



Menjalani Peran sebagai Anak Sulung dan Tulang Punggung: Studi Fenomenologi Tentang Generasi *Sandwich*

Marissa Kharisma Freisya¹, Effy Wardati Maryam²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: marissakharismafreisya@gmail.com, effywardati@umsida.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-01-07 Revised: 2026-02-13 Published: 2026-03-08 Keywords: <i>Firstborn;</i> <i>Sandwich Generation;</i> <i>Psychological Resilience;</i> <i>Dual Roles.</i>	This study aims to explore the subjective experiences of firstborn children who simultaneously serve as the financial backbone of their families, within the context of the sandwich generation. Utilizing a qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), the research involved three participants who met the criteria of being firstborns, employed, and financially responsible for their families. The findings reveal that the dual role is not a matter of personal choice but a consequence of structural pressures and dysfunctional family dynamics. All participants reported significant psychological impacts, including chronic stress, emotional exhaustion, role conflict, and identity disturbances. Despite these challenges, participants demonstrated psychological resilience through adaptive coping strategies. Acceptance of their role varied—from reluctant compliance to deeper spiritual meaning. The sandwich generation role was not merely perceived as a burden but also as a form of responsibility, a process of personal growth, and a source of life meaning.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-01-07 Direvisi: 2026-02-13 Dipublikasi: 2026-03-08 Kata kunci: <i>Anak Sulung;</i> <i>Generasi Sandwich;</i> <i>Ketahanan Psikologis;</i> <i>Peran Ganda.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif anak sulung yang sekaligus berperan sebagai tulang punggung keluarga dalam konteks generasi <i>sandwich</i> . Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif (IPA), penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang memenuhi kriteria sebagai anak sulung, berpenghasilan, dan memiliki tanggungan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran ganda ini muncul bukan karena pilihan pribadi, melainkan sebagai respons terhadap tekanan struktural dan ekonomi dalam keluarga yang disfungsi. Ketiga partisipan mengalami dampak psikologis yang signifikan, termasuk stres, kelelahan emosional, konflik peran, hingga gangguan identitas diri. Meskipun demikian, partisipan juga menunjukkan bentuk ketahanan psikologis melalui strategi <i>coping</i> adaptif. Penerimaan terhadap peran dijalani secara beragam, mulai dari keterpaksaan hingga pemaknaan spiritual. Peran sebagai generasi <i>sandwich</i> dimaknai bukan semata beban, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab, proses pendewasaan, dan sumber makna hidup.

I. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial paling dasar yang berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan dan keharmonisan. Namun, dalam situasi sosial ekonomi tertentu, individu keluarga bisa mengalami tekanan berat, seperti generasi *sandwich*. Kelompok ini terdiri dari individu yang harus memenuhi kebutuhan finansial dua generasi sekaligus orang tua dan anak atau saudara yang pada akhirnya dapat berdampak pada stabilitas, keharmonisan dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dalam struktur sosial masyarakat Indonesia yang kental dengan nilai-nilai kekeluargaan dan budaya kolektif, peran anak sulung sering dipandang lebih dari sekadar urutan kelahiran. Anak sulung kerap diposisikan sebagai figur pengganti orang tua, terutama ketika kepala keluarga tidak lagi mampu menjalankan perannya. Menurut

(Hurlock, 1999), anak sulung memiliki perilaku yang matang karena akan selalu berhubungan dengan orang dewasa dan akan memikul harapan dan tanggung jawab.

Fenomena ini menjadi lebih kompleks dan dikenal dengan istilah *sandwich generation*, yaitu merujuk pada individu yang memiliki peran ganda, di mana mereka bertanggung jawab atas orang tua dan anggota keluarga lain (Rari et al., 2021). Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981 di *University of Kentucky, Lexington, Amerika Serikat* dan sejak itu menjadi sorotan dalam berbagai kajian sosial dan psikologis. (Zimet et al., 1988)

Tekanan yang dihadapi anak sulung semakin kompleks karena selain tanggung jawab finansial, mereka juga diharapkan menjadi panutan, pengayom, dan penopang emosional keluarga. Hal ini berdampak pada kondisi psikologis

seperti stres, kecemasan, kesepian, dan kelelahan mental. Roring et al., (2024) menyatakan bahwa nilai bakti dan norma budaya memperkuat tekanan ini, memengaruhi kepuasan hidup, kesejahteraan, serta cara membangun hubungan emosional. Sebagai bagian dari generasi sandwich, anak sulung rentan terhadap tekanan psikososial akibat konflik peran ganda sebagai anak, saudara, orang tua, dan pekerja, yang menguras waktu dan energi serta menyulitkan mereka menjalin hubungan bermakna. Dalam konteks ini, teori psikososial Erik Erikson menjadi relevan, khususnya pada tahap perkembangan *intimacy vs. isolation*. Tekanan sosial dan pekerjaan yang terus-menerus dapat menghambat kemampuan individu membentuk kedekatan emosional, sehingga berisiko gagal menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Sufah et al., 2023).

Berbagai data menunjukkan bahwa fenomena generasi sandwich semakin meluas di Indonesia. Survei DataIndonesia.id (Agustus–Oktober 2023) mencatat 46,3% responden mengaku sebagai bagian dari generasi ini (Rizaty, 2023). Data (BPS, 2021) menunjukkan ada sekitar 71 juta orang dalam kategori tersebut, dan jumlahnya diperkirakan terus meningkat seiring perubahan demografi. Litbang Kompas (2022) juga mencatat 67% responden atau sekitar 56 juta jiwa merasa bertanggung jawab secara finansial terhadap dua generasi, yakni orang tua dan keluarga lainnya (Catriona, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Khalil & Santoso, 2022) menyoroti konflik peran yang dialami oleh individu dalam generasi sandwich dalam upaya mencapai keberfungsian sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban peran ganda yang dijalani oleh generasi sandwich berdampak pada terganggunya kemampuan dalam menjalankan fungsi sosial secara optimal. Temuan tersebut diperkuat oleh studi (Dwi Ayu Indah Sari, 2022) yang menunjukkan bahwa generasi sandwich menghadapi tekanan mental dan fisik yang cukup signifikan. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memengaruhi tekanan tersebut, di antaranya adalah kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil, konstruksi sosial atau pola pikir masyarakat yang menuntut peran ganda, serta minimnya dukungan psikologis yang tersedia bagi individu dalam posisi ini.

Sejumlah pendekatan teoritis juga memperkuat pemahaman mengenai dampak dari peran ganda yang sering kali dialami oleh anak sulung yang menjadi generasi sandwich. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Family*

Stress Model yang dikembangkan oleh (Conger et al., 1999) yang menekankan bahwa tekanan ekonomi serta akumulasi tanggung jawab dalam keluarga menimbulkan stres psikologis yang signifikan. Dalam konteks anak sulung yang memikul peran sebagai bagian dari generasi sandwich, tekanan yang dirasakan bersumber dari berbagai arah, mulai dari beban finansial, kesulitan menjaga keseimbangan peran, hingga terbatasnya dukungan sosial. Lebih lanjut, penelitian oleh (Evans et al., 2019) mengungkapkan bahwa konflik antarperan yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Individu yang berada dalam posisi ini kerap mengalami stres kronis (*chronic stress*), kecemasan yang berkelanjutan, gangguan tidur seperti insomnia, hingga penurunan kondisi fisik dan produktivitas.

Fenomena generasi sandwich yang dijalani oleh anak sulung menunjukkan kompleksitas peran ganda sebagai penopang ekonomi dan stabilitas emosional keluarga. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang membahas generasi sandwich masih bersifat umum dan lebih menekankan aspek finansial tanpa menyoroti secara spesifik dinamika psikologis yang dialami oleh anak sulung. Penelitian yang dilakukan oleh (Alawyah, 2025) mengenai penerimaan anak bungsu dalam menjalani peran sebagai bagian dari generasi sandwich. Kajian tersebut sebenarnya sudah mulai menyentuh tema yang lebih spesifik, yaitu keterkaitan antara peran yang dijalani dengan urutan kelahiran dalam keluarga, meskipun menggunakan sudut pandang "anak bungsu". Akan tetapi, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan sumber berupa analisis film dan komentar netizen di platform digital sebagai bahan kajian. Dengan demikian, penelitian tersebut belum mampu secara mendalam menyoroti pengalaman nyata individu yang benar-benar berada dalam posisi sebagai generasi sandwich, sehingga ruang untuk memahami dinamika peran secara langsung masih terbuka lebar untuk diteliti lebih lanjut.

Selain itu, pendekatan kuantitatif yang lazim digunakan belum mampu menangkap kedalaman makna subjektif dan pengalaman emosional individu yang menjalani peran tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami pengalaman subjektif anak sulung sebagai tulang punggung keluarga. Dalam budaya keluarga Indonesia yang kental dengan nilai kolektivisme dan hierarki usia, anak sulung

sering kali memikul tanggung jawab lebih besar dibandingkan saudara lainnya.

Pada konteks ini, peran ganda merujuk pada kondisi di mana seseorang menjalankan lebih dari satu peran dalam kehidupan sehari-hari, masing-masing dengan tuntutan dan tanggung jawab tersendiri (Ermawati, 2016). Ketika tuntutan antarperan bertentangan, dapat muncul konflik peran yang kompleks. (Greenhaus & Beutell, 1985) menjelaskan bahwa konflik ini terjadi saat tuntutan pekerjaan tidak sejalan dengan peran dalam keluarga. Ketidakseimbangan ini menjadi pemicu utama konflik peran, yang berdampak tidak hanya secara fungsional, tetapi juga psikologis.

Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif anak sulung yang juga menjadi tulang punggung keluarga dalam konteks generasi sandwich. Dengan memahami makna, tantangan dan dinamika peran yang dijalani, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikososial serta menambah literatur dalam studi keluarga dan kesejahteraan mental generasi produktif di Indonesia.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak sulung yang berada dalam posisi sebagai generasi sandwich. Partisipan dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria adalah anak sulung, mempunyai pekerjaan, memiliki tanggung jawab finansial terhadap keluarga, dan bersedia menjadi subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pandangan dan pengalaman partisipan. Analisis dilakukan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yang melalui proses pembacaan transkrip wawancara, pengkodean, dan pengembangan tema. Validitas dan reliabilitas dijaga melalui triangulasi sumber dan metode serta member checking untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan makna yang dimaksud partisipan.

Tabel 1. Profil Subjek

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Domisili	Jumlah Individu yang Ditanggung
NPK	20	Perempuan	SMA	Pasuruan	3
JF	21	Laki-Laki	SMA	Sidoarjo	3
PAP	22	Perempuan	SMA	Lumajang	3

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dalam penelitian ini muncul lima belas tema superordinat dengan enam tema induk. Secara ringkas, hasil penelitian dengan enam tema induk dan lima belas tema superordinat tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Tema Induk dan Superordinat

No	Tema Induk	Tema Superordinat
1.	Latar Belakang dan Dinamika Kehidupan Keluarga	Kondisi keluarga dan lingkungan yang dimiliki Kondisi ekonomi keluarga yang dijalani Hubungan dengan keluarga dan saudara
2.	Peran Ganda yang Dijalani dalam Keluarga	Menjalani peran sebagai anak sulung dalam keluarga Menjalani peran sebagai tulang punggung keluarga
3.	Tekanan Peran Ganda dan Dampaknya Terhadap Diri	Emosi yang dirasakan Dampak dari tekanan peran yang dijalani
4.	Respons Terhadap Tekanan Peran dalam Hidup	Strategi bertahan menjalani tekanan peran Penerimaan terhadap peran dan hidup yang dimiliki
5.	Dukungan dalam Menjalani Peran Ganda	Dukungan sosial yang diterima dari orang lain
6.	Makna dan Harapan dalam Menjalani Kehidupan	Makna terhadap hidup yang dijalani Harapan masa depan yang akan dijalani

1. Latar Belakang dan Dinamika Kehidupan Keluarga

Setiap individu yang memikul peran sebagai anak sulung dan sekaligus menjadi tulang punggung keluarga tentu memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda-beda. Peran tersebut tidak serta-merta dijalani begitu saja, melainkan terbentuk melalui dinamika kehidupan keluarga yang telah berlangsung sejak masa kanak-kanak hingga dewasa.

2. Peran Ganda yang Dijalani dalam Keluarga

Peran ganda yang dijalani oleh anak sulung dalam keluarga sering kali muncul akibat kondisi keluarga yang menuntut mereka untuk tidak hanya menjadi saudara tertua, tetapi juga penopang utama secara emosional dan finansial. Dalam situasi ini, anak sulung kerap diharuskan menjalankan tanggung jawab sebagai pengganti orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga.

3. Tekanan Peran Ganda dan Dampaknya Terhadap Diri

Tekanan akibat peran ganda menjadi anak sulung sekaligus tulang punggung sering menimbulkan beban emosional, fisik, dan kognitif yang terakumulasi. Mereka harus terus-menerus menyeimbangkan kebutuhan diri dengan ekspektasi keluarga, sehingga muncul stres, kelelahan, dan rasa bersalah ketika kebutuhan pribadi terabaikan.

4. Respons Terhadap Tekanan Peran dalam Hidup

Dalam menghadapi tekanan peran ganda, individu mengembangkan berbagai cara untuk bertahan, mulai dari berusaha tetap kuat, mencari dukungan sosial, hingga menenangkan diri melalui aktivitas tertentu. Strategi bertahan ini muncul karena mereka sadar bahwa tanggung jawab tidak bisa dihindari. Seiring waktu, muncul pula penerimaan diri terhadap situasi yang dijalani, meskipun kadang disertai rasa lelah dan kecewa.

5. Dukungan dalam Menjalani Peran Ganda

Dalam menjalani peran ganda sebagai anak sulung dan tulang punggung keluarga, dukungan eksternal menjadi salah satu faktor penting yang membantu individu bertahan. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga besar, teman dekat, pasangan, maupun lingkungan sosial lainnya. Meski tidak selalu konsisten, kehadiran orang-orang yang peduli, mendengarkan, atau membantu secara praktis dapat memberikan rasa lega dan mengurangi beban mental. Bagi sebagian individu, dukungan tersebut menjadi ruang aman untuk mengekspresikan emosi, berbagi cerita, atau sekadar merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan peran dalam hidup.

6. Makna dan Harapan dalam Menjalani Peran Ganda

Meskipun peran ganda sebagai anak sulung dan tulang punggung sering diwarnai tekanan dan pengorbanan, individu tetap membentuk makna tersendiri dari pengalaman tersebut. Sebagian memaknai peran ini sebagai bentuk tanggung jawab, wujud bakti kepada orang tua, atau proses pendewasaan diri. Di tengah kelelahan dan keterbatasan, muncul pula harapan akan masa depan yang lebih

baik, baik untuk diri sendiri maupun keluarga. Harapan tersebut menjadi sumber kekuatan untuk terus bertahan dan menjalani hidup, meski dalam kondisi yang tidak selalu ideal.

B. Pembahasan

Pada bagian ini diuraikan pembahasan yang telah disajikan pada bagian hasil penelitian sedetail mungkin menggunakan font Cambria 11 pt. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi anak sulung sekaligus tulang punggung keluarga bukanlah pilihan yang datang secara sukarela, melainkan akibat dari kondisi keluarga yang disfungsi dan ketidakstabilan ekonomi dalam keluarga. Ketiga partisipan tumbuh dalam keluarga yang tidak stabil, baik karena perceraian, kurangnya komunikasi dan keterikatan, meninggalnya sosok kepala keluarga, maupun kondisi ekonomi yang lemah. Situasi-situasi tersebut yang kemudian mendorong mereka untuk mengambil tanggung jawab dan peran ganda, yaitu menjadi generasi sandwich. Hal ini sesuai dengan *family systems theory* yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan atau kekosongan dalam struktur keluarga akan mendorong anak untuk mengambil alih peran orang tua (Goldenberg, Irene; Mark Stanton, 2017). Kondisi ekonomi yang tidak stabil juga terbukti menjadi faktor utama munculnya tekanan peran dalam keluarga, sebagaimana ditemukan (Parsakia et al., 2024), bahwa tekanan ekonomi yang tinggi berdampak pada rendahnya ketahanan keluarga yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga.

Dalam budaya di Indonesia, anak sulung sering diposisikan sebagai sosok panutan sekaligus pengganti orang tua. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa ketiga partisipan tidak hanya berperan sebagai anak sulung, tetapi juga menjadi tulang punggung untuk memenuhi kebutuhan keluarga. (Hurlock, 1999) menjelaskan bahwa anak sulung cenderung menunjukkan perilaku yang lebih matang karena sejak kecil lebih sering berinteraksi dengan orang dewasa dan secara otomatis mendapat tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan saudara lainnya. Namun, dalam kasus penelitian ini, peran ganda muncul karena keterpaksaan situasi. Fenomena ini dapat dipahami dengan konsep parentifikasi instrumental, yaitu kondisi ketika anak mengambil alih tanggung jawab

ekonomi dan pengasuhan yang seharusnya menjadi peran orang tua (Hooper, 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban peran ganda yang dialami oleh anak sulung sekaligus tulang punggung keluarga membawa dampak yang nyata terhadap kondisi psikologis maupun fisik mereka. Hal ini sejalan dengan temuan (Havilah, 2021) yang mengungkapkan bahwa generasi sandwich sering kali mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental. Rasa lelah dan nyeri pada tubuh seperti kepala dan punggung serta munculnya ketegangan emosional menandakan adanya tekanan kronis yang terus-menerus menumpuk. Fenomena serupa tampak pada partisipan penelitian ini, di mana mereka tidak hanya merasakan kelelahan emosional, tetapi juga perubahan identitas diri dan munculnya keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. (Noviantari, 2023) menambahkan bahwa tingginya tingkat stres yang dialami kelompok ini dapat memunculkan beragam respons emosional, baik dalam bentuk emosi negatif yang berlebihan maupun emosi positif, bergantung pada cara individu memaknai situasi yang dihadapinya. Tekanan tersebut umumnya berkaitan dengan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga, seperti membayar utang, biaya kesehatan, hingga pendidikan anggota keluarga, di samping juga harus memenuhi kebutuhan pribadi. Ketiga partisipan dalam penelitian ini mengaku mengalami perasaan marah, sedih, hingga keterpaksaan yang mendalam ketika harus memikul tanggung jawab keluarga, yang mencerminkan bahwa tekanan peran ganda bukan sekadar beban teknis, melainkan juga persoalan psikososial yang kompleks. (Siddik, 2023) menekankan bahwa beban berlapis yang dijalani generasi sandwich dapat mengakibatkan penurunan kesehatan, peningkatan stres, dan kesulitan menemukan keseimbangan hidup.

Strategi koping yang digunakan oleh individu dalam generasi sandwich pada penelitian ini cenderung berfokus pada *emotion-focused coping*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan sering kali meredakan tekanan dengan cara menceritakan beban perasaan kepada pasangan dan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan temuan (Pashazade et al., 2024) yang menegaskan bahwa berbagi pengalaman emosional kepada orang terdekat dapat membantu individu merasa lebih lega dan

mengurangi beban psikologis. Selain itu, muncul pula bentuk koping berupa penerimaan (*acceptance*) terhadap situasi yang dijalani. Ketiga partisipan, meski dengan kadar berbeda, menunjukkan kesadaran bahwa peran sebagai anak sulung sekaligus tulang punggung keluarga tidak dapat dihindari. Proses penerimaan ini bersifat dinamis karena ada yang mengekspresikan keterpaksaan, ada pula yang berusaha membingkai pengalaman sebagai bentuk pendewasaan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sudarji et al., 2022) yang menjelaskan bahwa strategi penerimaan dapat membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang sulit diubah.

Lebih jauh, aspek religiusitas penting dalam strategi koping. Ketika menghadapi tekanan berat, berdoa dan memperkuat relasi dengan Tuhan membantu partisipan memperoleh rasa tenang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lei et al., 2024) yang menemukan bahwa keterikatan spiritual dengan Tuhan mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kepuasan hidup. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya bentuk koping yang bersifat maladaptif, terutama pada partisipan JF. Ia cenderung menggunakan strategi *focusing on and venting of emotions* dengan cara melampiaskan tekanan melalui konsumsi alkohol dan merokok secara berlebihan. Mekanisme ini memang memberikan rasa lega sementara, tetapi berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan fisik dalam jangka panjang.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, khususnya bagi mereka yang tergolong dalam generasi sandwich yaitu kelompok yang memikul tanggung jawab ekonomi dan emosional terhadap dua generasi sekaligus. (Taylor, 2018) menjelaskan bahwa dukungan ini hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari bantuan nyata hingga dukungan emosional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Amalina & Abidin, 2025) menemukan bahwa mencari dukungan sosial merupakan salah satu bentuk strategi koping yang dominan digunakan oleh generasi sandwich dewasa awal dalam menghadapi stres. Individu cenderung mencari dukungan sosial baik untuk alasan instrumental, seperti mendapatkan bantuan konkret atau informasi, maupun untuk alasan emosional, seperti memperoleh simpati, pengertian, dan

dukungan moral. Melalui hubungan interpersonal yang suportif, individu mampu mengelola tekanan emosional dengan lebih baik dan mengembangkan ketahanan psikologis dalam menjalankan tanggung jawab terhadap orang tua dan keluarga inti secara bersamaan. Kemudian (Zimet et al., 1988) menegaskan bahwa sumber utama dukungan berasal dari keluarga, teman, dan orang signifikan. Sejalan dengan itu, (Edward P. Sarafino, 2021) menekankan bahwa dukungan keluarga dapat memberikan kenyamanan dan rasa dicintai. Penelitian yang dilakukan oleh Aprillaili et al., (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perceived social support dan psychological well-being pada generasi sandwich. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan individu, baik yang bersumber dari keluarga, teman, maupun orang terdekat, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian internasional oleh Niaz, (2021) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara perceived social support dan psychological well-being pada berbagai kelompok usia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan, meskipun menghadapi tekanan berat, tetap merasakan kebanggaan tersendiri ketika berhasil menafkahi keluarga atau memberikan dukungan bagi orang tua maupun adik-adiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Annisa et al., (2024) yang mengatakan bahwa peran ganda yang dijalani generasi sandwich tidak semata-mata dipandang sebagai beban, tetapi juga dimaknai sebagai sumber kepuasan diri. Kepuasan ini muncul ketika individu merasa berhasil memenuhi tanggung jawab dan harapan keluarga. Kemudian, peran sebagai generasi sandwich juga dimaknai sebagai sarana pengembangan diri pribadi. Dalam situasi yang penuh keterbatasan, partisipan berusaha menanamkan sikap positif, seperti ketekunan, tanggung jawab, dan kemandirian. Peran berat yang dijalani dipersepsi sebagai ajang pendewasaan diri sekaligus pembelajaran hidup. Temuan ini sejalan dengan kerangka Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan disajikan dengan sesingkat mungkin dan mampu menggambarkan hasil penelitian secara keseluruhan menggunakan font Cambria 11 pt. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif anak sulung yang menjadi tulang punggung keluarga dalam konteks generasi sandwich melalui pendekatan fenomenologi. Hasil analisis menunjukkan bahwa peran tersebut tidak semata-mata dipengaruhi oleh posisi kelahiran atau kondisi ekonomi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial, dinamika relasional, dan nilai kolektivistik keluarga Indonesia.

Ketiga partisipan menjalani peran ini bukan secara sukarela, melainkan karena keterpaksaan akibat kondisi keluarga yang disfungsi dan terbatas secara ekonomi. Mereka memikul tanggung jawab finansial, pengasuhan, serta kebutuhan emosional keluarga sejak usia muda, yang menimbulkan stres, kelelahan emosional, frustrasi, konflik identitas, hingga kecenderungan burnout. Meski demikian, muncul pula ketahanan psikologis melalui strategi koping adaptif seperti afirmasi diri, religiusitas, dan pencarian dukungan sosial, terutama dari pasangan dan teman sebaya. Makna hidup partisipan berpusat pada tanggung jawab, pengorbanan, dan harapan untuk masa depan yang lebih baik melalui kemandirian ekonomi dan kebanggaan keluarga.

Dengan demikian, pengalaman menjadi generasi sandwich pada anak sulung mencerminkan fenomena psikososial yang kompleks dan multidimensional, menegaskan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada kesejahteraan ekonomi, tetapi juga aspek emosional, relasional, dan eksistensial individu.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Menjalani Peran sebagai Anak Sulung dan Tulang Punggung: Studi Fenomenologi Tentang Generasi *Sandwich*.

DAFTAR RUJUKAN

- 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>
- Alawayah, A. M. (2025). Penerimaan Generasi Z terhadap Peran Anak Bungsu sebagai Generasi Sandwich pada Film Home Sweet Loan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5926–5932.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8096>
- Amalina, A. S. N., & Abidin, Z. (2025). The Sandwiched Young Adults: How Do They Cope with Stress? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(1), 25.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1.16632>
- 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>
- BPS. (2021). Badan Pusat Statistika : Hasil Sensus Penduduk (SP2020). Badan Pusat Statistik(BPS - Statistics Indonesia).
<https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Catriana, E. dan E. D. (2022). Survei Litbang “Kompas”: 7 dari 10 Responden adalah Generasi Sandwich. *Kompas.Com*.
<https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all#page2>
- Conger, K. J., Rueter, M. A., And, & Conger, R. D. (1999). 13 - The Role of Economic Pressure in the Lives of Parents and Their Adolescents: The Family Stress Model (L. J. Crockett & A. R. K. Silbereisen (eds.)). Cambridge University Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511600906.014>
- Dwi Ayu Indah Sari, I. K. A. J. A. (2022). J+ PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 11(1), 224–236.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-luar-sekolah/article/view/45188>
- Edward P. Sarafino, T. W. S. (2021). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons.
- Ermawati, S. (2016). Konflik Peran Ganda Wanita Karir (Konflik Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dalam Prespektif Sosial). *Jurnal Edutama*, 02(02), 59–60.
- Evans, K. L., Millsteed, J., Richmond, J. E., Falkmer, M., Falkmer, T., & Girdler, S. J. (2019). The impact of within and between role experiences on role balance outcomes for working Sandwich Generation Women. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(3), 184–193.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1449888>
- Goldenberg, Irene; Mark Stanton, H. G. (2017). *Family Therapy: An Overview* (9th ed.). Boston : Cengage Learning.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76.
<https://doi.org/10.2307/258214>
- Havilah, V. R. (2021). Hubungan Antara Kualitas Hidup Dan Beban Pengasuhan Pada Generasi Sandwich. Undergraduate's Thesis, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/34537>
- Hooper, L. M. (2007). The Application of Attachment Theory and Family Systems Theory to the Phenomena of Parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217–223.
<https://doi.org/10.1177/1066480707301290>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (10th ed.). Penerbit Erlangga.
- 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>
- Lei, L. K. S., Suen, Y. N., Hui, C. L. M., Chan, S. K. W., Lee, E. H. M., Michael, W. T. H., & Chen, E. Y.

- H. (2024). Age-related differences in the impact of resilience on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 39(4). <https://doi.org/10.1002/gps.6087>
- Niaz, U. (2021). Relationship between Perceived Social Support Psychological Well-being and Guilt among Adolescents and Adults. *Journal of Psychology and Political Science*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.55529/jpps.12.1.9>
- Noviantari, S. P. (2023). Pengaruh Emotional Quotient, Spiritual Quotient dan Financial Knowledge terhadap Well-being dengan Servant Leadership sebagai Pemoderasi Pada Karyawan Sandwich Generation. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164. <http://repositorybaru.stieykpn.ac.id/id/eprint/1931>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2024). Journal of Psychosociological Research in Family and Culture. *SSRN Electronic Journal*, June. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4935087>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>
- 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>
- Rizaty, M. A. (2023). No T Hasil Survei Dampak Menjadi Generasi Sandwich bagi Gen Z di Indonesiatile. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-dampak-menjadi-generasi-sandwich-bagi-gen-z-di-indonesia>
- Roring, B. W., Simanjuntak, E. J., & Feeling, G. (2024). KEPUASAN HIDUP GENERASI SANDWICH DI INDONESIA : PERAN BAKTI KEPADA ORANG TUA , TANGGUNG JAWAB KEPADA ORANG TUA , Life Satisfaction in Sandwich Generation in Indonesia : The Role of Filial Piety , Filial Responsibility , and Guilt Feeling. *Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(3), 235.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Siddik, R. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self-Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan panjang Sumatera Barat. *Dharma Publika*, 1(1), 33.
- 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>
- Sufah, F., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Early Adult Psychosocial: Synthesizing Erick Erikson's Theory in Islamic Concepts. *Islamika*, 5(3), 1141–1157. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i3.3605>
- Taylor, S. E. (2018). *HEALTH PSYCHOLOGY, TENTH EDITION* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2