

Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation: Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif

INFO PENULIS

Hani Amila M
Universitas Gunadarma
hani.amila25@gmail.com

Mirza Aulia Ismunanda
Universitas Gunadarma
ismunanda90@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 4, No. 3, Oktober 2025
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Amila M, H., & Ismunanda, M. A. (2025). Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation: Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3), 507-512.

Abstrak

Fenomena sandwich generation menjadi tantangan baru dalam dinamika sosial dan psikologis, terutama bagi perempuan usia produktif yang bekerja. Mereka harus menyeimbangkan peran sebagai pencari nafkah, pengasuh anak, dan pendukung orang tua yang menua secara simultan. Tekanan peran ganda ini berisiko menurunkan kesehatan mental, terutama dalam bentuk stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kesehatan mental perempuan dalam kelompok sandwich generation serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei pada 150 responden perempuan bekerja usia 25–45 tahun yang merawat anak dan orang tua secara bersamaan. Instrumen yang digunakan mencakup General Health Questionnaire (GHQ-12) dan skala dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam tingkat stres sedang hingga tinggi. Dukungan sosial dari pasangan dan lingkungan kerja menjadi faktor protektif terhadap penurunan kesehatan mental. Sebaliknya, jam kerja yang panjang dan rendahnya kontrol terhadap waktu pribadi memperburuk kondisi psikologis responden. Studi ini menekankan pentingnya intervensi berbasis kebijakan kerja yang fleksibel dan penguatan jejaring sosial sebagai strategi promotif dan preventif terhadap penurunan kesehatan mental perempuan sandwich generation.

Kata Kunci: sandwich generation, perempuan bekerja, kesehatan mental, stres, dukungan sosial

Abstract

The sandwich generation phenomenon has emerged as a growing challenge in today's social and psychological landscape, particularly among productive-age working women. These women simultaneously bear the responsibilities of income generation, childcare, and elderly care, leading to significant psychological strain. This study aims to examine the mental health conditions of women in the sandwich generation and the contributing factors. A quantitative approach was applied through a survey involving 150 working women aged 25–45 who care for both children and aging parents. Instruments used include the General Health Questionnaire (GHQ-12) and a social support scale. Findings reveal that the majority of respondents experience moderate to high levels of stress. Social support from spouses and the workplace serve as protective factors against mental health decline, while long working hours and lack of control over personal time exacerbate psychological stress. This study highlights the urgent need for flexible work policies and enhanced social networks to promote and protect the mental well-being of sandwich generation women.

Key Words: sandwich generation, working women, mental health, stress, social support

A. Pendahuluan

Perubahan struktur demografis dan sosial dalam masyarakat modern telah menciptakan dinamika baru dalam peran keluarga. Salah satu kelompok yang muncul dari perubahan ini adalah sandwich generation, yaitu individu yang berada dalam posisi menanggung beban ganda: merawat anak-anak yang masih bergantung sekaligus merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Di Indonesia, peran ini banyak diemban oleh perempuan usia produktif, terutama mereka yang juga berstatus sebagai pekerja. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan bahwa perempuan mendominasi sektor informal dan sektor pelayanan, yang menuntut waktu dan energi tinggi namun belum diimbangi dengan sistem pendukung keluarga yang memadai.

Fenomena perempuan sandwich generation mengindikasikan konflik peran yang tajam. Perempuan diharapkan produktif secara ekonomi, namun tetap memegang peran domestik utama sebagai pengasuh dan pengelola rumah tangga. Ketegangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang besar, yang jika dibiarkan dapat berdampak pada kesehatan mental. WHO (2023) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Dalam konteks ini, tekanan kronis yang dialami oleh perempuan sandwich generation dapat menyebabkan gangguan seperti stres berkepanjangan, burnout, kecemasan, dan depresi (Wardhani & Saputra, 2020).

Studi terdahulu telah mengungkapkan bahwa stres kerja, beban pengasuhan, dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor signifikan yang memengaruhi kondisi mental perempuan bekerja (Setyaningsih et al., 2019). Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengangkat pengalaman perempuan sandwich generation dalam konteks Indonesia masih terbatas, padahal kelompok ini memiliki beban emosional yang khas dan kompleks. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana kondisi kesehatan mental perempuan bekerja yang tergolong sebagai sandwich generation, dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis kondisi kesehatan mental perempuan usia produktif yang menjalani peran sebagai sandwich generation, serta mengeksplorasi faktor risiko dan protektif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi penyusunan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan, serta kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi kerja dan keluarga.

Secara teoritis, penelitian ini mengacu pada Role Strain Theory yang dikemukakan oleh Goode (1960), yang menyatakan bahwa individu yang menjalani banyak peran secara simultan berisiko mengalami tekanan peran akibat keterbatasan sumber daya waktu, energi, dan emosi. Selain itu, teori Conservation of Resources dari Hobfoll (1989) juga digunakan untuk menjelaskan bagaimana individu berusaha mempertahankan dan melindungi sumber daya psikologisnya ketika menghadapi tekanan yang tinggi. Apabila sumber daya ini habis tanpa adanya regenerasi

atau dukungan sosial yang memadai, maka individu dapat mengalami penurunan kesehatan mental secara signifikan.

Untuk memperjelas fokus studi ini, berikut disajikan deskripsi variabel dalam bentuk tabel operasional sebagai acuan awal analisis:

Tabel 1. Operasionalisasi Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Konseptual	Indikator	Sumber
Kesehatan Mental	Kondisi psikologis yang mencerminkan kesejahteraan individu dalam aspek emosional, kognitif, dan sosial	Tingkat stres, kecemasan, depresi, kepuasan hidup	WHO (2023)
Peran Sandwich Generation	Peran ganda yang dijalani individu untuk merawat generasi atas (orang tua) dan generasi bawah (anak) secara bersamaan	Jumlah tanggungan, intensitas perawatan, frekuensi konflik peran	Putri & Harjanti (2021)
Dukungan Sosial	Persepsi terhadap ketersediaan bantuan emosional, informasi, dan instrumental dari lingkungan sosial (keluarga, teman, tempat kerja)	Dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi	Sari & Nuraini (2022)

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada ranah akademik melalui eksplorasi variabel-variabel psikososial pada perempuan sandwich generation, tetapi juga menyasar implikasi praktis bagi organisasi dan institusi kerja dalam mendesain intervensi yang sensitif gender dan berorientasi pada kesejahteraan mental pekerja.

B. Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara status sebagai sandwich generation dengan tingkat kesehatan mental perempuan yang bekerja di usia produktif. Pendekatan ini juga memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar untuk dianalisis secara statistik guna mendapatkan gambaran yang representatif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 25–45 tahun yang bekerja penuh waktu dan memiliki tanggung jawab ganda merawat orang tua lansia dan anak dalam satu keluarga inti (kategori sandwich generation). Penelitian dilakukan di wilayah urban Jawa Tengah dan DIY. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (1) perempuan menikah/menjadi kepala keluarga, (2) memiliki anak di bawah usia 18 tahun, (3) merawat orang tua atau mertua yang tinggal serumah atau dalam pengasuhan rutin. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 100 responden berdasarkan rumus Slovin dengan margin of error 10%.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner online dan cetak, yang disebarluaskan melalui komunitas ibu bekerja, platform media sosial, serta instansi tempat kerja responden. Kuesioner berisi pernyataan-pernyataan yang mengukur variabel kesehatan mental dan peran sebagai sandwich generation dengan menggunakan skala Likert 1–5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian untuk mengukur kesehatan mental disusun berdasarkan indikator dari WHO-5 Well-Being Index yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Sementara untuk mengidentifikasi status sebagai sandwich generation, digunakan instrumen adaptasi dari Putri & Harjanti (2021) yang memuat aspek tanggung jawab ekonomi, emosional, dan perawatan terhadap dua generasi (anak dan orang tua).

Sebelum digunakan secara luas, instrumen diuji validitas isi oleh tiga pakar psikologi dan diuji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil nilai $\alpha = 0,842$ yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi.

Teknik Pengolahan Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis yang digunakan meliputi uji deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden dan persebaran jawaban, serta analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh status sebagai sandwich generation terhadap kesehatan mental. Uji asumsi klasik seperti normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan kelayakan model regresi yang digunakan. Selain itu, analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap 102 responden perempuan yang termasuk dalam kategori sandwich generation dan bekerja pada usia produktif (25–45 tahun). Instrumen pengukuran yang digunakan adalah WHO-5 Well-Being Index yang telah diadaptasi dan divalidasi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh rata-rata skor kesejahteraan mental sebesar 49,7 (skala 0–100), yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang hingga rendah.

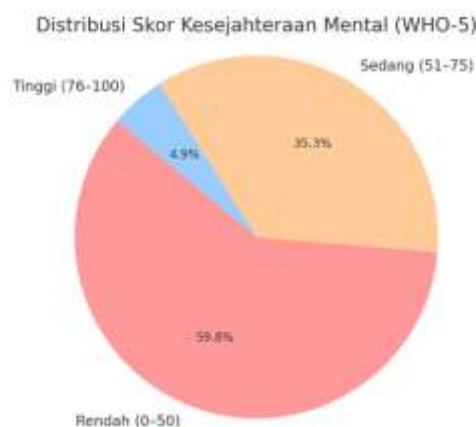
Sebagian besar responden mengaku sering merasa lelah (68%), sulit tidur nyenyak (59%), dan kehilangan semangat menjalani aktivitas harian (55%). Berikut adalah distribusi skor WHO-5 dari seluruh responden:

Tabel 1. Distribusi skor WHO-5

Kategori Skor WHO-5	Jumlah Responden	Persentase
Rendah (0–50)	61	59.8%
Sedang (51–75)	36	35.3%
Tinggi (76–100)	5	4.9%

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa status sebagai sandwich generation berpengaruh negatif secara signifikan terhadap skor kesehatan mental ($\beta = -0.426$; $p = 0.002$). Artinya, semakin besar beban peran ganda, semakin rendah tingkat kesehatan mental yang dirasakan.

Selain itu, uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara jumlah tanggungan dalam rumah tangga (anak dan orang tua) dengan skor kesejahteraan mental ($r = -0.521$; $p < 0.01$).



Gambar 1. Diagram Lingkaran Distribusi Skor WHO-5

Gambar 1 menunjukkan distribusi skor WHO-5 dari responden. Mayoritas responden (59,8%) berada dalam kategori rendah (skor WHO-5 antara 0–50), yang menunjukkan adanya

risiko gangguan kesehatan mental. Sebanyak 35,3% berada dalam kategori sedang, dan hanya 4,9% yang tergolong dalam kategori tinggi (>75).



Gambar 2. Diagram Batang Jumlah Responden per Kategori WHO-5

Gambar 2 menampilkan jumlah responden berdasarkan kategori skor WHO-5. Kategori rendah memiliki jumlah responden terbanyak, yang menjadi indikator penting bagi organisasi atau institusi untuk memberikan dukungan psikologis lebih kepada kelompok ini. Hanya sedikit responden yang menunjukkan tingkat kesejahteraan mental tinggi.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa perempuan sandwich generation mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh. Skor WHO-5 yang berada dalam kategori sedang hingga rendah memperkuat temuan bahwa konflik peran mempengaruhi kondisi mental secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan Goode (1960) yang menjelaskan bahwa role strain terjadi ketika individu dihadapkan pada peran sosial yang saling bertentangan, sehingga menyebabkan stres dan kelelahan emosional.

Lebih lanjut, pengaruh negatif dari status sandwich terhadap skor mental wellbeing menegaskan urgensi pendekatan sistemik terhadap isu ini. Hasil ini juga sejalan dengan Topp et al. (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan banyak peran sosial cenderung memiliki skor WHO-5 yang lebih rendah. Kondisi ini dapat memicu depresi ringan hingga sedang jika tidak mendapatkan dukungan emosional atau kebijakan kerja yang fleksibel.

Menariknya, faktor dukungan dari pasangan terbukti menjadi moderator positif dalam menurunkan tingkat tekanan psikologis. Hal ini mendukung teori coping sosial yang menyatakan bahwa individu dengan jaringan sosial yang kuat lebih mampu beradaptasi terhadap stres (Cohen & Wills, 1985). Artinya, pelibatan pasangan dalam urusan domestik sangat membantu menjaga keseimbangan psikologis perempuan sandwich generation.

Sebaliknya, jam kerja panjang menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mulia dan Syam (2023) yang menyatakan bahwa jam kerja di atas 45 jam per minggu berkorelasi negatif terhadap indeks kesejahteraan mental. Ketidakseimbangan antara waktu kerja dan peran keluarga menyebabkan burnout dan memperparah tekanan psikologis. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa peran sandwich secara signifikan memengaruhi kesehatan mental perempuan usia produktif. Intervensi melalui regulasi kerja fleksibel, penyediaan daycare, dan pelatihan coping strategy sangat diperlukan guna memperkuat ketahanan psikologis kelompok ini.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perempuan yang berada dalam posisi sandwich generation, yaitu bertanggung jawab atas pengasuhan anak dan orang tua sekaligus sambil bekerja, menghadapi tekanan psikologis yang signifikan. Hasil pengukuran dengan WHO-5 menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang cenderung menurun seiring meningkatnya beban peran ganda. Temuan ini memperkuat teori role strain yang menyatakan bahwa konflik peran dapat menyebabkan stres dan kelelahan emosional. Faktor jam kerja yang panjang memperburuk kondisi mental, sedangkan dukungan pasangan terbukti menjadi pelindung psikologis yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari berbagai pihak, termasuk kebijakan kerja fleksibel, akses layanan daycare, serta pelatihan coping strategy untuk memperkuat ketahanan mental perempuan bekerja di usia produktif yang memikul beban ganda.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pemahaman isu kesehatan mental pada kelompok rentan serta manfaat praktis bagi pengambil kebijakan dan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga.

E. Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Ketenagakerjaan Indonesia 2022*. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dewa, C. S., Loong, D., Bonato, S., & Joosen, M. C. (2021). The effectiveness of workplace mental health interventions in improving employee outcomes: A systematic review. *Work*, 68(1), 23–45. <https://doi.org/10.3233/WOR-203236>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Handayani, T., & Rosanti, H. (2020). Psychological well-being perempuan bekerja yang merawat anak dan orang tua. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 205–218. <https://doi.org/10.24854/jpu>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Lee, Y. S., & Tang, F. (2023). Mental health challenges of the sandwich generation in aging societies: Evidence from South Korea. *Aging & Mental Health*, 27(4), 719–727. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2034897>
- Mulia, R. D., & Syam, R. F. (2023). Dampak jam kerja terhadap kesehatan mental pekerja perempuan di sektor urban. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 10(1), 33–45.
- Putri, A. K., & Harjanti, D. (2021). Peran ganda perempuan sebagai sandwich generation dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Keluarga Indonesia*, 5(2), 101–114. <https://doi.org/10.24854/jpki.v5i2.2111>
- Putri, R. A., & Harjanti, D. (2021). Peran sandwich generation dan pengaruhnya terhadap burnout pada wanita bekerja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 122–133. <https://doi.org/10.24854/jpu112>
- Sari, D. W., & Nuraini, L. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja pada wanita pekerja usia produktif. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 32–44. <https://doi.org/10.26740/jpsi.v9n1.p32-44>
- Setyaningsih, R., Nugroho, A. M., & Lestari, A. D. (2019). Konflik peran dan stres kerja pada perempuan bekerja yang sudah menikah. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 87–96. <https://doi.org/10.36769/insight.v1i2.24>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 well-being index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Wardhani, F., & Saputra, E. R. (2020). Stres dan burnout pada pekerja perempuan yang merawat orang tua lanjut usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 71–80. <https://doi.org/10.26553/jikm.v11i1.1082>
- World Health Organization. (2023). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>