

# Peran Ganda Antara Karir dan Keluarga: Studi pada Generasi Sandwich di Malang

Ridha Indah Nur'aini 1, Desy Santi Rozakiyah 2.

Universitas Negeri Malang

Email: [ridha.indah.2207516@students.um.ac.id](mailto:ridha.indah.2207516@students.um.ac.id), [desy.rozakiyah.fis@um.ac.id](mailto:desy.rozakiyah.fis@um.ac.id)

## Abstrak

Generasi sandwich berada pada posisi rentan di tengah perubahan demografi penduduk Indonesia yang mulai memasuki fase penuaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran ganda ketika generasi sandwich mengalami keterbatasan dalam menjalankan peran yang mereka miliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana bentuk konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich serta upaya menjaga keberfungsian keluarga. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipan, wawancara semi-terstruktur, dokumentasi dan studi pustaka. Analisis difokuskan pada konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich, meliputi tuntutan peran, benturan, kesulitan yang dihadapi, serta upaya yang dilakukan untuk menjaga keberfungsian keluarga, dengan menggunakan kerangka teori struktural fungsional Talcott Parsons. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich mengalami konflik peran ganda berbasis waktu dan tekanan akibat keterbatasan waktu, energi, dan adanya tuntutan peran yang berlangsung secara bersamaan. Konflik tersebut turut berdampak pada keberfungsian keluarga, sehingga generasi sandwich melakukan berbagai strategi adaptasi untuk menjaga stabilitas sistem keluarga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konflik peran ganda pada generasi sandwich tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada keberfungsian keluarga, sehingga diperlukan dukungan dari keluarga, lingkungan kerja, dan kebijakan publik yang lebih adaptif.

**Kata Kunci:** Generasi Sandwich, Keberfungsian Keluarga, Konflik Peran Ganda, Tuntutan Peran

# The Dual-Role Burden: Exploring Work-Family Balance Challenges in Sandwich Generation Professionals in Malang

Ridha Indah Nur'aini 1, Desy Santi Rozakiyah 2.

Universitas Negeri Malang

Email: [ridha.indah.2207516@students.um.ac.id](mailto:ridha.indah.2207516@students.um.ac.id), [desy.rozakiyah.fis@um.ac.id](mailto:desy.rozakiyah.fis@um.ac.id)

## Abstract

The sandwich generation occupies a vulnerable position amid demographic changes in Indonesia as the country enters a phase of population aging. This condition can lead to multiple role conflicts when individuals in the sandwich generation experience limitations in carrying out their roles. This study aims to examine the forms of multiple role conflict experienced by the sandwich generation and the efforts undertaken to maintain family functioning. This research employs a qualitative, phenomenological approach. Data were collected through non-participant observation, semi-structured interviews, documentation, and literature review. The analysis focuses on the multiple role conflicts experienced by the sandwich generation, including role demands, role clashes, challenges encountered, and the efforts made to maintain family functioning, using Talcott Parsons' structural functionalism framework. The findings indicate that the sandwich generation experiences time- and strain-based role conflict due to limited time and energy and simultaneous role demands. These conflicts also affect family functioning, prompting the sandwich generation to adopt various adaptive strategies to maintain family system stability. This study concludes that multiple role conflict experienced by the sandwich generation affects not only individuals but also family functioning, thereby highlighting the need for more adaptive support from families, work environments, and public policies.

**Keywords:** Sandwich Generation, Family Functioning, Role Conflict, and Role Demands.

## Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman secara terbuka, sehingga penelitian ini dapat tersusun dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian. Penulis turut berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman atas dukungan moral serta semangat yang diberikan selama proses penyusunan penelitian.

## Pendahuluan

Bonus demografi diproyeksikan akan terjadi di Indonesia pada tahun 2045, ditandai dengan jumlah penduduk dengan usia produktif akan lebih besar dibanding jumlah penduduk usia non-produktif (Asy'Syifa & Surjaningrum, 2023). Proporsi kependudukan di Indonesia pada tahun 2024 menurut data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa penduduk usia produktif sebanyak 182.520.000 jiwa, sekitar 64,81% dari total populasi. Sementara itu, jumlah penduduk usia belum produktif (0-14 tahun) sebanyak 66.659.700 jiwa dan penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) mencapai 32.424.300 jiwa. Akan tetapi, perbedaan jumlah antara penduduk produktif dan non-produktif menunjukkan adanya potensi tekanan ekonomi dan sosial untuk memenuhi kebutuhan hidup sekitar 35,2% dari total penduduk yang berada di luar usia produktif yang sangat bergantung secara ekonomi pada dukungan penduduk usia produktif dalam memenuhi kebutuhannya (Machdi, 2024). Perbedaan tersebut juga ditemukan dalam data regional, khususnya di Kota Malang. Data Badan Pusat Statistik Kota Malang juga menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia produktif pada tahun 2024 mencapai 65,41%. Sedangkan penduduk dengan usia belum produktif sebanyak 21,55% dan penduduk dengan usia nonproduktif sebanyak 13,30%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari penduduk Kota Malang termasuk ke dalam kategori ketergantungan usia, baik penduduk dengan usia muda maupun usia lanjut (BPS Kota Malang, 2024). Kondisi demografis tersebut menunjukkan proporsi terhimpit penduduk berusia produktif yang bekerja dan bertanggung jawab untuk merawat anggota keluarga yang berusia non produktif atau lanjut usia (Dewi & Paryontri, 2024).

Posisi terhimpit yang dialami penduduk usia produktif tersebut dikenal dengan istilah Generasi Sandwich. Istilah Generasi Sandwich mulai populer digunakan pada tahun 1981 dari pemikiran seorang profesor pekerja sosial di Amerika Serikat, Dorothy A. Miller. Miller dalam jurnalnya yang berjudul "The Sandwich Generation: Adult Children of The Age" (1981, dalam Khalil & Santoso, 2022) menyatakan bahwa generasi sandwich merupakan individu yang berada pada posisi terhimpit diantara dua generasi yang berbeda yaitu diantara orang tua mereka yang berada pada usia lanjut dan keberadaan anggota keluarga seperti anak, pasangan, atau saudara yang masih membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (Khalil & Santoso, 2022). Definisi generasi sandwich turut berkembang hingga tanggung jawab tidak lagi terbatas pada orang tua dan anak kandung saja tetapi juga pada generasi penerusnya baik atas atau bawah yang masih merupakan anggota keluarga (Nuryasman Mn & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Beban tanggungan generasi sandwich menjadi semakin kompleks seiring dengan adanya fase penuaan penduduk (ageing population) di Indonesia. Penuaan penduduk menurut United Nations (dalam Heryanah, 2015) adalah fenomena yang terjadi ketika umur median penduduk suatu wilayah atau negara mengalami peningkatan, yang disebabkan oleh meningkatnya tingkat harapan hidup atau menurunnya tingkat fertilitas. Kondisi demografis Indonesia menunjukkan peningkatan jumlah penduduk usia 60 tahun atau lebih, dari hampir 4% menjadi 12% dalam rentang satu dekade terakhir (2015 – 2024) (Cicik & Agung, 2022). Fase penuaan penduduk menjadi tantangan bagi generasi sandwich sebagai penduduk usia produktif yang ditunjukkan oleh meningkatnya komposisi penduduk lanjut usia. Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan rasio ketergantungan lansia di tahun 2024 berada pada angka 17,76%, di mana setiap 100 penduduk dengan usia produktif harus menanggung setidaknya 17 penduduk lanjut usia (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024). Kebergantungan penduduk lanjut usia sebagai tanggungan bagi generasi sandwich meliputi kebutuhan ekonomi dan tempat tinggal (Artanty & Sobaya, 2024). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2024, tempat tinggal mayoritas penduduk lanjut usia sebesar 35,37% adalah tinggal bersama tiga generasi dalam satu rumah, sementara yang tinggal bersama

keluarga inti sebesar 34,45%, dan hanya 5,50% yang tinggal sendiri (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024). Sumber pembiayaan penduduk lanjut usia untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, menurut Badan Pusat Statistik melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2024, menunjukkan bahwa 83,74% penduduk lanjut usia memperoleh sumber utama pembiayaan dari anggota rumah tangga yang bekerja (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan penduduk lanjut usia di Indonesia terhadap anggota rumah tangga khususnya anak atau anggota keluarga yang bekerja, cukup masif dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Rosyidah et al., 2024).

Beban tanggungan generasi sandwich di Kota Malang selaras dengan data tersebut. Generasi sandwich di Kota Malang turut tinggal bersama dua hingga tiga generasi dalam satu rumah tangga, meliputi orang tua atau mertua, pasangan, serta anak atau saudara. Hal tersebut turut menuntut generasi sandwich untuk menanggung kebergantungan anggota keluarga lanjut usia terhadap kebutuhan hidup sehari-hari, baik pemenuhan ekonomi, kesehatan, maupun perawatan harian, terlebih ketika anggota keluarga lanjut usia memiliki penyakit tertentu. Selain itu, generasi sandwich turut menanggung kebutuhan pendidikan anak atau saudara yang sedang menempuh jenjang sekolah maupun perguruan tinggi, meliputi Sumbangan Pembinaan Pendidikan (SPP) sekolah, Uang Kuliah Tunggal (UKT), transportasi, serta biaya lainnya. Kondisi ketergantungan tersebut menempatkan generasi sandwich pada posisi yang kompleks, karena mereka harus menjalankan peran ganda baik sebagai anak yang merawat orang tua lanjut usia, sebagai orang tua bagi anak-anak mereka, sekaligus tetap produktif di lingkungan kerja sebagai pencari nafkah (Ananda, 2023).

Kesulitan tersebut dirasakan oleh generasi sandwich di Kota Malang saat menjalankan peran yang mereka emban. Sebagai pencari nafkah, generasi sandwich dituntut untuk produktif dan profesional di dunia kerja agar dapat memenuhi kebutuhan anggota keluarganya. Di sisi lain, generasi sandwich turut memikul tanggung jawab sebagai anak untuk merawat orang tua lanjut usia yang tinggal bersama dalam rumah tangga, termasuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan perawatan emosional. Kondisi tersebut menimbulkan kesulitan ekonomi karena pendapatan yang terbatas harus dibagi untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus, terlebih ketika generasi sandwich minim mendapatkan bantuan finansial, baik berupa bantuan pendidikan maupun bantuan untuk perawatan lanjut usia. Selain itu, keterbatasan waktu membuat generasi sandwich sering kali kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dengan peran domestik, sehingga tak jarang menimbulkan kelelahan fisik maupun tekanan emosional. Berbagai kesulitan yang dihadapi generasi sandwich tidak hanya menimbulkan beban ganda, tetapi juga berpotensi memunculkan konflik peran ganda ketika tuntutan dari berbagai peran hadir secara bersamaan dan saling bertentangan.

Konflik peran ganda yang dihadapi generasi sandwich menjadi hal yang kompleks, terlebih ketika individu secara terus-menerus dituntut untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus. Ketidakseimbangan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak yang dapat mengganggu fungsi individu dalam menjalankan perannya dalam sistem sosial. Dampak konflik peran ganda yang dialami oleh generasi sandwich dapat dianalisis menggunakan pendekatan teori struktural fungsional Talcott Parsons melalui skema AGIL. Konsep AGIL merupakan singkatan dari Adaptation (Adaptasi), Goal Attainment (Ketercapaian Tujuan), Integration (Integrasi), dan Latency (Latensi) (Parsons, 1991). Ketika konflik peran ganda pada generasi sandwich tidak ditangani dengan baik, hal ini akan mengganggu seluruh fungsi yang membentuk sistem sosial, termasuk dalam keluarga (Mangkey & Himawan, 2023). Ketika fungsi adaptasi, pencapaian tujuan, integrasi, dan latensi tidak berjalan secara optimal, stabilitas keluarga sebagai unit sosial terkecil akan terancam. Generasi sandwich yang seharusnya menjadi penghubung dan penopang antargenerasi dapat mengalami kelelahan fisik dan

emosional, penurunan produktivitas, serta disharmoni dalam relasi sosial dan keluarga (Rosyidah et al., 2024). Kondisi ini mencerminkan terganggunya keberfungsian keluarga secara menyeluruh, karena keluarga tidak lagi mampu menjalankan perannya sebagai ruang pemenuhan kebutuhan ekonomi, emosional, maupun sosial bagi anggotanya.

Kajian mengenai konflik peran ganda pada generasi sandwich telah banyak dilakukan. Penelitian Irawaty dan Gayatri (2023), Rosyidah dkk. (2024), serta Sari dan Artha (2025) menunjukkan hasil yang selaras bahwa peran ganda merupakan tantangan utama dalam menjaga keharmonisan keluarga. Generasi sandwich, dituntut menjalankan peran sebagai anak, ibu, dan pekerja dengan tuntutan perilaku yang berbeda, sehingga mendorong terjadinya konflik peran ganda, terutama dalam konteks keluarga. Keterbatasan waktu serta tingginya ekspektasi terhadap peran yang dijalankan memicu tekanan emosional yang kurang menyenangkan. Temuan ini didukung oleh penelitian Salsabila dan Annisah (2024) yang menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada perempuan generasi sandwich sering terjadi dalam konteks waktu. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa pemanfaatan jejaring sosial, seperti pasangan, keluarga, dan rekan kerja, menjadi strategi penting untuk memperoleh dukungan emosional serta menjaga relasi sosial yang positif. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa generasi sandwich menghadapi tantangan besar dalam menjalankan peran ganda, baik dari aspek ekonomi, psikologis, maupun sosial. Namun, sebagian besar kajian masih berfokus pada individu, terutama aspek ekonomi dan psikologis, sementara keluarga sebagai sistem sosial tempat konflik peran ganda berlangsung belum banyak dikaji secara mendalam.

Kondisi tersebut menimbulkan keterbatasan pemahaman tentang bagaimana konflik peran ganda pada generasi sandwich memengaruhi fungsi keluarga. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan konflik peran ganda generasi sandwich dalam kerangka teori fungsionalisme struktural Talcott Parsons melalui konsep AGIL. Teori ini memandang masyarakat, termasuk keluarga, sebagai suatu sistem sosial yang tersusun atas bagian-bagian yang saling bergantung (Parsons, 1991). Parsons merumuskan empat prasyarat fungsional yang dikenal dengan konsep AGIL, yaitu *Adaptation*, *Goal Attainment*, *Integration*, dan *Latency*, yang digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis keberfungsian keluarga dalam menghadapi konflik peran ganda pada generasi sandwich (Parsons, 1991). Penggunaan teori yang bersifat makro pada penelitian ini dalam mengkaji fenomena yang dialami individu dimaksudkan untuk melihat bahwa konflik peran ganda tidak hanya merupakan persoalan personal, tetapi juga berkaitan dengan keberlangsungan fungsi keluarga sebagai sistem sosial agar tetap seimbang dan stabil di tengah perubahan sosial. Pada penelitian ini, perspektif AGIL digunakan sebagai kerangka teoretis yang memandang keluarga sebagai suatu sistem sosial dengan fungsi-fungsi tertentu, berdasarkan Teori Struktural Fungsional Talcott Parsons. Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini mengkaji bagaimana bentuk konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich serta upaya yang dilakukan untuk menjaga keberfungsian keluarga.

## Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode ini dipilih untuk memahami pengalaman generasi sandwich dalam menghadapi konflik peran ganda antara karier dan keluarga serta implikasinya terhadap keberfungsian keluarga (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini dilakukan di Malang Raya, yang meliputi Kota dan Kabupaten Malang pada beberapa kecamatan, yaitu; Kecamatan Klojen, Kecamatan Lowokwaru, Kecamatan Karanglo, Kecamatan Pakis dan Kecamatan Bululawang yang dipilih karena memiliki tingkat mobilitas penduduk usia produktif yang berbeda-beda. Penelitian berlangsung pada bulan September hingga Desember 2025 dengan subjek individu generasi

sandwich yang bekerja dan berdomisili di Kota Malang, untuk mengkaji konflik peran ganda serta keberfungsian keluarga.

Sumber data penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur selama 60 hingga 90 menit serta observasi nonpartisipatif untuk menggali pengalaman generasi sandwich dalam menghadapi konflik peran ganda dan kondisi keberfungsian keluarga. Data sekunder dikumpulkan melalui studi literatur dan dokumentasi sebagai pendukung dan pelengkap data yang diperoleh. Informan ditentukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria, yaitu; 1) Perempuan atau laki-laki berusia 25 hingga 45 tahun, 2) Berdomisili atau bekerja di Kota atau Kabupaten Malang, 3) Memiliki rentang pendapatan di bawah hingga di atas UMR Kota Malang, dan 4) Berperan sebagai penanggung jawab utama dalam pemenuhan kebutuhan keluarga dua atau lebih generasi. Berdasarkan kriteria tersebut, wawancara dan observasi dilakukan kepada 5 Informan yang memiliki keberagaman pada bidang pekerjaan serta rentang pendapatan, yaitu; 1) Informan I, Perempuan berusia 46 tahun yang bekerja sebagai guru, 2) Informan A, Perempuan berusia 27 tahun yang bekerja sebagai Asisten dokter, 3) Informan FH, Perempuan berusia 21 tahun yang bekerja sebagai guru, 4) Informan FK, Laki-laki berusia 21 tahun yang bekerja sebagai Project Manager, dan 5) Informan N, Perempuan berusia 21 tahun yang bekerja sebagai Drafter. Keberagaman pekerjaan dan pendapatan informan juga dapat menggambarkan keberagaman kondisi konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada generasi sandwich.

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis data kualitatif menurut Creswell yang terdiri atas enam langkah utama, yaitu pengorganisasian data, pembacaan keseluruhan data, pengkodean, pengembangan tema, penyajian, dan interpretasi data (Creswell, 2018). Melalui tahap analisis menurut Creswell (2018), peneliti berupaya memahami pengalaman informan secara lebih mendalam dan menyeluruh. Pengecekan keabsahan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode untuk mendapatkan validitas dan keandalan data temuan (Creswell, 2018).

## Hasil dan Pembahasan

### Konflik Peran Ganda pada Generasi Sandwich di Kota Malang

Generasi sandwich berada pada posisi sosial yang menuntut mereka menjalankan berbagai peran secara bersamaan dalam keluarga. Kondisi generasi sandwich sebagai tulang punggung keluarga menempatkan individu pada posisi yang erat dengan pemenuhan tanggung jawab dan tuntutan peran (Roring & Simanjuntak, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich memiliki tanggungan dan tuntutan peran yang beragam, tergantung pada usia, posisi dalam keluarga, dan pekerjaan yang mereka jalani. Berikut ini disajikan tabel mengenai tuntutan peran yang dimiliki generasi sandwich berdasarkan pengalaman informan:

Tabel 1. Tuntutan peran pada Generasi Sandwich

Informan	Usia	Tanggungan	Kebutuhan	Peran	Tuntutan
Informan I	46 Tahun	Mertua, Suami, dan dua Anak	Pokok, kesehatan, dan pendidikan.	Anak, istri, ibu dan pekerja sebagai guru.	Kebutuhan pokok rumah tangga, kebutuhan kesehatan mertua dan suami, serta kebutuhan hidup dan pendidikan anak.
Informan A	27 Tahun	Orang tua dan dua Adik	Kebutuhan pokok, dan pendidikan.	Anak, kakak, dan pekerja.	Kebutuhan hidup dan pendidikan adik, kebutuhan rumah, kebutuhan

					hidup orang tua dan kebutuhan emosional anggota keluarga.
Informan FH	21 Tahun	Orang tua dan satu Adik	Kebutuhan pokok, dan Pendidikan	Anak, Kakak, dan Pekerja	Kebutuhan hidup dan pendidikan adik, kebutuhan rumah, serta kebutuhan emosional anggota keluarga.
Informan FK	21 Tahun	Orang tua dan satu Adik	Kebutuhan pokok, dan Pendidikan	Anak, Kakak, Mahasiswa, dan Peran Pekerja	Kebutuhan hidup dan pendidikan adik, kebutuhan rumah, pengiriman uang bulanan untuk orang tua, serta tuntutan akademik.
Informan N	21 Tahun	Orang tua dan satu Adik	Kebutuhan pokok, kesehatan dan pendidikan	Anak, kakak, dan pekerja	Kebutuhan hidup dan pendidikan adik, kebutuhan rumah, serta kebutuhan emosional anggota keluarga.

Sumber: Dokumen primer analisis peneliti, 2025

Karakteristik generasi sandwich secara demografis merujuk pada individu usia produktif yang menanggung dua generasi berusia non produktif atau lanjut usia dalam satu rumah tangga (Mangkey & Himawan, 2023). Berdasarkan hasil temuan, fenomena generasi sandwich mengalami pergeseran di mana posisi sebagai tulang punggung tidak hanya dialami oleh individu usia dewasa madya, tetapi juga ditemukan pada kelompok usia lebih muda dan dewasa awal. Data wawancara menunjukkan bahwa dari kelima informan, empat di antaranya berada pada rentang usia 21-27 tahun, merupakan anak pertama dan belum menikah, serta bertanggung jawab memenuhi kebutuhan orang tua dan saudara sejak berusia di bawah 20 tahun. Sementara itu, satu informan lainnya berusia 45 tahun, sudah menikah, dan berperan sebagai ibu rumah tangga dalam keluarga yang turut menanggung kebutuhan pasangan, di samping kebutuhan anggota keluarga lainnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa fenomena generasi sandwich tidak lagi didominasi oleh kelompok milenial yang menanggung generasi baby boomer, tetapi juga mulai melibatkan generasi Z yang menanggung generasi milenial maupun generasi baby boomer (Annisa et al., 2024).

Posisi generasi sandwich dalam keluarga menunjukkan beban tanggungan anggota keluarga yang harus dipenuhi terbagi menjadi dua, yaitu tanggungan atas meliputi mertua atau orang tua, dan pasangan, serta tanggungan bawah meliputi anak atau saudara (Kusnaedi et al., 2025). Berdasarkan temuan penelitian, rata-rata informan menanggung setidaknya tiga hingga empat anggota keluarga, baik yang berusia lanjut maupun yang belum produktif. Tanggung jawab yang harus dipenuhi generasi sandwich pun beragam, sesuai dengan kondisi kebergantungan keluarga. Generasi sandwich yang belum menikah dan tinggal bersama orang tua dan saudara memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan pokok rumah tangga seperti biaya listrik, air, internet, pangan, serta kebutuhan lainnya seperti, pendidikan untuk saudara atau kesehatan dan perawatan untuk orang tua. Berbeda dengan generasi sandwich yang sudah menikah, selain bertanggung jawab atas kebutuhan pokok orang tua atau mertua dan anak, generasi sandwich juga turut menanggung kebutuhan pasangan. Pengalaman informan menyatakan bahwa pasangan yang ditanggung memiliki keterbatasan dalam membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga karena kondisi kesehatan yang kurang baik. Kondisi tersebut menunjukkan kompleksitas beban tanggungan yang harus dipenuhi oleh generasi sandwich dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai tanggungan yang harus dipenuhi tersebut mendorong generasi sandwich untuk menjalankan beberapa peran sekaligus, baik sebagai anggota keluarga maupun sebagai pekerja.

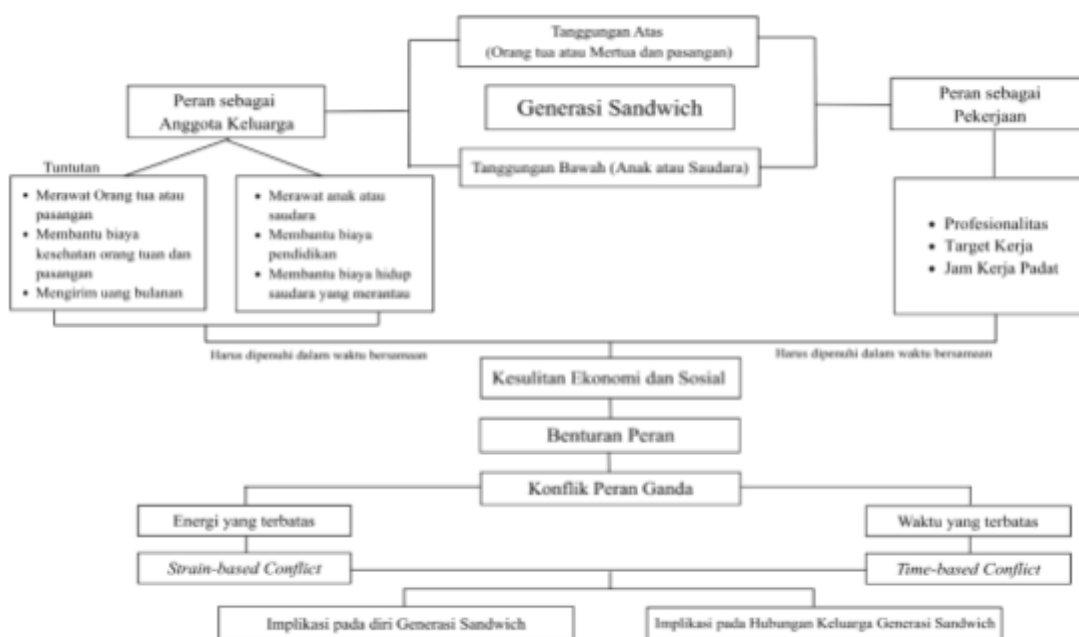
Berdasarkan hasil temuan, peran sebagai anggota keluarga yang dimiliki generasi sandwich menuntut mereka untuk memenuhi kebutuhan, seperti perawatan terhadap anggota keluarga, baik lansia maupun anak atau adik, memenuhi biaya kesehatan dan pendidikan, mengirimkan uang bulanan, hingga menjadi tempat bagi anggota keluarga untuk bercerita dan berkeluh kesah. Tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan turut mendorong generasi sandwich untuk mengambil peran sebagai tulang punggung keluarga agar dapat menghasilkan pemasukan. Pada saat yang sama, peran generasi sandwich sebagai pekerja juga menuntut mereka untuk tetap produktif, disiplin, dan bertanggung jawab secara profesional. Jam kerja yang relatif panjang, disertai target pekerjaan serta tuntutan untuk menjaga profesionalisme, kerap kali menyita waktu dan energi generasi sandwich. Beban dan tuntutan yang dihadapi menempatkan generasi sandwich pada tekanan yang cukup besar dalam menjalankan perannya, sehingga memunculkan berbagai kesulitan dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Kesulitan yang dihadapi generasi sandwich dalam memenuhi berbagai tuntutan peran mencakup aspek ekonomi dan emosional. Berdasarkan hasil temuan, kesulitan pada aspek ekonomi yang dialami generasi sandwich beragam, tergantung pada jenis pekerjaan dan besaran pendapatan per bulan. Informan dengan profesi sebagai guru, asisten dokter, dan drafter di perusahaan konsultan dengan pendapatan di bawah UMR Kota Malang merasakan kesulitan ekonomi karena pendapatan yang tidak sebanding dengan besarnya tanggungan. Kondisi tersebut mendorong generasi sandwich untuk mengorbankan kebutuhan pribadi demi memastikan terpenuhinya kebutuhan dan prioritas anggota keluarga lainnya. Di sisi lain, informan dengan kondisi ekonomi yang relatif stabil masih dapat mengatasi kesulitan ekonomi dengan baik, walaupun tanggung jawab yang ia jalani tetap menjadi kewajiban yang harus dipenuhi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan pendapatan yang tidak sebanding dengan jumlah tanggungan merupakan salah satu sumber utama kesulitan ekonomi pada generasi sandwich (Kuswanti et al., 2025).

Selain kesulitan ekonomi, tanggung jawab yang besar dan berlangsung secara terus-menerus juga memunculkan tekanan emosional (Sudarji et al., 2022). Berdasarkan hasil temuan, informan mengungkapkan bahwa mereka kerap menjadi pihak yang menanggung kebutuhan emosional anggota keluarga lain, seperti menjadi tempat bercerita, penengah konflik, hingga pemberi solusi dalam berbagai persoalan keluarga. Selain itu, keterbatasan komunikasi yang dialami generasi sandwich, seperti orang tua yang sulit menjalin komunikasi karena perbedaan usia atau jarang berinteraksi, turut menimbulkan jarak emosional antar anggota keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa, kesulitan emosional yang dialami generasi sandwich dapat menjadi beban yang tidak hanya berkaitan dengan empati dan dukungan, melainkan juga dengan tuntutan emosional yang terus hadir dan harus dipenuhi sebagai bagian dari peran sosial mereka dalam keluarga. Berbagai kesulitan tersebut memperbesar potensi terjadinya benturan dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan sebagai anggota keluarga, yang pada akhirnya dapat mengarah pada konflik peran ganda.

Benturan peran muncul ketika kewajiban pekerjaan menuntut waktu, tenaga, dan profesionalitas, sementara pada saat yang sama generasi sandwich juga dihadapkan pada kebutuhan keluarga yang tidak dapat ditunda (Amalina & Abidin, 2025). Benturan peran yang dialami oleh generasi sandwich menimbulkan konflik peran ganda dalam menjalankan tuntutan pada setiap peran yang mereka miliki. Berikut ini merupakan skema untuk memudahkan pemahaman mengenai posisi dan dinamika peran yang dijalani oleh generasi sandwich:

Gambar 1. Skema Analisis Alur Konflik Peran Ganda pada Generasi Sandwich



Sumber: Dokumen primer analisis peneliti, 2025

Konflik peran ganda yang dialami dapat terjadi dikarenakan generasi sandwich memiliki keterbatasan waktu dan energi dalam menjalankan berbagai peran yang berlangsung secara bersamaan sehingga adanya kesulitan untuk menyeimbangkan peran-peran yang dimiliki. Keterbatasan waktu dan energi mendorong generasi sandwich menghadapi konflik peran ganda berbasis waktu (*time-based conflict*) dan tekanan (*strain-based conflict*). Konflik peran ganda berbasis waktu (*time-based conflict*) terjadi ketika tuntutan waktu dari berbagai peran hadir secara bersamaan dan sulit untuk dikelola secara seimbang sehingga mengurangi kesempatan individu untuk memenuhi tuntutan peran lainnya (Khalil & Santoso, 2022). Konflik peran ganda berbasis waktu yang kerap terjadi pada generasi sandwich terjadi karena mereka harus mengurus kebutuhan keluarga di tengah aktivitas kerja. Pengalaman informan menunjukkan bahwa keterbatasan waktu menjadi sumber utama benturan antara peran sebagai pekerja, anggota keluarga, dan, dalam beberapa kasus, juga sebagai mahasiswa.

Selain konflik peran ganda berbasis waktu, hasil temuan juga menunjukkan bahwa informan sebagai generasi sandwich mengalami konflik peran ganda berbasis tekanan atau *strain-based conflict*. Konflik ini muncul ketika terjadi ketegangan emosional, kecemasan, atau tekanan psikologis yang timbul dari satu peran sehingga mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan peran lainnya (Herdiani & Wijono, 2025). Berdasarkan hasil temuan, generasi sandwich mengalami bentuk konflik ini dengan tingkat dan sumber tekanan yang berbeda-beda. Beberapa anggota generasi sandwich mengungkapkan bahwa rasa lelah dan tertekan muncul akibat tuntutan emosional keluarga yang berlangsung bersamaan dengan aktivitas kerja. Selain itu, tuntutan untuk memenuhi target kerja sekaligus kewajiban akademik menimbulkan kelelahan mental dan tekanan waktu bagi informan yang juga menjalankan peran sebagai mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda berbasis tekanan tidak selalu bersumber dari peran keluarga, tetapi juga dapat muncul dari tumpang tindih tuntutan peran lain yang dijalani individu generasi sandwich. Konflik peran ganda berbasis tekanan menjadi lebih kompleks ketika generasi sandwich turut berperan sebagai penengah konflik antaranggota keluarga di rumah dan dituntut untuk menjadi panutan bagi anggota keluarga yang lebih muda. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa konflik peran ganda berbasis tekanan pada

generasi sandwich dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang serius apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan dan pembatasan peran yang jelas (Herdiani & Wijono, 2025).

Konflik peran ganda yang terjadi secara terus-menerus dapat memberikan dampak, baik pada kondisi individu generasi sandwich maupun hubungan dengan keluarga (Azka & Ninin, 2023). Dampak yang dirasakan berdasarkan pengalaman generasi sandwich meliputi kelelahan fisik dan emosional, perasaan bersalah, tertundanya prioritas diri, hingga munculnya ketegangan dalam relasi keluarga. Hal tersebut dapat terjadi ketika banyaknya tuntutan pekerjaan, tanggung jawab dalam merawat anggota keluarga, serta kewajiban untuk memenuhi kebutuhan pendidikan membuat mereka kerap merasa lelah. Meskipun demikian, para informan menyadari bahwa kondisi tersebut sulit untuk dihindari. Mereka memaknai kelelahan yang dialami sebagai konsekuensi dari posisi mereka sebagai tulang punggung keluarga, dengan anggapan bahwa apabila bukan mereka yang menjalankan peran tersebut, tidak ada pihak lain yang dapat menggantikannya. Tekanan akibat kelelahan fisik dan nonfisik yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi berkembang menjadi kondisi psikologis dan kesehatan yang lebih serius.

Selain kelelahan fisik dan tekanan psikologis, konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich juga memunculkan dampak emosional lain yang lebih mendalam, yaitu perasaan bersalah. Perasaan bersalah muncul ketika mereka kurang memberikan perhatian dalam merawat anggota keluarga akibat kesibukan bekerja, serta ketika mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan anggota keluarga secara maksimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich berdampak pada berkurangnya ruang pribadi dan tertundanya prioritas diri. Tertundanya prioritas diri, seperti melanjutkan pendidikan, mengumpulkan tabungan, dan memenuhi keinginan diri sendiri, menjadi langkah bagi generasi sandwich agar dapat memaksimalkan pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Selain itu, pengalaman generasi sandwich menunjukkan bahwa tak jarang mereka tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat karena harus lembur mengerjakan tugas atau merawat anggota keluarga lainnya. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak hanya membatasi ruang personal dan menunda prioritas diri, tetapi juga berpotensi mengikis kesejahteraan emosional generasi sandwich.

Berbagai dampak yang dialami generasi sandwich tidak hanya dirasakan secara individual, melainkan juga berimplikasi pada dinamika hubungan antaranggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi & Kumaini, 2025). Tekanan peran ganda yang dialami generasi sandwich memunculkan keterbatasan waktu, energi, dan emosi, sehingga interaksi antaranggota keluarga tidak selalu berjalan optimal. Temuan penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich berimplikasi langsung pada dinamika hubungan antaranggota keluarga. Tekanan dari tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang hadir secara bersamaan sering kali memicu ketegangan emosional, menurunnya kualitas komunikasi, hingga konflik terbuka dalam keluarga. Kondisi tersebut diperkuat oleh tuntutan peran dalam keluarga multigenerasi dan ekspektasi sosial yang melekat pada posisi generasi sandwich sebagai penopang utama keluarga.

Kondisi konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan individual, tetapi juga sebagai respons terhadap perubahan kondisi keluarga yang memengaruhi keberfungsian keluarga (Kautsar et al., 2025). Pengalaman informan menunjukkan bahwa posisi sebagai tulang punggung keluarga pada awalnya bukan merupakan tanggung jawab utama mereka, terutama ketika masih menjadi anak. Namun, perubahan kondisi anggota keluarga lain yang mengalami keterbatasan, baik akibat penurunan kesehatan, usia lanjut, maupun keterbatasan ekonomi, mendorong informan untuk mengambil alih peran tersebut bahkan pada usia

yang relatif muda. Nilai-nilai dalam keluarga yang memandang anak memiliki kewajiban membalas budi kepada orang tua atas pengasuhan yang telah diberikan turut memperkuat dorongan informan untuk menjalankan peran sebagai tulang punggung keluarga, termasuk dalam membiayai kebutuhan orang tua maupun adik yang masih membutuhkan dukungan finansial.

Keberadaan generasi sandwich dalam menghadapi kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi sistem sosial keluarga dalam merespon keterbatasan aktor lain untuk menjalankan prasyarat fungsional dalam skema AGIL (Parsons, 1991). Proses ini menunjukkan bahwa generasi sandwich berperan sebagai aktor yang berupaya memenuhi prasyarat fungsional sistem sosial agar keberfungsian keluarga tetap dapat dipertahankan, meskipun berada dalam kondisi tekanan yang tinggi. Implikasi konflik peran ganda terhadap hubungan keluarga, seperti ketegangan emosional, berkurangnya kualitas komunikasi, hingga munculnya konflik, menunjukkan bahwa posisi generasi sandwich berada dalam kondisi yang rentan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konflik peran ganda merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dilepaskan dari struktur keluarga, norma budaya, serta kondisi sosial ekonomi yang melingkupi generasi sandwich.

### Strategi Generasi Sandwich dalam Menjaga Keberfungsian Keluarga

Kesulitan dan dampak yang dihadapi generasi sandwich mendorong munculnya berbagai upaya untuk meningkatkan fungsi keluarga. Keterbatasan waktu, energi, dan kondisi emosional yang dialami tidak hanya menjadi sumber tekanan peran, tetapi juga menuntut upaya penyesuaian agar berbagai peran tetap dapat dijalankan secara bersamaan. Namun demikian, upaya yang dilakukan tidak selalu berjalan lancar. Berdasarkan pengalaman informan, upaya generasi sandwich tidak terlepas dari berbagai tantangan yang saling berkaitan. Berikut tabel mengenai tantangan yang dihadapi dalam mencapai keberfungsian keluarga bagi generasi sandwich:

Tabel 2. Tantangan yang Dihadapi Generasi Sandwich

Dimensi Pengelolaan Peran	Tantangan yang dihadapi
Pengelolaan Waktu	Jadwal kegiatan dan kondisi anggota keluarga yang tak terduga
	Beban tugas atau pekerjaan yang menyita banyak waktu dan tenaga
Pengelolaan Ekonomi	Pendapatan yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga dan diri sendiri
	Keterbatasan anggota keluarga dalam berkomunikasi
Pengelolaan Relasi Keluarga	Tempat tinggal yang terpisah antara generasi sandwich dan keluarga
Pengelolaan Jaringan Dukungan Sosial	Merasa sendirian
	Rendahnya rasa percaya pada lingkungan sekitar
Pengelolaan Koping	Kelelahan dan jenuh
	Tekanan pada kesehatan mental

Sumber: Dokumen primer dan analisis peneliti, 2025.

Tabel tersebut menunjukkan berbagai dimensi pengelolaan peran yang dijalani oleh generasi sandwich beserta tantangannya, meliputi pengelolaan waktu, ekonomi, relasi keluarga, jaringan dukungan sosial, dan koping. Temuan ini menggambarkan bahwa dalam menjalankan peran ganda,

generasi sandwich tidak hanya melakukan berbagai bentuk penyesuaian, tetapi juga dihadapkan pada hambatan struktural maupun situasional pada setiap dimensi tersebut. Pada dimensi pengelolaan waktu, generasi sandwich berupaya mengatur pembagian waktu antara peran sebagai pencari nafkah dan peran dalam keluarga. Namun, upaya tersebut kerap terkendala oleh kondisi yang tidak terduga, seperti menurunnya kondisi kesehatan anggota keluarga akibat penyakit kronis maupun munculnya kebutuhan bantuan dana secara mendadak. Selain itu, beban pekerjaan yang menyita banyak waktu dan tenaga turut menyebabkan keterbatasan dalam menjalankan peran lainnya secara optimal.

Pengelolaan ekonomi dilakukan oleh generasi sandwich dengan menyesuaikan pengeluaran dan memprioritaskan kebutuhan keluarga. Akan tetapi, keterbatasan pendapatan yang dihadapkan pada besarnya jumlah tanggungan serta kebutuhan rumah tangga menjadi tantangan utama yang menghambat upaya tersebut. Kondisi tersebut cenderung mendorong generasi sandwich untuk menunda prioritas diri, termasuk tabungan yang juga difungsikan sebagai dana darurat guna mengantisipasi kebutuhan yang tak terduga, seperti kondisi kesehatan anggota keluarga yang menurun atau kebutuhan pendidikan anggota keluarga lainnya. Situasi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa generasi sandwich kerap berada dalam kondisi kerentanan finansial akibat tekanan pemenuhan kebutuhan lintas generasi yang berlangsung secara simultan (Claresta et al., 2023).

Pengelolaan relasi keluarga dilakukan oleh generasi sandwich dengan menjaga komunikasi serta melibatkan anggota keluarga dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kebutuhan rumah tangga. Namun, upaya tersebut kerap dihadapkan pada tantangan berupa keterbatasan komunikasi antaranggota keluarga, terutama ketika kondisi kesehatan anggota keluarga menurun, seperti gangguan pendengaran atau kondisi emosional yang tidak stabil, sehingga menyulitkan proses interaksi sehari-hari. Keterbatasan komunikasi juga dialami generasi sandwich yang tinggal terpisah dari anggota keluarga, sehingga berpotensi menimbulkan jarak emosional serta melemahkan intensitas hubungan antaranggota keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa relasi keluarga pada generasi sandwich tidak hanya menuntut kemampuan menjaga keharmonisan, tetapi juga kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kondisi fisik dan emosional anggota keluarga (Azzarah & Syakarofath, 2025).

Pengelolaan jaringan dukungan sosial dilakukan oleh generasi sandwich untuk menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi benturan peran akibat konflik peran ganda. Dukungan sosial diperlukan karena generasi sandwich kerap merasa sendirian ketika tanggung jawab yang dijalani tidak sepenuhnya dipahami oleh lingkungan di sekitarnya. Akan tetapi, upaya tersebut turut dihadapkan pada tantangan berupa rendahnya rasa percaya untuk berbagi cerita dengan orang lain, yang dipengaruhi oleh pengalaman menerima respons yang kurang empatik, cenderung menyudutkan, atau mengabaikan beban yang mereka rasakan sebagai generasi sandwich. Pada kondisi yang lebih kompleks, informan menyatakan bahwa mereka memilih menyimpan permasalahan secara mandiri karena tidak memiliki figur atau ruang yang dianggap aman untuk bercerita. Situasi ini menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap dukungan sosial dapat memperberat beban emosional generasi sandwich serta berpotensi memperlemah kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan peran ganda (Aeni et al., 2024).

Pengelolaan koping turut berkaitan dengan pengelolaan jaringan dukungan sosial yang diupayakan oleh generasi sandwich dalam menghadapi konflik peran ganda. Dalam pengelolaan koping, generasi sandwich menghadapi tantangan ketika mengalami kelelahan fisik dan kejenuhan emosional akibat

tuntutan peran yang berulang. Selain itu, informan menyatakan bahwa tekanan yang dirasakan dalam menjalankan berbagai peran turut memengaruhi kondisi kesehatan mental, seperti munculnya perasaan tertekan, kecemasan berlebihan, dan kelelahan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan koping generasi sandwich tidak hanya ditentukan oleh strategi individu, tetapi juga dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan serta kapasitas personal dalam mengelola stres (Amalina & Abidin, 2025).

Berbagai tantangan tersebut menunjukkan bahwa generasi sandwich berada dalam kondisi yang menuntut upaya adaptif untuk memenuhi prasyarat fungsional AGIL agar keberfungsian keluarga tetap terjaga dan peran ganda dapat dijalankan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, generasi sandwich mengembangkan sejumlah strategi untuk merespons keterbatasan dan tekanan yang mereka hadapi. Strategi-strategi tersebut tercermin dalam berbagai bentuk pengelolaan peran yang dilakukan generasi sandwich, sebagaimana disajikan dalam tabel berikut;

Tabel 3. Strategi Generasi Sandwich

Dimensi Pengelolaan Peran	Strategi yang dilakukan
Pengelolaan Waktu	Manajemen waktu
	Skala prioritas
	Penyesuaian peran
Pengelolaan ekonomi	Dana darurat
	Tabungan
	Melakukan pekerjaan tambahan
	Berbagi pendapatan dengan anggota keluarga lain yang masih mampu
Pengelolaan Relasi Keluarga	Diskusi dalam mengambil keputusan
	Kumpul rutin bersama keluarga
	Berkomunikasi melalui media daring, seperti telepon dan media sosial
Pengelolaan Jaringan Dukungan Sosial	Bertukar cerita dengan teman, pasangan atau keluarga.
Pengelolaan Koping	Mencari suasana baru, refreshing, dan waktu untuk diri sendiri.
	Melakukan konsultasi dan pendampingan pada tenaga profesional

Sumber: Dokumen primer & analisis peneliti, 2025.

Berdasarkan hasil temuan, generasi sandwich berupaya menyesuaikan diri dengan melakukan beberapa upaya adaptasi. Salah satu strategi utama yang dilakukan adalah pengelolaan waktu, yang meliputi manajemen waktu, penyusunan skala prioritas serta penyesuaian peran. Manajemen waktu dilakukan dengan mengatur jadwal kegiatan sehari-hari secara terencana, baik yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga maupun tuntutan pekerjaan di luar rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich memiliki pengalaman dalam menyusun jadwal harian sebelum menjalani aktivitas, serta memanfaatkan waktu luang di sela-sela kegiatan untuk menjalankan peran lain, seperti menggunakan waktu istirahat kerja untuk menghubungi atau merespons komunikasi dari anggota keluarga, memanfaatkan izin atau jatah bolos dari pekerjaan maupun pendidikan, serta menyelesaikan pekerjaan lembur setelah tugas domestik terpenuhi.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan waktu dan penyusunan skala prioritas merupakan bentuk penyesuaian diri generasi sandwich dalam menghadapi keterbatasan waktu dan energi. Dalam kerangka fungsi AGIL oleh Talcott Parsons, strategi tersebut merepresentasikan fungsi Adaptation atau Adaptasi, yaitu kemampuan aktor untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan

lingkungan dan keterbatasan yang dihadapi (Parsons, 1991). Strategi pengelolaan waktu tersebut berkaitan erat dengan penyusunan skala prioritas, di mana generasi sandwich menyesuaikan peran yang dijalani berdasarkan kondisi waktu dan situasi. Berdasarkan pengalaman informan, generasi sandwich cenderung memprioritaskan peran sebagai pekerja saat jam kerja berlangsung, kemudian memusatkan perhatian pada peran sebagai anggota keluarga ketika berada di rumah. Melalui pengelolaan waktu, generasi sandwich berupaya menjaga keberlangsungan sistem keluarga agar tetap berjalan meskipun berada dalam tekanan penuh.

Upaya strategi adaptif juga terlihat dalam menghadapi tantangan di bidang ekonomi. Berdasarkan pengalaman informan, generasi sandwich mulai mengelola keuangan sejak memperoleh pendapatan rutin dari pekerjaannya. Beberapa informan memisahkan pendapatan ke dalam beberapa rekening sesuai dengan tujuan pemenuhan kebutuhan, serta menjadikan tabungan sebagai dana darurat untuk mengantisipasi kebutuhan yang tidak terduga. Selain itu, generasi sandwich juga mengambil pekerjaan sampingan sebagai upaya untuk menambah pendapatan. Hasil temuan menunjukkan bahwa pekerjaan sampingan memungkinkan informan memperoleh pendapatan tambahan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, kebutuhan pribadi, maupun untuk disisihkan sebagai tabungan. Namun demikian, tidak semua informan memiliki kesempatan untuk melakukan pekerjaan sampingan karena padatnya jam kerja dan peran yang mereka emban.

Sebagai bentuk adaptasi lainnya, generasi sandwich juga menerapkan strategi berbagi pendapatan dengan anggota keluarga lain yang masih memiliki kemampuan ekonomi, seperti orang tua yang masih sehat atau pasangan. Selain itu, dalam kondisi tertentu, beberapa informan turut meminta bantuan kepada saudara di luar keluarga inti ketika menghadapi kesulitan ekonomi yang mendesak. Dalam perspektif fungsi AGIL, kondisi ini berkaitan dengan fungsi Adaptation (Adaptasi) dan Goal Attainment (Pencapaian tujuan) (Parsons, 1991). Adaptasi tercermin melalui upaya generasi sandwich dalam menyesuaikan diri dengan keterbatasan ekonomi, sedangkan Goal Attainment terlihat pada kemampuan untuk menetapkan dan memprioritaskan tujuan keluarga, seperti keberlanjutan pendidikan dan pemenuhan kebutuhan kesehatan anggota keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi ekonomi generasi sandwich tidak hanya bergantung pada upaya individual, tetapi juga melibatkan dukungan dan kerja sama antaranggota keluarga. Strategi pengelolaan keuangan, pekerjaan sampingan, serta berbagi pendapatan menunjukkan upaya generasi sandwich untuk menjaga dan memenuhi kebutuhan dasar keluarga.

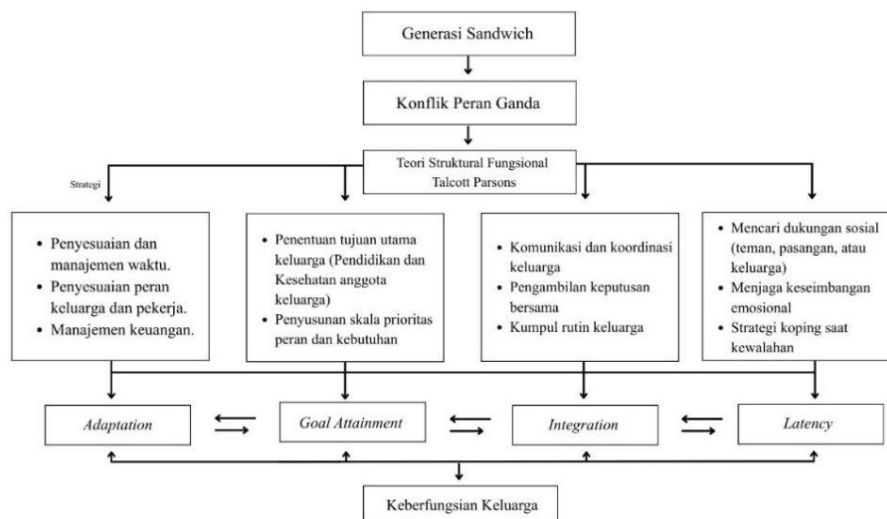
Upaya adaptif dalam relasi keluarga dilakukan oleh generasi sandwich untuk mengatasi keterbatasan komunikasi antaranggota keluarga serta kendala dalam pengambilan keputusan. Kondisi tersebut mendorong generasi sandwich untuk memperkuat koordinasi dengan anggota keluarga lain melalui diskusi bersama dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan anggota keluarga yang mengalami keterbatasan komunikasi. Selain itu, keterbatasan komunikasi juga dialami generasi sandwich yang tinggal terpisah dari anggota keluarga, sehingga berpotensi menimbulkan jarak emosional. Sebagai langkah dalam mengatasi hal tersebut, generasi sandwich meluangkan waktu untuk berkumpul bersama keluarga secara rutin atau berkomunikasi melalui media daring seperti, telepon dan media sosial. Upaya tersebut menunjukkan adanya usaha untuk menjaga keteraturan hubungan sosial dalam keluarga (Kautsar et al., 2025). Dalam kerangka fungsi AGIL, strategi ini mencerminkan fungsi Integration (Integrasi), yaitu kemampuan sistem keluarga dalam mengelola hubungan antaranggota agar tetap terhubung dan mengurangi konflik yang muncul akibat benturan peran yang dialami generasi sandwich.

Selain strategi untuk menghadapi tantangan yang bersifat struktural, seperti pengelolaan waktu, komunikasi, dan strategi ekonomi, generasi sandwich juga melakukan upaya adaptif yang bersifat emosional dan personal, terutama melalui dukungan sosial dan strategi koping. Generasi sandwich memanfaatkan dukungan sosial dengan cara bertukar cerita dan berbagi pengalaman dengan teman, pasangan, maupun anggota keluarga yang dipercaya. Dalam kerangka AGIL, strategi ini mencerminkan fungsi Integration (Integrasi) karena dukungan sosial turut membantu menjaga keterhubungan, solidaritas, serta keseimbangan hubungan antarindividu baik di dalam maupun di luar keluarga (Safitri, 2025). Dukungan tersebut menjadi ruang aman bagi generasi sandwich untuk menyalurkan emosi, memperoleh pemahaman, serta mengurangi perasaan terisolasi dalam menjalani peran ganda. Keberadaan relasi yang suportif menjadi peredam ketegangan akibat konflik peran ganda, sehingga hubungan sosial tetap terjaga dan sistem keluarga tidak mengalami disintegrasi (Aeni et al., 2024).

Kelelahan dan kejenuhan akibat tuntutan peran yang berlangsung terus-menerus mendorong generasi sandwich untuk menerapkan strategi koping. Dalam skema AGIL, strategi tersebut menunjukkan upaya fungsi Latency (pemeliharaan pola), yaitu dengan menjaga motivasi, nilai, dan kestabilan psikologis pada generasi sandwich. Melalui koping, generasi sandwich berupaya mempertahankan daya tahan emosional agar tetap memiliki kapasitas untuk menjalankan peran-perannya, sekaligus menjaga keberlangsungan sistem keluarga (Amalina & Abidin, 2025). Upaya yang dilakukan antara lain mencari suasana baru, melakukan aktivitas penyegaran (refreshing), serta menyediakan waktu untuk diri sendiri sebagai bentuk pemulihan energi fisik dan emosional. Berdasarkan pengalaman informan, tekanan yang lebih berat, khususnya ketika berdampak pada kesehatan mental, mendorong generasi sandwich untuk mengambil langkah yang lebih formal. Generasi sandwich melakukan konsultasi dan pendampingan dengan tenaga profesional untuk mengatasi tantangan emosional. Strategi ini menunjukkan adanya kesadaran informan akan pentingnya menjaga kesehatan mental agar tetap mampu menjalankan peran ganda yang dimilikinya secara berkelanjutan.

Kondisi konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan individu, tetapi juga sebagai respons terhadap perubahan kondisi keluarga yang memengaruhi keberfungsian keluarga. Berdasarkan hasil temuan, kesulitan serta strategi dalam menghadapi konflik peran ganda dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan perspektif teori Struktural Fungsional oleh Talcott Parsons. Berikut ini skema analisis teori untuk memahami bagaimana generasi sandwich mempertahankan keberfungsian keluarga di tengah konflik peran ganda:

Gambar 2. Skema Analisis Teori Struktural Fungsional Talcott Parsons



Sumber: Dokumen primer & analisis peneliti, 2025

Strategi-strategi yang dilakukan oleh generasi sandwich merupakan bentuk kesadaran akan keterbatasan aktor lain dalam menjalankan peran-peran utama yang dibutuhkan untuk mencapai keseimbangan keluarga sebagai sistem sosial. Hasil temuan menunjukkan bahwa kemunculan peran generasi sandwich dalam keluarga tidak terjadi secara tiba-tiba. Kondisi generasi sandwich merupakan respons terhadap perubahan kondisi keluarga yang tidak lagi mampu menjalankan fungsi-fungsi tersebut secara optimal. Ketika anggota keluarga lain sebagai aktor mengalami keterbatasan ekonomi, kesehatan, atau peran produktif, generasi sandwich mengambil alih tanggung jawab tersebut sebagai bentuk adaptasi sistem keluarga terhadap tekanan eksternal maupun internal. Pengalaman informan menunjukkan bahwa kondisi tersebut menghasilkan keberfungsian keluarga yang beragam, yang ditentukan berdasarkan sejauh mana keluarga mampu memenuhi prasyarat fungsional AGIL yang meliputi Adaptasi (Adaptation), Pencapaian Tujuan (Goal Attainment), Integrasi (Integration), dan Pemeliharaan Pola (Latency).

Strategi adaptasi, pencapaian tujuan, integrasi, dan pemeliharaan pola yang dilakukan generasi sandwich menunjukkan adanya upaya untuk mempertahankan keberfungsian keluarga, meskipun tidak seluruh fungsi AGIL dapat terpenuhi secara ideal dan utuh. Generasi sandwich yang dapat mengelola konflik peran ganda secara lebih adaptif, serta keluarga yang mampu menjalankan keempat fungsi tersebut melalui beberapa strategi secara seimbang, membuat keberfungsian keluarga cenderung tetap terjaga. Sebaliknya, pada keluarga yang hanya mampu memenuhi sebagian fungsi AGIL atau mengalami hambatan pada fungsi tertentu, konflik peran ganda cenderung berlangsung lebih berat dan berpotensi memunculkan ketegangan dalam relasi keluarga maupun dalam kondisi psikologis generasi sandwich. Dengan demikian, konflik peran ganda yang dialami generasi sandwich menunjukkan dinamika sistem keluarga yang terus menyesuaikan diri terhadap perubahan struktur, tuntutan, dan keterbatasan yang ada.

## Simpulan

Generasi sandwich berada pada posisi sosial yang menuntut individu menjalankan berbagai peran secara bersamaan, baik sebagai anak, pasangan, orang tua, maupun pekerja. Berlangsungnya tuntutan peran tersebut dalam waktu yang bersamaan di tengah keterbatasan waktu dan energi,

menciptakan situasi yang rawan akan benturan peran. Benturan ini menjadi dasar munculnya konflik peran ganda, terutama ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bersinggungan serta tekanan emosional dari satu peran terbawa ke peran lainnya. Meski demikian, generasi sandwich turut menyadari kondisi tersebut dan berupaya menerapkan berbagai strategi adaptif untuk menjaga keberlanjutan keluarga. Strategi tersebut meliputi pengelolaan waktu, penyesuaian peran, pengelolaan keuangan, komunikasi keluarga, serta strategi koping dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga pada generasi sandwich merupakan hasil dari proses penyesuaian yang terus berlangsung.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat dikembangkan dalam penelitian yang akan mengkaji generasi sandwich di masa mendatang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jangkauan informan yang terbatas pada dua kategori generasi sandwich yaitu The Traditional Sandwich Generation dan The Open-faced Sandwich Generation, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat menggambarkan kondisi generasi sandwich secara menyeluruh, khususnya pada kategori The Club Sandwich Generation baik secara tuntutan ekonomi, dan emosional. Meskipun demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pengalaman generasi sandwich dalam menghadapi konflik peran ganda, dan dapat menjadi dasar bagi kajian lanjutan dengan cakupan informan dan konteks yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan struktur keluarga yang lebih beragam, sehingga dapat menggambarkan generasi sandwich dalam setiap kategori.

## Daftar Pustaka

- Aeni, A. N., Rohayati, N., & Maulida, A. S. (2024). Peran Perceived Social Support dan Optimism Terhadap Subjective Well-being Generasi Sandwich di Karawang.
- Amalina, A. S. N., & Abidin, Z. (2025). Bertahan di Tengah Himpitan Strategi Koping Individu Generasi Sandwich Dewasa Awal. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(1).
- Ananda, N. A. (2023). PERKEMBANGAN PERAN GANDA DALAM KEHIDUPAN PEREMPUAN GENERASI SANDWICH. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Annisa, N., Nursanti, S., & Ramdhani, M. (2024). Pemaknaan Generasi Sandwich Dalam Perspektif Generasi Z (Studi Fenomenologi pada Generasi Z di Kabupaten Kuningan). *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(3), 795–801. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i3.2175>
- Aprillaili Azzarah & Nandy Agustin Syakarofath. (2025). Hubungan antara perceived social support dengan psychological well-being pada generasi sandwich. *Cognicia*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.34497>
- Artanty, H., & Sobaya, S. (2024). Financial behavior of working women in the sandwich generation in Sleman Regency, Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Islamic Economics Lariba*, 10(2), 1065–1090. <https://doi.org/10.20885/jielariba.vol10.iss2.art23>
- Asy'Syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (2023). Narrative Review: Kondisi Beban Pengasuhan pada Generasi Sandwich Wanita terhadap Kesejahteraan Psikologis.
- Azka, F. A., & Ninin, R. H. (2023). PERSEPSI REMAJA DENGAN KEDUA ORANG TUA YANG BEKERJA MENGENAI KEBERFUNGSIAN KELUARGA. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1–18. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i1.1077>

- BPS Kota Malang. (2024). KOTA MALANG DALAM ANGKA 2024 (1–45). BPS-Statistics Malang Municipality.
- Claresta, E., Amaliyah, D., E., S., R. A., & Wardani, N. (2023). Implementasi Manajemen Keuangan Generasi Sandwich dalam Film Home Sweet Loan. *IKRAITH-EKONOMIKA*, 9(2).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Dewi, S. A. K., & Paryontri, R. A. (2024). The Relationship Between Work-Life Balance and Social Support and Work Productivity in the Sandwich Generation [Hubungan Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Dukungan Sosial dengan Produktivitas Kerja pada Generasi Sandwich].
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat,. (2024). STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2024. Badan Pusat Statistik, 21. <https://www.bps.go.id/id>
- Herdiani, A., & Wijono, S. (2025). Hubungan Konflik Peran dan Regulasi Diri Generasi Sandwich di Kota Salatiga.
- Kautsar, F. M., Irvanianto, S. A., Agustin, D. T., Khumayah, S., & Lestari, A. D. (2025). The Sandwich Generation: Family Responsibilities and Individual Well-Being. *The Sandwich Generation*, 4(7).
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). GENERASI SANDWICH: KONFLIK PERAN DALAM MENCAPAI KEBERFUNGSIAN SOSIAL. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kiranantika, A., & Habibah, R. N. (2020). Parenting System and Working Interest among Rural Adolescents: A Trends in Social Mobilization. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(1), 5389-5400.
- Kiranantika, A. (2022). Memahami Interseksionalitas Dalam Keberagaman Indonesia: Tinjauan dalam Sosiologi Gender. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 4(1), 48-55.
- Kusnaedi, U., Zulkarnain, N., & Ar, R. (2025). PERENCANAAN KEUANGAN JANGKA PANJANG UNTUK MEMUTUSKAN SIKLUS GENERASI SANDWICH. 09(03).
- Kuswanti, A., Moenawar, M. G., & Tayibnapi, R. G. (2025). Breaking the chain of the advanced sandwich generation through family communication and financial literacy. (2).
- Machdi, I. (2024). STATISTIK INDONESIA Statistical Yearbook of Indonesia 2024 (Vol. 52). Badan Pusat Statistik.
- Mangkey, D. S., & Himawan, K. K. (2023). A Study on The Sandwich Generation Differences in Level of Work-Family Conflict and Marital Satisfaction among Working Couple. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 147–154. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i2.28887>
- Nuryasman Mn & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Parsons, T. (1991). *The social system* (2nd ed). Taylor and Francis.

- Pratiwi, A. R. D., & Kumaini, R. (2025). DINAMIKA GENERASI SANDWICH: IMPLIKASI TERHADAP KEPUTUSAN MENUNDA PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM (STUDI KASUS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS INSAN CITA INDONESIA). 10(1).
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). KEPUASAN HIDUP GENERASI SANDWICH DI INDONESIA: PERAN BAKTI KEPADA ORANG TUA, TANGGUNG JAWAB KEPADA ORANG TUA, DAN RASA BERSALAH: Life Satisfaction in Sandwich Generation in Indonesia: The Role of Filial Piety, Filial Responsibility, and Guilt Feeling. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(3), 233–246. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Rosyidah, S. A., Utama, Y. H. C., & Lucia, C. (2024). PERAN PEREMPUAN GENERASI SANDWICH DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN DI DALAM KELUARGA (STUDI DI KOTA BARU DRIYOREJO, KELURAHAN PETIKEN, KECAMATAN DRIYOREJO, KABUPATEN GRESIK).
- Safitri, D. (2025). Resilience in the Sandwich Generation: Islamic Family Law Perspectives on Coping with Dual Responsibilities. *Jurnal Mediasas: Media Ilmu Syariah Dan Ahwal Al-Syakhsiyah*, 8(3), 624–635. <https://doi.org/10.58824/mediasas.v8i3.434>
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>
- Turama, A. R. (2020). FORMULASI TEORI FUNGSIONALISME STRUKTURAL TALCOTT PARSONS.