

## Penerimaan Diri Pada Generasi *Sandwich*

Indah Puji Rahayu

Universitas Sahid Surakarta

Hastuti Rifayani

Universitas Sahid Surakarta

Jl, Adi Sucipto No.154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

Email Korespondensi : [ipujirahayu27@gmail.com](mailto:ipujirahayu27@gmail.com)

**Abstract.** *The sandwich generation, individuals transitioning between providing support for their elderly parents while still taking care of their own children, potentially face numerous challenges, both physically and emotionally. This phenomenon has garnered attention as the burdens on the sandwich generation increase, prompting this research to analyze how they navigate these dual roles and the psychological impact on their self-acceptance. The research aims to understand how the sandwich generation manages these dual roles and their implications for self-acceptance, taking into consideration psychological factors. To achieve this, the research utilizes a qualitative methodology based on in-depth interviews with participants selected based on specific criteria from this sandwich generation. The interview results indicate that the sandwich generation faces a heavy burden in balancing their dual roles, impacting their self-acceptance as they often feel inadequate in each role they undertake. However, there is a strong tendency for them to accept this condition as part of their responsibility, albeit with a high emotional burden. These findings underscore the need for a more sensitive and holistic approach in providing support to the sandwich generation.*

**Keyword :** *Sandwich generation, Self acceptance, Double role*

**Abstrak.** Generasi *sandwich*, yaitu individu yang mentransisikan peran mereka dalam memberikan dukungan kepada orang tua lanjut usia sementara masih merawat anak-anak mereka sendiri, berpotensi mengalami banyak tantangan, baik secara fisik maupun emosional. Fenomena ini menjadi perhatian, seiring bertambahnya beban yang dialami oleh generasi *sandwich* yang mendorong penelitian ini untuk menganalisis bagaimana mereka menghadapi peran ganda ini dan dampaknya terhadap penerimaan diri mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana generasi *sandwich* menavigasi peran ganda tersebut dan bagaimana dampaknya terhadap penerimaan diri mereka dengan memperhatikan faktor psikologisnya. Untuk mencapai ini, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif berbasis wawancara mendalam dengan partisipan yang dipilih dengan kriteria tertentu dari generasi *sandwich* ini. Hasil penelitian dari wawancara menunjukkan bahwa generasi *sandwich* menghadapi beban yang berat dalam menyeimbangkan peran ganda mereka. Beban ini berdampak pada penerimaan diri mereka, di mana mereka sering merasa tidak cukup baik dalam setiap peran yang mereka emban. Namun, ada kecenderungan kuat juga bahwa mereka mampu menerima kondisi ini sebagai bagian dari tanggung jawab mereka, meski dengan beban emosional yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan perlu adanya pendekatan yang lebih sensitif dan holistik dalam memberikan dukungan kepada generasi *sandwich* ini.

**Kata Kunci :** *Generasi Sandwich, Penerimaan Diri, Peran Ganda*

### LATAR BELAKANG

Generasi *sandwich* merupakan istilah yang dipopulerkan oleh Dorothy Miller (1981) seorang professor pekerja sosial di Amerika Serikat. Menurut Dorothy Miller, generasi *sandwich* terdiri dari individu-individu merawat tidak hanya dirinya sendiri tetapi juga orang tuanya dan anak kandungnya yang sudah dewasa (Nuryasman et al., 2023). Pada tahun 2016, istilah generasi *sandwich* diperkenalkan di Merriam-Webster *Dictionary* yang kemudian pengertiannya terus berkembang hingga saat ini (Nuryasman et al., 2023).

Received: Februari 29, 2024, Accepted: Maret 30, 2024, Published: April 30, 2024

\*Indah Puji Rahayu, [ipujirahayu27@gmail.com](mailto:ipujirahayu27@gmail.com)

Definisi generasi *sandwich* terus berkembang hingga mencakup tanggung jawab keuangan. Tanggung jawab tidak lagi terbatas pada orang tua dan anak kandung saja tetapi juga pada generasi penerusnya atas dan bawah masih merupakan anggota keluarga (Nuryasman et al., 2023). Lahirnya generasi *sandwich* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah literasi keuangan. Kurangnya pengetahuan finansial cenderung menyebabkan masyarakat generasi pertama gagal menyiapkan dana pensiun, sehingga ketika memasuki usia non-produktif, mereka membutuhkan generasi kedua untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Sedangkan generasi kedua umumnya sudah menikah dan mempunyai anak (generasi ketiga). Status generasi *sandwich* membuat seseorang memiliki jumlah tanggungan keluarga yang lebih banyak apabila dibandingkan dengan non-generasi *sandwich*. Jumlah tanggungan keluarga yang lebih banyak tersebut menyebabkan generasi *sandwich* memiliki kewajiban finansial yang cenderung lebih tinggi dan proporsi waktu luang yang lebih sedikit dibanding non-generasi *sandwich*. Padahal menurut Varian (2010), dalam teori ekonomi standar, kebahagiaan individu berasal dari kepuasan yang dipengaruhi oleh pendapatan dan waktu luang. Selain itu, posisi generasi *sandwich* berdampak negatif terhadap hubungan dan kesehatan sehingga menimbulkan stres, kecemasan dan kesedihan (Sengkey et al., 2022)

Generasi *sandwich*, yang terdiri dari individu yang merawat orang tua mereka sambil menjalankan perannya sebagai orang tua dan profesional, menghadapi tantangan psikologis yang unik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek penerimaan diri dalam konteks generasi *sandwich* dan bagaimana peran ganda mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penerimaan diri itu sendiri merupakan aspek psikologis yang kompleks dan penting dalam kehidupan seseorang. Pada generasi *sandwich*, yang mengalami tekanan karena peran ganda dalam hidupnya, penerimaan diri bisa menjadi tantangan yang besar. Generasi *sandwich* mengacu kepada mereka yang harus menjalankan peran ganda dalam urusan keuangan karena harus membiayai tiga generasi yaitu diri sendiri, orang tua, dan anak. Peran ganda ini dapat menimbulkan konflik internal yang berdampak pada kesejahteraan psikologis generasi *sandwich*. Oleh karena itu, analisis psikologis terhadap penerimaan diri pada konteks ini menjadi sangat relevan. Bagaimana generasi *sandwich* menghadapi peran gandanya, bagaimana mereka menerima dirinya dalam situasi tersebut dan dampak psikologisnya adalah beberapa pertanyaan penting yang perlu dijawab untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi generasi ini. Pada penelitian kali ini, akan dilakukan analisis psikologis mendalam tentang peran ganda generasi *sandwich* dan

dampaknya terhadap penerimaan diri mereka. Harlock (Marniati, 2021) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap penerimaan diri dan puas dengan apa yang dimiliki, termasuk keadaan dan penampilan diri tanpa gelisah dan tidak menolak keadaan diri sendiri. Melalui pemahaman dan penerimaan diri yang lebih baik terhadap peran ganda generasi *sandwich*, berharap dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang tantangan psikologis yang dihadapi oleh generasi ini dan memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks pemahaman dan perbaikan kualitas hidup generasi *sandwich*.

Berdasarkan latar belakang dan studi gap yang telah diuraikan diatas, penulis berkeinginan untuk penelitian yang berkaitan dengan “Penerimaan Diri Pada Generasi *Sandwich*”

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui rasa kepuasan terhadap diri sendiri pada generasi *sandwich*.
2. Mengetahui keprihatinan akan adanya reaksi sosial pada generasi *sandwich*.
3. Mengetahui kemandirian generasi *sandwich* saat menghadapi masalah.
4. Mengetahui rasa menghargai diri sendiri pada generasi *sandwich*.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Penerimaan Diri**

Harlock (Marniati, 2021) mengatakan penerimaan diri adalah sikap menerima diri sendiri serta puas terhadap apa yang telah dimilikinya, termasuk keadaan diri sendiri. Aderson (Gamayanti, 2016) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas. Menurut Maslow (Marniati, 2021) penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Sheerer (Marniati, 2021) mendefinisikan penerimaan diri sebagai karakteristik mendalam yang menerangkan secara luas latar belakang seseorang melakukan

suatu perbuatan. Penerimaan diri berkaitan dengan orang yang sehat secara psikologis yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa diri mereka. Menurut Germer (Oktaviani, 2019) penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk memiliki pandangan positif terhadap dirinya yang sebenarnya, yang tidak dapat diperoleh sendiri dan harus dikembangkan oleh individu.

Ciri – ciri dari seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik menurut Carl Roger antara lain adalah memiliki kepercayaan diri yaitu dimana seseorang memiliki perasaan keyakinan terhadap perbuatan serta tindakan diri sendiri, yang kedua tidak menolak keadaan yang dijalani yaitu dimana individu merasa ikhlas serta menyukuri keadaan yang mereka jalani tanpa ada perasaan untuk keluar dari keadaannya saat ini, yang ketiga tetap mencintai dirinya sendiri tanpa harus memikirkan pandangan baik dan buruknya pandangan atau perkataan oleh orang lain yaitu dimana individu tetap mencintai dirinya sendiri tanpa harus memikirkan pandangan orang lain, yang terakhir merasa dirinya adalah orang yang berharga serta merasa setara dengan orang lain, yaitu dimana individu memiliki pemikiran atau anggapan berharga terhadap dirinya sendiri sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain (Astuti et al., 2020)

### **Aspek Penerimaan Diri**

Aspek-aspek penerimaan diri Harlock (2002) antara lain yaitu :

- a. Merasa puas terhadap diri sendiri, atau bangga terhadap diri sendiri menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain. Mempunyai keyakinan dapat berarti atau berguna bagi orang lain, tidak memiliki rasa rendah diri karena merasa sama dengan orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.
- b. Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial, dengan mampu menyesuaikan diri dengan baik dan tidak merasa bahwa akan ditolak oleh orang lain, tidak menganggap diri aneh dan tidak ada harapan ditolak orang lain.
- c. Memiliki kemandirian, dengan berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku, berarti individu tersebut memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan segala resiko yang timbul akibat perilakunya.
- d. Menghargai diri, individu tersebut tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya, dengan memandang diri mereka apa adanya dan bukan seperti yang diinginkan, dengan memperbaiki dan meningkatkan karakter dirinya yang dianggap kuat, sehingga pengelolaan potensi

dan keterbatasan dirinya dapat berjalan dengan baik tanpa harus melarikan diri dari kenyataan yang ada.

### **Faktor Penerimaan Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri (2002) antara lain :

- a. Ide-ide yang realistis dan dapat dicapai, lebih mempunyai orientasi keluar dirinya sehingga mampu menuntun langkahnya untuk dapat bersosialisasi dan menolong sesama tanpa melihat dan mengutamakan diri sendiri.
- b. Penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahan individu mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi persoalan, individu tersebut memiliki rasa percaya diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah.
- c. Konsep diri, individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa ia dapat berarti atau berguna bagi orang lain dan tidak memiliki rasa rendah diri karena merasa sama dengan orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.
- d. Merasa puas dengan apa yang telah dicapai, dengan menerima kualitas baik dan buruk dan merasa positif tentang diri dan kehidupan.

### **Generasi *Sandwich***

Menurut Ward dan Spitze (Shofiyah et al., 2023) generasi *sandwich* generasi paruh baya dengan orang tua lanjut usia dan anak-anak tanggungan. Dalam pengertian individu istilah tersebut menggambarkan orang-orang yang terjebak antara merawat orang tua mereka secara bersamaan dan mendukung anak-anak tanggungan mereka. Menurut Dorothy Miller (Rari et al., 2021) generasi *sandwich* terdiri dari individu-individu merawat tidak hanya dirinya sendiri tetapi juga orang tuanya dan anak kandungnya yang sudah dewasa.

Generasi *sandwich* ialah orang-orang yang pada umumnya berusia *middle aged* (dewasa madya) yang memiliki peran tanggung jawab ganda, yaitu memiliki tanggung jawab terhadap anaknya yang masih tinggal bersama di rumah dan juga bertanggung jawab atas orang tua atau mertuanya (Sengkey et al., 2022). Menurut Kubota tantangan utama dari menjadi *sandwich generation* merupakan beban finansial. Tantangan berikutnya yaitu beban emosional. Tuntutan pekerjaan, kehidupan ekonomi yang mengalami inflasi, hingga masalah-masalah lainnya berpotensi memicu terjadinya konflik secara emosi dengan diri

sendiri pada individu sandwich generation. Hal tersebut menjadikan sandwich generation membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai (Priyandoko et al., 2023)

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif kualitatif. Di dalam pemakaian metode ini, penulis yang akan menjadi instrument dalam penelitian dan analisis dilakukan secara terus menerus dari awal penelitian hingga analisis data. Pengamatan pribadi pada obyek studi yang sesuai dengan lingkup dan teori menjadi pendukung penelitian sesuai lingkup pembahasan. Mengidentifikasi subjek adalah orang yang sudah menikah dan memiliki anak yang sudah bersekolah.

### **Informan Penelitian**

Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang, penentuan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling adalah sebagai berikut : (1) yang berstatus sudah berumah tangga; (2) bekerja; (3) memiliki anak yang sudah bersekolah; (4) berusia 30-45 tahun; (5) menafkahi orang tua yang sudah lanjut usia

### **Pengumpulan data**

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam guna untuk mendapatkan informasi tentang penerimaan diri pada generasi *sandwich*. Peneliti mengajukan pertanyaan terbuka namun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini sehingga jawaban yang didapatkan lebih bervariasi. Wawancara dilakukan dengan alat perekam guna menunjang kegiatan wawancara. Meski peneliti mengajukan pertanyaan terbuka, peneliti sudah memiliki pedoman wawancara sebelum wawancara dilakukan agar tetap sesuai dan focus pada tema penelitian.

Sebelum dilakukan wawancara, peneliti menjalin rapport dengan partisipan untuk bersama-sama memahami tujuan wawancara. Sehingga melalui wawancara tersebut, peneliti menangkap arti yang diberikan partisipan atas pengalaman pribadinya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tabel 1****Data Informan**

<b>Informan</b>	<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Anak</b>	<b>Alamat</b>
1.	E	45	P	3	Sumber
2.	H	32	L	1	Kudus
3.	A	35	P	2	Laweyan
4.	I	39	P	1	Sukoharjo
5	S	42	L	1	Nusukan

**Tabel 2****Pelaksanaan Wawancara**

<b>Informan</b>	<b>Nama</b>	<b>Waktu</b>	<b>Lokasi</b>
1.	E	30 September 2023	Tempat Kerja
2.	H	9 Oktober 2023	Coffee Shop
3.	A	11 Oktober 2023	Tempat Kerja
4.	I	12 Oktober 2023	Rumah Makan
5.	S	12 Oktober 2023	Rempat Kerja

**a. Informan 1**

Berdasarkan hasil wawancara, ibu E yang menjadi informan dalam penelitian ini mampu menempatkan diri sebagai istri, ibu, dan anak dengan baik. Ibu E telah memiliki ketahanan diri yang kuat dan keinginan untuk bekerja keras sejak masa mudanya. Ketika beliau masih sekolah, meskipun orang tuanya mampu memenuhi kebutuhan hidupnya, beliau memutuskan untuk berjualan daster dan barang-barang lainnya menggunakan sepeda ontel. Semangat dan tekad ibu E menjadikannya sebagai individu yang mandiri dan mampu bertanggung jawab. Pengalaman tersebut membuat ibu E memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan yang beliau terapkan saat membesarkan anaknya. Beliau ingin anaknya tumbuh menjadi pribadi yang mandiri dan mampu, serupa dengan pengalamannya sendiri. Karena hasil kerja kerasnya, ibu E merasa puas dengan kehidupan yang beliau jalani saat ini. Beliau menghargai fakta

bahwa beliau bisa berhasil dan berdiri atas kemampuannya sendiri tanpa menggantungkan diri pada bantuan orang lain, berdasarkan jawaban ibu E sangat berakaitan dengan aspek penerimaan diri menurut Harlock (2002) yang menjelaskan terkait merasa puas terhadap diri sendiri.

Namun demikian, ibu E juga mengalami beberapa tantangan sulit sebagai bagian dari generasi *sandwich*. Sebagai contoh, beliau memiliki perasaan kasihan terhadap dirinya ketika suatu hari anaknya ingin memberinya roti sebagai oleh-oleh, tetapi beliau tidak sempat mencicipinya. Kejadian ini menggambarkan bahwa dalam peran sebagai ibu, beliau ingin memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya dan terkadang perlu mengesampingkan keinginannya sendiri untuk mengutamakan kebahagiaan anak.

Pada kesimpulannya, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa ibu E telah berhasil dalam menjalani peran gandanya sebagai istri, ibu, dan anak. Pengalaman masa lalunya yang penuh tantangan dan usahanya untuk mandiri telah membentuk pribadi yang kuat dan bertanggung jawab. Bertanggung jawab merupakan aspek penerimaan diri menurut Harlock (2002). Meskipun menghadapi beberapa tantangan emosional, ibu E tetap menyatukan peran gandanya dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan.

#### **b. Informan 2**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak H memandang peran gandanya sebagai suami, ayah, dan anak dengan perspektif yang positif dan bersyukur. Penerimaan kondisi saat ini dan pemahaman yang baik terhadap kondisi ekonominya menjadi faktor penting dalam membantunya mencapai rasa puas dan bahagia, hal ini sejalan dengan aspek penerimaan diri menurut Harlock (2002). Beliau mampu memanfaatkan semua yang ada sebaik mungkin dan tidak memiliki keinginan yang berlebihan. Pendekatan inilah yang membantunya menjadi seorang pemimpin keluarga yang efektif.

Bapak H juga sangat memahami betapa pentingnya membangun dan menjaga hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya dan keluarganya. Kemampuannya dalam berkomunikasi dan menjalin kerjasama dengan masyarakat sekitarnya menunjukkan pentingnya nilai tolong menolong dalam hidupnya. Beliau merasa diterima dan selalu siap untuk saling membantu, yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan dan membentuk hubungan yang harmonis.

Sebagai kepala keluarga, Bapak H memahami bahwa beliau memiliki tanggung jawab besar untuk memberikan contoh yang baik untuk anggota keluarga lainnya. Beliau juga memahami pentingnya menjaga dan merawat diri sendiri. Beliau berusaha memberikan contoh positif kepada teman-teman sekitarnya tentang bagaimana cara menjaga diri dan menjaga perilaku yang baik.

Bapak H juga menyadari bahwa setiap orang memiliki keterbatasan mereka sendiri, termasuk dirinya. Misalnya, beliau mengakui bahwa meskipun beliau memiliki gagasan-gagasan yang bagus, beliau tidak selalu bisa mencapai hasil yang beliau inginkan karena keterbatasan dalam berkomunikasi atau faktor lainnya. Namun, beliau tidak membiarkan hal ini merugikan pandangan orang lain terhadapnya.

Pada akhirnya, wawancara ini menunjukkan bahwa Bapak H menerima peran gandanya dengan lapang dada dan syukur. Baginya, setiap tantangan dan batasan adalah bagian dari hidup dan bukan sesuatu yang harus menghancurkan kebahagiaan dan keseimbangannya sebagai suami, ayah, dan anak. Beliau mampu menjaga keterbatasan dirinya dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk keluarganya dan masyarakat di sekitarnya. Hasil wawancara ini menggambarkan seorang pemimpin keluarga yang kuat dan penuh pengertian, yang mampu menjalankan peran gandanya dengan baik.

### c. Informan 3

Berdasarkan hasil wawancara, Ibu A berhasil menjalani hidup sebagai generasi *sandwich*, atau individu yang memiliki peran ganda sebagai ibu, istri, dan anak. Beliau menunjukkan perasaan syukur yang mendalam terhadap keadaan sekarang, khususnya karena beliau memiliki anak-anak dan suami yang baik. Sejalan dengan salah satu aspek penerimaan diri menurut Harlock (2002), dijelaskan bahwa bersyukur termasuk dengan merasa puas terhadap diri sendiri. Ibu A menjawab bahwa rasa syukur ini dibina dari penerimaan diri dan pemahaman bahwa kondisi saat ini adalah hasil dari perjalanan hidupnya.

Ibu A merasa dirinya bermanfaat bagi lingkungan keluarga dan juga lingkungan sekitar seperti tetangga-tetangganya. Meski mungkin beliau hanya bisa membantu dengan cara-cara sederhana, namun beliau meyakini bahwa setiap bentuk bantuan, tidak harus berupa uang, sangat berharga. Hal ini mencerminkan betapa beliau memahami pentingnya hubungan sosial dalam hidupnya, termasuk relasi kerja dan lingkungan kerja. Beliau menceritakan bahwa ada waktu ketika beliau pernah

ditolak, tetapi beliau menerima ini dengan sabar, meyakini bahwa semua ini adalah bagian dari ujian hidup dan proses belajar.

Sebagai ibu rumah tangga, Ibu A merasa mempunyai tanggung jawab yang besar. Beliau mencari cara untuk membuat dirinya senang, dan seringkali hal ini terkait dengan bertemu orang-orang baik yang bisa menambah kebahagiaan dan semangat hidupnya.

Di sisi lain, Ibu A juga memiliki kesadaran akan keterbatasan diri. Misalnya, beliau menganggap pendidikan rendahnya sebagai suatu keterbatasan dalam mendidik anak-anaknya. Meski demikian, beliau merasa patut di hargai karena anak-anaknya selalu menghargainya, mereka memahami bahwa Ibu A telah melakukan yang terbaik dalam kemampuannya. Masalah pergaulan anaknya ditangani oleh Ibu A dengan pendekatan yang positif dan bijaksana. Beliau berusaha menjalani setiap aspek kehidupannya dengan baik dan selalu mencari cara untuk tetap bahagia dan puas dengan kondisi saat ini.

Secara keseluruhan, perjalanan hidup Ibu A sebagai generasi *sandwich* mencerminkan sikap yang kuat dan positif, di mana beliau secara aktif menerima, bersyukur, dan mengatasi tantangan dan keterbatasan diri dengan senyum dan optimisme walaupun memiliki ibu A merasa kurang puas dalam mendidik anak-anaknya karena pendidikannya yang rendah. Hasil wawancara ini menggambarkan sosok wanita yang kuat dan teguh dalam menjalani peran gandanya, dengan kebahagiaan dan kepuasan sebagai kata-kata yang mendefinisikan hidupnya.

#### **d. Informan 4**

Berdasarkan Hasil Wawancara dengan Ibu I seorang Guru, Berbicara tentang Ibu I, kita melihat seseorang yang efektif menjalankan peran gandanya sebagai istri, ibu, dan anak. Menurut Harlock (2002) salah satu aspek penerimaan diri adalah merasa puas terhadap diri sendiri. Berkaitan dengan aspek dan jawaban dari Ibu I, beliau menerima dirinya dan statusnya dengan hati yang lapang dan penuh syukur. Alasan utama kenapa Beliau bisa menerima kondisi saat ini adalah karena beliau memiliki pemahaman yang kuat bahwa setiap kondisi yang ada dalam kehidupannya adalah bagian dari perjalanan hidupnya.

Sebagai anak pertama, Ibu I merasa punya kewajiban untuk membantu orangtuanya dalam membiayai adik-adiknya. Namun beliau melakukannya bukan dari rasa terpaksa, melainkan dengan keinginan yang tulus untuk membantu keluarga

dan kepuasan batin yang timbul dari membantu orang lain. Selain itu, beliau juga merasa bahagia dan bersyukur karena bisa memenuhi kebutuhan keluarganya sendiri.

Sebagai sosok yang aktif dan berperan penting dalam lingkungan keluarganya, Ibu I juga merasa menjadi orang yang berguna. Kegiatan membantu keluarga dan mengajar sebagai guru memberikannya rasa kepuasan yang mendalam. Beliau merasa dirinya berharga dan bahwa beliau bisa memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitarnya. Mengajar bukan hanya profesi bagi ibu I, tapi juga adalah cara beliau membantu orang lain. Beliau merasa bahagia dan berharga saat bisa membantu anak-anak yang ingin belajar, baik itu dalam bentuk les berbayar atau tidak. Inilah yang membuat beliau merasa diterima dalam lingkungan keluarganya dan masyarakat sekitarnya, dan beliau tidak pernah merasakan penolakan.

Dalam konteks tanggung jawabnya, Ibu I memahami perannya sebagai seorang wanita yang membantu dalam pemenuhan kebutuhan keluarga. Beliau berpendapat bahwa itu bukan berarti menjadi tulang punggung keluarga yang menjadi definisi tradisional bagi kepala keluarga namun baginya, memberikan kontribusi bagi keluarga, dalam kapasitas apa pun, adalah sesuatu yang berharga dan memberikan makna pada dirinya.

Secara keseluruhan, Ibu I adalah contoh bagaimana seseorang bisa menerima, menghargai, dan menikmati peran ganda yang mereka miliki dalam hidup, serta bagaimana seseorang bisa merasa bahagia dan berharga dalam melakukan berbagai peran tersebut. Sikap dan pandangan positifnya mengenai kehidupan menunjukkan betapa beliau telah menerima dan berdamai dengan berbagai tanggung jawab dan peran yang beliau miliki dan mampu menjalani peran gandanya dengan sikap yang lapang dada dan rasa syukur yang mendalam.

#### **e. Informan 5**

Dalam hasil wawancara dengan Bapak S, kita melihat sebuah cerita tentang bagaimana seseorang sebagai generasi *sandwich* mampu menjalankan peran gandanya. Bapak S bukan hanya seorang pekerja atau karyawan, tetapi juga seorang suami, anak, dan individu yang bertanggung jawab pada orangtuanya. Selama wawancara, beliau menunjukkan bagaimana beliau menerima dan mensyukuri dirinya dalam berbagai peran tersebut.

Peran sebagai seorang karyawan menuntut Bapak S untuk bekerja keras dan memenuhi tanggung jawabnya terhadap pekerjaannya, hal ini sangat berkaitan dalam aspek penerimaan diri terkait berani memikul tanggung jawab menurut Harlock

(2002). Tetapi beliau juga harus berperan sebagai suami yang baik bagi istri dan sebagai anak yang baik bagi orangtuanya, serta memenuhi tanggung jawabnya dalam pengurusan rumah tangga dan perawatan orang tua. Tugas-tugas ini tentunya menuntut energi dan waktu yang besar, tetapi Bapak S menjalani semua ini dengan penerimaan diri yang positif.

Beliau menyatakan bahwa beliau menerima apapun yang terjadi dalam hidupnya dan mensyukuri apa yang sudah ditakdirkan. Bagi Bapak S, semua ini adalah bagian dari perjalanan hidupnya, baik ketika beliau muda maupun saat ini, di usia yang lebih tua. Sudah menjadi bagian dari keyakinannya bahwa hidup ini penuh dengan sukacita dan tantangan, dan beliau menerima semua ini dengan lapang dada.

Bapak S juga membicarakan tentang bagaimana dia menerima kondisi dirinya saat ini. Beliau menerima tanggung jawabnya yang semakin besar seiring bertambahnya usia dan peran-peran yang harus di jalani. Namun, beliau melihat ini bukan sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari kebermaknaan hidupnya. Beliau merasa telah berkontribusi dalam berbagai hal, baik dalam pekerjaannya, dalam keluarganya, dan dalam perawatan orangtuanya, dan inilah yang memberinya kepuasan dan membangkitkan rasa syukur dalam dirinya.

Secara keseluruhan, cerita Bapak S memberikan kita gambaran tentang bagaimana seseorang dapat merangkul peran ganda mereka dalam hidup dengan sikap yang positif dan syukur. Beliau mengingatkan kita semua bahwa penerimaan diri dan perayaan atas segala yang telah kita capai dan kontribusi yang telah kita berikan, baik dalam konteks pekerjaan, keluarga, atau peran lain dalam hidup, adalah bagian penting dari menjalani hidup ini dengan penuh arti dan kebahagiaan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil wawancara kelima informan, dapat membuat pemahaman yang lebih dalam tentang generasi *sandwich* dan penerimaan diri dalam peran ganda yang mereka jalani. Secara umum, para informan menunjukkan bagaimana mereka menjalani peran ganda dalam hidup mereka dengan menjaga keseimbangan antara pekerjaan, peran dalam keluarga,

dan tanggung jawab untuk merawat orang tua. Berbagai definisi dan kajian pustaka mengenai generasi *sandwich* dan penerimaan diri peran ganda menegaskan temuan ini.

Menurut peneliti istilah generasi *sandwich* mengacu pada individu yang harus merawat anak-anak mereka serta orang tua yang telah lanjut usia. Berbagai studi menunjukkan bahwa beban perawatan yang dialami oleh generasi ini seringkali membawa dampak fisik, emosional, dan finansial yang berat. Meskipun begitu, para informan kita menunjukkan bagaimana mereka menghadapi tantangan dengan sikap penerimaan diri dan kebahagiaan. Namun, dengan melihat perspektif penerimaan diri, kita mendapati bahwa mereka dapat menjalankan peran ganda dengan menjaga keseimbangan hidup dan memahami kejadian-kejadian dalam hidup sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan.

Penerimaan diri menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan sebagai generasi *sandwich* yang berperan ganda. Perasaan positif tentang diri sendiri, apresiasi terhadap nilai dan kontribusi yang telah diberikan, dan kemampuan menghadapi realitas hidup dengan kebahagiaan, memberikan mereka kekuatan untuk menjalani hidup dengan penuh arti. Mereka menunjukkan belajarnya bahwa dalam menghadapi kehidupan, merangkul semua peran dan tanggung jawab dengan penerimaan diri dan rasa syukur adalah bagian penting dalam menciptakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

## **Saran**

Dalam konteks praktis, diperlukan perhatian lebih pada dukungan sosial dan struktur yang dapat memperingan beban generasi *sandwich*. Organisasi dan perusahaan dapat mengimplementasikan langkah-langkah yang dapat membantu karyawan mereka yang berada di posisi ini, seperti peningkatan fleksibilitas jam kerja, menyediakan fasilitas perawatan anak dan lansia, dan program dukungan psikologis.

Pada tingkat individu, generasi *sandwich* harus menginvestasikan waktu dan upaya untuk merawat kesehatan mental dan fisik mereka sendiri, sambil tetap menjalankan peran ganda mereka. Mereka juga harus memupuk sikap penerimaan diri dan syukur, yang terbukti membantu mereka dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Saran penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam menghadapi peran ganda generasi *sandwich*, seperti keterampilan manajemen waktu, teknik mengatasi stres, dan peran dari dukungan sosial. Ini dapat

memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi generasi *sandwich* dan menunjukkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk membantu mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Psikopedia*, 3(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5662>
- Marniati. (2021). *Hubungan antara Penerimaan Diri Marniati. (2021). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja Pesantren Darul Hasanah Aceh Singkil. 1–48.dengan Kebahagiaan pada Remaja Pesantren Darul Hasanah Aceh Singkil. 1–48.*
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Oktaviani, M. A. (2019). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. 7(4), 549–556.*
- Astuti, A. D. W. I., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). *Penerimaan diri pada wanita tuna susila.*
- hofiyah, S., Arifin, I., Karimah, U., Yumna, L., Taufiqurohman, H., Nurhovi vah, D. A., Jakarta, U. M., Islam, U., Syarif, N., Jakarta, H., Islam, P., & Akhlak, A. (2023). *Generasi sandwich dalam perspektif pendidikan islam. 4, 1586–1591.*
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). *Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation Resilience in Women of Sandwich Generation Abstrak. 10(01), 125–142.*