbingan,

ilmu, dan ketulusan yang Bapak telah curahkan. Semoga Allah membalas segala kebaikan Bapak dengan keberkahan yang berlimpah dan pahala yang tidak pernah putus.

6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi.
7. Seluruh staf akademik dan administrasi yang dengan ramah, sigap, dan penuh pelayanan membantu kelancaran proses pengurusan administrasi dari awal hingga akhir penelitian.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namun telah memberikan bantuan, dukungan, doa dan kontribusi dalam bentuk apapun selama perkuliahan maupun selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang penulis terima dari berbagai pihak senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang paling layak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini. Penulis juga berharap bahwa yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, baik saat ini maupun di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 10 Desember 2025
Penulis

Rifki Ahmad Fahrezi

NIM. 22102020029

ABSTRAK

Rifki Ahmad Fahrezi (22102020029), Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi *Sandwich* Pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2025

Generasi *sandwich* sering mengalami tekanan akibat tuntutan ekonomi, tanggung jawab terhadap dua generasi sekaligus, serta beban pekerjaan yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini menjadikan penelitian mengenai strategi *coping* stres mereka penting untuk dipahami secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi *coping* stres yang digunakan oleh generasi *sandwich* dalam menghadapi peran ganda pada keluarga multigenerasi di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan terdiri dari tiga individu generasi *sandwich* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, serta tiga orang terdekat mereka sebagai data pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan pola-pola pengalaman yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres utama informan meliputi beban ekonomi, konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, serta tuntutan kesehatan dan kebutuhan mendesak dari anggota keluarga. Dalam melakukan penilaian terhadap stres, informan memandang sebagian situasi masih dapat dikendalikan, sementara sebagian lainnya diterima sebagai keadaan yang tidak dapat diubah. Strategi *coping* yang digunakan mencakup *problem focused coping* seperti penyusunan prioritas dan upaya tambahan, *emotion focused coping* seperti menyendiri, dukungan dari lingkungan sekitar, serta strategi religius yang memberi pemaknaan positif dan ketenangan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan stres generasi *sandwich* pada keluarga multigenerasi di Kota Makassar bersifat saling melengkapi sesuai kebutuhan situasional mereka.

Kata kunci: generasi *sandwich*, keluarga multigenerasi, strategi *coping* stres

ABSTRACT

Rifki Ahmad Fahrezi (22102020029), *Strategies for Managing the Stress of Dual Roles of the Sandwich Generation in Multigenerational Families in Makassar City. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga Islamic University, Yogyakarta. 2025.*

The sandwich generation often experiences pressure due to economic demands, responsibilities to two generations at once, and continuous workloads. This condition makes research on their stress management strategies important to understand in depth. This study aims to identify stress management strategies used by the sandwich generation in dealing with dual roles in multigenerational families in Makassar City. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The informants consist of three individuals from the sandwich generation who were selected through purposive sampling, as well as three people closest to them as supporting data. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis techniques to find patterns of relevant experiences. The results of the study show that the main sources of stress for informants include economic burdens, role conflicts between work and family, and health demands and urgent needs of family members. In assessing stress, informants view some situations as still controllable, while others are accepted as unchangeable circumstances. The coping strategies used include problem focused coping such as prioritization and additional efforts, emotion focused coping such as isolation, support from the surrounding environment, and religious strategies that provide positive meaning and emotional calm. Overall, this study shows that stress management among the sandwich generation in multigenerational families in Makassar City is complementary to their situational needs.

Keywords: *sandwich generation, multigenerational family, stress coping management*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	7
1. Manfat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Kerangka Teori	15
1. Tinjauan tentang Strategi <i>Coping</i> Stres.....	15
2. Tinjauan tentang Generasi <i>Sandwich</i>	23
3. Kerangka Berpikir.....	32
G. Metode Penelitian	34
1. Jenis Penelitian	34
2. Subjek dan Objek Penelitian	35
3. Teknik Pengumpulan Data	36
4. Teknik Validasi Data.....	38
5. Metode Analisis Data	40
H. Sistematika Penulisan.....	41

BAB II GAMBARAN UMUM GENERASI <i>SANDWICH</i> PADA KELUARGA MULTIGENERASI DI KOTA MAKASSAR	44
A. Gambaran Keluarga Multigenerasi.....	44
B. Gambaran Umum Generasi Sandwich di Kota Makassar	47
C. Sumber Stres Peran Ganda	49
D. Gambaran Umum Informan Penelitian	52
1. Informan Utama	53
2. Informan Pendukung	56
BAB III STRATEGI <i>COPING</i> STRES PERAN GANDA GENERASI <i>SANDWICH</i>	58
A. Penilaian Terhadap Stres (Appraisal)	58
B. Strategi <i>Coping</i> Stres.....	61
1. <i>Problem Focused Coping</i>	61
2. <i>Emotion Focused Coping</i>	65
3. Dukungan Sosial.....	69
4. Strategi Religius/Spiritual	73
BAB IV PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	85
1. Pedoman Observasi	
2. Pedoman Wawancara	
3. Pedoman Dokumentasi	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian.....	75
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir..... 33



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir angka kasus bunuh diri di Indonesia terus meningkat pesat di setiap tahunnya. Menurut data Pusat Informasi Kriminal Nasional Polri mencatat bahwa angka kasus bunuh diri meningkat hingga 60% dalam lima tahun terakhir. Tercatat ada 1.023 kasus bunuh diri di tahun 2024. Stres hingga depresi merupakan pemicu utama meningkatnya kasus bunuh diri tersebut. Stres yang membuat mental seseorang menjadi lemah ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari masalah finansial, keluarga hingga masalah sosial. Menjaga kesehatan mental dapat membantu seseorang dalam pengelolaan stres untuk menghindari depresi. Selain itu, kesadaran dalam menjaga kesehatan mental dapat membuat hidup seseorang mencapai kesejahteraan dan mengurangi penyakit mental.² Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental tidak bisa dianggap hal yang sepele.

Stres merupakan kondisi yang rentan dialami oleh generasi *sandwich*. Kerentanan tersebut muncul karena generasi *sandwich* harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai anak yang bertanggung jawab terhadap orang tua sekaligus sebagai orang tua bagi anak-anaknya. Tuntutan untuk menjadi tulang punggung dalam keluarga multigenerasi

² Salwa Nabila and Aceng Kosasih, "Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam," *Journal of Islamic Education Studies* 2, no. 1 (September 11, 2023): 15–21, <https://ojs.uid.ac.id/index.php/JIES/article/view/654>.

menjadikan beban peran yang dihadapi generasi *sandwich* semakin kompleks dan tidak dapat dianggap sepele. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa generasi *sandwich* memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami stres akibat tekanan dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga antar generasi.³ Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi.⁴ Dengan demikian, peran ganda yang dijalani generasi *sandwich* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Media sosial juga menjadi salah satu pemicu utama stres bagi generasi *sandwich*. Hal ini disebabkan konten-konten sosial media yang menampilkan kehidupan orang lain yang begitu indah, seperti keluarga yang harmonis, pencapaian karier atau standar kebahagiaan yang tinggi. Algoritma sosial media didesain untuk terus menampilkan konten serupa yang membuat seorang generasi *sandwich* akan semakin terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial yang tidak sehat. *Social comparison* atau membandingkan diri dengan orang lain secara otomatis muncul saat melihat kehidupan orang lain, perilaku membandingkan kehidupan diri otomatis

³ Maghriza Novita Syahti et al., “Strategi *Sandwich Generation* dalam Menjalankan Perannya,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 3, no. 4 (February 14, 2025): 943–947, <https://jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/2629>.

⁴ Resky Woda and Marissa Devi Alexandra Pontoan, “Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich,” *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development* 6, no. 4 (June 26, 2024): 1261–1270, <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/915>.

akan muncul saat melihat di sosial media.⁵ Maka dari itu era digital sekarang ini juga menjadi salah satu pemicu stres pada generasi *sandwich*.

Penulis menemukan dalam penelitian sebelumnya bahwa generasi *sandwich* dan non generasi *sandwich* tidak terdapat perbedaan pada tingkat kebahagiaannya. Hal ini merupakan salah satu penelitian menarik, karena di beberapa penelitian negara lain, generasi *sandwich* sering kali dikaitkan dengan tingkat stres yang tinggi. Temuan ini juga mengemukakan bahwa tanggung jawab terhadap orang tua tidak dianggap sebagai beban bagi generasi *sandwich*, justru orang tua membantu pekerjaan generasi *sandwich*, salah satunya dalam mengurus anak. Hal ini juga didukung karena pengaruh budaya di Indonesia, yang masyarakatnya sebagai generasi *sandwich* dan orang tua saling membantu dan mendukung.⁶ Selain itu, dalam penelitian lain mengatakan bahwa bakti terhadap orang tua dipandang sebagai tindakan sukarela yang dilakukan dengan tulus tanpa ada paksaan, hal ini disebabkan nilai budaya dan agama yang melekat sehingga hal ini dianggap kewajiban seorang anak dalam membalas budi kepada orang tua.⁷ Berbagai kondisi tersebut menuntut generasi *sandwich* untuk memiliki kemampuan *coping* dalam menghadapi stres yang baik.

⁵ Thomas Mussweiler, K Corcoran, and J Crusius, "Social Comparison: Motives, Standards, and Mechanisms," *Theories in social psychology* (2011): 119–139.

⁶ Ferlistya Pratita Rari, Jamalludin Jamalludin, and Putri Nurokhmah, "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich," *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan* 6, no. 1 (October 25, 2021): 1–13, <https://journal.sragenkab.go.id/index.php/sukowati/article/view/254>.

⁷ Brigita Wulandini Roring and Erni Julianti Simanjuntak, "Kepuasan Hidup Generasi Sandwich di Indonesia: Peran Bakti Kepada Orang Tua, Bertanggung Jawab Kepada Orang Tua dan

Kemampuan *coping* yang adaptif berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan peran ganda serta menjaga keseimbangan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi *sandwich* yang menerapkan strategi *coping* berfokus pada pemecahan masalah dan regulasi emosi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.⁸ Sebaliknya, penggunaan *coping* yang maladaptif dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko kelelahan mental.⁹ Oleh karena itu, penguatan strategi *coping* yang efektif menjadi aspek krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis generasi *sandwich*.

Keluarga multigenerasi masih menjadi fenomena yang umum ditemukan di Kota Makassar. Keberadaan keluarga multigenerasi ini dipengaruhi oleh kuatnya nilai budaya, ikatan kekerabatan yang erat, serta norma sosial yang menekankan tanggung jawab anak dewasa untuk merawat orang tua, sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga inti. Dalam struktur keluarga tersebut, anggota keluarga yang berada pada posisi generasi *sandwich* sering kali harus menjalankan peran sebagai pencari nafkah utama, pengasuh anak, dan pendukung orang tua lanjut usia secara bersamaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang hidup

Rasa Bersalah,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 17, no. 3 (October 31, 2024): 233–246, <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/55152>.

⁸ Eva Windi Astuti, M. Arif Budiman Sucipto, and Mulyani Mulyani Mulyani, “Analisis Coping Stres pada Generasi Y Sandwich Generation di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal,” *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 1 (April 10, 2025): 135–152, <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/20152>.

⁹ Intan Tirana Maharani and Azizah Fajar Islam, “Pengembangan Alat Ukur Psikometri Maladaptive Coping Scale (MCS),” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 5, no. 1 (June 27, 2025): 66–82, <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/72624>.

dalam keluarga multigenerasi, khususnya di wilayah perkotaan dengan tekanan ekonomi seperti Makassar, lebih rentan mengalami stres akibat tuntutan peran ganda dan keterbatasan pemasukan.¹⁰ Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa generasi *sandwich* dalam konteks keluarga multigenerasi cenderung menghadapi konflik peran, kelelahan emosional, serta tekanan psikologis yang berkelanjutan.¹¹ Dengan demikian, fenomena keluarga multigenerasi di Kota Makassar menempatkan generasi *sandwich* pada posisi yang rentan terhadap stres, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Kota Makassar merupakan salah satu kota yang kasus kriminalitasnya tinggi di Indonesia, namun menurut data dari Happy City Index 2024 Kota Makassar merupakan kota paling bahagia di Indonesia. Penilaian ini berfokus pada aspek penting, termasuk perkotaan, pemerintahan, ekonomi dan lingkungan. Keberadaan generasi *sandwich* di kota yang dianggap paling bahagia ini menarik untuk diteliti, terutama dalam konteks strategi mereka dalam menangani stres peran ganda. Dengan status kota yang paling bahagia, muncul dugaan bahwa mereka memiliki strategi yang lebih efektif dalam menangani stres. Oleh karena itu, penelitian ini memilih Kota Makassar sebagai tempat penelitian untuk

¹⁰ Intan Islamia, Euis Sunarti, and Neti Hernawati, "Tekanan Psikologis Dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan Dan Perkotaan," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 2, no. 1 (July 2, 2019): 91–100, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/4312>.

¹¹ Syahti et al., "Strategi Sandwich Generation dalam Menjalankan Perannya," 946.

mengeksplorasi bagaimana generasi *sandwich* di Kota Makassar menghadapi tekanan dan mengelola stres dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini berargumen bahwa strategi manajemen stres dan pola pikir yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seorang generasi *sandwich*. Strategi-strategi tersebut dapat berupa manajemen waktu yang baik, pemanfaatan dukungan sosial, optimalisasi penggunaan teknologi, dll. Selain itu, layanan pendukung seperti layanan konseling juga dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan-tekanan mental seperti yang dialami oleh generasi *sandwich*.¹² Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa strategi yang tepat dapat membantu generasi *sandwich* dalam menangani stres peran ganda pada keluarga multigenerasi.

Judul “Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi Sandwich pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar” dipilih karena penulis ingin mengeksplorasi strategi yang digunakan oleh dalam menangani stres peran ganda yang dihadapi. Generasi ini sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk mengurus orang tua yang menua sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga dan anaknya yang dapat meningkatkan risiko stres yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar yang merupakan salah satu kota yang masyarakatnya dianggap memiliki mental yang keras. Dengan memahami strategi-strategi

¹² Riska Gunjar Tifaldi and Mitro Subroto, “Peran Layanan Bimbingan Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta,” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 02 (November 29, 2023): 7–9, <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intelektualita/article/view/19706>.

ini, penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi generasi *sandwich* dalam mengelola stres dengan lebih efektif dan dapat menerima keadaan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan adalah bagaimana strategi *coping* stres peran ganda generasi *sandwich* pada keluarga multigenerasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis strategi *coping* stres generasi *sandwich* dalam menghadapi tekanan peran ganda pada keluarga multigenerasi.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penulis selanjutnya diharapkan mendapat wawasan baru terkait penanganan stres kepada generasi *sandwich*.

Wawasan baru tersebut diharapkan dapat menjadi referensi baru maupun data pembanding untuk melakukan penelitian terkait ke depannya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk beberapa pihak baik itu subjek, pembaca dan peneliti selanjutnya.

a. Bagi Generasi *Sandwich*

Penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung kepada para generasi *sandwich* sebagai contoh untuk menangani stres yang dialami dalam menghadapi tekanan peran ganda.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan penelitian pada bidang psikologi sosial dan bimbingan konseling terkait generasi *sandwich* agar menjadi referensi untuk konselor. Selain itu hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menambah referensi dan menjadi pembanding bagi penelitian selanjutnya.

E. Telaah Pustaka

Dari penelitian ini terdapat beberapa referensi terdahulu yang digunakan untuk memperkuat penelitian ini, di antaranya :

1. Skripsi, karya Iqbal Ardhy Latansa. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2024 dengan judul “Gambaran “Generasi Sandwich” : Konflik Peran pada Pekerja di Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* untuk penentuan informannya. Kriteria informannya adalah seorang yang sedang membiayai dan merawat generasi yang lebih tua (orang tua, paman bibi, kakek nenek, dll.), sedang membiayai dan merawat generasi yang lebih muda (adik, ponakan, anak, dll.), sedang bekerja dan berdomisili di Yogyakarta. Informan berjumlah 3 orang dengan 2 orang Perempuan dan 1 laki-laki. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami konflik peran sebagai generasi *sandwich*. Salah satu informannya mengalami

kesulitan pekerja karena tidak ada yang bisa merawat ibunya. Konfliknya di sini karena tidak adanya pengganti peran dia di rumah.¹³

Persamaan terletak pada pembahasan yaitu mengenai tekanan peran ganda yang dialami oleh generasi *sandwich*. Namun terdapat perbedaan pada fokus penelitian, yakni penelitian tersebut berfokus pada gambaran konflik peran yang dialami oleh generasi *sandwich*, sedangkan penulis bermaksud untuk menganalisis tentang generasi *sandwich* yang mendapatkan tekanan peran ganda yang harus memenuhi kebutuhan orang tua dan anaknya. Selain itu penelitian ini hanya memberikan gambaran sedangkan penulis ingin meneliti tentang strategi *coping* stres akibat peran ganda. Kriteria subjek penelitian ini sama dengan penelitian yang diteliti oleh penulis, namun terdapat perbedaan pada domisili subjek.

2. Jurnal karya Maghriza Novita Syahti, dkk. Pada Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS) tahun 2025 yang berjudul “Strategi *Sandwich Generation* dalam Menjalankan Perannya”. Penelitian ini membahas mengenai dinamika generasi *sandwich* dalam menjalankan perannya. Jurnal ini menjelaskan mengenai kategori generasi *sandwich* (*traditional, club* dan *open faced*), penyebab munculnya kondisi tersebut, berbagai tantangan yang mereka hadapi seperti beban finansial, tuntutan sosial dan perawatan multigenerasi. Jurnal ini juga membahas

¹³ Iqbal Ardhy Latansa, “Gambaran ‘Generasi Sandwich’: Konflik Peran pada Pekerja di Yogyakarta” (Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024).

mengenai dampak negatif seperti meningkatnya stres, burnout dan gangguan mental. Strategi pemutusan rantai generasi *sandwich* seperti melakukan perencanaan keuangan, komunikasi *asertif*, dukungan sosial dan relasi antar generasi.¹⁴

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti, yakni sama-sama mengkaji dinamika generasi *sandwich* dan tekanan yang mereka alami dalam menjalankan peran ganda. Namun terdapat perbedaan pada fokus penelitiannya. Jurnal ini hanya membahas mengenai gambaran umum fenomena generasi *sandwich*, faktor penyebab, kategori, tantangan dan strategi pemutusan generasi *sandwich*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis berfokus pada strategi *coping* stres yang digunakan oleh generasi *sandwich* dengan pendekatan fenomenologi yang menggali pengalaman subjektif informan.

3. Jurnal, karya Nur annisa, Siti Nursanti dan Muhammad Ramdhani. Pada Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS) tahun 2024 yang berjudul “Pemaknaan Generasi *Sandwich* dalam Perspektif Generasi Z (Studi Fenomenologi pada Generasi Z di Kabupaten Kuningan)”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penelitian ini menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi perspektif generasi Z pada generasi

¹⁴ Syahti et al., “Strategi Sandwich Generation dalam Menjalankan Perannya,” 943–947.

sandwich, yaitu karena kondisi ekonomi, kebudayaan dan sosial masyarakat.¹⁵

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu sama-sama membahas mengenai fenomena dan dinamika tekanan yang dialami oleh generasi *sandwich*. Namun terdapat perbedaan pada fokus kajiannya. Jurnal ini berfokus pada pemaknaan generasi z dalam menjadi generasi *sandwich* sementara penelitian yang diteliti berfokus pada penanganan stres generasi *sandwich*.

4. Jurnal, karya Dian Kristiani Irawaty dan Maria Gayatri. Pada *Journal of Family Sciences* tahun 2023 yang berjudul “*Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia*”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya Perempuan yang juga seorang generasi *sandwich* yang memberikan perawatan tanpa bayaran untuk orang tua. Penurunan fungsi kognitif orang tua juga menjadi faktor kebergantungan orang tua kepada anaknya karena tidak mampu untuk melakukan tugas sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dengan teknik *snowball sampling* untuk merekrut informan. Adapun kesimpulan dari penelitian ini mengatakan bahwa mayoritas perempuan Indonesia yang menjalani generasi *sandwich*, kurang mendapatkan

¹⁵ Nur Annisa, Siti Nursanti, and Muhamad Ramdhani, “Pemaknaan Generasi Sandwich dalam Perspektif Generasi Z (Studi Fenomenologi pada Generasi Z di Kabupaten Kuningan),” *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial* 4, no. 3 (October 9, 2024): 795–801, <https://jurnal.minartis.com/index.php/jkomdis/article/view/2175>.

bantuan selama merawat anak-anak dan orang tua yang lanjut usia. Sehingga mereka mengalami tekanan fisik, emosional, mental, stres dan kesulitan keuangan.¹⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan ialah pada temanya yang membahas terkait generasi *sandwich*. Perbedaannya ialah penelitian ini hanya membahas terkait permasalahan yang dialami oleh perempuan generasi *sandwich* karena dianggap perempuan lebih lemah mentalnya dibanding laki-laki. Sedangkan penelitian yang diteliti membahas tentang strategi *coping* stresnya.

5. Jurnal, karya Raihan Akbar Khalil dan Meilanny Budiarti Santoso. Pada jurnal *Share: Social Work Journal* tahun 2022 yang berjudul “Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial”. Penelitian ini membahas tentang peran ganda yang dihadapi oleh generasi *sandwich* yang menimbulkan konflik peran sehingga mempengaruhi keberfungsian sosial orang tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan studi kepustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya konflik peran yang dijalankan oleh generasi *sandwich* menyebabkan tidak dapat terpenuhinya keberfungsian sosial. Maka diperlukan adanya intervensi

¹⁶ Dian Kristiani Irawaty and Maria Gayatri, “Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia,” *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (June 15, 2023): 52–69, <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/43942>.

untuk memulihkan keberfungsian sosial generasi *sandwich* melalui intervensi pekerja sosial.¹⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti ialah sama-sama membahas mengenai generasi *sandwich*. Namun terdapat perbedaan pada fokus penelitian, yakni penelitian ini berfokus pada konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. Berbeda dengan penelitian yang penulis teliti ini, yaitu berfokus pada strategi *coping* stres yang dilakukan oleh generasi *sandwich*.

6. Jurnal, karya Defi Astriani dan Roselina Dwi Hormansyah. Pada *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* tahun 2024 yang berjudul “Pengelolaan *Stress* pada *Single Mother*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan subjek seorang ibu yang berstatus *single mother* karena suaminya telah meninggal dan memiliki 3 orang anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menjelaskan banyaknya masalah yang dihadapi oleh seorang *single mother* mulai dari masalah ekonomi, psikologis dan masalah pemenuhan figur ayah untuk anak-anak subjek. Pengelolaan stres yang dilakukan oleh subjek yaitu dengan cara mengubah pikiran-

¹⁷ Raihan Akbar Khalil and Meilanny Budiarti Santoso, “Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial,” *Share : Social Work Journal* 12, no. 1 (August 12, 2022): 77, <http://jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/39637>.

pikiran negatif menjadi pikiran positif, berpuasa dan mendekatkan diri kepada Allah.¹⁸

Persamaan penelitian ini dengan yang diteliti, terdapat pada strategi *coping* stresnya. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitiannya. Penelitian ini menggunakan subjek seorang *single mother* yang juga mendapatkan peran ganda karena harus menggantikan peran ayah juga untuk memenuhi kebutuhan anaknya. Berbeda dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yaitu menggunakan subjek generasi *sandwich* yang mendapatkan lebih banyak tekanan karena harus membiayai orang tua serta anaknya sendiri.

Penjelasan di atas merupakan penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan mengenai “Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi Sandwich pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar”. Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa sebagian besar studi mengenai generasi *sandwich* lebih banyak berfokus pada konflik peran, dinamika peran ganda, serta dampak psikologis yang ditimbulkan, baik pada pekerja, perempuan, maupun kelompok tertentu. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji strategi *coping* stres peran ganda generasi *sandwich* dalam konteks keluarga multigenerasi, khususnya pada wilayah Indonesia bagian timur seperti Kota Makassar, masih terbatas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

¹⁸ Defi Astriani and Roselina Dwi Hormansyah, “Pengelolaan Stres pada Single Mother,” *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2024): 20–29.

penelitian berjudul “Strategi *Coping* Stres peran Ganda Generasi Sandwich pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar” belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, penulis berupaya untuk lebih menekankan pada strategi *coping* stres peran ganda generasi *sandwich* pada keluarga multigenerasi.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Strategi *Coping* Stres

a. Pengertian *Coping* Stres

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan tenaga usaha ekstra.¹⁹ Sumber stres yakni ketika kejadian atau situasi melebihi kemampuan pikiran saat menghadapi sumber stres tersebut. Jika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*). Maka dari itu stres bisa lebih parah maupun berkurang, tergantung bagaimana usaha seseorang menghadapi sumber stres tersebut. Proses penilaian adalah tindakan evaluasi, penafsiran dan tanggapan tentang peristiwa yang ada.²⁰

¹⁹ Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer publishing company, 1984), 19.

²⁰ *Ibid.*, 25.

Coping stres merupakan upaya dan perilaku yang terus-menerus dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimilikinya. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* bukan bertujuan menghilangkan stres sepenuhnya, melainkan mengelola, mengurangi tekanan yang muncul akibat situasi stres. *Coping* dipandang sebagai proses dinamis, artinya strategi yang digunakan seseorang dapat berubah sesuai dengan penilaian individu terhadap situasi dan sumber daya yang dimiliki. Menurut Lazarus dan Folkman ada dua tahap penilaian yang biasanya dilakukan ketika mengalami stres, yaitu:

1.) Penilaian Tahap Awal (*Primary Appraisal*)

Penilaian yang dilakukan oleh individu saat mulai mengalami suatu peristiwa. Individu dengan sendirinya akan mengevaluasi pengaruh memungkinkan timbul dari adanya tuntutan-tuntutan terhadap sumber daya yang ada pada kondisi kesehatan individu itu sendiri.

2.) Penilaian Tahap Kedua (*Secondary Appraisal*)

Adapun penilaian tahap kedua juga diperlukan dalam hal ini. Pada tahap kedua merupakan proses penentuan jenis penanganan stres yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi tersebut.²¹

²¹ *Ibid.*, 181.

Menurut Lazarus dan Folkman, proses stres diawali dengan *primary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap makna dan dampak suatu peristiwa terhadap kesejahteraan dirinya.²² Selanjutnya, individu melakukan *secondary appraisal* untuk menilai sumber daya yang dimiliki serta menentukan strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut.

b. Strategi *Coping* Stres

Peran ganda yang dijalani, generasi *sandwich* membutuhkan strategi *coping* stres yang tepat agar mampu mengelola tekanan psikologis secara adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pembahasan pada strategi *coping* stres yang digunakan oleh generasi *sandwich* sebagai upaya pencegahan dan pemecahan stres dalam menjalani kehidupan keluarga multigenerasi.

1.) *Stres Prevention* (Pencegahan terhadap Stres)

Upaya mengatasi stres yang bersifat *preventif* (pencegahan), *developmental* (pengembangan) dan *kuratif* (perbaikan) serta dapat diprogramkan atau dilakukan secara individual. Pengelolaan stres dapat digunakan dalam tiga cara, yaitu:

²² *Ibid.*, 182.

- a) Memperkecil dan mengendalikan faktor yang menjadi sumber stres.
- b) Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stres.
- c) Meningkatkan daya tahan pikiran terhadap stres.²³

2.) *Stress Coping* (Strategi Memecahkan Stres)

Strategi *coping* mengacu pada berbagai usaha baik mental, perilaku untuk mengurangi dan meminimalkan situasi yang membuat stres:

- a) Menjaga kesehatan fisik karena mengatasi stres membutuhkan energi yang cukup besar. Oleh karena itu, jika orang yang sedang stres tidak dalam fisik yang sehat, maka akan memiliki dampak yang lebih parah.
- b) Keterampilan memecahkan masalah juga dapat membantu mengurangi hal yang membuat stres. Keterampilan ini mencakup pada kemampuan dalam menganalisis sesuatu, mengidentifikasi masalah atau tindakan dan mempertimbangkan dengan baik.
- c) Dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar juga dapat membantu mengurangi stres. Karena salah satu penyebab dari stres itu sendiri dari lingkungan sekitar kita sendiri.

²³ Siti Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), 114.

Coping juga dapat melalui beberapa pendekatan atau metode, yaitu:

- a) *Rational-Emotive Therapy* yang merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan irasional untuk mengurangi emosi.
- b) Meditasi yakni latihan mental yang dirancang untuk melatih kesadaran atau fokus perhatian dengan cara non-analitis. Ada banyak bentuk meditasi diantaranya yoga, *zein* dan *transcendental*. Meditasi dapat dilakukan selama 20 menit, dua kali sehari.
- c) Relaksasi dengan cara duduk tenang pada posisi nyaman dan merilekskan semua otot mulai dari kaki hingga wajah juga dapat menenangkan pikiran sehingga dapat mengurangi stres.

Coping stres dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang berfokus pada pengelolaan pikiran, emosi, dan respons fisik individu terhadap stres. Pendekatan tersebut meliputi perubahan pola pikir irasional melalui *Rational Emotive Therapy*, peningkatan kesadaran melalui meditasi, serta relaksasi fisik untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Berbagai metode ini bertujuan membantu individu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang menekan.

c. Dampak Buruk Stres

Stres dapat menimbulkan penyakit yang menyangkut pada sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Ketika seseorang dalam kondisi stres, virus atau bakteri cenderung memperbanyak diri dan menyebabkan penyakit. Orang yang hidup dalam kondisi stres kronis cenderung lebih besar untuk merokok, makan berlebihan dan tidak berolahraga. Hal ini terkait stres yang berkaitan dengan berkembangnya penyakit kardiovaskular. Stres biasanya membuat seseorang menjadi gelisah, depresi, marah (emosian), penyakit kardiovaskular, sakit kepala bahkan serangan dini penyakit *alzheimer*.²⁴

d. Perspektif BKI Terkait Strategi *Coping* Stres

Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam terkait strategi *coping* stres dipandang sebagai upaya individu dalam mengelola tekanan hidup dengan melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan perilaku secara seimbang. Pendekatan ini menekankan bahwa stres muncul ketika individu menghadapi ujian hidup tanpa diimbangi dengan ketenangan batin, keimanan, serta sikap tawakal kepada Allah SWT. Berbagai penelitian dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Islam menunjukkan bahwa praktik *coping* religius seperti doa, dzikir, shalat, kesabaran, dan pemaknaan positif terhadap ujian

²⁴ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 37.

hidup mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan ketenangan psikologis individu. Dengan demikian, strategi *coping* stres dalam Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan tekanan, tetapi juga sebagai sarana penguatan spiritual yang membantu individu, termasuk generasi *sandwich*, mencapai keseimbangan psikologis dan kebermaknaan hidup.

Ada beberapa strategi khusus dalam Islam yang ada dalam Al-Quran tentang cara mengatasi stres.²⁵ Di antaranya sebagai berikut:

1) Ikhlas

Islam mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas. Keikhlasan hati dapat membantu kita memperoleh ketenangan pada setiap yang kita lalui. Maka dari itu ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu ketetapan dari Allah SWT untuk itu harus menerimanya dengan Ikhlas. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Surat At-Taubah ayat 91.

﴿ لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ

وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ٩١ ﴾

Artinya: “Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) bagi orang-orang yang lemah, sakit, dan yang tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan, jika mereka

²⁵ Yuli Darwati, “Coping Stress dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (June 15, 2022): 1–16, <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/295>.

ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan apa pun untuk (menyalahkan) orang-orang yang berbuat baik. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”²⁶

2) Sabar

Seorang mukmin yang sabar tidak akan mengeluh ketika dihadapkan pada cobaan. Allah SWT. mengajarkan kepada kita untuk selalu bersabar, karena apapun yang menimpa kita merupakan cobaan dari-Nya. Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 153.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ۝١٥٣ ﴾

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”²⁷*

3) Zikir

Al-Quran menjelaskan bahwa berzikir kepada Allah SWT akan membuat hati seseorang lebih lapang. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, mengucapkan kalimat takbir dan tahmid, berdoa, beristigfar, dll. Seperti firman Allah dalam Al-Quran surah Ar-Ra'd ayat 28.

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝٢٨ ﴾

Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”²⁸*

²⁶ Al-Qur'an, 9:91

²⁷ Al-Qur'an, 2:153

²⁸ Al-Qur'an, 13:28

4) Berpikir Positif

Berpikir positif dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT juga dapat membantu seseorang ketika mengalami stres. Mengubah pola pikir atau sudut pandang dapat membuat seseorang terhindar dari stres. Karena selalu yakin bahwa di setiap cobaan yang Allah SWT berikan selalu ada kemudahan. Hal ini terdapat pada Al-Quran surah Al-Insyirah ayat 5-6.

﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ﴾

Artinya: “5. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. 6. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”²⁹

Dari beberapa Ayat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Al-Quran sebagai pedoman suci umat muslim memberikan petunjuk terkait pengelolaan stres. Dalam hal ini, Al-Qur’an memandang stres sebagai ujian atau cobaan dari Allah SWT dan akan mendapat imbalan yang pantas setelahnya.

2. Tinjauan tentang Generasi Sandwich

a. Pengertian Peran Ganda Generasi *Sandwich*

Peran berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti pemain sandiwara atau perangkat tingkah laku yang dimiliki seseorang yang berkedudukan di masyarakat.³⁰ Adapun

²⁹ Al-Qur’an, 94:5-6

³⁰ Kbbi, “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),” *Kementerian Pendidikan dan Budaya* (2016).

peran ganda adalah kondisi ketika seseorang memiliki lebih dari satu peran atau tanggung jawab. Peran ganda juga dapat diartikan mengacu pada situasi individu menjalankan dua peran utama. Salah satu aktivitas menurut tujuannya dapat dibedakan menjadi dua peran, yaitu peran publik yang berkaitan dengan aktivitas dan tanggung jawab seseorang di luar rumah. Kemudian peran *domestic* mengacu pada tanggung jawab dan aktivitas yang berkaitan dengan yang ada dalam rumah tangga.³¹ Namun dalam konteks ini mengenai generasi *sandwich*, peran ganda berarti individu yang harus memenuhi tanggung jawab sebagai pencari nafkah, pengasuh anak, sekaligus mengurus orang tua yang sudah lanjut usia.

Generasi *sandwich* merupakan istilah yang diibaratkan seperti roti *sandwich* karena diapit oleh 2 roti. Sama halnya pada generasi *sandwich* yang diapit oleh 2 generasi dan ia bertanggung jawab pada generasi di atasnya yaitu orang tua dan generasi di bawahnya yaitu anaknya.³² Istilah ini pertama kali muncul pada tahun 1980-an, diperkenalkan oleh Dorothy A Miller yang merupakan seorang profesor sekaligus direktur praktikum Universitas Kentucky di Lexington Amerika Serikat dalam artikelnya

³¹ Anista Zulfiana Dewi and Refti Handini Listyani, "Peran Ganda Istri dalam Perspektif Gender (Studi pada Keluarga Pelaut di Surabaya)," *Paradigma* 8, no. 2 (2020): 6–7.

³² Dorothy A Miller, "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging," *Social Work* (September 1981): 60–66, <https://academic.oup.com/sw/article/26/5/419/1892530/The-sandwich-generation-adult-children-of-the>.

yang berjudul “*The Sandwich Generation: Adult Children of The Aging*”. Dalam penelitian lain, generasi *sandwich* diartikan sebagai generasi yang terjepit untuk memberikan perawatan atau mengurus 2 generasi yang berbeda, yaitu generasi yang di atas (orang tua) dan generasi bawah (anak-anak dan saudara).³³

Definisi lain menyebutkan generasi *sandwich* ialah generasi setengah baya yang memiliki orang tua lanjut usia dan anak-anak sebagai tanggungannya dan memiliki dampak negatif dari segi fisik, psikologis, emosional dan keuangan.³⁴ Maka dari itu generasi *sandwich* dapat disimpulkan sebagai generasi atau seorang individu yang memiliki orang tua, anak maupun keluarga sebagai tanggungannya, dan biasanya memiliki dampak buruk pada kondisi psikologis orang tersebut.

b. Jenis-jenis Peran Ganda Generasi Sandwich

Generasi *sandwich* merupakan sebuah fenomena yang bisa saja terjadi secara turun temurun. Hal ini yang menghambat para generasi *sandwich* untuk menabung untuk hari tua ia juga, sehingga bisa saja terjadi pada ia juga dan berlanjut pada generasi selanjutnya. Generasi *sandwich* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

³³ *Ibid.*, 66.

³⁴ Fitri Ayu Kusumaningrum, “Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (July 25, 2018): 109–120, <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/13304>.

- 1.) *The Traditional Sandwich*, merupakan individu yang memiliki usia dalam rentang 40-50 tahun yang mengurus pengasuhan orang tua lanjut usia, saudara dan anak.
- 2.) *The Club Sandwich*, merupakan individu yang memiliki usia dalam rentang 30-60 tahun yang bertanggung jawab atas pengasuhan orang tua, anak, cucu (jika ada), serta kakek atau nenek mereka.
- 3.) *The Open Faced Sandwich*, merupakan individu yang belum mempunyai anak atau belum menikah namun ikut menanggung orang tua serta saudara-saudaranya. Generasi *sandwich* kategori ini biasanya dalam usia produktif dalam rentang usia 15-65 tahun.³⁵

c. Faktor Peran Ganda Generasi Sandwich

Menurut John N. Migliaccio ada beberapa faktor yang menjadi pengaruh terbentuknya generasi *sandwich*. Yaitu:

1) *Financial Issue*

Isu finansial pada keadaan ekonomi keluarga yang kekurangan dan ketidakmampuan untuk bekerja sehingga memaksa salah satu generasi dalam keluarganya untuk menjadi generasi *sandwich*.

³⁵ Tobi A. Abramson, "Older Adults: the 'Panini Sandwich' Generation," *Clinical Gerontologist* 38, no. 4 (August 8, 2015): 251-267, <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07317115.2015.1032466>.

2) *Family Issue*

Isu keluarga yang memiliki pola asuh tertentu, yang memiliki pola pikir bahwa dirinya memiliki tanggung jawab untuk menanggung keluarganya. Biasanya pola pikir dan pola asuh seperti ini sangat rekat dengan budaya di Indonesia.³⁶

Husna, dkk juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi generasi *sandwich*. Sebagai berikut:

1) Orang tua yang berumur panjang dan tidak lagi produktif

Orang tua yang sudah lanjut usia tentunya sulit bagi mereka untuk bekerja produktif dan menghasilkan uang lagi. Sehingga hal inilah yang membuat mereka harus bergantung pada anaknya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari karena menganggap anak harus balas budi kepada orang tuanya.

2) Kurangnya persiapan dana untuk hari tua

Kurangnya persiapan dana untuk hari tua seperti dana pensiun atau usaha-usaha *passive income* tentunya dapat membuat seseorang sulit memenuhi kebutuhannya sehari-hari di masa tua. Apalagi masa tua merupakan masa ketika sudah tidak dapat bekerja lagi secara aktif yang disebabkan oleh kemampuan fisik yang sudah menurun. Sehingga mau tidak mau harus

³⁶ John N Migliaccio, "Millennials the Newest" Club Sandwich Generation" Inherit the" Sandwich Generation".," *Journal of Financial Service Professionals* 73, no. 6 (2019): 70–77, <https://mydigitalpublication>.

bergantung kepada anaknya yang merupakan generasi selanjutnya untuk memenuhi kebutuhannya.

3) Kurangnya perencanaan finansial

Kurangnya pengetahuan literasi finansial juga merupakan salah satunya penyebab terbentuknya generasi *sandwich*. Biasanya orang yang mengerti akan literasi finansial pasti memiliki strategi untuk hari tuanya, misal asuransi kesehatan, jaminan hari tua, dana pensiun maupun investasi. Hal-hal yang di luar ekspektasi bisa saja terjadi secara tiba-tiba seperti kebangkrutan atau yang lain, jika tidak ada persiapan asuransi, dapat membuat seseorang mau tidak mau bergantung pada orang lain yang biasanya dibebankan kepada keluarganya.³⁷

d. Dampak Peran Ganda Generasi Sandwich

Peran sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh bagi orang tua dan anak menimbulkan berbagai konsekuensi, baik secara psikologis, fisik, maupun sosial. Dampak tersebut muncul sebagai respons terhadap tekanan peran, keterbatasan waktu, serta tuntutan tanggung jawab yang terus berlangsung. Jika tidak dikelola dengan baik, peran ganda generasi *sandwich* dapat menimbulkan

³⁷ Husna Hayati HS and Otong Karyono, "Eksistensi Anak Generasi Sandwich Menurut Pandangan Islam," *AN-NISA* 17, no. 1 (June 19, 2024): 41–50, <https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/6731>.

dampak negatif bagi kesejahteraan individu. Adapun dampak peran ganda generasi *sandwich* dapat dibagi menjadi beberapa konteks, yaitu:

1.) Dalam Konteks Keluarga

Peran ganda yang sering kali terlihat dalam lingkungan keluarga ialah perempuan yang berfungsi sebagai pengasuh dan pencari nafkah. Mereka harus mengurus rumah tangga, anak, ditambah tuntutan pekerjaan di luar rumah, dll. hal ini dapat menyebabkan konflik antara waktu dan energi yang dibutuhkan dalam kedua peran tersebut.³⁸

2.) Dalam Konteks Pekerjaan

Dalam lingkungan tempat kerja, individu yang mengambil alih anggota tim dan pemimpin proyek merupakan peran ganda. Mereka harus berkontribusi dalam pekerjaan sekaligus mengambil tanggung jawab untuk memimpin dan membuat keputusan. Hal ini sangat membutuhkan keterampilan manajemen waktu dan komunikasi yang baik untuk menghindari konflik, stres dan memastikan produktivitas tetap baik.³⁹

³⁸ Yani Talakua and Beatus Mandelson Laka, "Pengaruh Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Pembinaan Anak Pada Kelurahan," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar 2018* (2018): 3–4.

³⁹ Eli Suci Pratiw, Ismi Darmastuti, and Zelika Nidya Damarani, "Konflik Peran Ganda pada Perempuan yang Bekerja (Studi Fenomenologi pada Keluarga Buruh Bangunan di Desa Siwarak)," *Diponegoro Journal of Management* 13, no. 4 (2024): 8.

e. Perspektif BKI terkait Peran Ganda Generasi *Sandwich*

Pada perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, peran ganda generasi *sandwich* dipahami sebagai amanah kehidupan yang memiliki nilai tanggung jawab yang tinggi. Individu yang berada posisi generasi *sandwich* memikul kewajiban untuk berbakti kepada kedua orang tua (*birrul walidain*) sekaligus menjadi penopang keluarga. Islam memandang kedua peran tersebut sebagai ibadah, sebagaimana yang tertanam dalam surah Al-Isra ayat 23.

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۚ﴾

Artinya: “Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.”⁴⁰

Ayat tersebut menegaskan perintah untuk berbuat baik kepada kedua orang tua. Namun jika peran tersebut dijalankan dalam waktu yang bersamaan dan dalam keterbatasan ekonomi, waktu dan energi, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis dan konflik batin apabila tidak diimbangi dengan kesiapan mental dan spiritual yang memadai.

⁴⁰ Al-Qur'an, 17:23

Bimbingan dan Konseling Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara ikhtiar, kesabaran (*sabr*) dan *tawakkal* dalam menghadapi tuntutan peran ganda tersebut. Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, konselor berperan membantu individu memahami makna ujian hidup, mengelola emosi negatif serta menumbuhkan sikap penerimaan dan keikhlasan tanpa mengabaikan upaya pemecahan masalah secara realistis.⁴¹ Dalam beberapa penelitian Bimbingan dan Konseling Islam menunjukkan bahwa penguatan spiritual melalui doa, dzikir, dan refleksi diri mampu meningkatkan ketenangan batin serta ketahanan psikologis individu yang menjalani peran ganda.⁴²

Maka dari itu, Bimbingan dan Konseling Islam memandang peran ganda generasi *sandwich* bukan hanya sebagai sumber tekanan, tetapi juga sebagai pembentukan kedewasaan spiritual dan psikologis. Melalui pendampingan, generasi *sandwich* diharapkan mampu menjalani perannya secara lebih adaptif, bermakna dan seimbang dalam konteks keluarga multigenerasi.

⁴¹ Bunga Aprilia Ekanata, Febri Dahlia, and Desi Setiyadi, "Penerapan Konseling Islami Berbasis Teori Imam Al-Ghazali dalam Meningkatkan Makna Hidup Generasi Z," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 15, no. 1 (May 2, 2025): 15–28, <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/22271>.

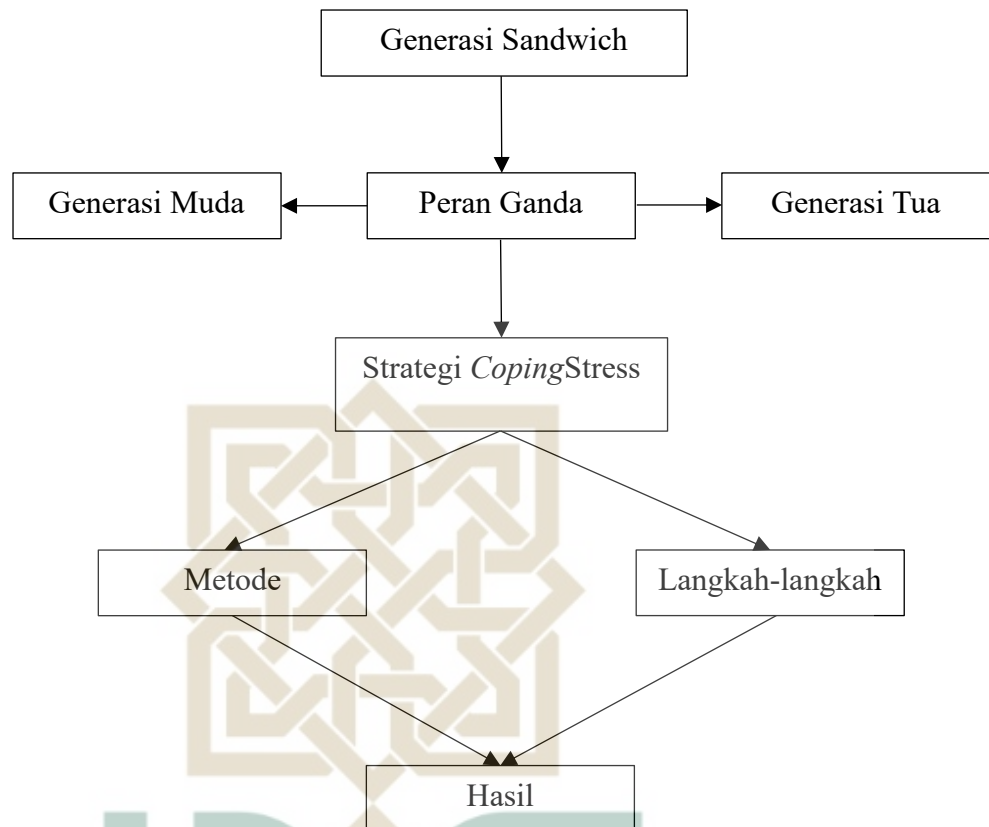
⁴² Misnaini Misnaini, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi, "Dzikir dan Doa: Pilar Keberhasilan dalam Meningkatkan Resiliensi," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (July 1, 2024): 1226–1233, <https://rayyanjournal.com/index.php/IJEDR/article/view/2557>.

3. Kerangka Berpikir

Masalah terbesar dari generasi *sandwich* adalah stres. Peran ganda sudah cukup memberi tekanan kepada generasi *sandwich* karena harus memenuhi mengurus dan kebutuhan dua generasi sendirian. Maka dari itu generasi *sandwich* sangat rentan mengalami stres. Stres membuat seseorang tidak bisa berpikir jernih, pusing, meningkatkan emosi, dll. Jika generasi *sandwich* mengalami hal tersebut, maka generasi *sandwich* akan terganggu dalam bekerja dan kebutuhan kedua generasi tidak dapat terpenuhi. Oleh karena itu dibutuhkan strategi untuk membantu penanganan stres peran ganda pada generasi *sandwich*.

Strategi *coping* stres generasi *sandwich* disebabkan oleh peran ganda, maka dari itu generasi *sandwich* membutuhkan bantuan agar tidak menanggung semua beban ini sendirian. Selain itu langkah-langkah penanganan stres dibutuhkan untuk menangani stres generasi *sandwich*. Dalam hal ini langkah penanganan stres dapat berupa metode-metode yang dapat menangani stres generasi *sandwich* dalam menghadapi tekanan peran ganda.

Alur pemikiran dalam penelitian yang berjudul “Strategi Coping Stres Peran Ganda Generasi Sandwich pada Keluarga Multigenerasi di Kota Makassar” ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa generasi *sandwich* berada pada posisi peran ganda, yaitu harus memenuhi tanggung jawab terhadap generasi muda dan generasi tua secara bersamaan, yang kemudian memicu munculnya berbagai tekanan dan stres. Kondisi peran ganda tersebut mendorong individu generasi *sandwich* untuk menerapkan strategi *coping* stres sebagai upaya mengelola tuntutan yang dihadapi. Strategi *coping* stres melalui pemilihan strategi *coping* dilakukan secara sadar oleh generasi *sandwich* dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan strategi *coping* tersebut selanjutnya menghasilkan dampak atau hasil tertentu, baik dalam bentuk kemampuan mengelola

stres, keseimbangan peran, maupun peningkatan kesejahteraan psikologis individu dalam keluarga multigenerasi.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan yang berfokus untuk menggali sebuah fenomena yang terjadi pada suatu kondisi maupun peristiwa tertentu. Pendekatan ini tentu terdapat perbedaan dalam penginterpretasian karena setiap individu memiliki pandangan dan pengalaman yang berbeda-beda dalam menanggapi suatu kondisi ataupun peristiwa.⁴³

Pendekatan fenomenologi sendiri digunakan dalam penelitian ini karena penulis tertarik pada pengalaman yang dialami oleh generasi *sandwich*. Dalam hal ini adalah pengalaman generasi *sandwich* dalam mengelola stres saat menghadapi tekanan peran ganda dalam keluarga multigenerasi. Penulis menggali interpretasi yang dihasilkan oleh peristiwa tersebut.

Adapun metode analisisnya menggunakan metode deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif merupakan proses analisis data dengan cara mendeskripsikan dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi secara sistematis untuk

⁴³ Salim dan Syahrudin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Citapustaka Media, 2012, 56.

memahami pengalaman informan.⁴⁴ Dalam penelitian dengan pendekatan fenomenologi, analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan pengalaman hidup informan terkait stres peran ganda secara lebih mendalam.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam kategori generasi *sandwich* yang tinggal di Kota Makassar dan berusia 25-50 tahun. Individu yang berada pada posisi harus menjalankan peran ganda dengan menanggung jawab ekonomi dan merawat dua generasi sekaligus. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang artinya informan penelitian merupakan individu yang mengalami kondisi sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Subjek yang pertama itu informan utama berinisial H yang berusia 48 tahun yang bekerja sebagai seorang guru, serta membiayai orang tua dan dua anaknya. Subjek yang kedua yaitu informan berinisial T yang berusia 35 tahun yang bekerja sebagai seorang karyawan, serta membiayai kedua orang tua, dua anak dan satu adik. Subjek yang ketiga yaitu informan berinisial R yang berusia 25 tahun yang bekerja sebagai *cleaning service*, serta sedang membiayai nenek, bibi, ibu dan dua adiknya.

⁴⁴ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan," *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (April 16, 2024): 198–211, <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/article/view/236>.

Kemudian penulis juga menggunakan subjek tambahan sebagai informan pendukung untuk mendukung data yang disampaikan oleh informan utama. Adapun informan pendukung yang pertama itu berinisial S yang merupakan istri dari informan H. Kemudian L yang merupakan istri dari informan T, dan yang terakhir A yang merupakan teman dekat dari informan R. Objek dalam penelitian ini fokus pada strategi yang digunakan oleh generasi *sandwich* dalam mengelola dan menghadapi stres yang muncul akibat tuntutan peran ganda sebagai anak yang bertanggung jawab terhadap generasi di atas maupun generasi di bawahnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ada 2 yakni observasi dan wawancara. Pengumpulan data yang pertama menggunakan metode observasi non partisipan, penulis tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas subjek penelitian. Observasi dilakukan dengan cara mengamati perilaku, interaksi serta situasi yang dialami informan tanpa ikut serta dalam kegiatan sehari-hari mereka.⁴⁵ Pemilihan metode ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih objektif terkait strategi *coping* stres generasi *sandwich*. Melalui observasi non partisipan, penulis mengamati secara langsung seperti dinamika peran dan respon stres yang muncul dalam konteks keluarga

⁴⁵ Herson Anwar, "Penyajian Data Penelitian dan Review Melalui Teknik Observasi" (2014): 13.

multigenerasi secara apa adanya. Maka dari itu, penulis dapat memahami kondisi yang dialami informan secara langsung tanpa ikut berpartisipasi.

Adapun teknik pengumpulan yang kedua yaitu wawancara. Wawancara digunakan sebagai upaya penggalan data dengan cara bertukar informasi secara verbal bersama dengan informan atau narasumber. Ada banyak jenis wawancara, namun dalam penelitian ini wawancara semi terstruktur yang digunakan dalam penelitian ini. Wawancara jenis ini digunakan agar wawancara tetap terstruktur sesuai dengan tujuan penelitian namun tetap dapat menggali pertanyaan lebih mendalam sesuai dengan jawaban dari informan.⁴⁶

Pelaksanaan wawancara sendiri, mewawancarai generasi *sandwich* yang sedang menghadapi tekanan peran ganda dan sedang berdomisili atau bekerja di Kota Makassar. Pelaksanaan wawancara dibutuhkan untuk mendapatkan data mengenai strategi *coping* oleh generasi *sandwich* secara langsung dalam menghadapi tekanan peran ganda, seperti *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dukungan sosial dan strategi *religius*. Penulis mewawancarai informan sesuai dengan *guide* wawancara yang telah dibuat. Pertanyaan yang

⁴⁶ Indra Bastian, Rijadh Djatu Winardi, and Dewi Fatmawati, "Metoda Wawancara," *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, no. October (2018): 53–99, https://www.researchgate.net/publication/331556677_Metoda_Wawancara.

diberikan berkembang sesuai jawaban dari informan untuk mengeksplorasi lebih dalam.

4. Teknik Validasi Data

Teknik validasi data dalam penelitian ini digunakan untuk memastikan keabsahan data selama proses penelitian. Validasi data yang digunakan melalui dua teknik verifikasi, yaitu teknik verifikasi yaitu verifikasi internal dan verifikasi eksternal yang bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian. Melalui kedua teknik verifikasi tersebut, penulis berupaya memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar sesuai dengan pengalaman subjek penelitian secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Adapun verifikasi eksternal dan internal yang dimaksud sebagai berikut :

a. Verifikasi Eksternal

Verifikasi ini adalah verifikasi yang digunakan dengan meminta *professional judgement* data-data serta hasil penelitian kepada pihak ahli pada penelitian. Untuk melakukan validasi data, penulis melakukan *checking* serta pemeriksaan secara berkala dalam bentuk bimbingan untuk memverifikasi hasil penelitian bersama dosen pembimbing skripsi. Adapun hasil dari *checking* yang sudah sesuai dengan standar *professional judgement* yang penulis masukkan ke dalam poin-poin penelitian terkait strategi *coping* stres pada generasi *sandwich* seperti strategi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dukungan sosial dan strategi *religius*.

b. Verifikasi Internal

Verifikasi internal merupakan verifikasi yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan melalui data-data yang beragam secara timbal balik. Untuk verifikasi internal sendiri, penulis menggunakan teknik triangulasi data. Teknik triangulasi data digunakan sebagai upaya untuk melihat kredibilitas data dengan cara membandingkan dengan sumber, alat serta hasil pengumpulan data.⁴⁷ Ada banyak jenis teknik triangulasi data namun teknik triangulasi sumber yang digunakan dalam penelitian ini.

Teknik triangulasi sumber yang digunakan untuk menguji validitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber lainnya kemudian membandingkan dengan sumber yang diperoleh untuk menunjukkan konsistensi dari jawaban serta perilaku informan.⁴⁸ Untuk pelaksanaan metode ini sendiri, penulis mewawancarai pihak ketiga yaitu orang-orang yang berhubungan dengan informan terkait dengan keadaannya sebagai generasi *sandwich* yakni orang tua, saudara istri atau anak informan jika memungkinkan. Setelah itu hasil wawancara informan pendukung yakni S, L dan A sebagai perbandingan wawancara pada informan utama untuk

⁴⁷ Andarusni Alfansyur and Mariyani Mariyani, "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial," *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 146–150.

⁴⁸ Djoko Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Penerbit Alfabeta (Bandung, 2013), 274.

mengetahui apakah jawaban yang diberikan informan utama konsisten dengan jawaban yang diberikan oleh informan pendukung sebagai upaya untuk memvalidasi kebenaran dari informasi yang diberikan oleh informan.

5. Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model Miles & Huberman. Teknik analisis ini dilakukan dengan 3 langkah analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penyajian Kesimpulan.⁴⁹

a. Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data hasil wawancara serta catatan lapangan yang telah diperoleh. Jenis reduksi data yang digunakan adalah reduksi tematik, yaitu pengelompokan data berdasarkan tema atau kategori yang relevan dengan fokus penelitian, seperti sumber stres, penilaian terhadap stres (*appraisal*), dan strategi *coping* stres generasi *sandwich*.⁵⁰ Saat mereduksi data, data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian disisihkan, kemudian data yang serupa dikelompokkan ke dalam tema-tema

⁴⁹ *Ibid.*, 246–252.

⁵⁰ Heriyanto Heriyanto, “Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif,” *Anuva* 2, no. 3 (November 22, 2018): 317, <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/3679>.

utama. Proses ini dilakukan secara berulang agar memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian.

b. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, yang dilengkapi dengan kutipan langsung dari informan untuk memperkuat temuan penelitian. Bentuk penyajian ini digunakan agar hasil penelitian dapat dipahami secara mendalam dan menggambarkan pengalaman subjektif informan sesuai dengan pendekatan kualitatif.

c. Penyajian Kesimpulan

Setelah data disajikan penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif, yaitu dengan merangkum dan menafsirkan pola, tema, serta makna yang muncul dari penyajian data. Kesimpulan disusun dengan mengaitkan temuan penelitian terhadap rumusan masalah dan tujuan penelitian, sehingga menghasilkan gambaran utuh mengenai strategi *coping* stres peran ganda generasi *sandwich* dalam keluarga multigenerasi.

H. Sistematika Penulisan

Dalam rangka mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian maka diuraikan sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan penelitian ini sebagai berikut:

Bab I, Pendahuluan berfungsi sebagai landasan teoretis dan metodologis.

Bab ini memuat Latar Belakang yang menggarisbawahi urgensi masalah

Generasi Sandwich dan Peran Ganda, diikuti oleh Rumusan Masalah dan Tujuan Penelitian. Landasan teoretis, berupa Telaah Pustaka dan Kerangka Teori mengenai penanganan stres dan peran ganda, disajikan di bab ini untuk memberikan kerangka konseptual yang digunakan dalam analisis data. Bab ini ditutup dengan Kerangka Berpikir dan Metodologi Penelitian yang menjadi panduan teknis pelaksanaan studi.

Bab II, Gambaran Umum berperan sebagai jembatan kontekstual. Materi di bab ini memberikan konteks empiris penelitian, meliputi Gambaran Keluarga Multigenerasi dan Generasi Sandwich di Kota Makassar, serta profil rinci dari Informan Penelitian (Utama dan Pendukung). Penyajian konteks ini krusial sebelum analisis mendalam, memastikan pembaca memahami subjek dan lingkungan fenomena stres dan strateginya.

Bab III, Strategi *Coping* Stres Peran Ganda Generasi Sandwich adalah inti dari laporan, semua data lapangan diolah untuk menjawab rumusan masalah. Pembahasan dimulai secara logis dengan mengidentifikasi Sumber Stres Peran Ganda dan Penilaian Terhadap Stres (*Appraisal*). Setelah akar masalah teridentifikasi, bab ini menyajikan temuan utama, yaitu berbagai Strategi *Coping* Stres yang digunakan oleh informan, yang diklasifikasikan berdasarkan teori (seperti *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*), termasuk peran Dukungan Sosial dan Strategi Religius/Spiritual.

Bab IV, Penutup berfungsi sebagai kesimpulan akhir penelitian. Bab ini secara ringkas menyajikan Kesimpulan sebagai jawaban padat atas rumusan masalah yang telah dibahas melalui temuan di Bab III. Kemudian, diakhiri

dengan Saran yang memberikan rekomendasi praktis dan teoritis berdasarkan implikasi temuan penelitian.



BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, strategi *coping* stres yang digunakan generasi *sandwich* di Kota Makassar menunjukkan pola yang konsisten pada empat bentuk utama, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dukungan sosial, dan strategi religius/spiritual. Pada *problem focused coping*, informan cenderung menyusun prioritas, mengambil langkah praktis sesuai kondisi, dan berusaha mencari pendapatan tambahan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Pada *emotion focused coping*, informan lebih sering melakukan aktivitas menenangkan diri seperti menyendiri, tidur, atau mengalihkan perhatian sementara untuk mengurangi beban pikiran. Dalam aspek dukungan sosial, pasangan, saudara, dan teman dekat menjadi sumber bantuan emosional maupun bantuan praktis yang membantu informan mengurangi tekanan harian. Sedangkan strategi religius/spiritual tampak melalui sikap menerima, berdoa, dan memaknai beban sebagai ladang pahala, yang menjadi kekuatan psikologis dalam menjaga ketahanan mental. Dengan demikian, rumusan masalah mengenai strategi *coping* stres generasi *sandwich* telah terjawab oleh para informan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar generasi *sandwich* lebih mengoptimalkan lagi strategi *coping* stres dengan memperbaiki kemampuan dalam manajemen waktu, memperjelas skala prioritas, serta

memanfaatkan dukungan sosial seperti pasangan, keluarga, atau teman dekat secara lebih terbuka untuk mengurangi tekanan emosional. Selain itu, penggunaan strategi spiritual dapat terus dipertahankan sebagai sumber ketenangan internal, namun tetap diimbangi dengan kesadaran untuk mencari bantuan profesional seperti layanan konseling ketika beban yang dihadapi mulai mengganggu fungsi sehari-hari. Bagi keluarga, penting untuk meningkatkan empati dan keterlibatan dalam pembagian tugas agar beban peran ganda tidak tertumpu pada satu individu saja. Penulis selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah informan atau membandingkan pengalaman generasi *sandwich* berdasarkan jenis kelamin dan kondisi ekonomi agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi *coping* stres di konteks yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, Tobi A. "Older Adults: The 'Panini Sandwich' Generation." *Clinical Gerontologist* 38, no. 4 (August 8, 2015): 251–267.
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07317115.2015.1032466>.
- Alfansyur, Andarusni, and Mariyani Mariyani. "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial." *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 146–150.
- Andriani, Fitri, and Yeni Rachmawati. "Etnoparenting: Pengasuhan Orang Tua Perkawinan Multi Etnis." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 4669–4680.
- Andriyani, Juli. "Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga." *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (2014).
- Annisa, Nur, Siti Nursanti, and Muhamad Ramdhani. "Pemaknaan Generasi Sandwich Dalam Perspektif Generasi Z (Studi Fenomenologi Pada Generasi Z Di Kabupaten Kuningan)." *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 4, no. 3 (October 9, 2024): 795–801.
<https://jurnal.minartis.com/index.php/jkomdis/article/view/2175>.
- Anwar, Herson. "Penyajian Data Penelitian Dan Review Melalui Teknik Observasi" (2014).
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Astriani, Defi, and Roselina Dwi Hormansyah. "Pengelolaan Stress Pada Single Mother." *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2024): 20–29.
- Astuti, Eva Windi, M. Arif Budiman Sucipto, and Mulyani Mulyani Mulyani. "Analisis Coping Stres Pada Generasi Y Sandwich Generation Di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal." *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 1 (April 10, 2025): 135–152.
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/20152>.
- Bastian, Indra, Rijadh Djatu Winardi, and Dewi Fatmawati. "Metoda Wawancara." *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*, no. October (2018): 53–99.
https://www.researchgate.net/publication/331556677_Metoda_Wawancara.
- Bustan, Bustan, and Jumadi Jumadi. "Reaktualisasi Siri' Sebagai Pembelajaran Nilai Pada Kepemimpinan Masyarakat Bugis-Makassar." *Innovative:*

- Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (May 7, 2024): 1100–1110.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10588>.
- Darwati, Yuli. “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an.” *Spiritualita* 6, no. 1 (June 15, 2022): 1–16.
<https://jurnalufuda.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/295>.
- Dewi, Anista Zulfiana, and Refti Handini Listyani. “Peran Ganda Istri Dalam Perspektif Gender (Studi Pada Keluarga Pelaut Di Surabaya).” *Paradigma* 8, no. 2 (2020).
- Dian Kristiani Irawaty, and Maria Gayatri. “Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia.” *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (June 15, 2023): 52–69.
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/43942>.
- Ekanata, Bunga Aprilia, Febri Dahlia, and Desi Setiyadi. “Penerapan Konseling Islami Berbasis Teori Imam Al-Ghazali Dalam Meningkatkan Makna Hidup Generasi Z.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 15, no. 1 (May 2, 2025): 15–28. <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/22271>.
- Heriyanto, Heriyanto. “Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif.” *Anuva* 2, no. 3 (November 22, 2018): 317.
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/3679>.
- HS, Husna Hayati, and Otong Karyono. “Eksistensi Anak Generasi Sandwich Menurut Pandangan Islam.” *AN-NISA* 17, no. 1 (June 19, 2024): 41–50.
<https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/6731>.
- Islamia, Intan, Euis Sunarti, and Neti Hernawati. “Tekanan Psikologis Dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga Di Wilayah Perdesaan Dan Perkotaan.” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 2, no. 1 (July 2, 2019): 91–100.
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/4312>.
- Kbbi, KBBI. “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).” *Kementerian Pendidikan Dan Budaya* (2016).
- Khalil, Raihan Akbar, and Meilanny Budiarti Santoso. “Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial.” *Share : Social Work Journal* 12, no. 1 (August 12, 2022): 77.
<http://jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/39637>.
- Khumas, Asniar, Andi Halimah, and Wilda Ansar. “Identifikasi Tradisi-Tradisi Dalam Budaya Bugis Makassar Yang Meningkatkan Keharmonisan Keluarga.” In *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021 “Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19”* ISBN: 978-

623-387-014-6. Universitas Negeri Makassar, n.d.

Kusumaningrum, Fitri Ayu. "Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan Dan Dukungan Sosial Pada Wanita Bekerja." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (July 25, 2018): 109–120. <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/13304>.

Latansa, Iqbal Ardhy. "Gambaran 'Generasi Sandwich': Konflik Peran Pada Pekerja Di Yogyakarta." Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer publishing company, 1984.

Maharani, Intan Tirana, and Azizah Fajar Islam. "Pengembangan Alat Ukur Psikometri Maladaptive Coping Scale (MCS)." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 5, no. 1 (June 27, 2025): 66–82. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/72624>.

Migliaccio, John N. "Millennials the Newest" Club Sandwich Generation" Inherit the" Sandwich Generation"." *Journal of Financial Service Professionals* 73, no. 6 (2019). <https://mydigitalpublication>.

Miller, Dorothy A. "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging." *Social Work* (September 1981). <https://academic.oup.com/sw/article/26/5/419/1892530/The-sandwich-generation-adult-children-of-the>.

Misnaini, Misnaini, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. "Dzikir Dan Doa: Pilar Keberhasilan Dalam Meningkatkan Resiliensi." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (July 1, 2024): 1226–1233. <https://rayyanjournal.com/index.php/IJEDR/article/view/2557>.

Muhammad Zein Permana, and Izma Aliyyatussa'adah. "Eksplorasi Psikologis Relasi Pasangan Menikah Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Mertua Di Indonesia." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 4, no. 2 (August 1, 2024): 35–40. <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/Empowerment/article/view/1176>.

Mussweiler, Thomas, K Corcoran, and J Crusius. "Social Comparison: Motives, Standards, and Mechanisms." *Theories in social psychology* (2011): 119–139.

Nur Azmi, Siti Wardani, and Rosramadhana Rosramadhana. "Sandwich Generation : Studi Kasus Pada Perempuan Bekerja Di Kota Tanjungbalai." *Jurnal Ilmiah Muqoddimah : Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora* 8,

no. 1 (January 16, 2024): 217. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/muqoddimah/article/view/14827>.

Patimah, Siti. *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016.

Pratiw, Eli Suci, Ismi Darmastuti, and Zelika Nidya Damarani. "Konflik Peran Ganda Pada Perempuan Yang Bekerja (Studi Fenomenologi Pada Keluarga Buruh Bangunan Di Desa Siwarak)." *Diponegoro Journal of Management* 13, no. 4 (2024).

Putra, Alwin Rizki, Alfarizi Alfarizi, and Khikmawanto Khikmawanto. "Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa." *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 9 (September 24, 2024): 1234–1240. <https://jig.rivierapublishing.id/index.php/rv/article/view/158>.

Rari, Ferlistya Pratita, Jamalludin Jamalludin, and Putri Nurokhmah. "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich." *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian dan Pengembangan* 6, no. 1 (October 25, 2021): 1–13. <https://journal.sragenkab.go.id/index.php/sukowati/article/view/254>.

Roring, Brigita Wulandini, and Erni Julianti Simanjuntak. "Kepuasan Hidup Generasi Sandwich Di Indonesia: Peran Bakti Kepada Orang Tua, Bertanggung Jawab Kepada Orang Tua Dan Rasa Bersalah." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 17, no. 3 (October 31, 2024): 233–246. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/55152>.

Salim dan Syahrums. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media, 2012.

Salwa Nabila, and Aceng Kosasih. "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam." *Journal of Islamic Education Studies* 2, no. 1 (September 11, 2023): 15–21. <https://ojs.uid.ac.id/index.php/JIES/article/view/654>.

Sapirah, Andi Zahra Alya. "Faktor Psikososial Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Otoritas Bandar Udara Wilayah V Makassar- Psychosocial Factors That Influencing the Level of Work Stress Among Employees of the Airport Authority Office in Region V Makassar." Universitas Hasanuddin, 2024.

Sudarji, Shanty, Hana Panggabean, and Rustono Farady Marta. "Challenges of the Sandwich Generation: Stress and Coping Strategy of the Multigenerational Care." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (December 28, 2022): 263–275. <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/19433>.

Sugiyono, Djoko. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Penerbit

Alfabeta. Bandung, 2013.

Syahti, Maghriza Novita, Eka Putri Amelia Surya, Ruri Handayani, Roza Elamanika Putri, and Nofita Lindriani. "Strategi Sandwich Generation Dalam Menjalankan Perannya." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 3, no. 4 (February 14, 2025): 943–947.
<https://jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/2629>.

Takasihaeng, Julieva Angelia, Frieska Putrima Tadung, Melisa Kobis, Rafe Yahya Polii, and Angelique Pingkan Landeng. "Dilema Antara Passion Dan Kewajiban: Memaknai Ketegangan Pilihan Pendidikan Tinggi Di Bawah Tekanan Keluarga Pada Siswa SMKN 3 Manado." *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 2, no. 3 (2025): 1–18.

Talakua, Yani, and Beatus Mandelson Laka. "Pengaruh Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Pembinaan Anak Pada Kelurahan." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar 2018* (2018).

Tifaldi, Riska Guniar, and Mitro Subroto. "Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan Di Lembaga Masyarakat Kelas IIA Jakarta." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 02 (November 29, 2023).
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intelektualita/article/view/19706>.

Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan." *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 2 (April 16, 2024): 198–211.
<https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/article/view/236>.

Woda, Resky, and Marissa Devi Alexandra Pontoan. "Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent Dalam Generasi Sandwich." *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development* 6, no. 4 (June 26, 2024): 1261–1270.
<https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/915>.