

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan modern seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan, baik dari segi finansial, emosional, maupun waktu. Individu harus menghadapi tuntutan dan tanggung jawab yang kompleks, mulai dari membangun karir, membina keluarga, hingga merawat orang tua lanjut usia. Dalam konteks ini, salah satu kelompok yang paling rentan terhadap tekanan adalah *sandwich generation* (generasi *sandwich*). Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 mencatat bahwa sekitar 67,90 juta orang (23,83% dari total populasi) berada dalam kelompok usia produktif yang menanggung kelompok usia non-produktif.¹ Fenomena ini diperkuat oleh survei daring terbaru (Agustus-Oktober 2023) yang menemukan bahwa hampir separuh (46,3%) generasi muda di Indonesia adalah bagian dari generasi *sandwich*.²

Secara konseptual, generasi *sandwich* merupakan konstruksi sosial yang mengacu pada individu dewasa yang menanggung tanggung jawab ganda: merawat orang tua lansia sambil simultan mendukung kebutuhan anak-anak mereka atau saudaranya.³ Istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Dorothy Miller ini

¹SpilUniversity, oleh Resti., "Generasi *Sandwich*: Jadi Generasi *Sandwich* Selain Tanggungannya banyak, kerja juga harus layak", <https://www.ybkb.or.id/milenial-dan-gen-z-jadi-generasi-Sandwich/>. Diakses 23 Juni 2025.

²Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa, oleh Fahmi "Milenial dan Gen Z Jadi Generasi *Sandwich*", <https://www.instagram.com/p/DLOglXlyTG2/?igsh=MWcxc2R4azgzZjJ6MA==>. Diakses 15 Oktober 2024

³Adinda Dilla AP dan Neila Susanti, "Analisis Peran Ganda Perempuan Generasi *Sandwich* Pada Ruang Publik dan Domestik Di Kabupaten Batubara", *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, Vol. 7 No 1, (2024), hlm. 147.

menggambarkan individu paruh baya yang terhimpit di antara kewajiban memberikan dukungan finansial, emosional, dan fisik kepada dua generasi yang berbeda. Beban ganda yang diemban oleh generasi *sandwich* menuntut adanya ketangguhan dan kapasitas adaptasi yang signifikan. Di tengah multifaktor tanggung jawab tersebut, salah satu mekanisme proaktif yang krusial untuk menjaga kesejahteraan psikologis adalah praktik *self-reward*.⁴

Self-reward, sebagai salah satu bentuk *self-love* dan *self-care* didefinisikan sebagai pemberian insentif kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas.⁵ Menurut teori pengkondisian operan⁶, *self-reward* berfungsi sebagai penguatan positif (*positive reinforcement*) yang meningkatkan kemungkinan terulangnya perilaku yang diinginkan. Dari perspektif psikologi kognitif, teori determinasi diri juga mengemukakan bahwa *self-reward* dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Dengan demikian, *self-reward* bukan sekadar bentuk memanjakan diri- melainkan sebuah strategi sadar untuk memelihara kepuasan pribadi- mengurangi tingkat stres, dan mempromosikan kesejahteraan jangka panjang.⁷

Studi-studi terdahulu telah mengelaborasi berbagai dimensi terkait generasi *sandwich*. Penelitian oleh Hana dan Purwandani mengkaji proses ketangguhan (*resilience*) pada generasi *sandwich*, mengungkapkan sikap-sikap tangguh dan dinamika ketangguhan

⁴Allya Augustine Frassinetti, dkk., *Konsep Diri Generasi Sandwich* (Malang: Eurika Media Aksara, 2023), hlm. 9.

⁵Devi Afiatul Husni dan Dwi Hardianti., *Self Reward Yes Boros NO* (Bandung: Nuansa Cendikia, 2021), hlm. 7.

⁶Yuliana Lu dan Yenni Ana Hamu, "Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner", *Jurnal Arrabona*, Vol. 5 No 1, (2022), hlm. 27.

⁷Richard M. Ryan dan Edward L. Deci., *Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Sosial Development, and Well-Being* (American: 2000), hlm. 70.

dari berbagai sudut pandang demografi, terutama pada kelompok usia produktif yang menanggung hidup lebih dari dua generasi.⁸ Sementara Priyandoko dan Rahmasari meneliti resiliensi pada perempuan *sandwich generation*, yang seringkali berada di posisi terhimpit dan rentan mengalami stres atau *burnout* karena harus merawat orang tua dan anak secara emosi, afeksi, hingga materi. Penelitian mereka menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tidak mengalami masalah psikologis tersebut.⁹ Selain itu, studi terbaru oleh Damopoli meneliti pengaruh dukungan sosial, *coping stress*, dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada *sandwich generation*, yang sangat relevan dengan upaya menjaga kesejahteraan. Penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis *sandwich generation* di tengah tekanan hidup.¹⁰

Kendati demikian, dari penelusuran literatur yang ada, eksplorasi mendalam mengenai praktik *self-reward* sebagai mekanisme afirmasi diri dan strategi penguatan mental bagi generasi *sandwich* masih relatif terbatas. Teridentifikasi adanya kesenjangan riset (*research gap*) yang signifikan terutama yang mengkaji bagaimana implementasi *self-reward* pada individu generasi *sandwich* dalam konteks budaya pedesaan yang unik, di mana nilai-nilai komunal dan tanggung jawab keluarga sangat dominan.

⁸Desiana Risqi Hana dan Eny Purwadani, "Ketangguhan Pada Generasi Sandwich", *Jurnal Geej*, Vol. 7 No 2, (2022), hlm. 1

⁹Ardelia Nabilah Priyandoko dan Diana Rahmasari, "Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10 No. 1, (2023), hlm. 125.

¹⁰Taupik Damopoli, Skripsi: *Pengaruh Dukungan Sosial, Coping Stress, dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Sandwich Generation Dijabodetabek* (Jakarta: Syarif Hidayatullah Jakarta), hlm. vi.

Kesenjangan riset ini menjadi sangat relevan ketika diamati pada konteks spesifik seperti di Desa Bayau, Kecamatan Pendopo. Di wilayah ini-struktur kekeluargaan dan nilai-nilai budaya masih sangat kuat. Salah satunya terdapat budaya seperti anak sulung yang menjadi tulang punggung keluarga dan anggapan bahwa anak yang sudah bekerja memiliki kewajiban moral untuk menafkahi orang tua sebagai bentuk balas budi, dalam artian beban ganda dianggap lumrah secara budaya, namun menimbulkan tekanan batin pada psikologi. Norma sosial yang kuat ini berpotensi membuat pemenuhan kebutuhan pribadi, termasuk *self-reward* menjadi lebih kompleks.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti pada tanggal 01 Mei 2025 di Desa Bayau Kecamatan Pendopo, ditemukan beberapa individu dari generasi *sandwich* yang bekerja keras dan berkorban untuk keluarga, namun tidak terlihat secara jelas bagaimana mereka menghargai diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara ada beberapa dari individu juga mengaku merasa tertekan dan kesulitan menemukan cara untuk menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan keluarga yang begitu besar. Pemenuhan tuntutan kebutuhan yang tinggi ini seringkali membuat generasi *sandwich* lupa memberi penghargaan pada diri sendiri, yang dapat memicu beban psikologis.¹¹

Ketertarikan peneliti dalam mendalami fenomena ini juga diperkuat oleh inspirasi dari sosok nyata yang sangat tangguh, yaitu seorang anak kedua yang bekerja di luar kota. Meski memikul tanggung jawab besar dengan rutin mengirimkan nafkah untuk orang

¹¹ZF dan PA. Wawancara, 3 Mei 2025

tua dan pendidikan adiknya setiap bulan, ia mengaku menjalaninya dengan senang hati tanpa merasa terpaksa.

Sejalan dengan hal tersebut, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun beban tanggung jawab di Desa Bayau cukup berat, para *sandwich generation* tetap mampu menjaga keseimbangan mental melalui tiga bentuk *self-reward* yang sederhana, yaitu: menyediakan waktu sendiri (*me time*), melakukan wisata lokal minim biaya, dan membeli makanan atau barang sederhana. Hasil ini membuktikan bahwa *self-reward* bukan sekadar pemborosan, melainkan mekanisme penting agar mereka tidak mengalami kelelahan mental (*burnout*) dalam menjalankan tanggung jawab keluarga. Hal ini membuktikan bahwa apresiasi diri merupakan faktor krusial yang membuat mereka mampu bertahan dan tetap ikhlas dalam menjalankan tanggung jawab ganda tersebut.

Adanya fenomena generasi *sandwich* secara nasional, kurangnya kajian literatur mengenai praktik *self-reward* pada kelompok ini, serta ditemukannya fenomena unik di Desa Bayau yang sarat akan konteks budaya-menunjukkan urgensi untuk melakukan penelitian mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami strategi adaptif generasi *sandwich* dan merancang program dukungan yang relevan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Gambaran *Self-Reward* Pada *Sandwich Generation* Di Desa Bayau Kecamatan Pendopo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, terdapat beberapa masalah yang perlu diidentifikasi:

1. Apa saja bentuk *self-reward* pada *sandwich generation* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo?
2. Apa faktor penghambat *sandwich generation* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo mengaplikasikan *self-reward*?

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang akan dibahas yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada *the open faced sandwich generation*, yaitu siapa pun yang terlibat dalam pengurusan orang tua, anak atau bahkan saudara kandung mereka di Desa Bayau dusun bagian luar, Kecamatan Pendopo.
2. Penelitian ini hanya membahas tentang bentuk *self-reward* yang dikaji sebagai apresiasi diri dan analisis faktor penghambat yang bersifat internal (psikologis) dan eksternal *sandwich generation* dalam mengaplikasikan *self-reward* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, terdapat beberapa tujuan penelitian diantaranya untuk:

1. Mengidentifikasi bentuk *self-reward* pada *sandwich generation* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo.
2. Mengidentifikasi dan menganalisis secara mendalam tentang faktor penghambat *sandwich generation* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo dalam mengaplikasikan *self-reward*.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini yakni untuk sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan perspektif baru (*novelty*) mengenai bagaimana praktik *self-reward* sederhana berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang adaptif dalam konteks masyarakat pedesaan yang memiliki keterbatasan latar belakang pendidikan formal dan norma budaya kolektif yang kuat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Individu *Sandwich Generation*: Dapat memberikan pemahaman dan kesadaran kepada mereka yang mempunyai beban ganda tentang pentingnya menghargai diri sendiri.
- b. Untuk Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam: Sebagai salah satu acuan dalam menyusun program dan kegiatan mahasiswa, seperti Kuliah Kerja Nyata, yang berkaitan dengan bimbingan dan pendampingan di masyarakat. Selain itu, penelitian ini bisa menjadi kajian pengabdian dosen Bimbingan dan Konseling Islam, serta menambah relevansi beberapa mata kuliah seperti Konseling Keluarga, Bimbingan Karir dan Pengembangan Pribadi, serta Konseling Sepanjang Rentang Kehidupan.
- c. Untuk Peneliti Lanjutan: Studi ini berfungsi sebagai landasan empiris untuk pengembangan riset selanjutnya, membuka peluang eksplorasi lebih dalam mengenai *self-reward* dan dinamika terkait dalam konteks budaya spesifik.

F. Penelitian Terdahulu

Kajian terdahulu berfungsi untuk memastikan bahwa permasalahan yang akan diteliti dan dibahas belum ada yang meneliti, ataupun telah ada namun berbeda dengan penelitian yang akan

dilaksanakan pada penelitian selanjutnya. Adapun penelitian-penelitian mengenai topik yang di bahas yang telah dilakukan penelitian terdahulu diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, Artikel berjudul "Pengaruh *Self-Reward* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Indonesia" oleh Atalya Raina Pastadi dkk. (Desember 2023) membahas bagaimana *self-reward* digunakan sebagai motivasi untuk meningkatkan semangat belajar mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah keduanya menekankan pentingnya *self-reward* sebagai strategi mengelola tekanan dan menjaga kesejahteraan mental. Namun, perbedaannya terletak pada subjek dan konteks; artikel tersebut fokus pada mahasiswa dan stres akademik, sedangkan penelitian ini menyoroti generasi *sandwich* yang menghadapi beban ganda merawat orang tua dan anak-anak atau saudara-saudaranya.¹²

Kedua, Artikel "*Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi Universitas Negeri Medan Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan*" karya Dewi Rahayu dan Ratih Baiduri membahas bagaimana generasi *strawberry*, yang mudah lelah akibat tekanan besar, menggunakan *self-reward* sebagai cara untuk mengurangi stres dan mendapatkan semangat baru dalam menghadapi tugas perkuliahan. Persamaan penelitian penulis terletak pada fokus pada *self-reward* sebagai strategi mengatasi tekanan hidup. Meskipun subjek berbeda mahasiswa pada artikel ini, dan generasi *sandwich* dalam penelitian saya keduanya berupaya memperkuat

¹²Atalya Raina Pastadi, dkk., "Pengaruh *Self-Reward* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa di Indonesia", *Researchgate*, Vol. 1 No 1, (2023), hlm. 2.

kesejahteraan mental melalui *self-reward*. Perbedaannya artikel ini meneliti stres akademik mahasiswa di lingkungan kampus urban, sedangkan penelitian penulis mengkaji tekanan beban ganda keluarga di Desa Bayau yang kaya nilai budaya pedesaan.¹³

Ketiga, Artikel berjudul "Strategi *Self Reward* Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas" oleh Aftian Nur Oktavia, Desy Safitri, dan Sujarwo dari Universitas Negeri Jakarta membahas bagaimana *self-reward* dapat meningkatkan prestasi belajar siswa SMA dengan memotivasi mereka, mengurangi stres akademik, serta mendorong kreativitas dan berpikir kritis. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada pengakuan peran *self-reward* dalam meningkatkan kinerja dan mengurangi tekanan. Namun, perbedaannya terdapat pada subjek dan tujuan; artikel ini fokus pada siswa SMA untuk meningkatkan prestasi akademik, sedangkan penelitian penulis menyoroti generasi *sandwich* dewasa yang menggunakan *self-reward* untuk mengelola stres harian dan beban tanggung jawab ganda dalam kehidupan sehari-hari, dengan pendekatan kualitatif yang menelaah implementasi *self-reward* secara mendalam.¹⁴

Keempat, studi oleh Desiana Risqi Hana dan Eny Purwandani yang berjudul "Ketangguhan pada Generasi *Sandwich*" merupakan penelitian kualitatif yang membahas proses terbentuknya ketangguhan pada individu generasi *sandwich*. Mereka menemukan

¹³Dewi Rahayu dan Ratih Baiduri, "Strawberry Generation: *Self Reward* Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan", *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, Vol. 8 No 1, (2023), hlm. 103.

¹⁴Aftian Nur Oktavia, dkk., "Strategi *Self Reward* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas" *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, (2023), hlm. 81.

bahwa keikhlasan, keberanian menghadapi stres, dan strategi penyelesaian masalah menjadi faktor utama dalam mengubah tekanan menjadi peluang pertumbuhan. Persamaan dengan penelitian penulis adalah keduanya meneliti generasi *sandwich* dengan metode kualitatif untuk pemahaman mendalam. Namun, perbedaannya terletak pada fokus; penelitian Hana dan Purwandani mempelajari ketangguhan sebagai respons terhadap beban, sedangkan penelitian penulis menitikberatkan pada peran *self-reward*. Selain itu, lokasi penelitian mereka lebih umum di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan saya meneliti konteks spesifik di Desa Bayau, Kecamatan Pendopo.¹⁵

Kelima, Penelitian oleh Ardelia Nabilah Priyandoko dan Diana Rahmasari berjudul "Resiliensi pada Perempuan *sandwich generation*" merupakan studi kualitatif berbentuk studi kasus yang fokus pada resiliensi perempuan generasi *sandwich*, membahas dinamika psikologis serta faktor pelindung yang membuat mereka tangguh menghadapi stres. Persamaan dengan penelitian penulis adalah keduanya meneliti generasi *sandwich* dengan pendekatan kualitatif, meski Priyandoko dan Rahmasari menekankan pada resiliensi dan subjek perempuan secara spesifik. Penelitian penulis mengkaji *self-reward* pada generasi *sandwich* tanpa pembatasan gender, dan berlokasi di Desa Bayau, berbeda dengan lokasi mereka di Universitas Negeri Surabaya.¹⁶

¹⁵Desiana Risqi Hana dan Eny Purwadani, "Ketangguhan Pada Generasi *Sandwich*", *Jurnal Geej*, Vol. 7 No 2, (2022), hlm. 1

¹⁶Ardelia Nabilah Priyandoko dan Diana Rahmasari, "Resiliensi pada Perempuan *Sandwich Generation*", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10 No. 1, (2023), hlm. 125.

Selanjutnya, Studi oleh Taufika Damopoli berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial, *Coping Stress*, dan Rasa Syukur terhadap *Psychological Well-Being* pada *Sandwich Generation* di Jabodetabek" menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antara dukungan sosial, coping stress-rasa syukur, dan kesejahteraan psikologis generasi *sandwich* di wilayah perkotaan Jabodetabek. Persamaan dengan penelitian penulis hanya pada fokus subjek generasi *Sandwich*. Perbedaannya mencolok pada metode, di mana Damopoli memakai pendekatan kuantitatif untuk mencari hubungan kausal antar variabel, sementara penulis menggunakan pendekatan kualitatif untuk analisis mendalam. Selain itu, variabel yang diteliti berbeda serta lokasi penelitian Damopoli di kota besar Jabodetabek, sedangkan saya meneliti konteks desa Bayau.¹⁷

G. Sistematika Penulisan

Skripsi Agar tidak menyimpang dari pembahasan yang akan dilakukan, maka peneliti menyusun sistematika penulisan yang terdiri dari 5 bab yaitu :

BAB I : Pada bagian bab satu berupa pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian terhadap penelitian terdahulu serta sistematika skripsi.

¹⁷Taupik Damopoli, Skripsi: *Pengaruh Dukungan Sosial, Coping Stres, dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Sandwich Generation Di Jabodetabek* (Jakarta: Syarif Hidayatullah Jakarta), hlm. vi.

- BAB II :** Pada Bagian bab dua ini berfokuskan pada kajian teori mengenai beberapa penjelasan terhadap judul yang telah diambil.
- BAB III :** Bagian bab tiga menjelaskan secara rinci mengenai metode penelitian yang telah diambil pada skripsi. Isi dari bab tiga tersebut berupa pendektan dan jenis penelitian,waktu dan lokasi, informasi penelitan, sumber dara, teknik pengumpulan data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
- BAB IV :** Pada bab empat merupakan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang berisikantentang deskripsi wilayah penelitian, profil informan, penyajian hasil penelitian dan analisis data penelitian.
- BAB V :** Bagian bab lima merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

