

GAMBARAN *SELF-REWARD* PADA
SANDWICH GENERATION
DI DESA BAYAU KECAMATAN PENDOPO
KABUPATEN EMPAT LAWANG



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Pera Peli Putri
NIM. 2223320016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026

GAMBARAN *SELF-REWARD* PADA
SANDWICH GENERATION
DI DESA BAYAU KECAMATAN PENDOPO
KABUPATEN EMPAT LAWANG



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Pera Peli Putri
NIM. 2223320016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771 Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Pera Peli Putri, NIM: 2223320016 yang berjudul
"Gambaran *Self Reward* Pada *Sandwich Generation* Di Desa Bayau Kecamatan
Pendopo Kabupaten Empat Lawang". Program Studi Bimbingan Konseling Islam
(BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah
diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II.
Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan
dalam sidang munaqosyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas
Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu,

Mei 2026

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Triyuni Pujiastuti, MA.Si

NIP. 198602102005012003

Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons

NIP. 198705312015032005

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhayati, M.Si

NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama Pera Peli Putri, NIM: 2223320016 yang berjudul
"Gambaran Self Reward Pada Sandwich Generation Di Desa Bayau Kecamatan
Pendopo Kabupaten Empat Lawang" telah diujikan dan dipertahankan di depan
tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:
Hari: Senin
Tanggal: 04 Mei 2026
Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan
Konseling Islam.

Bengkulu, Mei 2026

Dekan

Prof. Dr. Suryani, M. Ag

NIP. 196901101996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Triyani Pujiastuti, MA, Si

NIP. 198202102005012003

Penguji I

Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons

NIP. 198705312015032005

Penguji II

Dr. Nelly Marhayati, M.Si

NIP. 197803082003122003

Asti Hayati, M.Pd

NIP. 199003142020121005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan:

1. Skripsi yang berjudul "*Gambaran Self-Reward Pada Sandwich Generation Di Desa Bayau Kecamatan Pendopo*", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 16 Juni 2026
Penulis



Pera Peli Putri
NIM.2223320016

MOTTO

“inna ma’al-usri yusra, fa inna ma’al ‘usri yusra”

(Qs. Al-Insyirah 94 : 5-6)

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah”

-BJ Habibie-

“Keberhasilan dimulai dari keyakinan pada diri sendiri. Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

-Pera Peli Putri-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Ghofur, sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas risalah yang telah dibawanya. Suatu karya kecil yang sangat diusahakan lewat ikhtiar dan do'a. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini, kecuali lembar persembahan. *Bismillahirrahmanirrahim* skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Ayahanda dan ibundaku tercinta, Bapak Muliadi dan Mamak Ensiel Meri, yang telah menjadi kekuatanku di setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas kasih sayang kalian yang tak terhingga, doa yang tak pernah pudar, nasihat dan bimbingan, serta pengorbanan yang tak terkira tanpa meminta balasan. Kalian adalah semangatku, kalian duniaku, kalian surgaku dan kalian adalah segalanya bagiku. Beribu-ribu kata maaf Pera ucapkan atas segala kesalahan dan penolakan yang pernah pera lakukan .Semoga kalian panjang umur, sehat selalu dan lebih banyak lagi rezekinya agar kalian lebih lama lagi mendampingiku. Mohon do'a dan restunya mamak bapak semoga diraihnya gelar ini akan menjadi langkah awal untuk kesuksesanku dan diangkatnya derajat kalian lewat diriku dan semoga Pera bisa memberikan segala hal yang terbaik untuk kalian seperti yang telah kalian berikan kepadaku. Gelar ini aku persembahkan untuk kalian duniaku.
2. Kepada saudara/iku tercinta Serli Pertama, Bunga Yupitasari, Leka Rudiansyah, Didi Diansyah dan Mirna Wati terima kasih selalu memberi semangat, dukungan dan do'a sampai saat ini. Terimakasih untuk kalian yang selalu mengiyakan segala permintaan pera, selalu berusaha memenuhi segala keinginan dan kebutuhanku selama ini.

Bagiku kalian adalah tempat berlindungku setelah mamak dan bapak. Mohon do'a dan restunya dan mohon bimbingan dan arahnya untuk tahap selanjutnya setelah ini untuk adik bungsumu ini, semoga pera bisa mejadi yang terbaik dari yang terbaik.

3. Terima kasih kepada keluarga besar Rope'I dan Syamsuri yang selalu memberikan dukungan berupa finansial ataupun doa yang diberikan.
4. Untuk sahabatku 4 in 1, terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga yang selalu mendukung atas prosesku dan menjadi saksi atas perjuangan selama dibangku kuliah ini dan menjadi tempat untuk selalu berbagi ilmu dan berkembang bersama. Bagiku kalian bukan hanya sekedar teman ataupun sahabat, namun kalian adalah saudariku yang kedua. Karena kalian saya percaya kalau saudara tidak harus sedarah, tetapi dapat terjain karena kebersamaan dan saling mendukung.
5. Untuk sahabat kecilku dan sahabat semasa SMP dan SMA Tesa Karisan, Meishin Tiara Sani, Triea Agustini dan Selsa Dwi Putri terimakasih telah memberikan dukungan dan yang selalu membangkitkan semangat dikala penulis berputus asa dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd. Kons sebagai dosen pembimbing II yang telah bersabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis dengan sangat baik selama menyusun skripsi serta terima kasih selalu memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
7. Dosen-dosen yang telah memberikan banyak ilmu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga dengan ilmu yang diberikan dapat membawa keberkahan.

8. Teman-teman seperjuangan dalam kuliah khususnya Prodi BKI yang selalu saling memotivasi dan saling menguatkan ketika berada dalam kesulitan, semoga kalian bisa mencapai impian yang menjadi dambaan.



ABSTRAK

Pera Peli Putri, 2223320026, “Gambaran *Self-Reward* Pada *Sandwich Generation* Di Desa Bayau Kecamatan Pendopo Kabupaten Empat Lawang”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *self-reward* oleh *sandwich generation* dan menganalisis faktor penghambat *sandwich generation* dalam mengaplikasikan *self-reward*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ada 8 informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk *self-reward* pada *sandwich generation* di Desa Bayau meliputi: alokasi waktu pribadi (*me time*) yang dilakukan pada waktu transisi demi pelepasan psikologis seperti bermain ponsel (*scroll* TikTok) atau sekadar duduk diam di teras rumah setelah pulang kerja; wisata lokal (*healing*) minim biaya untuk menumbuhkan rasa syukur seperti memancing di sungai, menikmati pemandangan sawah, atau berkendara jarak dekat; serta pembelian makanan atau barang sederhana sebagai bentuk apresiasi diri atas kerja keras agar mental tetap stabil di tengah rutinitas yang padat dan lelah berkerja (seperti bakso, seblak) atau rokok. Adapun faktor penghambat *sandwich generation* dalam mengaplikasikan *self-reward* terdiri: Faktor internal, yaitu hambatan psikologis berupa perasaan bersalah (*guilt trap*), di mana informan merasa berdosa dan egois jika menggunakan uang untuk kesenangan pribadi (seperti membeli baju atau jajan) saat melihat kondisi keluarga sedang kesulitan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi ekonomi bertahan hidup (*survival mode*) yang memaksa prioritas mutlak pada kebutuhan fisik (makan dan obat), serta adanya kontrol sosial berupa stigma negatif masyarakat (seperti label anak durhaka atau hidup boros) yang membuat informan cenderung menyembunyikan kebahagiaannya atau membatalkan niat *self-reward* demi menjaga citra sosial keluarga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bagi *sandwich generation*, *self-reward* bukanlah sekadar gaya hidup, melainkan mekanisme koping yang esensial untuk mencegah kelelahan mental (*burnout*), meskipun sering kali harus dikorbankan demi prioritas keluarga.

Kata Kunci: *Self-Reward, Sandwich Generation, Me Time, Healing, Belanja, Guilt Trap, Survival Mode, Kontrol Sosial.*

ABSTRACT

Pera Peli Putri, 2223320026, *"A Picture of Self-Reward Among the Sandwich Generation in Bayau Village, Pendopo District, Empat Lawang Regency."*

This study aims to identify the forms of self-reward practiced by the sandwich generation and analyze the factors inhibiting them from applying it. This study used a qualitative research method with a descriptive approach. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. Informants were selected using purposive sampling. Eight informants participated in the study. The results showed that the forms of self-reward practiced by the sandwich generation in Bayau Village include: allocating personal time (me time) during transitions for psychological release, such as playing on a cellphone (scrolling TikTok) or simply sitting quietly on the porch after work; low-cost local tourism (healing) to foster gratitude, such as fishing in the river, enjoying the rice paddy views, or taking short drives; and purchasing food or simple items as a form of self-appreciation for hard work to maintain mental stability amidst a busy and tiring work routine (such as meatballs, seblak) or cigarettes. The factors inhibiting the sandwich generation from applying self-reward include: Internal factors, namely psychological barriers in the form of guilt (guilt trap), where informants feel guilty and selfish if they use money for personal pleasures (such as buying clothes or snacks) when they see their family is struggling. Meanwhile, external factors include economic conditions of survival (survival mode) that force absolute priority on physical needs (food and medicine), and social control in the form of negative societal stigma (such as being labeled as disobedient or living extravagantly) that makes informants tend to hide their happiness or cancel self-reward intentions to maintain the family's social image.

Keywords: Self-Reward, Sandwich Generation, Me Time, Healing, Shopping, Guilt Trap, Survival Mode, Social Control.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran *Self-Reward* Pada *Sandwich Generation* Di Desa Bayau Kecamatan Pendopo Kabupaten Empat Lawang”**. Sholawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk kejalan yang lurus baik di dunia maupun akhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof Dr. H. Khairudin, M.Ag. Selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani, M.Ag Selaku Dekan Fakultan Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno.
3. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu selama proses studi.
5. Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd.,Kons selaku Pembimbing II yang tidak bosan-bosan memberikan bimbingan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepala Desa Bayau Kecamatan Pendopo dan Informan penelitian yang telah memberikan waktu dan iformasi maupun dorongan dalam penyelesaian penelitian.
8. Bapak dan Ibu dosen beserta Staf dan Karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan imunya dan pelayanan yang baik dalam hal adminstrasi. .
9. Kedua orang tuaku yang sudah memberi dukungan, motivasi, moril, materi, demi sebuah kesuksesanku.

Bengkulu, 2026 Penulis,

Pera Peli Putri
NIM.2223320016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Kajian Terdahulu	7
G. Sistematika Penulisan	11
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 13
A. <i>Self Reward</i>	13
1. Pengertian <i>Self Reward</i>	13
2. Faktor Pendorong <i>Self Reward</i>	15
3. Faktor Penghambat <i>Self Reward</i>	17
4. Bentuk Perilaku <i>Self Reward</i>	19
B. <i>Sandwich Generation</i>	22
1. Pengertian <i>Sandwich Generation</i>	22
2. Kategori <i>Sandwich Generation</i>	24
3. Penyebab <i>Sandwich Generation</i>	26

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	31
C. Informan Penelitian.....	32
D. Sumber Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Keabsahan Data	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Wilayah Penelitian	39
B. Profil Informan Penelitian.....	45
C. Hasil Penelitian	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Jumlah Penduduk.....	40
Tabel 2 Pekerjaan Penduduk.....	41
Tabel. 3 Sarana Olah Raga.....	42
Tabel. 4 Sarana Pendidikan	42
Tabel. 5 Prasarana Perhubungan.....	43
Tabel. 6 Ringkasan Profil Informan Utama	47
Tabel. 7 Ringkasan Profil Informan Pendukung.....	47
Tabel. 8 Hasil Penelitian Bentuk <i>Self Reward</i>	60
Tabel. 9 Hasil Penelitian Faktor Penghambat <i>Self Reward</i>	73



DAFTAR BAGAN

Bagan. 1 Struktur Organisasi	44
------------------------------------	----

