



ISSN: 3063-847X

**Generasi Sandwich dan Kerentanan Kesehatan Mental: Analisis  
Implikasinya terhadap Perencanaan Pensiun**

**Nada Jinani**

<sup>1</sup>Universitas Jenderal Soedirman, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Email Korespondensi: [nadajinani@gmail.com](mailto:nadajinani@gmail.com)

**Article Info**

**Article history:**

Received : Dec 19, 2025

Revised : June 11, 2026

Accepted : July 4, 2026

**Keywords:**

Generasi Sandwich,  
Kesehatan Mental,  
Caregiver Burden,  
Perencanaan Pensiun

DOI:

10.70115/harapan.v3i1.392

**ABSTRACT**

*Generasi sandwich merupakan kelompok individu usia produktif yang berada dalam tekanan peran ganda karena harus memenuhi kebutuhan orang tua lanjut usia sekaligus menanggung kehidupan anak atau anggota keluarga yang lebih muda. Fenomena ini semakin relevan untuk dikaji seiring meningkatnya usia harapan hidup, perubahan struktur keluarga, serta tekanan ekonomi rumah tangga yang kian kompleks. Penelitian ini bertujuan menelaah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental generasi sandwich dan implikasinya terhadap perencanaan pensiun. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah artikel jurnal nasional dan internasional yang terbit pada periode 2017–2025. Literatur dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan beban pengasuhan, kesehatan mental, tekanan sosial ekonomi, dukungan sosial, literasi keuangan, dan kesiapan pensiun. Hasil kajian menunjukkan bahwa beban pengasuhan yang berkelanjutan, keterbatasan dukungan sosial, konflik peran kerja-keluarga, serta tekanan finansial menjadi faktor utama yang berkaitan dengan stres kronis, kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kualitas hidup sehari-hari, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam menyusun prioritas keuangan jangka panjang. Generasi sandwich cenderung mengalihkan sumber daya ekonomi untuk kebutuhan keluarga saat ini sehingga perencanaan pensiun, tabungan hari tua, dan investasi jangka panjang menjadi tertunda. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif yang menggabungkan dukungan kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, dan peningkatan literasi keuangan. Strategi tersebut dapat diarahkan melalui edukasi finansial berbasis keluarga, layanan konseling, dan kebijakan kerja yang lebih responsif terhadap beban pengasuhan. Upaya tersebut diperlukan agar generasi sandwich mampu menjaga kesejahteraan psikologis sekaligus mempersiapkan keamanan finansial pada masa pensiun.*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

@2026 Nada Jinani

## PENDAHULUAN

Pada masa penghujung hidup setiap individu sebagian besar direncanakan untuk pensiun atau beristirahat setelah masa kerja berakhir. Kesejahteraan finansial menjadi faktor utama seseorang dalam memutuskan kapan akan pensiun dari pekerjaannya. Kesejahteraan finansial atau biasa disebut *financial well-being* mengacu pada keadaan dimana individu mempunyai kesanggupan secara finansial untuk menghadapi keperluan masa sekarang maupun masa depan. Hal tersebut meliputi kemampuan untuk memenuhi kewajiban finansial serta membuat kebijakan yang mendukung kehidupan yang stabil dan aman.

Melalui manajemen finansial yang tepat, seseorang dapat mencukupi kebutuhan masa sekarang sekaligus menyusun masa depan secara lebih aman. Ketika seseorang sanggup mengelola aset yang dimiliki dengan efektif sehingga dapat membangun stabilitas ekonomi yang lebih kuat, maka kondisi tersebut dapat dikatakan seseorang memiliki kesejahteraan finansial (Hidayah *et al.* 2021). Tingkat pendapatan seseorang atau keluarga sangat berkorelasi erat dengan kesejahteraan finansial mereka. Pendapatan yang dimiliki harus memadai untuk mencapai kesejahteraan ini. Pendapatan aktif biasanya berasal dari pekerjaan utama, seperti gaji atau upah, sementara pendapatan pasif dapat berasal dari investasi atau aset lain yang menghasilkan keuntungan (Astuti *et al.*, 2024).

Namun, transformasi demografi, peningkatan angka harapan hidup, serta tekanan sosial ekonomi modern telah menciptakan fenomena yang dikenal sebagai generasi *sandwich*, menjadi faktor hambatan yang dinilai signifikan terhadap seseorang dalam memutuskan perencanaan pensiun. Generasi *sandwich* merujuk pada individu yang terjebak diantara tanggung jawab untuk mendukung orang tua mereka sekaligus menanggung peran merawat anak-anak mereka. Generasi ini seringkali mengalami tekanan yang tinggi baik secara emosional maupun finansial, yang dapat menimbulkan stress yang berkepanjangan. Tantangan ini semakin menonjol mengingat khususnya di Indonesia, biaya hidup senantiasa meningkat dan peran keluarga yang semakin kompleks. Survei terbaru oleh Data Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa 46,3% dari Gen Z adalah bagian dari generasi *sandwich*. Angka tersebut menggambarkan tingginya tingkat ketergantungan antar generasi dalam keluarga. Fenomena tersebut juga merefleksikan pergeseran sosial yang cukup signifikan, dimana tanggung jawab ekonomi lebih banyak dilimpahkan pada anak muda (Ardianto *et al.*, 2024).

Penelitian menerangkan bahwa beban pengasuhan (*caregiver burden*) merupakan faktor dominan yang berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif individu. Individu yang mempunyai tingkat beban pengasuhan yang tinggi cenderung memperlihatkan penurunan suasana hati, kelelahan emosional, serta masalah peran yang berkepanjangan. Selain itu, dukungan sosial yang minim dapat memperparah kondisi psikologis karena individu merasa harus memikul tanggung jawab tanpa bantuan lingkungan atau komunitas (Prastyana *et al.*, 2024). Persoalan psikologis pada seseorang terjadi akibat ia tidak mendapatkan kondisi kesehatan yang memadai dan kurang mendapatkan kesejahteraan, hal itu mengakibatkan seseorang menjadi tertekan, sulit melakukan pengolahan waktu dan energi yang banyak terkuras sehingga menimbulkan perasaan negatif yang berlebih, hubungan sosial yang kurang baik, serta menciptakan konflik keluarga dan pekerjaan pada dirinya sendiri (Kusumaningrum, 2018).

DeRigne dan Ferante mendefinisikan generasi *sandwich* sebagai generasi yang terdesak diantara dua generasi dan memiliki dua peran sekaligus, yaitu sebagai orang tua dari anak-anak mereka dan sebagai anak dari orang tua yang hidupnya masih bergantung kepada mereka.

Badan Pusat Statistik tahun 2020 mendata jumlah rumah tangga yang ditinggali lansia bertambah dari 25,75% pada tahun 2019 menjadi 28,48% pada tahun 2020. Seiring dengan hal tersebut, generasi *sandwich* diharapkan dapat mencukupi kebutuhan dasar mereka sendiri, anak-anak dan orang tua mereka. Situasi terhimpit pada generasi *sandwich* menjadikan mereka rentan terhadap berbagai konflik yang dapat menimbulkan penurunan kesehatan mental (Yanuar *et al.*, 2021). Situasi dan kondisi yang bertubi-tubi dibebankan pada individu generasi *sandwich* ini dinilai menjadi pemicu pertimbangan terhadap perencanaan pensiun atau kesejahteraan finansial untuk menunjang masa tua menjadi sulit diwujudkan.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur dipilih karena penelitian ini berfokus pada penelusuran, pengkajian, dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan faktor penurunan kesehatan mental generasi *sandwich* serta implikasinya terhadap perencanaan pensiun. Menurut Syofian dan Gazali (2021), studi literatur dilakukan dengan menyusun sumber data yang berhubungan dengan suatu topik tertentu, kemudian mengintegrasikan berbagai informasi dari jurnal ilmiah untuk memperoleh pemahaman yang lebih sistematis. Sejalan dengan itu, Habsy (2017) menjelaskan bahwa studi literatur merupakan metode pengumpulan data melalui penelusuran berbagai sumber yang berkaitan dengan topik kajian. Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami persoalan secara lebih luas melalui hasil-hasil penelitian terdahulu.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik generasi *sandwich*, kesehatan mental, beban pengasuhan, tekanan sosial ekonomi, dukungan sosial, literasi keuangan, dan perencanaan pensiun. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa kata kunci, antara lain “generasi *sandwich*”, “penurunan kesehatan mental generasi *sandwich*”, “beban pengasuhan”, “tekanan finansial”, “kesehatan mental”, dan “perencanaan pensiun”. Literatur yang digunakan dibatasi pada artikel yang terbit dalam kurun waktu delapan tahun terakhir, yaitu 2017–2025, agar data dan temuan yang dianalisis tetap aktual serta sesuai dengan perkembangan isu sosial, ekonomi, dan psikologis terkini. Artikel yang dipilih adalah artikel yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian, sedangkan sumber yang kurang relevan dengan variabel kajian tidak digunakan dalam analisis.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif melalui proses membaca, mengidentifikasi, menyeleksi, dan merangkum substansi utama dari setiap literatur. Informasi dari berbagai sumber dibandingkan untuk menemukan pola temuan, persamaan, perbedaan, serta hubungan konseptual antara beban generasi *sandwich*, kondisi kesehatan mental, dan kesiapan perencanaan pensiun. Hasil telaah tersebut kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental generasi *sandwich* dan dampaknya terhadap keputusan finansial jangka panjang. Melalui tahapan ini, penelitian tidak hanya merangkum temuan terdahulu, tetapi juga menghubungkan berbagai hasil kajian agar dapat memberikan pemahaman konseptual yang lebih mendalam terhadap persoalan yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi *sandwich* adalah contoh beban pengasuhan yang disebabkan oleh konflik peran dan tuntutan yang muncul dari kedua belah pihak secara bersamaan, yang menyebabkan tekanan emosional dan psikologis. Karena aktivitas pengasuhan dan pemberian dukungan finansial memerlukan banyak perubahan dan adaptasi dalam rutinitas sehari-hari, pengalaman pengasuhan menjadi tekanan dalam keseharian (Mn & Elizabeth, 2023). Generasi *sandwich* dihadapi dilemma mengenai tantangan yang didapatkan dari pengalaman yang beragam dan naik turun (Putri, 2022). Generasi ini menggambarkan situasi di mana orang tua produktif membutuhkan bantuan dari orang tua mereka saat membesarkan anak atau kerabat mereka, tetapi tidak mendapatkan bantuan bersama (Khasanah *et al.*, 2023). Istilah *sandwich* tidak hanya menggambarkan keterdesakan diantara dua generasi, tetapi juga merujuk pada kondisi individu yang dihadapkan atas situasi untuk mendampingi serta merawat anak dan/atau orang tua yang sakit atau sudah tidak produktif. Bersamaan dengan itu, generasi *sandwich* masih dituntut untuk bisa mengatur tugas dan tanggung jawab mereka di tempat kerja (Suh, 2016). Faktor kegagalan generasi sebelumnya dalam mengelola dan menyusun ekonominya, generasi *sandwich* cenderung terbebani dan tidak terarah untuk menggapai mimpinya (Putra *et al.*, 2022). Tidak hanya itu, generasi ini dikenal sebagai sekumpulan orang dewasa yang menopang keluarga yang lebih muda dan lebih tua, tetapi mereka tidak mendapatkan dukungan yang sama seperti generasi sebelumnya dan setelahnya (Madya *et al.*, 2011)

Generasi *sandwich* dinilai lebih emosional mengenai tanggung jawab dan lebih sensitif mengalami kelelahan mental, yaitu suatu keadaan psikologis saat seseorang merasa ditumbangkan oleh tuntutan energi yang melampaui kemampuan mereka. Saat situasi seperti itu, individu dari generasi *sandwich* harus menyetarakan keadaan fisik dan mental mereka untuk selalu dapat menanggung berbagai kewajiban dan tuntutan yang menyertai tekanan dari orang-orang terdekat mereka, seperti keluarga dan kerabat (Rozalina & Anwar, 2021). Ketidakproduktifan orang tuanya menyebabkan generasi ini muncul, tetapi beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka memilih untuk menjadi generasi *sandwich* murni karena mereka berusaha mengurangi tanggung jawab orang tua (Yeyeng & Izzah, 2023). Hal ini juga diakibatkan oleh ketidaksamaan dalam beberapa aspek kehidupan yang membentuk tingkah laku, sikap, kultur, dan sistem jalinan koneksi yang baik secara individu maupun bermasyarakat bagi generasi *sandwich* (Irawan & Budi, 2021). Generasi *sandwich* ini terdiri dari dua generasi: yang pertama adalah club *sandwich*, yang terdiri dari orang tua berusia lima puluh hingga enam puluh tahun yang memiliki anak dan cucu atau yang berusia dua puluh lima hingga empat puluh tahun yang memiliki orang tua, mertua, dan kakek nenek. Generasi kedua adalah *sandwich* muka terbuka, yang mencakup siapa saja yang berada di bawah perawatan orang tuanya yang sudah berumur. Dengan kata lain, generasi ini memastikan bahwa keluarga tetap hidup. Generasi *sandwich* akan mengalami pengalaman yang baik atau buruk, yang akan menyebabkan dia bahagia atau tidak bahagia (Siddik *et al.*, 2023).

Tidak hanya itu, beban peran ganda juga mempunyai akibat yang lebih luas terhadap kesejahteraan psikososial. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres yang berlangsung lama sebagai bagian dari peran ganda dapat memperparah kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko kecemasan, depresi, serta burnout. Bukti-bukti empiris dari berbagai negara menegaskan tantangan ini, di mana peran ganda terhadap keluarga tua dan anak dapat menciptakan tekanan fisik serta emosional yang cukup berat. Faktor-faktor seperti dukungan

sosial, kondisi ekonomi, dan cara seseorang mengatasi masalah juga berpengaruh terhadap bagaimana tekanan tersebut dirasakan dan dihadapi. Misalnya, dari tinjauan literatur terbaru terlihat bahwa kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah, termasuk penggunaan bantuan dari orang lain dan daya tahan pribadi, bisa membantu orang yang mengalami tekanan ganda akibat tiga peran sekaligus. Namun, hal ini tidak bisa menghilangkan kebutuhan akan dukungan psikologis khusus yang muncul akibat beban tanggung jawab yang dialami (Pashazade *et al.*, 2024).

Dukungan dari lingkungan sosial adalah elemen krusial yang berfungsi sebagai perlindungan bagi kesehatan mental. Namun, bagi individu yang termasuk dalam generasi *sandwich*, kurangnya dukungan sosial dapat memperparah kondisi psikososial mereka. Ketika tidak mendapatkan dukungan dari sanak saudara, sahabat, atau komunitas, tanggung jawab ganda menjadi lebih menekan dan berdampak negatif pada kesehatan psikologis mereka. Berdasarkan hasil penelitian Azzarah & Syakarofath (2025) terhadap 401 responden yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan Perempuan berusia 21—52 tahun yang bekerja, berpenghasilan, serta bertanggung jawab atas orang tua dan/atau mertua serta saudara dan/atau keluarga inti termasuk anak dan/atau istri, diketahui bahwa terdapat 125 responden memiliki tingkat *perceived social support* yang rendah. Kemudian, diikuti sebanyak 240 responden (59,9%) mempunyai tingkat *perceived social support* sedang, serta sebanyak 36 (9%) responden mempunyai *perceived social support* dengan tingkat tinggi. Di samping hal tersebut, dari total 401 responden, dihasilkan sebanyak 134 (33,4%) mempunyai tingkat *psychological well-being* yang rendah, kemudian sebanyak 207 (51,6) responden mempunyai tingkat *psychological well-being* sedang, dan diikuti sebanyak 60 (15%) responden mempunyai tingkat *psychological well-being* tinggi. Hasil tersebut menyatakan mayoritas responden mempunyai *perceived social support* dan *psychological well-being* dengan tingkat sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada generasi *sandwich*. Dengan kata lain, antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang berbanding lurus. Artinya, semakin tinggi *perceived social support* yang dialami, maka semakin tinggi *psychological well-being* oleh generasi *sandwich*. Sebaliknya, semakin rendah *perceived social support* yang dialami, maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dirasakan oleh generasi *sandwich* (Azzarah & Syakarofath, 2025).

Selanjutnya ada faktor *caregiver burden* atau beban pengasuhan yang merupakan tanggungan subjektif yang dirasakan oleh pengasuh dalam menjaga keluarga yang dinilai melalui sikap individu terhadap kegiatan pengasuhan yang meliputi kesejahteraan mental, kesehatan fisik, kepuasan hidup, dan kualitas hidup. Tingkata ketegangan multidimensional yang dialami oleh pengasuh dalam menjaga anggota keluarga dari waktu ke waktu juga disebut sebagai *caregiver burden* (Liu *et al.*, 2020). (Savundranayagam *et al.*, 2011) mengemukakan bahwa aktivitas dan tanggung jawab seorang pengasuh dapat berakibat pada kualitas hidup seorang pengasuh dan dapat mengubah dan bahkan menciptakan tanggungan dalam hubungan interpersonal antara pengasuh dengan tanggungan. Generasi *sandwich* seringkali dihadapkan dengan tantangan dan beban unik akibat pengasuhan ganda peran atau *caregiver burden* yang mereka tunaikan. Mereka harus bisa menyelaraskan tuntutan keluarga mereka sendiri, meliputi merawat anak, dengan tanggung jawab memenuhi dukungan fisik, emosional, dan ekonomi kepada orang tua mereka yang lansia. Keadaan tersebut menyebabkan perlunya perawatan pada

individu, membantu pilihan sulit terkait kesejahteraan orang tua mereka (Zaidi *et al.*, 2023). Saat generasi *sandwich* tidak sanggup mencukupi kebutuhan karena penghasilan keluarga tidak memenuhi, mereka akan mengalami kendala melakukan rutinitas karena merasa tidak berhasil dalam mencukupi keperluan makan dan gizi bagi keluarganya (Irawaty & Gayatri, 2023). Tugas dan kewajiban ganda yang dimiliki generasi *sandwich* mempunyai dampak negatif terhadap keadaan dirinya sendiri seperti pernikahan, pengelolaan stres, kecemasan, dan kesejahteraan mental (Rita *et al.*, 2023).

Faktor pendapatan atau ketidakcukupan finansial tersebut dapat menjadi penyebab utama yang seringkali meningkatkan tekanan psikologis pada generasi *sandwich*. Individu yang harus menanggung kebutuhan anak sebari membantu biaya perawatan orang tua, kebutuhan materi yang menumpuk tersebut bisa menimbulkan financial strain. Artinya perasaan tidak sanggup memenuhi kebutuhan hidup keluarga sehari-hari. Hal ini terkait dengan gejala depresi, kecemasan, dan kesejahteraan subjektif yang menurun. Studi di populasi Indonesia dan juga studi tentang caregiver menunjukkan hubungan negatif antara kondisi ekonomi dengan kesehatan mental. Pendapatan atau akses sumber daya yang rendah, semakin tinggi kemungkinan gejala depresi atau beban psikologis (Mumang *et al.*, 2020). Generasi ini mengeluarkan banyak uang, terutama untuk pendidikan anaknya, yang pada akhirnya dianggap sebagai investasi. Mereka juga menabung dan mempersiapkan dana untuk pensiun. Selain itu, diakui bahwa tantangan yang dihadapi generasi ini termasuk memenuhi kebutuhan dan mencari nafkah keluarga mereka, seperti membayar utang, membiayai kesehatan dan pendidikan anggota keluarga, serta memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Generasi *sandwich* dapat mengalami penurunan kesehatan, peningkatan stres, dan ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan dalam hidupnya, terutama sebagai wanita dan pekerja (Asy'syifa, 2023). Ketidakamanan pekerjaan ditambah beban kerja yang berat juga membuat efek dari beban finansial menjadi lebih parah. Banyak individu dari generasi *sandwich* yang harus bekerja sekaligus merawat keluarga, mereka sering menghadapi jam kerja panjang atau jadwal yang tidak fleksibel sama sekali, terkadang juga pekerjaan informal tanpa perlindungan sosial apa pun. Akibatnya, konflik antara tugas pekerjaan dan kewajiban merawat ini menjadi sesuatu yang kronis, dan sulit dihindari. Hal tersebut mengurangi waktu istirahat mereka, kelelahan pun semakin sulit ditangani. Kemampuan untuk mencari dukungan atau layanan kesehatan mental juga seringkali terbatas. Oleh karena itu, korelasi antara faktor sosial ekonomi terhadap kesehatan mental generasi *sandwich* adalah berbanding lurus atau positif. Artinya, semakin menurunnya unsur sosial ekonomi pada individu generasi *sandwich*, berdampak pula pada penurunan kesehatan mental generasi *sandwich*.

Setiap orang idealnya memiliki sifat rasional mengenai masa depannya dan juga memiliki kepentingan tersendiri, oleh karena itu kehidupan masa produktif harus dimaksimalkan yaitu dengan memenuhi kondisi ekonomi selama masa hidup mereka selama setelah pensiun (Tabita & Marlina, 2023). Penentuan tujuan yang jelas akan memudahkan perencanaan ekonomi masa pensiun, dimana setiap individu berusaha untuk mempersiapkan masa pensiun mereka agar dapat secara efektif meminimalisir kecemasan pensiun, mengendalikan stres, dan meningkatkan kesanggupan dan kepercayaan diri saat pensiun. Langkah tersebut diharapkan dapat meminimalisir terciptanya generasi *sandwich* baru di masa mendatang, atau bahkan menyudahi siklus generasi *sandwich* yang ada (Prastya *et al.*, 2024). Orientasi masa depan merefleksikan sejauh mana seseorang sungguh-sungguh dalam

menyusun keputusan mengenai masa depan, termasuk pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan persiapan pensiun. Tingkat orientasi masa depan yang tinggi memotivasi seseorang untuk berupaya menggapai atau mewujudkan tujuan mereka. Secara umum, orientasi masa depan dinilai mempunyai dampak substansial terhadap perilaku menabung untuk persiapan pensiun, serta dapat memengaruhi cara seseorang mengatur persiapan pensiun seiring dengan semakin dekatnya masa pensiun (Rizi 2021).

Generasi *sandwich*, ditengah beban yang berlapis-lapis yang dibebankan pada mereka, harus tetap bisa berupaya untuk merencanakan masa pensiun mereka, guna kesejahteraan masa tua. Melalui pemahaman literasi keuangan yang baik, dapat membantu mereka dalam perencanaan pensiun ditengah tanggungan yang berlapis-lapis di masa produktif mereka. Generasi *sandwich* cenderung mengabaikan hal penting tersebut, karena beberapa faktor yang tidak bisa mereka hadapi, sehingga berakibat pada masa tua mereka yang akan dijalani tanpa perencanaan pensiun yang baik dan tepat. Penelitian oleh Wahyuni *et al.*, (2024) mengenai literasi keuangan menyimpulkan bahwa literasi keuangan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan finansial melalui perilaku keuangan sebagai variabel mediasi pada generasi *sandwich* di Medan. Hasil tersebut menggambarkan pentingnya literasi keuangan dalam menaikkan kesejahteraan finansial, dimana tingkah laku keuangan memiliki peran sebagai penghubung yang sangat penting. Literasi keuangan yang baik menyiapkan pemahaman dasar yang diperlukan individu untuk menciptakan kebiasaan finansial yang sehat dan penuh tanggung jawab. Meningkatnya literasi keuangan, seseorang lebih sanggup meningkatkan perilaku keuangan yang positif, yang pada akhirnya berakibat pada peningkatan kesejahteraan finansial. Oleh karena itu, literasi keuangan perlu ditingkatkan di kalangan masyarakat, khususnya di kalangan generasi *sandwich* yang stabilitas ekonominya sebagian besar terancam karena banyak faktor penghalangnya, untuk mencapai stabilitas ekonomi yang berkelanjutan serta kesejahteraan finansiala berkepanjangan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa generasi *sandwich* merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kesehatan mental akibat beban pengasuhan yang tinggi, keterbatasan dukungan sosial, serta tekanan sosial ekonomi yang berkelanjutan. Beban peran ganda dalam merawat orang tua lanjut usia dan memenuhi kebutuhan anak berdampak pada meningkatnya stres, kelelahan emosional, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Kondisi kesehatan mental yang menurun tersebut berimplikasi pada perilaku perencanaan pensiun yang kurang optimal, karena individu cenderung memprioritaskan pemenuhan kebutuhan jangka pendek dibandingkan perencanaan finansial jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan integratif yang menggabungkan intervensi kesehatan mental dan peningkatan literasi keuangan untuk mendukung kesejahteraan psikologis serta kesiapan perencanaan pensiun generasi *sandwich* di masa depan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ardianto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). *Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich : Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional*. 01(01), 31–34.
- Astuti, Yuni, F., & Kharisma, G. (2024). Dampak pendapatan dan pengalaman keuangan terhadap kesejahteraan keuangan keluarga melalui literasi keuangan. *Jurnal Ekonomi Bisnis Manajemen Prima*, 5(2). doi:10.34012/jebim.v5i2.4707
- Asy'syifa, F., & Surjaningrum, E. R. (2023). Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1105–1121.
- Azzarah, A., & Syakarofath, A. (2025). *Hubungan antara perceived social support dengan psychological well-being pada generasi sandwich Cognicia*. 246. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.34497>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling :Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Hidayah, A. P. N., Purbawangsa, I. B. A., & Abundanti, N. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan, Perencanaan Keuangan Dan Pendapatan Terhadap Kesejahteraan Keuangan Guru Perempuan Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 10(7), 672–680.
- Irawan, H., & Budi, S. (2021). *Minimalisir Konflik dalam Gap Generasi Melalui Pendekatan Komunikasi Interpersonal*. 72–87.
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). *Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta , Indonesia*. 08(01), 52–69.
- Khasanah, N., Widyastuti, U., & Fawaiq, M. (2023). *Kepuasan Keuangan pada Generasi Sandwich dan Implikasinya terhadap Perilaku Mengelola Keuangan*. 4(1), 261–276.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). *Generasi Sandwich : Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja*. 23, 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). International Journal of Nursing Sciences Caregiver burden : A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(4), 438–445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>
- Madya, P., Hajar, S., & Bakar, A. (2011). *Keluarga di Abad Ke-21 : Keperluan Terhadap Sistem Sokongan Sosial*. April, 1–13.
- Mn, N., & Elizabeth, E. (2023). *Generasi Sandwich : Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan*. 28(01), 20–41.
- Mumang, A. A., Liaury, K., Syamsuddin, S., Maria, I. L., Tanra, J., Ishida, T., Shimizu-furusawa, H., Yusuf, I., & Furusawa, T. (2020). *Socio-economic-demographic determinants of depression in Indonesia : A hospital-based study*. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244108>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Momtaz, Y. A., & Abdi, K. (2024). *Coping strategies of the sandwich generation in the care process : a qualitative study*.
- Prastya, F. H., Widyastuti, U., & Siregar, M. E. S. (2024). *Faktor-Faktor yang Menentukan Perencanaan Pensiun pada Generasi Sandwich*. 4.

- Putra, I., Dewi, N. W. K., & Sukra, I. N. (2022). Pengaruh Mental Accounting terhadap Perasaan Bahagia pada Perempuan Generasi Sandwich di Desa Sanur Kaja. Politeknik Negeri Bali
- Putri, N. P. (2022). Intervensi Pekerjaan Sosial Terhadap Perempuan Pekerja Generasi Sandwich. *ICODEV: Indonesian Community Development Journal*, 3(2), 53–62
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023). Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah? Penerbit NEM.
- Rizi, E. A. (2021). Pengaruh literasi keuangan, persepsi risiko dan toleransi risiko terhadap pengambilan keputusan investasi masyarakat Surabaya. STIE Perbanas Surabaya.
- Rozalina, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan. *Brawijaya Journal of Social Science*, 1(1), 63–79.
- Savundranayagam, M. Y., Montgomery, R. J. V., & Kosloski, K. (2011). A dimensional analysis of caregiver burden among spouses and adult children. *Gerontologist*, 51(3), 321–331. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq102>
- Siddik, R. R., Annisa, D. F., Susanti, D., & Putri, J. E. (2023). *Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self-Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat*. 1(1), 32–37.
- Suh, J. (2016). Measuring the “ Sandwich ”: Care for Children and Adults in the American Time Use Survey 2003 – 2012. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(2), 197–211. <https://doi.org/10.1007/s10834-016-9483-6>
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). *Journal of Sport Education ( JOPE )*. 3, 93–102.
- Tabita, J., & Marlina, M. A. E. (2023). Pengaruh Financial Literacy Dan Financial Attitude Terhadap Perilaku Perencanaan Keuangan Masa Pensiun Pada Generasi Sandwich Di Surabaya. *Media Akuntansi Dan Perpajakan Indonesia*, 5(1).
- Wahyuni, S. F., Radiman, Lestari, S. P., & Lestari, S. S. I. (2024). Keterkaitan antara Literasi Keuangan dan Pendapatan Pada Kesejahteraan Keuangan : Mediasi Prilaku Keuangan Generasi Sandwich. *Bursa: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 3(1).
- 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.
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum*, 302–321.
- Zaidi, S., Saad, S. M., & Mutholaah. (2023). Sandwich generation in contemporary Indonesia: Determining responsibility in caring for elderly under Islamic law and positive law. *Al- Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 17(2). <https://doi.org/10.24090/mnh.v17i2.9371>