

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *self reward* pada *sandwich generation* di Desa Bayau, Kecamatan Pendopo, dapat disimpulkan bahwa bentuk *self-reward* yang diterapkan sangat adaptif dan sederhana sebagai mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) terhadap tekanan peran ganda. Bentuk-bentuk *self-reward* tersebut meliputi penyediaan waktu sendiri (*me time*), para informan memanfaatkan celah waktu istirahat antara selesai kerja dan pulang atau larut malam untuk aktivitas pasif seperti bermain ponsel (*scroll* TikTok), menonton film, atau sekadar duduk diam di teras rumah. Dalam hal rekreasi (*healing*), mereka memilih aktivitas di lingkungan sekitar yang minim biaya, seperti memancing di sungai, menikmati pemandangan sawah, atau berkendara jarak dekat. Begitu pula dengan kepuasan materi, mereka merasa cukup dengan menikmati makanan sederhana (seperti bakso, seblak), jajanan manis, atau rokok, yang dianggap sebagai apresiasi kecil agar mental tetap stabil di tengah rutinitas yang padat dan lelah berkerja.

Selanjutnya, faktor penghambat *sandwich generation* dalam pengaplikasian *self reward* terdiri atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang paling dominan adalah 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.

Selain temuan melalui wawancara, hasil observasi peneliti di lapangan juga menyimpulkan bahwa praktik *self-reward* pada generasi sandwich di Desa Bayau sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan kontrol sosial. Secara nyata terlihat bahwa informan menggunakan jeda waktu istirahat dan konsumsi sederhana sebagai obat untuk menghilangkan mimik kelelahan di wajah mereka. Observasi ini mengonfirmasi bahwa ketangguhan informan dalam menjalankan peran ganda bukan karena mereka tidak merasa lelah, melainkan karena mereka memiliki mekanisme pemulihan energi melalui apresiasi diri yang dilakukan secara sederhana namun bermakna di sela-sela kesibukan mereka.

B. Saran

Setelah menyimpulkan hasil gambaran *self-reward* pada *sandwich generation* di Desa Bayau Kecamatan Pendopo, adapun saran saran yang akan penulis ajukan melalui skripsi ini yaitu :

1. *Sandwich Generation*

Kepada para *sandwich generation* (subjek penelitian) untuk mulai berdamai dengan diri sendiri dan mengubah persepsi tentang *self-reward*. Pahamiilah bahwa merawat diri sendiri bukanlah tindakan egois, melainkan bentuk tanggung jawab agar

kita tetap kuat menjadi tiang penyangga keluarga. Lakukanlah *reward* kecil yang rutin tanpa rasa bersalah, karena kondisi psikologis kita yang sehat adalah aset paling berharga bagi orang-orang yang Anda tanggung. Kita berhak bahagia di sela-sela pengabdian.

2. Lingkungan/Keluarga

Bagi lingkungan keluarga dan masyarakat Desa Bayau, diperlukan adanya pergeseran pandangan dan peningkatan empati. Keluarga terdekat diharapkan dapat memberikan dukungan emosional atau setidaknya memberikan ruang napas bagi mereka yang telah bekerja keras. Begitu pula masyarakat, hendaknya berhenti memberikan stigma boros atau tidak peduli kepada mereka yang sedang menikmati waktu pribadinya. Dukungan sosial yang positif akan sangat membantu meringankan beban mental yang mereka pikul sendirian.

3. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris dalam pengembangan materi perkuliahan, khususnya pada mata kuliah Konseling Keluarga dan Kesehatan Mental Islami. Disarankan agar Prodi dapat mengintegrasikan kajian mengenai dinamika psikologis *sandwich generation* yang rentan mengalami *guilt trap* (perasaan bersalah), sehingga mahasiswa memiliki bekal kompetensi praktis untuk menangani konflik batin klien dalam menyeimbangkan kewajiban syariat *Birrul Walidain* (berbakti kepada orang tua) dengan urgensi *Hifz an-Nafs* (menjaga kesehatan jiwa) melalui pendekatan konseling yang humanis dan religius.

4. Bagi Peneliti Lanjutan

Selanjutnya, bagi peneliti lanjutan, temuan ini membuka peluang untuk dikaji lebih luas dari sisi kuantitatif. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengukur secara statistik seberapa signifikan korelasi antara frekuensi *self-reward* dengan penurunan tingkat stres pada *sandwich generation*, guna memperkuat temuan kualitatif ini dengan data angka yang terukur.

Kontribusi penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Kontribusi Teoritis)

- Melengkapi Literatur Psikologi Pedesaan: Memberikan referensi baru tentang bagaimana teori *self-reward* bekerja di lingkungan pedesaan, bukan cuma di perkotaan atau di kalangan mahasiswa saja.
- Perspektif Baru bagi Prodi BKI: Menjadi sumbangan pemikiran untuk ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI), terutama dalam memahami dinamika keluarga (konseling keluarga) dan strategi bertahan mental (*coping mechanism*) pada individu yang terhimpit beban ganda.

2. Bagi Masyarakat Desa Bayau (Kontribusi Praktis)

- Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental: Memberi pemahaman kepada masyarakat di sana bahwa menghargai diri sendiri (*self-reward*) itu bukan tanda egois atau tidak berbakti, melainkan cara supaya mereka tetap sehat mental dan kuat mengurus keluarga.
- Mengurangi Stigma Sosial: Penelitian ini bisa menjadi sarana untuk mengubah pandangan masyarakat Desa Bayau agar lebih mendukung dan memaklumi jika ada anggota keluarga

(generasi sandwich) yang butuh waktu atau biaya untuk menghibur diri.

- Rekomendasi Strategi Bertahan: Menunjukkan bahwa kebahagiaan itu bisa diciptakan lewat hal-hal sederhana dan murah (seperti seblak atau me-time), sehingga bisa dipraktikkan oleh masyarakat Desa Bayau lainnya yang juga menjadi generasi sandwich tanpa harus merasa terbebani secara ekonomi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. (Makasar: Syakir Media Press)
- Aflizah, Nur., Fidaus, Hasri, Salfen., & Sohiron. (2024). "Reward Sebagai Alat Motivasi dalam Konteks Pendidikan; Tinjauan Literatur", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Aftian Nur Oktavia, Desy Safitri, & Sujarwo. (2024). Strategi Self Reward Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(2), 81–91. <https://doi.org/10.61404/Jimi.V2i2.203>
- Anggasta, G., & Puspitasari, D. G. G. (2024). Pt. Media Akademik Publisher Implikasi Budaya Self-Reward Terhadap Konsumtivitas : Studi Kasus Gen-Z. *Jurnal Media Akademik*, 2(12), 1–10.
- Anggraini, S., Siswanto, J., & Sukamto. (2019). Analisis Dampak Pemberian Reward And Punishment Bagi Siswa Sd Negeri Kaliwiru Semarang. *Jurnal Mimbar Pgsd Undiksha*, 7(3), 221–229. [File:///C:/Users/Acer/Downloads/Adminjurnal,+8.+Silvia+Anggraini+221-229.Pdf](https://file:///C:/Users/Acer/Downloads/Adminjurnal,+8.+Silvia+Anggraini+221-229.Pdf)
- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan Dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial Dan Emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 31–34. <https://doi.org/10.70508/Gyv06536>
- Damayanti, S. Y., Inayah, L., Izatinnufus, A., Jannah, R. R., & Ramanda, P. (2025). Tantangan Generasi Sandwich Dalam Pertumbuhan Masa Dewasa Awal. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(5), 543. <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2025.V10i5.543-550>
- Damopolii, T. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial, Coping Stress, Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Sandwich Generation Di Jabodetabek. In *Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Dilla, Adinda AP., & Susanti, Neila. (2024). Analisi Peran Ganda Perempuan Generasi Sandwich Pada Ruang Publik dan Domestik Di Kabupaten Batubara. *Jurnal Ilmiah Sosologi Agama*, 7(1), 543.
- Frassineti, A. A., Dwiyan, D. R., Husada, D. B. P., Ayutasari, E. J., Mahdalena, M., Petroliana, M. Y., Natacia, Agata, R. A. P., Amadea, R. K., Utomo, T. P. R., & Megarani, W. (2024). *Konsep Diri Generasi Sandwich* (Malang: Eurika Media Aksara)
- Hana, D. R., Purwandani, E., Psikologi, P. M., Pascasarjana, S., & Surakarta, U. M. (2022). Ketangguhan Pada Generasi Sandwich.

- Journal Geej*, 7(2), 1–22.
- Hasanah, Hasyim, (2019) “Teknik-Teknik Observasi”, *Jurnal at-Taqaddum*, 8(1), 26-36.
- Hs, H. H., & Karyono, O. (2024). Eksistensi Anak Generasi *Sandwich* Menurut Pandangan Islam. *Jurnal An-Nisa*, 17(1), 41–50. <https://doi.org/10.30863/An.V17i1.6731>
- Husni, D. A., & Hadranti, D. (2021). *Self-Reward Yes Boros No* (Malang: Eurika Media Aksara).
- Indah Puji Rahayu, & Hastuti Rifayani. (2024). Penerimaan Diri Pada Generasi *Sandwich*. *Journal Of Creative Student Research*, 2(2), 69–82. <https://doi.org/10.55606/Jcsr-Politama.V2i3.3966>
- Irawan, L., Anggraeny, R., & Arifin, M. (2020). Hubungan Pemberian Penghargaan (*Reward*) Dengan Kinerja Pegawai Dinas Pariwisata Kota Samarinda. *E-Journal Adm. Publik*, 8(1), 9507–9521. [https://ejournal.ap.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2020/02/Ejournal_B\(02-06-20-03-14-28\).pdf](https://ejournal.ap.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2020/02/Ejournal_B(02-06-20-03-14-28).pdf)
- Julaika, H.P., & Murhayati, S. (2025). “Metode Pengumpulan data Kualitatif”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 133-147.
- Kurniawan, Chandra. (2019). “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif Ekonomi Pada Mahasiswa”, *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 13(4), 111-123.
- Leksono, S. (2013). *Penelitian Kualitatif Ilmu Ekonomi Dari Metodologi Ke Metode* (Malang: Eurika Media Aksara).
- Lu, Y., & Hamu, A. Y. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona*, 5(1), 22–39. <https://doi.org/10.57058/Juar.V5i1.65>
- Mutoharoh, A. (2022). *Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?* *Journal Of Sufism And Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Nurbaiti, R. T., & Uyun, M. (2023). *Impact Of Self-Reward Understanding And Stress Coping Strategies On Student Success In Completing Final Project*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 569-578. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V11i4.13178>
- Nuryasman Mn, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi *Sandwich*: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/Je.V28i1.1322>
- Pastadi, A. R., Shodiq, F., Damanik, E. D. T., Ikfinalkarim, F., & Ediyono, S. (2023). Pengaruh *Self-Reward* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia. *Researchgate*, 1(1), 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/376684915>

- Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Resiliensi Pada Perempuan *Sandwich Generation*. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 125–142.
- Putlia, G., & Effieta, Y. (2023). Gaya Hidup Generasi *Sandwich*: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee. *Jmsab: Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 6(1), 123–136. <https://doi.org/10.36407/Jmsab.V6i1.883>
- Rafisna, Z., Jaya, U. P., Soerjoatmodjo, G. W. L., & Jaya, U. P. (2019). Belanja Untuk Menghadiahi Diri Sendiri. *Jurnal Education Research Gate*, 1(41), 1–5.
- Rahayu, D., & Baiduri, R. (2023). *Strawberry Generation: Self Reward* Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(1), 103–108.
- 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>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being*. *American Psychologist*; Ryan. <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. *Jurnal Dharma Publika*, 1(1), 33–42.
- SpilUniversity, (2025) "Generasi *Sandwich*: Jadi Generasi *Sandwich* Selain Tanggungannya banyak, kerja juga harus layak", Diakses 23 Juni 2025, dari <https://www.ybkb.or.id/milenial-dan-gen-z-jadi-generasi-sandwich/>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penulisan Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta)
- Sulung, U., & Muspawai, M. (2024). Sulung. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 5(3), 110–116. https://doi.org/10.1163/9789004263925_015
- Syahti, M. N., Surya, E. P. A., Handayani, R., Putri, R. E., & Lindriani, N. (2025). Strategi *Sandwich Generation* Dalam Menjalankan Perannya. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 3(4), 943–947. <https://doi.org/10.62379/Jishs.V3i4.2629>
- Syahrizal, Hasan., & Jailani, M.Syahrani. (2023). 'Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif', *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaira*, 1(1), 20–32.

- Ula, S., Kuswoyo, N. A., Mahmud, A., & Rohtih, W. A. (2024). Konsep *Self Reward* Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik). *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 6(1), 100–110.
- Wahyuningsari, D., Hamzah, M. R., Arofah, N., Hilmiyah, L., & Laili, I. (2022). Maraknya Hedonisme Berkedok *Self Reward*. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.52436/1.Jishi.24>
- Widamutia, D., Rivai, V.Z., & Hakim, A. (2025). “The Role of Self-Reward In Boosting Performance and Mental Well-Being For Remote Generation Z Workes”, *International Journal of Economic Literature*, 3(1), 292-300.
- Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa, (2024) “Milenial dan Gen Z Jadi Generasi Sandwich”, Diakses 15 Oktober 2024, dari <https://www.instagram.com/p/DLOglXlyTG2/?igsh=MWcxc2R4azgzZjJ6MA==>.
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena *Sandwich Generation* Pada Era Modern Kalangan Mahasiswa: Analisis Fikih Kontemporer. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, 4(2), 302–321. <https://doi.org/10.24252/Mh.V2i1.14284>
- Zainuddin., & Wardhana, Aditya. (2023). *Metode Penelitian* (Malang: Eurika Media Aksara)

