

STRATEGI COPING DAN KESEHATAN MENTAL PADA SANDWICH GENERATION

Millatul Qudsiyah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: millaqudsiyah28@gmail.com

ABSTRACT

The Sandwich Generation phenomenon is a common problem in modern society. The Sandwich Generation is a group of individuals with dual responsibilities, simultaneously meeting the needs of the generations above and below them. This makes them highly vulnerable to psychological distress, such as stress, anxiety, and decreased mental well-being. This study aims to examine the factors influencing mental health in the Sandwich Generation and appropriate coping strategies to deal with these pressures. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) with the PRISMA approach through a search of relevant scientific articles from 2021-2026. The study results indicate that mental health in the Sandwich Generation is affected by financial pressure, caregiving burden, dual role conflict, and lack of personal time. The appropriate coping strategies found include self-compassion, adaptive stress management, religious coping, and social support. Family support also plays a crucial role in maintaining mental health in the Sandwich Generation. Therefore, this research is expected to provide a basis for developing psychological and social interventions to improve mental health in the Sandwich Generation.

Keyword: *Sandwich Generation, Strategy Coping, Mental Health*

ABSTRAK

Fenomena Sandwich Generation menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada masyarakat modern. Sandwich Generation merupakan kelompok individu dengan tanggung jawab ganda untuk memenuhi kebutuhan generasi di atas dan di bawah dirinya secara bersamaan, Sehingga Sandwich Generation ini sangat rentan mengalami tekanan psikologis, seperti stress, kecemasan, hingga penurunan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada Sandwich Generation serta Strategi Coping yang tepat untuk menghadapi tekanan tersebut. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan PRISMA melalui penelusuran artikel ilmiah yang relevan pada rentang tahun 2021-2026. Hasil kajian menunjukkan kesehatan mental pada Sandwich Generation dipengaruhi oleh tekanan finansial, beban pengasuhan, konflik peran ganda, dan kurangnya waktu pribadi. Adapun strategi coping tepat yang ditemukan adalah self-compassion, pengelolaan stres yang adaptif, coping religius, hingga dukungan sosial. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental pada Sandwich Generation. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis maupun sosial untuk meningkatkan kesehatan mental pada Sandwich Generation.

Kata Kunci: *Generasi Sandwich, Strategi Mengatasi, Kesehatan Mental*

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Sandwich Generation menjadi salah satu fenomena isu yang semakin banyak menjadi pembahasan dalam kajian psikologi dan sosial. Sandwich Generation adalah individu usia produktif yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan generasi atas seperti orang tua sekaligus generasi bawah seperti adik saudara yang masih bergantung secara finansial maupun emosional (Anggraini et al., 2026). Kondisi ini menyebabkan individu Sandwich Generation harus mengalami tuntutan peran ganda yang sering kali memicu tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Sandwich Generation memiliki beban tanggung jawab yang tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi saja tetapi juga mencakup tuntutan emosional, pengasuhan, dan pekerjaan. Perempuan yang berperan menjadi Sandwich Generation cenderung mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi akibat kesulitan untuk menyeimbangkan peran sebagai pekerja, pengasuh anak hingga orang tua lanjut usia (Artikel, 2025). Apabila tekanan ini berlangsung secara terus-menerus akan meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental seperti stres, burnout, kecemasan, hingga depresi.

Selain tekanan psikologis, Finansial menjadi faktor utama yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental Sandwich Generation. Individu dengan peran Sandwich Generation sering mengalami stres finansial dikarenakan harus memenuhi kebutuhan dua generasi secara bersamaan, sehingga tekanan finansial ini mendorong individu melakukan workaholism sebagai strategi untuk bertahan hidup (Nurjannah & Thahir, 2026). Namun tetap saja perilaku workaholism atau bekerja secara berlebihan dalam jangka panjang ini tidak dianjurkan dikarenakan bisa berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental.

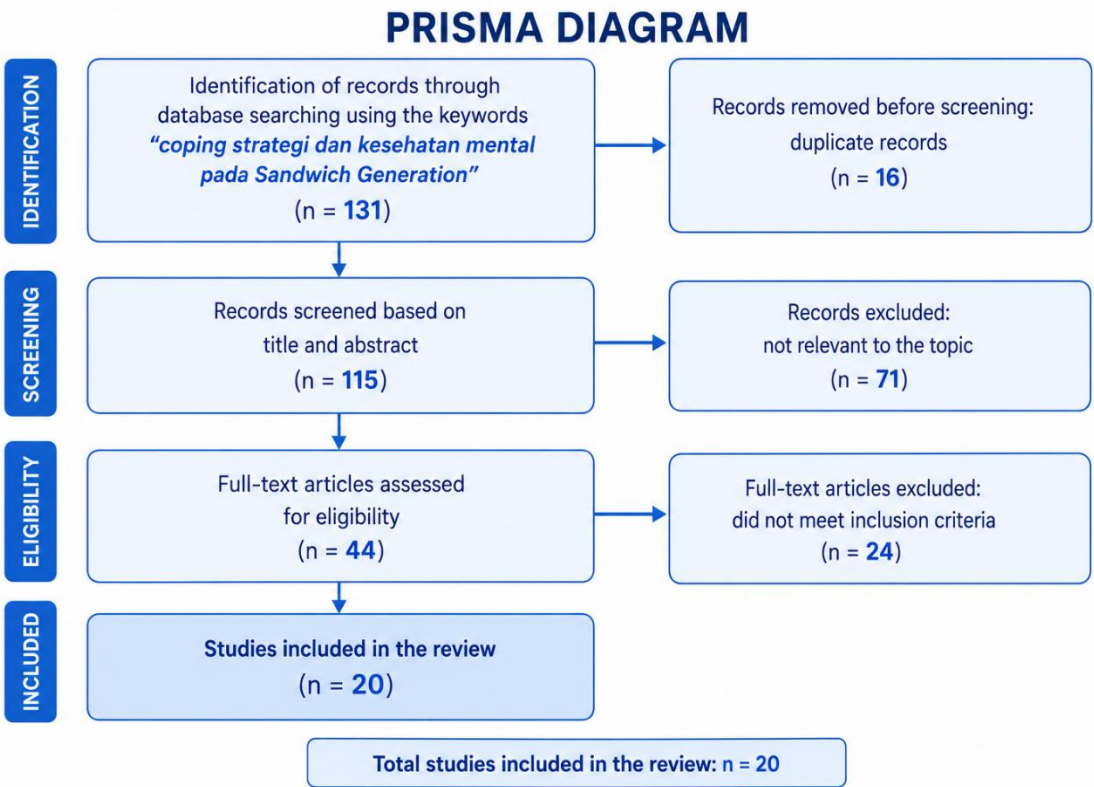
Beberapa penelitian menunjukkan adanya faktor protektif yang dapat membantu Sandwich Generation untuk menghadapi tekanan yang tinggi. Penelitian (Anggraini et al., 2026) menemukan bahwa Self-Compassion memiliki hubungan positif yang signifikan dengan subjective well-being pada individu Sandwich Generation. Individu dengan Self-Compassion tinggi akan mampu menerima dan memahami kondisi pribadi serta bersikap empati pada diri sendiri. Individu dengan sikap ini akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Anggraini et al., 2026).

Berdasarkan fenomena tersebut, kesehatan mental pada Sandwich Generation menjadi isu penting yang perlu dikaji lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental Sandwich Generation dan Strategi Coping yang dapat digunakan oleh Sandwich Generation untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif terkait kondisi psikologis pada Sandwich Generation serta menjadi dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental bagi Sandwich generation.

METODE

Metode yang digunakan adalah PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses) untuk memastikan proses identifikasi, seleksi, dan evaluasi dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: Artikel dipublikasikan pada rentang tahun 2021-2026, merupakan sumber primer, dan artikel

membahas Strategi Coping dan Kesehatan Mental pada Sandwich Generation. Artikel yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut dikeluarkan dari proses seleksi. Pada tahap identifikasi, ditemukan sebanyak 131 artikel melalui pencarian database Google Scholar. Selanjutnya, sebanyak 16 artikel dihapus karena merupakan duplikasi dan tidak memenuhi kriteria. Sehingga tersisa 115 artikel untuk dilakukan proses screening. Pada tahap screening dilakukan seleksi judul dan abstrak dari 115 artikel tersebut. Hasilnya sebanyak 71 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian dan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Setelah itu, sebanyak 44 artikel full-text dinilai kelayakannya pada tahap eligibility. Pada tahap eligibility, dilakukan peninjauan lebih mendalam terhadap isi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 24 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria penelitian. Dengan demikian, diperoleh 20 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan akhirnya digunakan dalam proses review. Seluruh tahapan seleksi artikel ditampilkan pada diagram PRISMA.



HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis&Tahun	Judul Penelitian	Metode	Sampel/Subjek	Fokus Penelitian	Hasil Utama
1.	Hani Amila M & Mirza Aulia Ismunanda (2025)	Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation: Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif	Kuantitatif Survei	150 Perempuan bekerja usia 25-45 tahun	Kondisi kesehatan mental perempuan Sandwich Generation	Mayoritas responden mengalami stres sedang hingga tinggi. Dukungan sosial dari pasangan dan lingkungan kerja

						menjadi faktor protektif kesehatan mental, sedangkan jam kerja panjang memperburuk kondisi psikologis.
2.	Dewi Anggraini, Amalia Juniary&Naurah Demi Putri dinanti (2026)	Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Sandwich Generation yang Bekerja	Kuantitatif Korelasional	134 pekerja sandwich generation	Hubungan Self - Compassion dengan Subjective Well-Being	Self Compassion memiliki hubungan positif signifikan dengan subjective well-being.
3.	Andini&Simanjuntak (2025)	Pengaruh regulasi emosi terhadap Psychological well-being pada wanita sandwich generation di jabodetabek	Kuantitatif	Wanita sandwich generation di jabodetabek	Regulasi Emosi dan Psychological Well-Being	Regulasi emosi berpengaruh terhadap psychological well-being
4.	Anggraini (2026)	Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Sandwich Generation	Kuantitatif	Individu Sandwich Generation	Self-Compassion dan Subjective Well-Being	Self-Compassion berkaitan positif dengan Subjective Well-Being
5.	Artikel (2025)	Kesehatan mental perempuan Sandwich Generation:studi pada wanita bekerja usia produktif	Kualitatif	Wanita bekerja usia produktif	Kesehatan mental wanita Sandwich Generation	Wanita pekerja mengalami tekanan psikologis akibat peran ganda
6.	Priselis&Toni (2025)	UAS Qualitative Communication Research Methods 2025	Kualitatif	—	Metode komunikasi kualitatif	Membahas pendekatan penelitian komunikasi kualitatif
7.	Banyumas (2026)	Strategi Coping pada Generasi Sandwich di Desa	Kualitatif	Generasi Sandwich di Desa Klapagading	Strategi coping generasi sandwich	Menggunakan coping emosional dan problem-

		Klapa Gading RT02 RW07				focused coping
8.	Fakhri,Famila, &Fitriana (2025)	The Protective Role of Emotional Regulation and Family Support Against Burnout in Sandwich Generation Workers	Kuantitatif	Pekerja Sandwich Generation	Regulasi emosi, dukungan keluarga, burnout	Dukungan keluarga dan regulasi emosi menurunkan burnout
9.	Fauziah (2024)	Self-Care dan Coping Stress pada Working Mothers	Kualitatif	Ibu bekerja	Self-Care dan Coping Stress	Self -care membantu mengurangi stress
10	Hana & Purwandani (2025)	Ketangguhan pada Generasi Sandwich	Kualitatif	Generasi Sandwich	Resiliensi atau Ketangguhan	Resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial dan adaptasi
11	Herviana (2026)	Impact of Financial Pressure on Life Satisfaction Among the Indonesian Sandwich Generation	Kuantitatif	Sandwich Generation in Indonesia	Tekanan finansial dan kepuasan hidup	Tekanan finansial menurunkan kepuasan hidup
12	Hanifa, Mudzakiyyah & Ikhrom (2025)	Identitas pada diri Remaja yang Memikul Peran Ganda dalam Keluarga	Kualitatif	Remaja dengan peran ganda dalam keluarga	Identitas diri dan Peran Ganda	Peran ganda memengaruhi identitas diri remaja.
13	Suciarti (2026)	Dukungan Emosional melalui Media	Kualitatif	–	Memberikan dukungan emosional melalui media	Media Visual menjadi Sarana Dukungan Emosional
14	Herdiana (2025)	Gambaran Resiliensi Perempuan Emerging Adulthood Tanpa Ayah yang kemudian Menjadi tulang Punggung Keluarga	Kualitatif	Perempuan emerging adulthood tanpa ayah	Resiliensi Perempuan	Resiliensi muncul melalui adaptasi terhadap Tekanan Keluarga
15	Nurjannah & Thahir (2026)	Workaholism Sebagai Mediator	Kuantitatif	Generasi Sandwich	Workaholism, Stres	Workaholism memediasi

		Antara Stres Keuangan dan Strategi Bertahan Hidup Generasi Sandwich			Keuangan, Strategi Bertahan Hidup	stres keuangan dan strategi bertahan hidup
16	Pramukti & Halimatus (2024)	Pentingnya Komunikasi Terbuka dalam Menangani Tantangan Psikologis Perempuan Dewasa Belum Menikah dalam Keluarga Sandwich Generations	Kualitatif	Perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga Sandwich Generation	Komunikasi Terbuka dan Tantangan Psikologis	Komunikasi Terbuka Membantu Mengurangi Tekanan Psikologis
17	SPSS (2023)	Sandwich Generation Based on Gender : Statistical Analysis	Kuantitatif	Sandwich Generations berdasarkan Gender	Gender dan Sandwich Generation	Ada Perbedaan Pengalaman Berdasarkan Gender
18	Sudarji, Panggabean & Marta (2022)	Challenges of the Sandwich Generation: Stress and Coping Strategy of the Multigenerational Care	Kuantitatif, Kualitatif	Individu Sandwich Generation Multigenerasi	Stres dan Strategi Coping	Generasi Sandwich Mengalami Stres Tinggi dan Macam-Macam Strategi Coping
19	Syakira (2025)	Peran Leisure Satisfaction terhadap Marital Well-Being pada Perempuan	Kuantitatif	Perempuan Menikah	Leisure Satisfaction dan Marital Well-Being	Leisure Satisfaction meningkatkan Marital Well-Being
20	Yanuar (2021)	Self-Compassion bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram	Kuantitatif	Sandwich Generation Pengguna Media Sosial Instagram	Self-Compassion dan Psikoedukasi	Psikoedukasi Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review, menunjukkan bahwa Sandwich Generation cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan tuntutan peran ganda dalam keluarga. Individu dalam kelompok Sandwich Generation ini diharuskan untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus, yaitu generasi atas dan generasi bawah, sehingga kondisi ini akan memicu munculnya tekanan psikologis dan kelelahan emosional (Anggraini et al., 2026).

Penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan Sandwich Generation mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, dikarenakan konflik antara pekerjaan dan keluarga. Selain itu, tekanan

finansial dan kurangnya waktu pribadi akan memperburuk kondisi psikologis pada individu Sandwich Generation (Artikel, 2025). Terdapat temuan serupa juga yang menyatakan bahwa tekanan finansial, tanggung jawab multigenerasi, hingga tuntutan emosional dalam keluarga menjadi tantangan utama bagi individu Sandwich Generation (Sudarji et al., 2022).

Tekanan finansial tetap menjadi salah satu faktor utama yang memiliki pengaruh terhadap psikologis individu Sandwich Generation. Semakin tinggi tekanan finansial yang dialami oleh Sandwich Generation, semakin rendah juga tingkat kepuasan hidup individu (Herviana, 2026). Penelitian (Nurjannah & Thahir, 2026) juga menemukan bahwa sebagian individu melakukan Workaholism sebagai strategi bertahan hidup agar tetap mampu memenuhi kebutuhan keluarga, Meskipun perilaku tersebut sangat tidak dianjurkan dikarenakan berisiko menimbulkan burnout dan kelelahan mental.

Terdapat beberapa faktor protektif yang dapat membantu menjaga kesehatan mental Sandwich Generation. Penelitian (Andini & Simanjuntak, n.d.) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif terhadap Psychological Well-Being individu. Self-Compassion juga memiliki pengaruh positif dengan Subjective Well-Being, Individu dengan Self-Compassion tinggi akan mampu menerima kondisi dirinya dengan baik sehingga akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Anggraini et al., 2026). Selain itu, dukungan keluarga, self-care, dan strategi coping yang adaptif juga membantu individu Sandwich Generation mengatasi tekanan emosional dalam menjalani peran ganda (Fakhri et al., 2025)

Secara keseluruhan, hasil kajian penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental Sandwich Generation dipengaruhi oleh faktor ekonomi, sosial, dan psikologis. Dengan demikian diperlukan strategi coping yang adaptif, kemampuan regulasi emosi, serta dukungan sosial untuk menjaga kesejahteraan psikologis individu Sandwich Generation (Fauziah et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil Systematic Literature Review, dapat disimpulkan bahwa Sandwich Generation lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tuntutan peran ganda dalam keluarga. Individu yang berada pada kelompok Sandwich Generation ini diharuskan memenuhi kebutuhan orang tua sekaligus anak secara bersamaan, sehingga berisiko memicu munculnya tekanan psikologis serta kelelahan emosional (Sudarji et al., 2022). Selain itu, konflik antara pekerjaan dan keluarga juga menjadi faktor yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental individu Sandwich Generation, terutama pada perempuan Sandwich Generation (Artikel, 2025).

Tekanan finansial tetap menjadi salah satu faktor utama terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis pada Sandwich Generation. Semakin tinggi tekanan finansial yang dialami maka semakin rendah pula kepuasan hidup individu (Herviana, 2026). Kondisi inilah yang menyebabkan sebagian individu melakukan Workaholism untuk strategi bertahan hidup agar tetap bisa memenuhi kebutuhan keluarga, walaupun tindakan tersebut berisiko menimbulkan burnout dan kelelahan mental dalam jangka panjang (Nurjannah & Thahir, 2026)

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor protektif yang bisa membantu menjaga kesehatan mental Sandwich Generation seperti regulasi emosi dan Self-Compassion. Regulasi emosi dapat memberikan pengaruh positif terhadap Psychological Well-Being karena membantu individu agar mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif (Andini &

Simanjuntak, n.d.). Begitupun Self-Compassion, juga berpengaruh positif dengan Subjective Well-Being karena individu yang mampu menerima dan memahami kondisi dirinya akan cenderung memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Anggraini et al., 2026).

Strategi Coping yang adaptif, self-care, dan dukungan keluarga juga berpengaruh positif untuk membantu individu Sandwich Generation mengurangi tekanan emosional akibat tuntutan peran ganda (Fakhri et al., 2025). Aktivitas self-care akan membantu individu untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikologis dalam menjalani tanggung jawab sehari-hari (Fauziah et al., 2024). Dengan demikian, dibutuhkan Strategi Coping yang efektif, lingkungan yang suportif, serta dukungan sosial agar individu Sandwich Generation mampu menjaga kesehatan mental sekaligus menjaga kesejahteraan psikologisnya dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, P. P., & Simanjuntak, E. J. (n.d.). *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Wanita Sandwich Generation di Jabodetabek*. 54-73.
- Anggraini, D., Sriwijaya, U., & Selatan, S. (2026). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi SELF-COMPASSION DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SANDWICH*. 176-189.
- Artikel, I. (2025). *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP) Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation : Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif*. 4(3).
- Artis, K., Priselia, V., & Toni, A. (2025). *UAS Qualitative Communication Research Methods 2025*.
- Banyumas, W. (2026). *STRATEGI COPING PADA GENERASI SANDWICH DI DESA Klapagading RT02 RW07*.
- Ellani, B. (2025). Kondisi psikologis remaja yang menjadi tulang punggung keluarga di Dusun IX Desa Teluk Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhanbatu. *Padangsidempuan: UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary*.
- Fakhri, S., Famila, Y., & Fitriana, F. (2025). *The Protective Role of Emotional Regulation and Family Support Against Burnout in Sandwich Generation Workers*. 4(September), 177-184.
- Fauziah, F. N., Psikologi, F., Banjarmasin, U. M., Aprianty, R. A., Psikologi, F., Banjarmasin, U. M., Arpandy, G. A., Psikologi, F., & Banjarmasin, U. M. (2024). *Self-care dan coping stress pada working mothers*. 4(2).
- Hana, D. R., Purwandani, E., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., & Surakarta, M. (n.d.). *Ketangguhan pada generasi sandwich*. 1-22.
- Herviana, A. (2026). *Impact of Financial Pressure on Life Satisfaction Among the Indonesian Sandwich Generation Dampak Tekanan Finansial Terhadap Kepuasan Hidup Pada Anggota Generasi Sandwich di Indonesia*. 1(1), 60-78.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2025). *Identitas Diri Pada Remaja Yang Memikul Peran Ganda Dalam Keluarga Argyanti Hanifa, Lainatul Mudzkiyyah, Ikhrom Universitas Islam Negeri Walisongo*. 11(1968), 1-4.
- Judul, H., & Suciarti, A. (2026). *SEBAGAI MEDIA DUKUNGAN EMOSIONAL Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai*

Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang Desain Komunikasi Visual.

- K, S. M., Herdiana, I. K. E., Psikologi, F., & Airlangga, U. (n.d.). *Gambaran Resiliensi Perempuan Emerging Adulthood Tanpa Ayah yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga.*
- Nurjannah, M., & Thahir, A. (2026). *Workaholism Sebagai Mediator Antara Stres Keuangan dan Strategi Bertahan Hidup Generasi Sandwich.* 7(1), 108-120.
- Pamukti, A., & Halimatus, E. (2024). *Pentingnya Komunikasi Terbuka dalam Menangani Tantangan Psikologis Perempuan Dewasa Belum Menikah dalam Keluarga Sandwich Generations.* 10(01).
- Spss, D. (2023). *SANDWICH GENERATION BASED ON GENDER : STATISTICAL ANALYSIS.* 5(2), 775-783.
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). *Challenges of the Sandwich Generation : Stress and coping strategy of the multigenerational care.* 7(3), 263-275.
- Syakira, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2025). *PERAN LEISURE SATISFACTION TERHADAP MARITAL WELL-BEING PADA PEREMPUAN.*
- Utari, R. O. L. (2025). *Hubungan antara organisasi dan resiliensi dengan work life balance pada generasi sandwich dewasa awal [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].*
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., & Dahesihsari, R. (2021). *SELF-COMPASSION BAGI SANDWICH GENERATION : PROGRAM PSIKOEDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM.* 4(3), 517-525.