

ANALISIS COPING STRES PADA GENERASI Y SANDWICH GENERATION DI DESA JATIMULYA KECAMATAN SURADADI KABUPATEN TEGAL

Eva Windi Astuti^{1*}, *M. Arif Budiman S*², *Mulyani*³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia¹²³

e-mail : evawindiast@gmail.com

Abstrak. Generasi *sandwich* merupakan individu yang secara bersamaan merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak mereka, sehingga sering kali menimbulkan tekanan fisik dan emosional. Penelitian bertujuan menganalisis jenis, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak stres, dan strategi *coping* yang digunakan oleh generasi Y *sandwich generation*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan mengumpulkan data dari tiga individu bagian dari generasi *sandwich* di Desa Jatimulya dan tiga informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* telah dialami semua yaitu *eustres*, *distres*, *hiperstres*, dan *hipostres*, namun umumnya jenis stres yang dialami cenderung stres positif (*eustress*). Faktor yang mempengaruhi yaitu lingkungan, individu, dan organisasi. Dampak stres dalam pelaksanaannya berdampak pada fisik, emosional atau mental, dan pekerjaannya. Strategi *coping* yang digunakan sudah baik dalam penerapan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Namun umumnya belum menunjukkan ketidaksadaran terhadap kebiasaan atau pola perilaku tidak sehat yang diterapkan dengan *maladaptive coping*.

Kata Kunci: *coping stres, generasi Y, sandwich*

Abstract. The *sandwich generation* are individuals who simultaneously care for their elderly parents and children, often resulting in physical and emotional stress. The research aims to analyze the types, influencing factors, impact of stress, and coping strategies used by generation Y *sandwich generation*. This research uses a qualitative phenomenological research method by collecting data from three individuals who are part of the *sandwich generation* in Jatimulya Village and three supporting informants. The results of the research show that the types of stress experienced by generation Y *sandwich generation* have all been experienced, namely *eustress*, *distress*, *hyperstress* and *hypostress*, but generally the type of stress experienced tends to be positive stress (*eustress*). The influencing factors are the environment, individuals and organizations. The impact of stress in its implementation has an impact on the physical, emotional or mental, and work. The coping strategies used are good in implementing *problem focused coping* and *emotion focused coping*. However, generally they do not show awareness of unhealthy habits or behavior patterns that are applied with *maladaptive coping*.

Keywords: *coping stres, generation Y, sandwich*

1. PENDAHULUAN

Generasi *sandwich* sering dipakai untuk merujuk kepada individu yang merasakan tekanan dan beban dari tanggung jawabnya dalam hal merawat anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan. Menurut Suharyono & Hadiningrat (2023:113), “istilah *sandwich generation*, pertama kali diungkapkan oleh Miller pada tahun 1981, merujuk pada generasi produktif yang digambarkan seperti *sandwich*. Bagian roti atas mewakili generasi yang lebih tua (seperti orang tua atau kakek-nenek), bagian daging mengacu pada dirinya sendiri, dan roti bagian bawah merepresentasikan generasi yang lebih muda (seperti anak-anak)”.

Terbentuknya generasi *sandwich* ini menurut Septiyani, *et al.* (2023:277), fenomena generasi *sandwich* terbentuk akibat tekanan dan masalah ekonomi. Kejadian generasi *sandwich* lebih umum terjadi dalam keluarga berpendapatan rendah, di mana mereka memerlukan pendapatan yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka.

Budaya Indonesia, sistem tanggung jawab terhadap orang tua di saat anak-anak sudah dewasa, baik mereka sudah

memiliki pekerjaan atau belum, merupakan hal yang umum (Rozalina & Anwar, 2021:67). Generasi Y dianggap berbeda dari generasi sebelumnya, sehingga harus ada perlakuan yang berbeda terhadap karyawan generasi Y. Setiap individu tentu memiliki motivasi yang berbeda, namun dapat dilihat pola bahwa setiap generasi memiliki kecenderungan motivasi yang berbeda (Filatrovi *et al.*, 2021).

Stres adalah hasil dari hubungan sosial sehingga seseorang bisa mengalami stres karena orang-orang dalam lingkaran sosialnya. Seseorang bisa mengalami stres terutama ketika ia menganggap ada ancaman terhadap kehormatan sosialnya. Stres memiliki hasil yang bersifat negatif maupun positif. Stres biasanya merupakan respons terhadap bahaya. Ketika seseorang merasakan adanya bahaya, sinyal secara otomatis dikirim ke otak dan reaksi terhadap bahaya tersebut dihasilkan (Sohail & Abdul Rehman, 2015).

Stres merupakan respons fisik dan psikologis terhadap tekanan, dengan ciri-ciri seperti kecemasan, kelelahan fisik dan mental, kekurangan energi, dan penelantaran kesehatan serta kebutuhan

pribadi (Nuryasman MN & Elizabeth, 2023:21). Stres tidak dapat dihindari karena menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres jika berulang atau intensitas tinggi, dapat mengancam kesehatan fisik dan mental, perlu dikelola agar tidak merugikan kesehatan. Stres bisa menjadi motivator, namun harus dijaga agar tidak berkelanjutan dan berat. Menurut Wahyudi & Hidayat W (2019:154), “stres yang tinggi dalam aktivitas dapat menjadi motivator mencapai tujuan, tetapi jika tidak ditangani dapat mengganggu kinerja, mengakibatkan penurunan produktivitas yang cepat”. Strategi *coping* mengacu pada cara atau taktik yang digunakan individu generasi ini untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang berasal dari tanggung jawab ganda mereka terhadap generasi lebih tua dan lebih muda di keluarga. Ini mungkin melibatkan pendekatan psikologis, sosial, atau praktis untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan di tengah dinamika unik yang dimiliki oleh generasi *sandwich*.

Stres kerja memiliki dampak besar tidak hanya pada individu tetapi juga pada kinerja organisasi. Studi menunjukkan bahwa 88% pekerja

mengalami gangguan kesehatan seperti pusing, tegang otot, mual, dan peningkatan detak jantung, dengan tambahan bahwa stres dapat memperburuk gangguan kesehatan lainnya. Stres kerja juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, dan terkait dengan tingkat depresi yang lebih tinggi di antara pekerja. Bahkan, stres kerja, depresi, dan kecemasan berkontribusi sebesar 51% dari semua penyakit terkait pekerjaan. Selain dampak fisik dan mental, stres kerja juga berdampak secara tidak langsung pada organisasi (Putri, 2022).

Berdasarkan hasil observasi di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yang telah dilakukan penulis pada generasi *sandwich* ditemukan tiga individu yang merupakan bagian generasi *sandwich*, terlihat bahwa mereka menghadapi sejumlah tantangan yang kompleks. Mereka menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjalankan peran ganda sebagai penyokong keluarga dan pengasuh.

Tugas mengurus anggota keluarga yang sudah lanjut usia, sambil memenuhi kebutuhan anak-anak dan karier,

memberikan beban tambahan yang signifikan. Hal ini mengakibatkan tingkat stres, kelelahan fisik, dan kesulitan emosional yang tinggi. Mereka semua menghadapi tekanan fisik dan emosional, termasuk perasaan sedih dan bersalah karena merasa kurang mampu dalam menjalani peran sebagai pengasuh. Penelitian ini akan mengeksplorasi pandangan generasi Y terhadap diri mereka sendiri, khususnya dalam konteks peran sebagai *sandwich generation* terkait dengan strategi *coping* mereka dalam mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pengasuhan.

2. LANDASAN TEORI

Stres

Stres adalah suatu pengalaman yang tak terhindarkan dalam kehidupan setiap individu. Menurut Mahmud & Zahrotul Uyun (2016) "Asal-usul istilah "stres" sebenarnya berasal dari bahasa Latin, yakni dari kata "Stringere" yang menggambarkan konsep ketegangan atau tekanan". Ketegangan atau tekanan yang dimaksud adalah kondisi mental atau emosional yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang menekan atau

memicu respon yang merugikan bagi kesejahteraan mereka. Bahwa situasi tersebut menghasilkan dampak negatif yang dapat membahayakan keseimbangan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Coping Stres

Ketika dihadapkan permasalahan, kemampuan untuk melakukan *coping* atau mengatasi stres menjadi sangat penting. Menurut Susantyo B et al (2020:14), *coping* berasal dari kata "cope" yang berarti mengatasi/bertahan. Secara konseptual, *coping* merujuk pada upaya individu untuk mengelola tuntutan dari luar dan dalam diri dengan cara kognitif, emosional, dan perilaku *coping* sebagai perilaku di mana individu berinteraksi dengan lingkungan mereka dengan tujuan menyelesaikan masalah. Ini mencakup proses dinamis di mana individu menggunakan pola perilaku dan pikiran secara sadar untuk menghadapi situasi yang menekan dan menegangkan, serta menyelesaikan tantangannya.

Sandwich Generation

Menurut pendapat Kusumaningrum (2018:110) menjelaskan bahwasannya "Generasi *sandwich* merujuk pada individu

setengah baya yang berada di tengah tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih tergantung". Hal ini dapat dipahami bahwa generasi *sandwich* mengacu pada kelompok individu yang berusia setengah baya dan menemukan diri mereka terjepit di antara tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia serta memberikan dukungan kepada anak-anak mereka yang masih bergantung pada mereka. Mereka harus mengelola tugas-tugas merawat orang tua yang memerlukan perhatian khusus sambil juga memberikan perhatian dan dukungan kepada anak-anak mereka yang mungkin masih membutuhkan bantuan dalam kehidupan sehari-hari.

3. METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan kualitatif, khususnya dengan menggunakan jenis analisis Fenomenologis. Desain penelitian merujuk pada kerangka kerja yang digunakan untuk merencanakan dan melaksanakan sebuah studi penelitian untuk memastikan bahwa penelitian

berjalan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang ditetapkan, serta mempertimbangkan kendala atau keterbatasan yang mungkin muncul selama proses penelitian. Subjek penelitian atau sumber data dalam penelitian ini yaitu narasumber atau responden yang merupakan anggota generasi Y yang menjadi bagian dari kelompok *sandwich generation* dan informan di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

Penelitian ini mengikuti prosedur penelitian yang terstruktur sesuai prosedur penelitian kualitatif. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (Ratnaningtyas et al., 2023), dalam penelitian kualitatif, peneliti mengalami beberapa tahapan, termasuk tahap perencanaan, tahap awal pengumpulan data, tahap pengumpulan data primer, tahap akhir pengumpulan data, dan tahap pengisian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Analisis data menggunakan analisis kualitatif dengan model Miles dan Huberman, yang meliputi: pengumpulan data, reduksi data, display data, dan kesimpulan. Penyajian data hasil analisis

dilakukan dengan dua pendekatan, baik teknik formal maupun teknik informal. Data hasil analisis dipresentasikan melalui kata-kata untuk memastikan keakuratan, kejelasan, kebaikan, serta kemudahan pemahaman.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Jatimulya, Kecamatan Suradadi, Kabupaten Tegal pada tanggal 1 Juni 2024 sampai dengan 1 Juli 2024. Peneliti telah melakukan pengamatan awal pada tanggal 25 Januari 2024, hasil observasi awal ditemui tiga individu yang merupakan bagian dari generasi *sandwich* yang terlihat bahwa mereka menghadapi sejumlah tantangan yang kompleks, yaitu TS, JMN, dan MR. Berikut disajikan identifikasi subjek dan informan penelitian.

Tabel 1 Subjek Penelitian

No	Responden Utama		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	TS	40 Tahun	Perempuan
2	JMN	42 Tahun	Laki-laki
3	MR	28 Tahun	Laki-laki

TS adalah perempuan setengah baya berusia 40 tahun beralamat di Desa Jatimulya namun dalam kesehariannya kerja sebagai *baby sister* di Jakarta, menjadi

tulang punggung anak-anak dan ibunya. JMN adalah laki-laki berusia 42 tahun beralamat di Desa Jatimulya, mulai bekerja sejak lulus SMP, untuk menanggung bapaknya baru sekitar 2019-an semenjak ibunya meninggal dan karena bapaknya sudah tua dan sering sakit-sakitan. MR adalah laki-laki berusia 28 tahun berasal dari Desa Jatimulya, yang saat ini merantau di luar negeri bekerja sebagai nelayan di Korea. MR mulai bekerja sejak usia 18 tahun, saat masih bersekolah di SMK dengan pekerjaan awal sebagai pekerjaan serabutan seperti angkut material bangunan, menjadi kuli bangunan, bekerja di usaha semprong, dan berjualan keliling. MR merupakan tulang punggung keluarga yaitu nenek, ibu, dan keempat adik saya.

Berdasarkan uraian di atas, ketiga responden merupakan generasi *sandwich* merujuk pada individu setengah baya yang berada di tengah tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih tergantung. Penelitian ini akan mendeskripsikan jenis faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak stres pada generasi Y *sandwich generation*, dan strategi

coping yang digunakan oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya, Kec. Suradadi, Kab. Tegal.

Pembahasan

Jenis Stres yang Dialami oleh Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal

Setiap individu pasti pernah merasakannya stres, meskipun tingkat dan frekuensinya berbeda-beda. Sehingga dapat dipahami bahwa stres adalah reaksi yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Respons ini dapat memicu dorongan untuk bertindak dengan melarikan diri atau bersembunyi sebagai upaya untuk menghadapi atau mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Jenis-jenis stres dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk sumbernya, intensitasnya, dan cara individu meresponsnya. Menurut para psikolog, stres dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan efeknya. Menurut Berney & Selye (Asih et al., 2018), ada empat jenis stres:

a. **Eustres (Stres Positif)**. Adalah jenis stres yang memberikan rangsangan

dan gairah, sehingga berdampak positif bagi individu yang mengalaminya. Contohnya termasuk tantangan yang timbul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tuntutan untuk menghasilkan pekerjaan berkualitas tinggi.

- b. **Distres (Stres Negatif)**. Stres yang berdampak negatif dan berbahaya bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau terlalu berat yang menguras energi individu dan membuatnya lebih rentan penyakit.
- c. **Hiperstres**. Jenis stres ini memiliki dampak yang luar biasa besar bagi individu yang mengalaminya. Meskipun bisa bersifat positif atau negatif, hiperstres tetap membatasi kemampuan adaptasi individu
- d. **Hipostres**. Adalah stres yang muncul akibat kurangnya rangsangan. Contoh kasusnya adalah stres yang disebabkan oleh kebosanan atau pekerjaan yang terlalu rutin dan monoton.

Berdasarkan hasil penelitian jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal telah dialami semua mengacu pada pendapat Berney & Selye (Asih et al., 2018), yang membagi empat jenis stress, yaitu *eustres* (stres positif), *distres* (stres negatif), *hiperstres*, dan *hipostres*. *Eustres* atau stres positif yang dialami TS yaitu merasa bersalah atau cemas karena tidak dapat merawat anak-

anak dan ibunya dengan sepenuhnya karena harus bekerja, namun semua gejala fisik akibat stres yang dialami TS tidak mengganggu pekerjaannya, justru beliau senang karena banyak yang sayang dengannya sehingga TS bekerja keras agar keluarganya berkecukupan. Sedangkan JMN sebagai generasi *sandwich* mengalami stres ketika adik-adiknya menganggap dirinya yang paling mampu dalam menanggung bapaknya bersamaan dengan tanggungan terhadap anaknya, dibalik itu sebenarnya JMN merasakan terkekan atas tanggung jawab tersebut. Namun hal ini membuatnya optimis bukan sebagai beban semata namun membantunya lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan serta menjadikan lebih bersemangat untuk kerja lebih keras. Begitu juga yang dialami MR menjadi tulang punggung keluarga karena keadaan sehingga mengorbankan waktu pribadi dan kesenangannya untuk memenuhi tanggung jawabnya sejak masih SMK. MR mengakui bahwa ia merasakan stres dalam menjalankan perannya sebagai tulang punggung keluarga. Meskipun demikian, dedikasinya untuk memenuhi kebutuhan

keluarga tetap menjadi prioritas utama bagi MR dan mengajarkan adik-adiknya tentang nilai pengorbanan dan kepedulian terhadap orang lain serta memotivasi adiknya untuk lebih menghargai dan menghormati upaya kakaknya.

Stres paling berat TS saat mendapat kabar ibunya sakit, walaupun hal ini membuatnya was-was dan sangat mengganggu pikiran dan konsentrasinya. Kondisi tersebut membuatnya kurang fokus, pikiran dan *moodnya*, namun tidak membatasi kemampuannya dalam bekerja, beliau tetap semangat dalam bekerja. Berbeda dengan JMN stres yang paling berat dialaminya yaitu ketika ditipu ratusan juta rupiah oleh oknum. Sedangkan stres yang paling berat dialami MR yaitu saat menunggu panggilan kerja di Korea yang sangat lama. Stres pada JMN dan MR tersebut menjadikan berdampak negatif pada kemampuannya dalam beradaptasi baik dengan keluarga maupun lingkungannya dan menunjukkan adanya bosan, jenuh dan tidak semangat bekerja yang menunjukkan JMN dan MR mengalami *distres* (stres negatif), *hiperstres*, dan *hipostres*.

Hal ini mendukung hasil penelitian Sudarji et al. (2022), yang menyatakan bahwa “stres muncul terutama pada situasi ketika tuntutan pengasuhan muncul secara bersamaan, ketika anak dan orang tua sama-sama membutuhkan perhatian”. Pada umumnya jenis stres yang dialami generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal cenderung stres positif (*eustress*). Hal ini terbukti dari ketiga responden yang menjalani perannya generasi Y *sandwich generation* merasa hidupnya sudah lebih baik dari sebelumnya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal

Setiap hal yang memiliki akibat pasti memiliki penyebab atau faktor yang memicunya, yang sering disebut dengan stressor. Begitu juga dengan stres, seseorang bisa mengalami stres ketika dihadapkan pada banyak masalah dalam hidupnya. TS mengakui bahwa dukungan keluarga dan tetangga justru sangat penting baginya memberikan semangat

dan motivasi tambahan. Jadi dalam hal ini, lingkungan tidak menjadi faktor yang mempengaruhi stres TS. Begitu juga dengan JMN, tanggung jawabnya sebagai *sandwich generation* justru membuatnya termotivasi karena lingkungan keluarga yang selalu memberi dukungan, meskipun terkadang JMN merasa kesal dengan beberapa saudara yang tidak memahami sepenuhnya beban yang dia tanggung dalam merawat orang tuanya, namun tidak sampai membuatnya stres dan berharap apa yang dilakukan menjadi berkah. Berbeda dengan MR, sebelum bekerja di Korea lingkungan sebagai salah satu penyebab stres yang dialami MR, dimana dia selalu memikirkan masa depan diri sendiri dan kebutuhan sehari-hari untuk keluarga. Lingkungan sekitar MR, seperti tekanan finansial dan harapan dari orang lain, berkontribusi pada peningkatan stres yang dirasakannya.

Terkait dengan faktor diri sendiri, TS merasa kesulitan dalam meminta bantuan dalam mengatasi stres tetapi saat ada kabar dan ngobrol dengan keluarga beliau merasa banyak dukungan dan tenang. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor diri sendiri menjadi faktor stres yaitu

keinginan untuk diri sendiri yang jarang terpenuhi dan tidak suka meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Berbeda dengan JMN terkadang merasa stres dengan biaya perawatan medis orang tuanya, hal ini dikarenakan faktor dari diri JMN sendiri yang memiliki standar mengharapkan perawatan medis yang terbaik buat orang tuanya maupun pendidikan anaknya yang menjadikan dirinya kurang istirahat, lelah. Standar hidup yang tinggi sering memicu stres pada JMN walaupun itu semua dapat diatasinya. Sedangkan MR juga memiliki standar yang tinggi dalam merawat orang tua dan adik-adiknya, hal ini dibuktikan dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa standarnya hidupnya ibu dan adik-adik bisa berkecukupan. Berkecukupan baginya adalah ketika keluarga menginginkan sesuatu terpenuhi atau ada, kondisi ini diakui bisa menjadikan stres, namun dia lebih suka memendamnya sendiri dan merasa ingin dimengerti.

Terkait hubungannya dengan pekerjaan, meskipun tuntutan kerja yang tinggi, namun beliau merasa tidak ada tekanan, karena lingkungan kerjanya baik

semua. Kondisi ini membuktikan bahwa kondisi organisasi di lingkungan kerja tidak membuatnya stres, bahkan TS merasa pekerjaannya enak, temannya baik sehingga tidak membuatnya stres. Begitu juga dengan RM, dia tidak pernah mengalami tekanan kerja baik dari atasan maupun rekan kerja. Hal ini menunjukkan faktor organisasi tidak menyebabkan MR stres, walaupun terkadang merasa sedih karena terikat kontrak yang lama sehingga jauh dengan keluarganya untuk beberapa tahun. Berbeda dengan JMN yang bekerja di usaha sendiri, ini berarti bahwa seluruh tanggung jawab dan beban kerja sepenuhnya ditanggung oleh JMN sendiri maka lingkungan kerja atau organisasi tidak menjadi penyebab stres.

Berdasarkan hasil penelitian faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal mengacu pada pendapat Robbins, S.P (dalam Ekawarna 2018), yang menyatakan bahwa potensi penyebab stres meliputi: lingkungan, individu, dan organisasi. Namun pada umumnya faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan

Suradadi Kabupaten Tegal cenderung faktor dari diri sendiri yang memiliki keingiann atau standart dalam hidupnya, meskipun demikian faktor lingkungan keluarga dan organisasi atau lingkungan kerja juga terkadang mempengaruhi timbulnya gejala stres. Berbeda dengan dengan penelitian Khalil & Santoso (2022), dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa umumnya konflik peran yang dialami oleh generasi *sandwich* disebabkan kesulitan memenuhi fungsi sosial mereka atau lingkungannya. Sehingga dibutuhkan intervensi untuk mengembalikan fungsi sosial generasi *sandwich* melalui peran pekerja sosial dengan berbagai praktik yang dapat diterapkan pada tingkat individu, keluarga, dan tempat kerja.

Dampak Stres Pelaksanaan Peran Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal

Hasil penelitian terkait dengan dampak stres menunjukkan TS hanya mengalami sakit kepala dan merasa sering pegal-pegal, TS jarang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga jarang sakit yang akut dan gejala tersebut

sembuh dengan sendirinya ketika bangun tidur. Sedangkan JMN memiliki dampak luas pada kesejahteraan emosional dan mental, memengaruhi suasana hati, kualitas tidur, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial. Pengalaman stres MR juga menyebabkan penurunan daya tahan tubuhnya menjadikannya lebih rentan terhadap sakit akibat kelelahan kerja. Hal ini menggarisbawahi hubungan erat antara stres, kesehatan fisik, dan kapasitas tubuh untuk bertahan terhadap beban kerja. Dampak stres mempengaruhi emosional atau mental yang dialami MR mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-harinya, mulai dari suasana hati hingga kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dampak stres dalam pelaksanaan peran generasi Y *sandwich generation* berdampak pada fisik, emosional atau mental, dan pekerjaannya. Sesuai dengan pernyataan Gaol (2016:8) yang menjelaskan bahwa dampak atau tanda-tanda stres yang dialami ketika mengalami stres meliputi gejala fisik, gejala emosional atau mental, dan pekerjaan. Pada umumnya faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich*

generation di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal cenderung dampak fisik dan emosional atau mental.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Sudarji et al. (2022), yang menyatakan bahwa stres yang muncul umumnya lebih berdampak pada aspek emosi partisipan daripada fisik, seperti perasaan sedih, rasa bersalah, dan emosi yang tidak stabil, dan dari segi kognitif, pelupa, kehilangan konsentrasi, dan terlalu banyak berpikir.

Strategi Coping yang Digunakan Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal

Untuk menjaga kesehatan mental, TS menerapkan rutinitas harian yang meliputi bangun pagi dan minum air hangat. Rutinitas ini merupakan strategi preventif yang bertujuan menjaga keseimbangan emosional dan fisik, membantu TS merasa lebih sehat dan siap menghadapi tantangan sehari-hari. Dukungan dari luar keluarga, seperti dari teman, diakui sebagai faktor penting dalam mengurangi stres emosional. Strategi *coping emosional* TS melibatkan

penggunaan dukungan sosial dan pemeliharaan kesehatan pribadi untuk mengelola stres, berfokus pada pengelolaan perasaan dan kesejahteraan emosionalnya. Sedaangkan pendekatan *problem-focused coping* yang digunakan TS dengan mengandalkan pandangan positif dan melihat setiap masalah sebagai kesempatan untuk belajar dan berbalas budi. TS merasa bahwa tanggung jawab ganda telah meningkatkan kemampuannya dalam menetapkan prioritas dan mengatur waktu secara lebih efektif. Hal ini mencerminkan bagaimana TS menggunakan pengalaman tersebut sebagai alat untuk pengembangan diri dan peningkatan keterampilan dalam manajemen stres. Terkait dengan *variable strategi maladaptive coping*, TS dalam menghadapi stres masih bergantung pada kesadaran diri untuk menilai efektivitas strategi penyelesaian masalah yang digunakannya. Apabila TS menemukan bahwa strategi yang diterapkan tidak efektif atau justru memperburuk situasi, TS menyadari diperlukan pemberitahuan atau saran untuk mengganti pendekatan dengan yang lebih sehat.

JMN menerapkan *coping emotional* dengan mendengarkan musik favorit dan menghabiskan waktu dengan burung peliharaan. JMN mengelola stres tidak hanya melibatkan perubahan dalam cara kita menghadapi situasi, tetapi juga berfokus pada meningkatkan perasaan positif dan mengurangi dampak emosional dari stres. JMN menggunakan strategi *problemfocused coping* dalam mengatasi tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak. JMN secara aktif berusaha untuk memecahkan masalah melalui langkah-langkah konkret seperti menjaga komunikasi yang baik dalam keluarga. Hal ini memungkinkan terciptanya kerjasama yang lebih harmonis dan efektif dalam menghadapi tantangan sehari-hari. JMN juga lebih menghargai momen kebahagiaan dan keberhasilan kecil, menunjukkan bahwa pendekatan *problem-focused coping* tidak hanya membantu dalam menangani masalah, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan. JMN mengidentifikasi beberapa kebiasaan *maladaptive*, dengan meminta masukan dari orang-orang terdekat dan menerima saran untuk

mengurangi kebiasaan yang merugikan, menunjukkan upaya untuk beralih ke strategi coping yang lebih adaptif dan lebih sehat, seperti memperbaiki pola makan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengelola emosi dengan lebih baik. JMN berusaha untuk hidup lebih sehat dan menjadi lebih sabar. Langkah ini mencerminkan pergeseran menuju strategi coping yang lebih adaptif.

MR menerapkan strategi coping yang berfokus pada emosional (*emotional-focused coping*) untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-harinya cenderung mengatasi dan mengelola perasaannya secara langsung daripada mencoba mengubah situasi eksternal yang menimbulkan stres. Dengan praktik spiritual, MR mengandalkan *dzikir* dan *shalawatan* sebagai bentuk coping spiritual. Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran dan hati, meredakan kecemasan, dan memperkuat keseimbangan emosional. Selain praktik spiritual, MR juga terlibat dalam olahraga seperti bermain krambol dan voli serta menghadiri majelis. MR menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan merayakan prestasi kecil, seperti mendaki

gunung, sebagai cara untuk meningkatkan motivasi dan memberikan penghargaan pada diri sendiri. Dalam menghadapi konflik keluarga, MR juga menerapkan evaluasi diri sebagai strategi coping. MR menyikapi masalah sebagai hasil dari kesalahannya sendiri dan berusaha untuk memperbaiki diri tanpa menyalahkan keadaan. Namun MR juga menunjukkan penggunaan *strategi coping maladaptive*, di mana MR mengandalkan kebiasaan minum kopi, merokok, begadang, dan berkumpul membicarakan hal-hal tidak penting sebagai cara untuk mengatasi stres. Strategi ini mungkin memberikan bantuan sementara, tetapi tidak efektif dalam jangka panjang dan bisa memperburuk masalah kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian strategi coping yang digunakan generasi y *sandwich generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal sesuai dengan pendapat Gumintang (2023), yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *maladaptive coping*. Meskipun penerapan strategi tersebut dengan cara yang berbeda-beda namun pada umumnya sudah baik dalam penerapan *problem focused coping*, *emotion*

focused coping. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Tika et al. (2023), yang menunjukkan gambaran keseharian generasi *sandwich* dan juga upaya yang dilakukan dalam mengelola waktu dan juga menjaga kesehatan mental bagi generasi *sandwich*. Sudarji et al. (2022), Strategi coping yang digunakan oleh Generasi *Sandwich* adalah strategi coping yang berfokus pada emosi dan strategi coping yang berfokus pada masalah. Strategi coping yang berfokus pada emosi menunjukkan adanya strategi menjauhkan diri, menghindar, menerima tanggung jawab, kontrol diri, dan mencari dukungan sosial secara emosional.

Pada umumnya generasi Y *sandwich generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal belum menunjukkan ketidaksadaran terhadap kebiasaan atau pola perilaku tidak sehat yang mungkin ia terapkan untuk mengatasi stres dengan *maladaptive coping*. Terbukti dari TS bergantung pada kesadaran diri untuk menilai efektivitas strategi penyelesaian masalah yang digunakannya tanpa mencoba mencari penyelesaian kepada orang lain yaitu dengan cara memendam sendiri

permasalahan yang dimiliki. Begitu pula dengan MR yang mengandalkan kebiasaan minum kopi, merokok, bergadang, dan berkumpul untuk membicarakan hal-hal tidak penting sebagai cara untuk mengatasi stres.

5. SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap pengalaman stres responden, jenis stres yang dialami, faktor-faktor penyebab, dampak yang dirasakan, dan strategi coping yang digunakan, dapat diambil beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

- a. Jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal telah dialami semua yaitu *eustres* (stres positif), *distres* (stres negatif), *hiperstres*, dan *hipostres*. Pada umumnya jenis stres yang dialami generasi Y *sandwich generation* cenderung stres positif (*eustress*). Hal ini terbukti dari ketiga responden yang menjalani perannya generasi Y *sandwich generation* merasa hidupnya sudah lebih baik dari sebelumnya.
- b. Faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* di Desa

Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yaitu lingkungan, individu, dan organisasi. Dari ketiga responden yang ditemui pada umumnya faktor yang mempengaruhi stres cenderung faktor dari diri sendiri yang memiliki keinginan atau standart dalam hidupnya, meskipun demikian faktor lingkungan keluarga dan organisasi atau lingkungan kerja juga terkadang mempengaruhi timbulnya gejala stres.

- c. Dampak stres dalam pelaksanaan peran generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal berdampak pada fisik, emosional atau mental, dan pekerjaannya. Pada umumnya faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* dari ketiga responden cenderung dampak fisik dan emosional atau mental, hanya MR yang pernah mengalami dampak pengalaman stres terhadap pekerjaannya sebelum bekerja di Korea.
- d. Strategi *coping* yang digunakan generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi

Kabupaten Tegal menggunakan *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *maladaptive coping*. Meskipun penerapan *strategi* tersebut dengan cara yang berbeda-beda namun pada umumnya sudah baik dalam penerapan *problem focused coping*, *emotion focused coping*. Namun pada umumnya belum menunjukkan ketidaksadaran terhadap kebiasaan atau pola perilaku tidak sehat yang mungkin diterapkan untuk mengatasi stres dengan *maladaptive coping*. Terbukti dari TS bergantung pada kesadaran diri untuk menilai efektivitas strategi penyelesaian masalah yang digunakannya tanpa mencoba mencari penyelesaian kepada orang lain yaitu dengan cara memendam sendiri permasalahan yang dimiliki. Begitu pula dengan MR yang mengandalkan kebiasaan minum kopi, merokok, bergadang, dan berkumpul untuk membicarakan hal-hal tidak penting sebagai cara untuk mengatasi stres.

6. DAFTAR PUSTAKA

Asih, G. Y., Widhiastuti H, & Dewi R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.

- Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stress*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Filatrovi, E. W., Bank, S., & Jateng, B. (2021). "The Understanding of Millennial Generation Behavior in ASEAN". *Business and Accounting Research (IJEBAR) Peer Reviewed-International Journal*, 5(3). <http://swa.co.id>.
- Gaol N. T. L. (2016). "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional". *Buletin Psikologi*, 24(1), 8. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Gumintang. (2023). *Coping dalam Psikologi: Pengertian, Jenis, dan Cara Mengatasinya*. DosenPsikologi. Com. <https://dosenpsikologi.com/coping-dalam-psikologi>.
- 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>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109-120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum". *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 2541450.
- Nuryasman M.N., & 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>

- Putri, V. W. H., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). "Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Tahun 2021". *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1).
- Ratnaningtyas, Ramli, Syafruddin, Saputra E, Suliwati, Nugroho, Karimuddin, Aminy, Saputra N, Khaidir, & Jahja. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Rozalinna, G.M. & Anwar, V.L. (2021). "Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan". *Brawijaya Journal of Social Science*, Vol. 1, Issue 1. <https://doi.org/10.2>
- Septiyani, I.Y., Kuardhani, H., & Arisona, N. (2023). "Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi Dari Fenomena Generasi Sandwich". *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni Petunjuk*, 17(2),2023: 276-284. <https://journal.isi.ac.id/index.php/IDEA>
- Sohail, M., & Rehman, C. A. (2015). Stress and Health at the Workplace-A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 6(3), 94.
- 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/indigenou.s.v7i3.19433>
- Suharyono, K. P., & Hadiningrat, S. (2023). "Dampak Generasi Roti Apit terhadap Peluang Bonus Demografi di Indonesia". *Jurnal Lemhannas RI*, 11. www.suara.com/bisnis
- Susantyo, B., Rahman, A., Erwinsyah, R. G., As' adhanayadi, B., Nainggolan, T., Delfirman, D., & Arifin, J. (2020). *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19: Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang Selatan*. Publisher: Puslitbangkesos & P3KS Press.
- Tika, Andrini, Komariyah, Haq, & Widianti. (2023). "Coping Strategy in Fulfilling the Role of the Sandwich Generation". *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 1498-1500.