



## Gambaran *Subjective Well-Being* Pada Pria Generasi *Sandwich*

Anggie Maureen Manurung<sup>1</sup>, Doddy Hendro Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

### Abstrak

Received: 02 Januari 2026

Revised: 16 Januari 2026

Accepted: 28 Januari 2026

Fenomena generasi *sandwich*, dimana individu harus menanggung kebutuhan ekonomi orangtua dan anak secara bersamaan, menjadi tantangan tersendiri bagi pria dewasa. Tekanan ekonomi dan sosial yang dihadapi dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami *subjective well-being* pada pria generasi *sandwich*. Pendekatan kualitatif digunakan dengan metode studi kasus untuk memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari tiga pria generasi *sandwich*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian hasil wawancara disusun dalam bentuk verbatim dan dianalisis dengan teknik *coding*. Hasil penelitian menunjukkan meskipun partisipan menghadapi keterbatasan finansial dan tekanan sosial, mereka tetap mampu merasakan kebahagiaan melalui hal-hal sederhana, seperti pencapaian kecil yang bermakna dan relasi yang hangat dengan keluarga. Kesejahteraan subjektif mereka tidak diukur dari kebebasannya mengelola beban hidup dan tetap mempertahankan harapan serta makna hidup. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini mencakup kepuasan terhadap kehidupan saat ini, masa lalu, dan masa depan; harapan untuk perubahan hidup; penilaian sosial; kualitas hubungan interpersonal; kesehatan; pekerjaan; pendapatan; spiritualitas; aktivitas waktu luang; serta afek positif dan negatif.

**Kata Kunci:** *Subjective Well-Being*; Pria; Generasi *Sandwich*.

(\*) Corresponding Author: [ianggimaureen@gmail.com](mailto:ianggimaureen@gmail.com), [doddy.wibowo@uksw.edu](mailto:doddy.wibowo@uksw.edu)

**How to Cite:** Manurung, A., & Hendro Wibowo, D. (2026). Gambaran Subjective Well-Being Pada Pria Generasi *Sandwich*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(2.A), 128-145. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12449>.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Pada masyarakat Indonesia, hubungan antara orangtua-anak menjadi suatu nilai budaya Asia di Indonesia yang dikenal dengan istilah “kekeluargaan” yang dimaknakan dengan suatu kehangatan dan keharmonisan dalam kelompok dan dengan kondisi saling ketergantungan dan saling mendukung (Amalia et al., 2018). Oleh karena itu, ketika seorang anak sudah dewasa, ia menghidupi orangtuanya dengan memiliki tanggung jawab untuk merawat/mengasuh orangtua sebagai bentuk balas budi dan juga baktinya. Umumnya, pengasuhan terhadap orangtua ini terjadi karena kegagalan finansial atau minimnya literasi keuangan orangtua yang sebagai generasi pertama tidak menyiapkan dana pensiun, sehingga generasi kedua perlu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya ketika mereka sudah berada di usia tidak produktif (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023). Disamping pengasuhan terhadap orangtua, tidak sedikit dari mereka juga harus menanggung

pengasuhan dan biaya kebutuhan pasangan dan rumah tangga juga anak-anaknya atau saudaranya yang biasanya masih dalam jenjang pendidikan. Dari adanya beban pengasuhan terhadap orangtua dan anak ini menempatkan seseorang kedalam posisi yang “terhimpit” diantara generasi orangtua mereka yang mulai menua dan generasi anak-anak mereka yang masih memerlukan bantuan disebut sebagai generasi *sandwich* (Miller, 1981).

Anggapan bahwa tanggung jawab generasi *sandwich* untuk merawat orangtua dalam hal pengasuhan dan ekonomi ini sebagai bentuk balas budi dan juga baktinya kepada orangtua membuat mereka tidak merasa terbebani dengan hal tersebut. Namun disamping itu, tidak sedikit juga dari mereka yang menganggap bahwa menjadi generasi *sandwich* adalah hal yang membebani mereka karena kondisi finansial mereka yang terbilang kisarannya hanya cukup untuk kebutuhan sehari-hari atau bahkan tidak cukup membiayai pengasuhan anak dan orangtua, ditambah jika ada beban membayar utang, sehingga kondisi ini membuat mereka merasakan keluhan secara finansial (Indraswari, 2022). Status jumlah tanggungan mereka yang banyak ini membuat mereka memiliki kewajiban finansial yang cenderung lebih tinggi (Rari et al., 2022). Dalam hal ini, pendapatan keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup, yang berarti potensi konflik ini akan semakin tinggi apabila individu memiliki pendapatan rendah nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas hidupnya (Saleh, M., & Somaji, 2017). Selain pendapatan, peran ganda yang mereka lakukan dalam pekerjaan dan pengasuhan terhadap orangtua juga dapat berimplikasi pada kualitas hidupnya. Dalam hal ini, perbedaan gender dalam kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada pihak perempuan dibanding dengan suami mereka (Pines et al., 2011). Namun, nyatanya pria juga bisa merasa terbebani oleh peran ganda dalam situasi generasi *sandwich*, yang disamping itu, membuat mereka cenderung menahan diri untuk mengungkapkan kesulitan mereka dalam menghadapi beban generasi *sandwich* karena adanya ekspektasi sosial yang tidak menunjukkan kelemahan mereka, dimana mengharapkan mereka untuk kuat, tegas, mandiri untuk menghadapi tekanan, dan berani dalam mengambil keputusan (Sriwijayanti et al., 2024).

Situasi tersebut umumnya memberikan implikasi pada penurunan kesehatan seperti fisik yang mudah lelah, migrain parah, mual, pusing, susah tidur; serta mental yang terganggu seperti mudah tersinggung, mudah menangis, sering merasa tidak berdaya, emosional, cemas/sering khawatir, dan sering sedih, sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan efek *stress* (Salmon, 2017). Hal ini didukung dengan pernyataan dari 3 responden pria generasi *sandwich* yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 dan 17 Maret 2024, dimana ditemukan bahwa 2 dari 3 subjek menyatakan bahwa sering mengalami keluhan lelah fisik, finansial, dan keluhan psikis yang dalam kaitannya dengan pengasuhan orangtua dan anak. Selain itu, 2 subjek menyatakan bahwa dirinya seringkali merasa khawatir dan hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disenangi.

Individu yang sering merasa kelelahan baik fisik dan emosional seringkali kurang puas akan hidupnya karena merasakan kehidupannya dalam cara yang negatif. Hal ini tentu mempengaruhi *subjective well-beingnya* jika dilihat dari bagaimana mereka merepresentasikan atau mengevaluasi hidup mereka. Sementara itu, pada kenyataannya *subjective well-being* menjadi faktor penting di sepanjang

rentang kehidupan seseorang, terutama dalam konteks penelitian ini yaitu generasi *sandwich* (Bawono, 2017). Kepuasan hidup dan kebahagiaan akan memungkinkan individu untuk menikmati kehidupannya secara optimal, sebaliknya emosi negatif yang dirasakan terus menerus dapat menyebabkan masalah psikologis (Suldo et al., 2009).

Suatu pernikahan dapat membentuk *subjective well-being* karena mendapatkan dukungan sosial dan ekonomi yang lebih tinggi (Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, 2011). Adanya *subjective well-being* ini secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup individu dalam berbagai aspek, diantaranya kesehatan, pendapatan dan pekerjaan, relasi sosial, serta manfaat sosial yang dimana pada akhirnya dapat mendukung keberhasilan pernikahan mereka (Bawono, 2017). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada pernikahan yaitu adanya sikap optimis terhadap masa depan, memiliki hubungan yang positif dengan pasangan, dan memiliki cita-cita atau *goals* yang ingin dicapai. Dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Imelda (2013) memperoleh bahwa adanya dukungan sosial dari suami, anak-anak, dan individu lain yang membantu ibu dalam peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja. Pasangannya yang tidak termasuk dalam generasi *sandwich* ini didapati berkontribusi aktif dengan membantu mengurus orangtua dan terbuka satu sama lain dalam segala situasi (Imelda, 2013). Meskipun demikian, hasil yang sama mungkin tidak terjadi jika terjadi pada lawan jenis/pihak pria generasi *sandwich* karena *stereotype* yang sudah melekat pada pria bahwa dirinya harus kuat, tegas, dan berani untuk memutuskan segala sesuatunya, sehingga lebih cenderung untuk memendam dan menahan diri untuk mengungkapkan kesulitan mereka kepada orang terdekatnya, termasuk pasangannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* ini perlu dialami oleh setiap suami atau istri pada umumnya, terkhusus mereka yang merupakan generasi *sandwich*. Dilihat dari fenomena dilapangan, generasi *sandwich* ini memiliki banyaknya beban pengasuhan yang menyebabkan pengeluaran mereka yang tidak sebanding dengan pendapatan yang dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa dalam pernikahan yang dimana pasangannya seorang generasi *sandwich* dianggap buruk, melainkan lebih pada pandangan kebahagiaan subjektif yang dialami oleh pria yang merupakan generasi *sandwich*. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengangkat penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif pada pria generasi *sandwich*, dilihat dari dinamika hubungan pernikahan, beban kerja ganda, dan tekanan emosional yang mereka alami. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang tepat program dukungan yang lebih sesuai dengan kebutuhan pria dalam situasi generasi *sandwich*, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada pria generasi *sandwich*?

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Ramadhani et al., 2018). Pendekatan studi kasus ini digunakan karena penelitian ini ingin mengetahui dan berfokus mencari tahu mengenai *subjective well-being* yang merupakan evaluasi subjektif partisipan, dimana data atau informasi yang diambil perlu dikaji secara mendalam dan terperinci. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus, bentuk pertanyaan akan menentukan strategi yang digunakan untuk memperoleh data, seperti penggunaan pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” yang dipandang sangat tepat untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang gejala yang dikaji (Mizukoshi, 2023).

### **B. Fokus Penelitian**

Fenomena dari pernikahan antar generasi *sandwich* menjadi konsep utama dalam penelitian ini, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa istilah generasi *sandwich* ini sebelumnya jarang terdengar karena menganggap pengasuhan kepada orangtua dan anak adalah sebagai suatu bentuk tanggung jawab dan sebagai bentuk balas budi juga baktinya kepada orangtua, tetapi pada konsep penelitian ini istilah generasi *sandwich* makin populer dan menjadi keluhan dimana dianggap sebagai akibat dari minimnya literasi keuangan orangtua dan terlibat langsung pada hubungan pernikahan, beban kerja ganda, dan tekanan emosional yang mereka alami ini menjadi suatu topik yang unik untuk di bahas. Penelitian ini akan membahas variabel *subjective well-being* yang dialami oleh seseorang, dimana dalam hal ini fokusnya adalah pria.

### **C. Partisipan Penelitian**

Pada penelitian ini, teknik yang dipakai dalam penentuan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria atau benar-benar mewakili tujuan utama penelitian. Untuk memperoleh partisipan penelitian, peneliti pertama-tama mengidentifikasi lokasi penelitian serta merancang strategi sampling yang mendukung peneliti untuk memahami fenomena serta pertanyaan penelitian yang akan disampaikan. Kemudian peneliti perlu mendapatkan akses ke partisipan dan lokasi dengan cara mendapatkan ijin penelitian, serta peneliti perlu mengidentifikasi partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian ini yaitu perempuan dalam pernikahan antar generasi *sandwich*. Adapun kriteria dari partisipan penelitian ini:

1. Pria yang merupakan anak pertama
2. Berada di usia dewasa awal (20-40 tahun)
3. Memiliki tanggungan biaya atas orangtua (perbulan) serta anak
4. Memiliki usia pernikahan 5-10 tahun, dikarenakan memungkinkan penelitian terhadap *subjective well-being* seseorang pada tahap pernikahan yang tidak terbilang baru dan memungkinkan subjek berada pada fase beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dalam perannya yang baru sebagai suami (Imelda, 2013).

Dengan berbagai perbedaan yang melibatkan faktor seperti usia, lamanya pernikahan, dan beban tanggungan pengasuhan yang dialami oleh para responden, diharapkan dapat menghasilkan sudut pandang yang beragam terkait fenomena pernikahan antar generasi *sandwich*. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan partisipan yang merupakan rekomendasi dari beberapa pihak. Adapun data partisipan yang diperoleh sebagai berikut:

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen dan juga sebagai pengumpul data. Beberapa prosedur yang digunakan dalam pengumpulan data ini, yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan sebagai alat tambahan selama proses wawancara untuk mengamati respons partisipan, mencakup ekspresi wajah, intonasi suara, sikap dan respons partisipan terhadap pertanyaan yang diajukan, kondisi partisipan saat wawancara, serta hal-hal yang sering dilakukan juga gerakan tubuh partisipan selama wawancara. Dalam hal ini, pengobservasian ini diperoleh dari pencatatan observasi atau catatan lapangan selama wawancara berlangsung atau dilakukan juga secara spontan.

2. Wawancara

Penelitian ini menggunakan wawancara dengan pedoman umum, wawancara mendalam atau *indepth-interview*, serta berbentuk *open-ended question* karena peneliti ingin mendapatkan pandangan dan pemikiran partisipan, bukan hanya jawaban singkat. Durasi atau waktu yang dibutuhkan untuk melakukan wawancara ini sekitar 20-40 menit per partisipan dan dilakukan sebanyak 2 kali dalam rentang waktu 1 bulan.

3. Dokumentasi

Dokumen yang diperoleh dari penelitian ini adalah berupa foto atau gambar, serta data-data mengenai partisipan melalui alat perekam, alat tulis dan kertas. Penggunaan kamera dan alat rekam (*tape recorder*) dipakai setelah mendapat izin dari partisipan dan nantinya wajah responden akan disamarkan. Peneliti melibatkan dokumentasi dengan tujuan hasil penelitian dari observasi dan wawancara akan semakin sah dan dapat dipercaya apabila didukung oleh foto dan data yang diperoleh.

### **E. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles & Huberman (1992):

1. Reduksi data

Tahap reduksi data ini peneliti akan menyederhanakan data agar bisa sesuai dengan kebutuhan dan agar mudah untuk mendapatkan informasi yang jelas dan sesuai. Data yang sudah didapatkan akan dikelompokkan berdasarkan tingkat pentingnya menjadi kategori yang sangat penting, kurang penting, dan tidak penting. Kemudian, data tersebut akan disederhanakan sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dianggap mampu mewakili seluruh informasi yang telah terkumpul. Hal ini bertujuan untuk mempermudah proses selanjutnya dalam mengolah data menjadi informasi yang lebih lengkap, jelas, dan dapat menjawab permasalahan yang dihadapi.

2. Penyajian data

Peneliti dalam tahap ini dapat menyajikan data yang telah disederhanakan dari tahap sebelumnya. Dalam proses penyajian data ini, informasi disusun secara teratur, terstruktur, dan terorganisir sesuai dengan pola hubungan yang spesifik, sehingga data yang disajikan tidak lagi berupa data mentah, tetapi telah menjadi informasi yang mudah dipahami.

3. Penarikan kesimpulan

Pada tahap ini, setelah data telah diorganisir, dikelompokkan, dan disajikan, peneliti dapat menyimpulkan hasil dari data tersebut. Proses penyimpulan baru bisa dilakukan setelah seluruh data yang beragam telah disederhanakan, diatur, atau disajikan memakai media tertentu, sehingga dapat dipahami dengan mudah (Miles, M. B., 1992).

#### **F. Teknik Uji Kredibilitas Penelitian**

Pada penelitian ini, teknik uji kredibilitas data yang digunakan adalah triangulasi data (Moleong, 2004). Metode triangulasi ini dilakukan pada istri dari partisipan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan teknik triangulasi ini untuk mencapai kesepakatan tentang hasil penelitian serta desain penelitian, serta untuk memperkuat kepercayaan terhadap data yang dikumpulkan melalui berbagai teknik pengumpulan data. Apabila hasil dari ketiga teknik tersebut berbeda-beda, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan sumber data yang bersangkutan atau dengan pihak lain untuk memastikan kebenaran data tersebut, mengingat perspektif yang berbeda-beda dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan selama dua bulan, dari Desember 2024 hingga Februari 2025. Penelitian dimulai dengan persiapan administratif dan konfirmasi partisipan. Proses wawancara ini diambil dengan durasi rata-rata 25-60 menit, termasuk pengambilan izin dan dokumentasi. Data wawancara kemudian diolah dan dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan. Meskipun menghadapi beberapa hambatan, seperti lokasi yang jauh dan penolakan partisipan, peneliti mampu mengatasinya dengan baik.

#### **B. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian**

###### **1.1 Partisipan 1 (R)**

P1 adalah seorang pria berusia 30 tahun yang telah menikah dan memiliki seorang anak perempuan berusia 1 tahun 3 bulan. Saat ini, P1 bekerja menjadi salah satu PNS kementerian di Kota Surakarta dan istrinya yang mempunyai usaha jajanan pasar di rumah. Dengan jarak tempat kerja dan tempat tinggalnya yang cukup jauh, P1 memilih untuk pulang dan pergi menggunakan KRL untuk menghemat biaya pengeluaran. Sejak ayahnya meninggal dunia, P1 mengambil alih tanggung jawab finansial keluarga yang berjumlah lima orang, yaitu ibu, istri, anak, dan dua orang adiknya. Kondisi ini telah dijalani P1 selama 4,7 tahun terakhir dan menjadikannya bagian dari generasi *sandwich*.

###### **1.2 Partisipan 2 (I)**

P2 merupakan pria berumur 31 tahun yang tinggal bersama keluarganya di daerah Pakem, Sleman. Saat ini, P2 bekerja di salah satu swalayan di Kota Yogyakarta dengan pendapatan yang setara dengan UMK wilayah tersebut. Jarak tempat kerja yang cukup jauh dari rumah membuatnya merasa cukup terbebani, terutama karena pengeluaran untuk transportasi yang terbilang tidak sedikit. Jumlah tanggungan biaya finansial yang saat ini ditanggung oleh P2 sebanyak 6 orang, meliputi kedua orangtuanya, 1 mertua, istri, anak, dan adiknya. Keberadaan dari kedua orangtuanya yang sudah lanjut usia memerlukan perhatian baik secara fisik

maupun finansial. Penanggungan biayanya yang begitu besar dengan pendapatan yang tidak sebanding membuat dirinya sebagai generasi *sandwich*. Meskipun demikian, pendapatan P2 mulai terbantu karena istrinya juga membuka usaha *online*.

### 1.3 Partisipan 3 (D)

P3 merupakan seorang suami berumur 30 tahun dan bekerja sebagai guru di salah satu sekolah dasar daerah Yogyakarta. Ia tinggal dengan istri serta anaknya yang berusia 2 tahun. Selain mengurus rumah tangga, istrinya juga memiliki usaha *online* yang menjual perlengkapan dojang taekwondo untuk membantu menambah penghasilan keluarga. P3 sendiri termasuk dalam kategori generasi *sandwich* karena menanggung kebutuhan hidup lima anggota keluarga sekaligus, yaitu ibu kandung, ibu mertua, istri, anak, dan adik. Kondisi ini mulai ia alami sejak ayahnya meninggal akibat serangan jantung, yang kemudian menjadikannya sebagai tulang punggung keluarga. Sejak kepergian ayahnya yang tidak memiliki dana pensiun, peran penopang keluarga otomatis berpindah ke pundaknya, membuat P3 harus mengambil tanggung jawab besar sebagai generasi *sandwich* hingga saat ini.

## 2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 3 orang partisipan, maka didapati hasil berdasarkan beberapa aspek, diantaranya:

### a. Komponen kognitif (Kepuasan hidup)

Bagi P1, kesejahteraan subjektif adalah kondisi ketika individu merasa bersyukur dan mampu menerima keadaan, sehingga bisa tetap merasakan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Hal ini dinyatakan dengan pernyataan P1 sendiri.

*“Menurut saya, kesejahteraan subjektif itu waktu kita bisa bersyukur, bisa nerima keadaan kita apa adanya. Jadi, dalam situasi kurang baik juga kita tetep bisa liat sisi positifnya... Misalnya, ya kaya yang tadi saya bilang buat nikmatin waktu bareng keluarga, eee.. Intinya, kita nggak selalu ngejar kebahagiaan yang besar, tapi bisa menikmati apa yang udah kita punya sekarang..”* (P1.W1 – T.61)

Sedangkan bagi N2, menganggap bahwa kesejahteraan subjektif merupakan kondisi ketika individu merasa puas dan bahagia karena berhasil mencapai tujuan hidup yang penting baginya, sesuai dengan prinsip yang dia yakini.

*“Kalo buat saya... kesejahteraan menyangkut soal rasa puas sama tujuan hidup yang berhasil dicapai.. Eee.. lebih ke tentang gimana saya bisa jalanin hidup sesuai sama prinsip dan nilai yang saya yakini. Jadi, kalau saya bisa memenuhi harapan saya sendiri, terutama dalam karier, keluarga, bisa kasih kontribusi ke orang lain, saya ngerasa hidup saya bisa berarti... kayak puas mbak... Jadi lebih ke pencapaian tujuan jangka panjang yang saya anggap penting yang tercapai itu bisa bikin saya ngerasa bahagia sama hidup rasanya lebih baik...”* (P2.W1 – T.69)

Untuk N3, memiliki perspektif kesejahteraan subjektif adalah kondisi dimana seseorang dapat merubah dirinya menjadi lebih baik agar membuat hidup terasa bermakna dan berarti.

*“Kalo bagi saya, kesejahteraan adalah ketika saya merasa terus berkembang. Ketika saya belajar sesuatu yang baru, memperbaiki diri, atau merasa lebih baik dibanding versi diri saya yang sebelumnya, itu bikin saya puas. Nggak harus soal hasil besar, tapi proses menuju perbaikan itu yang bikin hidup terasa berarti. Selama saya bisa melihat perubahan positif dalam diri sendiri, saya merasa hidup ini layak dijalani.”* (P3.W1 – T.66)

Bagi semua partisipan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini sebagian besar didasarkan pada kebahagiaan keluarga dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mereka, meskipun menghadapi tantangan finansial sebagai generasi *sandwich*.

*“Menurut saya sendiri ketika menikah, saya merasa bahagia-bahagia saja, puas-puas saja dengan kehidupan saya karena saya sendiri merasa untuk pembagian perawatan antara ibu, istri, adik itu sudah dihitung sedemikian rupa dan masih... apaya... masih cukup ...” (P1.W1 – T.41)*

*“Sejujurnya ya saya belum merasa puas mbak... Saya ngerasa masih belum bisa memberikan yang terbaik buat keluarga saya. Kadang saya merasa masih kurang memenuhi kebutuhan sama keinginan istri anak saya ...” (P2.W1 – T.33)*

*“Sejauh ini masih kurang puas karna pendapatan yang segini trus tanggungan biaya keluarga yang cukup banyak jadi menurut saya belum maksimal buat penuh kebutuhan keluarga, juga untuk ibu sama adik ...” (P3.W1 – T.22)*

Dalam hal pengalaman masa lalu, partisipan 2 dan partisipan 3 sama-sama belajar tentang tanggung jawab dari kesulitan ekonomi keluarga mereka. Partisipan 2 sering mengalah demi adik-adiknya, sedangkan partisipan 3 terinspirasi dari pengorbanan orang tuanya di masa sulit. Sementara itu, partisipan 1 lebih terpengaruh oleh didikan keras orang tuanya, sehingga mempengaruhi hubungan dengan ibunya kurang dekat secara emosional.

*“... saat ini mungkin karena dididik secara keras tersebut saya sendiri merasa kurang dekat dengan ibu saya tapi dalam artian kurang dekat adalah tidak bisa ngobrol secara lama gitu, ngobrol banyak, tidak bisa cerita hal-hal penting dan sensitif kepada ibu karena saya sendiri juga takut dimarahin oleh ibu saya gitu hehe..” (P1.W1 – T.24)*

Ketiga partisipan memiliki harapan masa depan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan keluarga. Partisipan 1 ingin meningkatkan karier dan pendapatan, partisipan 2 bercita-cita memiliki rumah sendiri untuk memberikan kenyamanan bagi keluarganya, dan partisipan 3 berharap mencapai kondisi finansial yang stabil melalui usaha sampingan seperti membuka dojang taekwondo.

*“... oo.. kebetulan karena saya juga penempatan kerjanya ditempat yang jauh saya berharap saya bisa ketika saya bisa mutasi saya berharap saya bisa dekat dengan keluarga dirumah karena saya bisa bertemu dan datang ke mereka ee sewaktu-waktu dibutuhkan gitu. Itu yang pertama.. Yang kedua saya ingin semoga kedepan jenjang karir saya bisa lebih cepet naik otomatis pendapatan akan lebih banyak dan akhirnya bisa memberikan uang dan pendapatan keluarga bisa lebih banyak juga.. jadi mereka bisa lebih puas sehingga saya juga bisa lebih bahagia itu dia...” (P1.W1 – T.45)*

*“Eee.. Kalau ditanya target saya sekarang ini sih saya mau punya rumah sendiri mbak... Sekarang ini kan kami tinggal di kontrakan kecil yang cuma punya satu ruangan. Jadi saya pikir, kalo punya rumah sendiri, saya bisa lebih tenang sama bisa lebih fokus nabung buat masa depan anak, buat pendidikannya ...” (P2.W1 – T.63)*

*“Kalo buat target sekarang ini yang pengen saya capai, itu pastinya bisa bawa keluarga ke kondisi yang lebih stabil, nyaman, eee.. terutama finansial. Sekarang ini kan saya lagi buka dojang taekwondo jadi itu masuk salah satu target saya..” (P3.W1 – T.52)*

Penyesalan atas masa lalu dirasakan oleh partisipan 2 dan partisipan 3. Partisipan 2 menyesali keputusan menikah lebih awal, sementara partisipan 3 merasa bersalah karena dampak pandemi yang pernah menimpa keluarganya. Di sisi lain, partisipan 1 menerima kondisi masa lalunya dengan ikhlas dan menjadikannya pelajaran hidup.

*“ ... jadi kalo ada yang bisa diubah mungkin ee.. waktu dulu ayah belum meninggal, jadi saya mungkin nggak jadi generasi sandwich dan kondisinya berbeda dengan saat ini, tapi sekarang karna udah lebih dari 4 tahun jadi sudah yaa berjalan aja secara mengalir aja gitu...” (P1.W1 – T.59)*

Dalam penilaian orang lain terhadap kehidupan ketiga partisipan tampak beragam. Partisipan 1 tidak menyinggung secara langsung bagaimana orang lain memandang kehidupan mereka, namun terlihat bahwa fokus keduanya lebih kepada kebahagiaan keluarga inti dibandingkan opini eksternal.

*“Eee.. sebenarnya saya orangnya cukup overthink, cukup kepikiran ketika orang lain memikirkan sesuatu tentang saya. Saya juga nggak enakan waktu interaksi sama orang, saya takut apa omongan saya ini menyinggung atau tidak. Cuman untuk saat ini karena mungkin kondisi yang cukup sulit, eee dimana saya hidup agak jauh dan lingkungan kerjanya juga jauh, kadang sudah mulai membiasakan diri untuk gak terlalu peduli sama anggapan dan pendapat orang lain. Eee.. jadi saya pikir segala jalan hidup juga yang menjalani diri sendiri dan saya berusaha untuk gak terpengaruh sama pandangan orang lain terkait hidup saya..” (P1.W2 – T.18)*

Sebaliknya, partisipan 1 dan 2 mengungkapkan bahwa di masa lalu ia sempat menerima pandangan negatif dari orang lain terkait perjuangannya, tetapi hal tersebut justru menjadi motivasi untuk terus bekerja keras demi keluarganya.

*“Selama ini yang saya tau ya orang lain melihat saya kasihan mbak. Mereka tahu saya harus membantu meringankan beban orangtua saya walaupun sudah menikah. Mau tidak mau, pandangan mereka itu sedikit mempengaruhi cara saya menilai kebahagiaan saya ke arah yang negatif..” (P2.W2 – T.16)*

*“... jadi ada pandangan dari keluarga dari mantan saya dulu.. karna saya generasi sandwich.. sebelum nikah saya memang sudah biayain orangtua sama adek-adek.. dari keluarganya ga setuju, ada yang bilang jangan sama saya nanti hidupnya susah terus... sempet bikin saya ngedown, sampe bikin saya keras sama diri saya sendiri buat coba semua hal, keluar dari zona nyaman saya, ngusahain buat keluarga saya tetep berkecukupan... hasilnya keluarga emang berkecukupan tapi emang saya harus kerja keras buat mereka.. dan gaada penyesalan sih selama yang saya lakuin untuk mereka...” (P3.W1 – T.6)*

Dari segi hubungan interpersonal, ketiga partisipan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga inti mereka. Partisipan 1 dan partisipan 2 memiliki hubungan yang lebih formal dengan orangtuanya dibandingkan dengan partisipan lainnya yang memiliki hubungan emosional yang kuat dengan keluarga.

*“Hubungan istri, anak dan orangtua baik2 saja.. maksudnya kami masih menjalani komunikasi secara rutin setiap hari setiap minggu bertukar kabar dan lain sebagainya cuman kalo dengan ibu saya mungkin karena kurang dekat jadi ngobrolnya hanya sekedar kaya bertanya kabar, bertanya sudah makan atau belum trus apabila ada yang perlu dibayar atau apa biasanya ibu bilang ke saya..” (P1.W1 – T.20)*

*“Baik mbak sejauh ini, gak ada masalah.. cuma emang canggung aja mbak karna jarang ketemu, telepon juga kaya yang tadi saya bilang waktu awal bulan aja pas gajian mbak..” (P2.W1 – T.14)*

Namun, partisipan 1 memiliki hubungan yang mengandalkan dukungan dari istri dan keluarga mereka sebagai sumber kekuatan emosional.

*“Kalau soal kualitas hubungan, saya rasa cukup baik... ibu saya selama ini selalu dukung, meskipun kalo pas ngobrol kadang saya ngerasa mereka cemas sama kondisi saya yang harus ngatur banyak hal.. Kalo sama anak juga saya usahain luangin waktu buat anak, ajak ngomong-ngomong.. Sama adik juga baik-baik aja sih mbak.. ya.. meskipun kadang ada aja hambatannya, ada rasa capek, tapi dukungan dari keluarga bisa jadi nenangin” (P3.W1 – T.42)*

Dalam hal kesehatan, ketiga partisipan tidak memiliki masalah kesehatan serius, tetapi partisipan 3 mengeluhkan maag akibat stres dan pola makan tidak teratur.

*“ee... gaada mbak.. paling maagh, tapi alhamdulillah nggak sampai akut..” (P3.W2 – T.17)*

*“Biasanya karna stress atau karna pola makan yang ngga teratur sih mbak....” (P3.W2 – T.19)*

Dalam pekerjaan, partisipan 1 dan partisipan 3 memiliki kesamaan dalam hal kepuasan terhadap pekerjaan mereka dari sisi tertentu, tetapi tetap menginginkan peningkatan, terutama dalam aspek finansial. Partisipan 1 dan 3 masih menemukan aspek positif dalam pekerjaan mereka.

*“Untuk pekerjaan saat ini cukup puas sama apa yang saya inginkan, namun saya selalu ingin eemm.. maju terutama dikarir saya supaya ya karna orientasinya adalah materi dan uang agar bisa ee.. memberi yang lebih kepada keluarga mbak..” (P1.W1 – T.39)*

*“Iya, kalau pekerjaan sih disatu sisi cukup puas karena jam kerja yang ga habis seharian, jadi masih ada waktu luang tiap hari yang itu bisa saya gunain untuk membuka kerja sampingan, baru-baru ini saya sama istri buka dojang taekwondo buat nambah penghasilan, tapi disatu sisi kurang puas juga karena pendapatan..” (P3.W1 – T.24)*

Sementara itu, partisipan 2 memiliki pengalaman yang berbeda. Ia tidak menyebutkan kepuasan dalam pekerjaannya, melainkan lebih menekankan pada tekanan finansial yang dihadapinya sebagai generasi *sandwich*. Ia harus mengatur keuangan untuk mencukupi kebutuhan dua keluarga dengan gaji yang tidak besar, yang membuatnya merasa terhimpit dan tertekan, sehingga partisipan 2 lebih menyoroti beban yang ia rasakan tanpa menyebutkan kepuasan terhadap pekerjaannya.

*“Iya mbak, ngaturnya, mikirin biar semuanya cukup lagi susah.. pengeluaran langsung banyak, sedangkan saya kerjanya kasir, gajinya gak terlalu besar harus nafkahn 2 keluarga..” (P2.W1 – T.43)*

*“... Apalagi karna saya generasi sandwich juga, saya harus bagi perhatian, waktu, sama biaya buat keluarga inti dan orangtua saya. Waktu disitu yang buat saya ngerasa kejeput dan tertekan sih mbak.” (P2.W1 – T.33).*

Pada pendapatan, ketiga partisipan memiliki kesamaan dalam merasa bahwa pendapatan mereka belum sepenuhnya mencukupi kebutuhan, terutama karena adanya tanggungan keluarga. Namun, ada perbedaan dalam cara mereka

menyikapinya. Partisipan 1 masih merasa cukup puas dan bersyukur, meskipun tetap ingin meningkatkan penghasilannya.

*“...Kalo buat pendapatan dibilang puas ya alhamdulillah masi bisa disyukuri masih bisa membiayai istri, ibu, dan 1 adik saya, namun saya sendiri merasa bahwa berapapun pendapatannya juga akan tetap habis gitu.. maksudnya karena digunakan untuk kepentingan kita bersama tapi ya kalo dibilang puas, cukup puas tapi masih ingin berusaha lebih keras lagi supaya bisa memberi ke keluarga lebih banyak..” (P1.W1 – T.39)*

Sementara itu, partisipan 2 dan 3 lebih menekankan bahwa pendapatan mereka tidak sebanding dengan tanggungan yang harus dipenuhi, dengan partisipan 3 juga menyoroti kesulitan menghadapi keperluan mendadak.

*“Iya, makanya ya tanggungan biayanya ya lumayan, nggak sebanding sama pendapatan sebenarnya..” (P2.W1 – T.8)*

*“Iya.. pendapatan dari kerja tetap saya yang kurang cukup kalau untuk memenuhi kebutuhan keluarga kami, buat nanggung biaya sama ibu sama adik, belum lagi kalo ada keperluan tiba-tiba yang butuh duit..” (P3.W1 – T.26)*

Ketiga partisipan juga menganggap spiritualitas sebagai pilar penting dalam hidup mereka dan memiliki cara yang berbeda dalam memaknai spiritualisme terhadap kepuasan hidup mereka. Partisipan 1 lebih menekankan keterbatasan akses terhadap kegiatan keagamaan dan mengandalkan media digital, seperti mengikuti ceramah online, untuk tetap terhubung dengan ajaran agamanya.

*“Kalo kegiatan keagamaan, saya beribadah secara rutin, sholat, puasa.. kalo kegiatan tambahannya mungkin kadang karna follow beberapa ustad di sosial media karna ditempat daerah saya yang mayoritasnya beragama Kristen, jadi jarang ada kegiatan keagamaan saya disini tapi saya kadang suka nonton video youtube ceramah dari ustad-ustad aja mbak..” (P1.W1 – T.55)*

Sementara itu, partisipan 2 melihat ibadah sebagai cara untuk menenangkan diri dan membangun kesabaran dalam menghadapi tanggung jawab hidupnya.

*“Iya mbak bener, karna itu juga saya jalanin sholat tepat waktu, kadang ikut pengajian di masjid. Ngebantu saya nenangin pikiran sama hati saya, rasanya kayak lebih tenang dan sabar ngejalanin hidup..” (P2.W1 – T.49)*

Di sisi lain, partisipan 3 lebih menekankan spiritualitas sebagai tempat bersandar dan sumber kekuatan, di mana ibadah membantunya menemukan solusi dan menerima keadaan.

*“Hmm.. dari ibadah saya pasti merasa dikuatkan... Selama ini, kalo ada masalah atau kesusahan, selalu aja ada solusi yang datang dari Allah.. jadi, tempat saya buat bersandar... Saya juga masih terus belajar buat lebih menerima keadaan..” (P3.W1 – T.61)*

Dalam waktu luang, ketiganya lebih memilih menghabiskan waktu bersama keluarga, meskipun intensitasnya berbeda karena kesibukan masing-masing.

*“Saya ngisi waktu luang biasanya jalan sama keluarga, kalo ditanya cukup enggaknya, eee cukup ya.. cukup-cukup aja soalnya waktu libur juga tetep kami pakai buat jalanin kerjaan sampingan ...” (P3.W1 – T.18)*

#### b. Komponen afektif

Bagi partisipan 1 dan partisipan 2, kebahagiaan utama mereka berasal dari momen bersama keluarga. Partisipan 1 merasa senang saat bisa sering berkumpul, makan bersama, dan melihat kebahagiaan keluarganya. Sementara itu, partisipan 2

merasa rileks ketika berbagi cerita dengan istri setelah bekerja dan bahagia melihat tawa anak serta senyum istrinya. Ia juga merasa puas ketika dapat membantu orang tua dan keluarga besar. Di sisi lain, partisipan 3 mengungkapkan bahwa kebahagiaannya datang dari momen-momen spesial seperti mengajak keluarga liburan, menyaksikan perkembangan anak, serta melihat kondisi ibunya yang semakin membaik.

*“...dekat sama mereka, bisa kumpul, ketemu sama keluarga lebih sering, ngobrol ee makan bareng, pulang kampung terus liburan sama mereka itu juga bikin saya sendiri merasa senang karna lihat kebahagiaan mereka, jadi saya sendiri selalu berusaha menjaga agar mereka tetap senang, bahagia, dan sehat selalu..” (P1.W1 – T.47)*

Partisipan 1 dan partisipan 2 sama-sama merasakan tekanan dan kekhawatiran dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich. Partisipan 1 sering merasa berat membagi waktu dan perhatian karena bekerja jauh dari keluarga, sehingga ia khawatir jika terjadi sesuatu pada mereka. Sementara itu, partisipan 2 merasa stres dan pusing dengan tanggung jawab finansial, terutama saat harus membayar biaya sekolah adiknya atau menghadapi kebutuhan mendadak. Ia juga khawatir tentang masa depan orang tuanya yang kelak tidak bisa bekerja lagi.

*“Kalo saya sendiri kadang merasa berat sih, tapi saya merasa ini tanggung jawab saya. Tantangan terbesarnya mungkin membagi waktu dan perhatian. Apalagi, pekerjaan saya ini jauh dari mereka, saya biasanya pulang seminggu sekali kalau bisa. Terus karena saya sendiri posisinya jauh kadang khawatir kalo mereka ada apa-apa, kenapa-kenapa, atau ada kegiatan-kegiatan lain itu sih yang buat kadang sedikit kepikiran dan ee.. suka khawatir berlebihan tapi karena ee.. solusinya saya sendiri selalu mengusahakan harus rutin komunikasi dengan mereka..” (P1.W1 – T.10)*

*“Iya mbak, ya nasib jadi generasi sandwich gini gak mudah emang mbak.. kalo akhir-akhir ini saya sering ngerasa khawatir, kepikiran terus gitu mbak. Khawatirnya tentang masa depan, gimana orangtua saya nanti gak bisa lagi kerja, saya pasti merasa bertanggung jawab untuk menafkahi ibu dan adek-adek saya sampai mereka mandiri.” (P2.W1 – T.47)*

Berbeda dari keduanya, partisipan 3 lebih banyak mengalami dampak emosional dari kejadian di masa lalu. Ia masih menyimpan rasa bersalah dan penyesalan setelah pernah bertengkar dengan ayahnya, yang berujung pada kondisi kesehatan ayahnya yang menurun. Hal ini membuatnya selalu berusaha memenuhi keinginan orang tuanya agar tidak mengecewakan mereka.

*“Iya, jujur aja perasaan itu masih dibawa sampai sekarang. Kadang-kadang, kalau ada keputusan yang harus diambil, saya otomatis mikirnya gimana caranya biar nggak ngecewain orangtua. Meskipun sekarang mereka udah nggak terlalu ngatur, tapi rasa takut bikin mereka kecewa tuh masih ada aja, kayak jadi kebiasaan gitu nurutin apa yang mereka mau..” (P.3.W2 – T.14)*

### 3. Pembahasan

Penelitian ini menyoroti kesejahteraan subjektif pria generasi *sandwich*. Analisis data mengidentifikasi 2 aspek terkait kesejahteraan subjektif pada generasi *sandwich*, termasuk kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup dimasa lalu, kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan, keinginan untuk mengubah kehidupan, penilaian

orang lain terhadap kehidupan seseorang, hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, aktivitas diwaktu luang, afek positif, dan afek negatif.

Pemaknaan arti kesejahteraan subjektif ini dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan perasaan yang positif (Veenhoven, 2003). Kesejahteraan subjektif ini juga berkaitan dengan kepuasan hidup saat ini, masa lalu, dan masa depan (Keyes et al., 2002; Touchton & Wampler, 2014). Hal ini selaras dengan hasil temuan, di mana partisipan mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai kondisi ketika mereka mampu menerima keadaan dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil, merasa puas setelah mencapai tujuan hidup yang penting, serta berusaha terus berkembang agar hidup lebih bermakna. Namun, meskipun memiliki perspektif yang berbeda, ketiganya menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan bagaimana seseorang memaknai dan menjalani hidupnya secara positif.

Dalam penelitian ini, kehidupan sebagai pria generasi *sandwich*, mereka dihadapkan pada tuntutan ganda, yakni memenuhi kebutuhan keluarga yang meliputi pasangan dan anak sekaligus tetap bertanggung jawab terhadap keluarga besar, khususnya orangtua dan saudara kandung. Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa makna kebahagiaan atau kepuasan hidup mereka sangat dipengaruhi oleh peran mereka dalam menjaga kesejahteraan keluarga, meskipun dalam tekanan ekonomi dan psikologis yang cukup tinggi.

Bagi sebagian besar partisipan, kepuasan hidup tidak sepenuhnya diukur dari pencapaian pribadi, tetapi lebih kepada kemampuan untuk terus memenuhi kebutuhan keluarga baik pasangan, anak, adik, juga orangtua. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Roring dan Simanjuntak (2024), yang menunjukkan bahwa faktor seperti bakti kepada orangtua (*filial piety*), tanggung jawab terhadap orangtua (*filial responsibility*), dan rasa bersalah (*guilt feeling*) berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu dalam posisi ini. Meskipun penelitian tersebut lebih menyoroti hubungan dengan orangtua, temuan ini tetap relevan karena rasa tanggung jawab terhadap seluruh anggota keluarga merupakan bagian penting dari kesejahteraan subjektif. Partisipan R menunjukkan bahwa ia merasa cukup puas karena mampu membagi tanggung jawab dengan adil kepada seluruh anggota keluarga, sementara partisipan I dan D masih menghadapi keterbatasan ekonomi yang menjadi penghalang utama dalam mencapai kepuasan hidup secara menyeluruh, yang dimana hal ini menunjukkan bagaimana faktor eksternal juga turut memengaruhi penilaian terhadap kesejahteraan pribadi.

Pengalaman masa lalu juga memainkan peran penting dalam pembentukan *subjective well-being* pada pria generasi *sandwich*. Partisipan I dan D merefleksikan masa kecil mereka yang penuh keterbatasan sebagai motivasi untuk bekerja keras dan tidak ingin anak-anak mereka mengalami hal serupa. Hal ini senada dengan konsep *life review* dari Ryff dan Singer (1998) yang menyebutkan bahwa pemaknaan pengalaman masa lalu, terutama yang bersifat menantang, dapat memengaruhi cara seseorang menjalani kehidupannya di masa kini. Begitu juga dengan partisipan R yang mengalami jarak emosional dengan ibunya karena pola asuh yang keras, yang akhirnya berdampak pada relasi interpersonal yang lebih kaku dengan ibunya saat ini.

Dalam konteks hubungan sosial, para partisipan menunjukkan relasi yang cukup positif dengan keluarga inti, meskipun tidak selalu dalam bentuk hubungan yang hangat. Hubungan komunikasi dan kedekatan dengan istri dan anak umumnya berjalan baik, tetapi hubungan dengan orangtua terutama ibu, pada sebagian partisipan tampak lebih formal dan jarang disertai komunikasi emosional yang mendalam. Kurangnya kedekatan emosional dengan ibu ini berdampak pada kurangnya dukungan emosional yang mereka butuhkan dan kemampuan partisipan untuk menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara langsung, tidak hanya kepada ibu, tetapi juga dalam komunikasi bersama pasangannya. Kondisi ini kemudian menghambat ekspresi diri yang sehat dan mengurangi rasa puas terhadap hubungan sosial secara umum, yang akhirnya berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektifnya.

Pandangan dan penilaian orang lain terhadap kondisi hidup mereka juga muncul sebagai sumber tekanan tersendiri. Partisipan I dan D sempat mendapatkan stigma negatif karena peran mereka sebagai tulang punggung keluarga besar dianggap membebani dan merugikan pasangan mereka. Namun, pengalaman tersebut justru menjadi motivasi untuk berjuang lebih keras demi menunjukkan bahwa mereka mampu menjaga stabilitas keluarga. Ini memperkuat temuan Keyes dan Ryff (1998) bahwa makna hidup dan penerimaan diri sering kali dibentuk dari usaha melampaui hambatan sosial dan ekspektasi negatif dari lingkungan.

Terkait harapan masa depan, seluruh partisipan menunjukkan sikap optimis, meskipun dengan strategi dan tujuan yang berbeda-beda. Partisipan R menargetkan peningkatan jenjang karier agar bisa lebih dekat dengan keluarga, sementara partisipan I fokus pada keinginan memiliki rumah sendiri sebagai simbol kestabilan dan kenyamanan. Partisipan D berharap usahanya dalam membangun dojang taekwondo bisa menjadi sumber penghasilan tambahan sekaligus mewujudkan stabilitas keuangan. Optimisme ini sesuai dengan konsep *hope theory* dari Snyder (2002), yang menjelaskan bahwa harapan akan masa depan yang lebih baik dapat memperkuat kebahagiaan subjektif seseorang.

Penyesalan terhadap keputusan masa lalu muncul pada partisipan kedua dan ketiga, namun hal tersebut tidak selalu mengarah pada penurunan *subjective well-being*. Mereka justru mengolah penyesalan itu menjadi pelajaran hidup. Sedangkan partisipan R memilih untuk menerima masa lalu dengan sikap pasrah namun tetap bertanggung jawab, yang menunjukkan adanya *resilience* atau ketahanan psikologis yang tinggi (Ryff & Singer, 2003).

Selain komponen kognitif yang mencakup kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan, kesejahteraan subjektif juga ditentukan oleh komponen afektif, yaitu pengalaman individu terhadap emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari (Diener et al., 1999). Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan afektif mereka sangat dipengaruhi oleh dinamika hubungan dengan keluarga, beban peran yang mereka tanggung, serta pengalaman masa lalu yang membentuk respons emosional mereka di masa kini.

Partisipan R dan partisipan I menggambarkan bahwa emosi positif mereka banyak muncul dari momen kebersamaan dengan keluarga. Partisipan R merasa bahagia saat bisa berkumpul, makan bersama, dan melihat anggota keluarganya dalam kondisi sehat dan senang. Sementara itu, partisipan 2 merasakan ketenangan dan kegembiraan ketika berbagi cerita dengan istri, melihat tawa anak, dan ketika

berhasil membantu orangtua maupun saudara kandungnya. Dari hal tersebut, khususnya emosi positif, seperti kebahagiaan dan rasa syukur, tidak hanya bersifat menyenangkan tetapi juga membantu individu untuk menghadapi tekanan atau stress (Fredrickson, 2000).

Namun demikian, pengalaman emosi negatif juga dirasakan oleh partisipan, terutama dalam bentuk stres, kekhawatiran, dan rasa bersalah. Partisipan R merasa cemas karena jarak geografis membuatnya tidak selalu bisa hadir untuk keluarganya. Ia mengaku sering khawatir berlebihan apabila keluarganya memerlukan bantuan atau terjadi sesuatu pada mereka dan dirinya tidak ada disana. Hal serupa juga dialami partisipan I, yang merasa stres dan pusing menghadapi tanggung jawab finansial terhadap orang tua dan adiknya, apalagi dalam situasi ekonomi yang serba terbatas. Pengalaman afektif negatif ini sesuai dengan penjelasan Lucas dan Diener (2008), bahwa kesejahteraan afektif mencakup intensitas dari emosi negatif yang dirasakan individu, yang dapat memengaruhi persepsi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Sementara itu, partisipan D mengalami dinamika afektif yang lebih kompleks. Meskipun D merasakan kebahagiaan dari momen spesial seperti liburan bersama keluarga atau melihat perkembangan anak, tetapi secara emosional ia juga dibayangi rasa bersalah dari konflik masa lalu dengan ayahnya. Rasa penyesalan ini menimbulkan tekanan emosional jangka panjang yang memengaruhi cara ia mengambil keputusan hingga saat ini (Singh & Sikarwar, 2015). Kondisi ini membentuk respons afektif individu terhadap situasi masa kini, terutama bila memori tersebut berkaitan dengan peristiwa yang belum terselesaikan secara emosional.

Bagi peneliti, kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang sangat personal dan kompleks, terlebih dalam konteks pria generasi *sandwich* yang menghadapi tuntutan ganda dari keluarga inti dan keluarga besar. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya diukur dari pencapaian materi, tetapi juga dari makna yang mereka temukan dalam menjalankan peran dan menjaga relasi dengan orang-orang terdekat. Melalui wawancara mendalam serta observasi langsung terhadap kehidupan partisipan dan pasangan mereka, diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana kesejahteraan subjektif terbentuk dalam keseharian. Meski begitu, adanya perbedaan pengalaman hidup antar partisipan tetap menjadi catatan penting, karena hal tersebut memengaruhi cara masing-masing individu memaknai kebahagiaan dan tekanan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, studi lanjutan dengan cakupan partisipan yang lebih luas dapat semakin memperkaya pemahaman mengenai dinamika kesejahteraan subjektif pada generasi *sandwich*.

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pria generasi *sandwich* sangat dipengaruhi oleh tuntutan peran ganda yang mereka emban, baik sebagai pencari nafkah utama bagi keluarga inti maupun sebagai penopang keluarga besar. Terdapat berbagai aspek yang membentuk kesejahteraan subjektif partisipan, mulai dari kepuasan terhadap kehidupan masa kini, masa lalu, harapan akan masa depan, hubungan interpersonal, hingga pengalaman afektif yang

menyertai kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun kondisi ekonomi yang terbatas dan tekanan sosial menjadi tantangan utama, partisipan tetap mampu menemukan makna kebahagiaan dalam bentuk yang sederhana, seperti kebersamaan dengan keluarga, pencapaian kecil yang berarti, dan hubungan yang hangat dengan keluarganya. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pria generasi *sandwich* menjalani kesejahteraan subjektif mereka bukan dari bebasnya hidup dari masalah, tetapi dari kemampuan mereka mengelola beban hidup sambil tetap menjaga harapan dan makna dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih kontekstual dan menyeluruh sangat penting dalam memahami kesejahteraan psikologis kelompok ini. Dukungan sosial yang lebih kuat dan ruang reflektif bagi mereka untuk memproses pengalaman hidup dapat menjadi langkah nyata dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional pria dalam posisi sebagai generasi *sandwich*.

## B. Saran

Berdasarkan keterbatasan peneliti, penting untuk disadari bahwa *subjective well-being* merupakan konsep yang kompleks dan sangat dipengaruhi oleh konteks individual, sosial, dan budaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif pria generasi *sandwich*, namun temuan yang dihasilkan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta mencakup latar belakang sosial ekonomi, budaya, dan domisili yang lebih beragam agar dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan menyeluruh. Dengan menggali berbagai aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini, diharapkan studi mendatang mampu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam memahami dan mendukung kesejahteraan subjektif pada pria generasi *sandwich*, sekaligus menjadi dasar bagi intervensi psikologis atau kebijakan sosial yang lebih relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. M., Akbar, M. Y. A., & Syariful, S. (2018). Ketahanan Keluarga dan Kontribusinya Bagi Penanggulangan Faktor Terjadinya Perceraian. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4(2), 129. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i2.268>
- Bawono, Y. (2017). Pernikahan Dan Subjective Well-Being : Sebuah Kajian Meta-Analisis. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 1(2), 101–116.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. In *Blackwell Publishing*. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). (2011). The Oxford Handbook of Positive Psychology. In C. R. S. Shane J. Lopez (Ed.), *Oxford University Press* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gill, C. D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being.

- Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal For a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating Positive Emotion to Optimize Health and Well-Being. American Psychological Association Prevention & Treatment 3 Article 0001a
- Imelda, J. (2013). Perbedaan Subjective Well-Being Ibu ditinjau dari Status Bekerja Ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Indraswari, D. L. (2022, September 10). Potret Generasi "Sandwich" sebagai Tumpuan Hidup Keluarga. *Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/riset/2022/09/09/potret-generasi-sandwich-sebagai-tumpuan-hidup-keluarga>
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of life consequences. In D. P. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 227–263). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10288-007>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimising well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 171–194). Guilford Press.
- Miles, M. B., & A. M. H. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Penerbit Universitas Indonesia (UI -Press).
- Miller, D. A. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. *Social Work (United States)*, 26(5), 419–423. <https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419>
- Mizukoshi, K. (2023). Case Study Research and Applications. In *Japan Marketing Journal* (Vol. 43, Issue 2). <https://doi.org/10.7222/marketing.2023.045>
- Moleong, L. J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- 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>
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361–386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Retracted: Subjective

- Well Being pada Tunarungu Dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 243–255. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882>
- Rari, F. P., Jamalludin &, & Nurokhmah, P. (2022). *Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich*. 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Saleh, M., & Somaji, R. P. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Penduduk di Desa Tempurejo Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember. *Jurnal Ekuilibrium*, II(2), 50–55.
- Salmon, S. A. (2017). The Sandwich Generation: Effects of Caregiver Burden and Strategies for Assessment. In *Westminster College*. Utah. <https://collections.lib.utah.edu/ark:/87278/s6kq1vjx>
- Singh, T., & Sikarwar, G. S. (2015). The Influence of Investor Psychology on Regret Aversion. *Global Journal of Management and Business Research* (C), 15(2).
- Sriwijayanti, S., Widyarini, N., & Linsiyah, W. (2024). Gambaran Stereotype Gender di Wilayah Kabupaten Jember. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2002>
- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2009). Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation. *School Psychology Review*, 38(1), 67–85. <https://doi.org/10.1080/02796015.2009.12087850>
- Touchton, M., & Wampler, B. (2014). Improving social well-being through new democratic institutions. *Comparative Political Studies*, 47 (10), 1442-1469.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(Art of living), 437–457. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.fd>
- Ward, R. A., & Spitze, G. (1998). Sandwiched marriages: The implications of child and parent relations for marital quality in midlife. *Social Forces*, 77(2), 647–666. <https://doi.org/10.1093/sf/77.2.647>