Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

KECEMASAN MASA DEPAN (*FUTURE ANXIETY*) PADA PEREMPUAN BELUM MENIKAH DALAM GENERASI SANDWICH: STUDI FENOMENOLOGIS

Zahra Fitroh Amalia[1], Fitrania Maghfiroh[2]
[1,2,3]Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: 24120664195@mhs.unesa.ac.id*

Article Info

History Articles Received:
27 Desember 2025
Accepted:
28 September 2026
Published:
10 November 2026

Kata kunci: Dinamika psikologis; Generasi sandwich; Kecemasan masa depan; Perempuan dewasa; Tekanan peran.

Keywords : Adult women; Future anxiety; Psychological dynamics; Role strain; Sandwich generation.

Abstract

This study aims to understand how single women in the sandwich generation experience and interpret anxiety about the future in the context of family role demands. This study employs a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with five single women who were purposively selected based on criteria established by the researcher. Data were analyzed thematically through a process of repeated reading of transcripts, coding, grouping of codes, and theme development. The results revealed four themes that describe the participants' experiences: (1) family role pressures and economic instability, (2) negotiation of self-identity and the need for personal validation, (3) experiences of anticipating future uncertainty, and (4) the need for social connection. These findings indicate that anxiety about the future is experienced in relation to economic uncertainty, family demands, personal life choices, and limited opportunities to meet one's own needs. The participants' experiences also reveal differences in sources of stress and how they respond to family demands. These findings highlight the importance of guidance and counseling services that take the family context into account and help individuals recognize role limitations, develop plans for the future, and strengthen social support. This study provides a contextual understanding of experiences of anxiety about the future among single women in situations involving intergenerational family responsibilities.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perempuan lajang dalam generasi sandwich mengalami dan menafsirkan kecemasan akan masa depan dalam konteks tuntutan peran keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan lima perempuan lajang yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Data dianalisis secara tematis melalui proses pembacaan berulang transkrip, pengkodean, pengelompokan kode, dan pengembangan tema. Hasil penelitian mengungkap empat tema yang menggambarkan pengalaman para partisipan: (1) tekanan peran keluarga dan ketidakstabilan ekonomi, (2) negosiasi identitas diri dan kebutuhan akan validasi pribadi, (3) antisipasi ketidakpastian masa depan, dan (4) kebutuhan akan koneksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan dialami sehubungan dengan ketidakpastian ekonomi, tuntutan keluarga, pilihan hidup pribadi, serta keterbatasan peluang untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri. Pengalaman para partisipan juga mengungkapkan perbedaan dalam sumber stres dan cara partisipan merespons tuntutan keluarga. Temuan ini menyoroti pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang mempertimbangkan konteks keluarga serta membantu individu mengenali batasan peran, menyusun rencana masa depan, dan memperkuat dukungan sosial. Penelitian ini memberikan pemahaman kontekstual mengenai pengalaman kecemasan akan masa depan di kalangan perempuan lajang dalam situasi yang melibatkan tanggung jawab keluarga antargenerasi.

PENDAHULUAN

Usia dewasa merupakan tahap perkembangan yang diikuti oleh berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Pada tahap ini, individu mulai menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun kemandirian finansial, mengembangkan identitas diri, serta menentukan arah kehidupan dan hubungan dengan orang lain. Namun, proses tersebut tidak selalu berlangsung secara terpisah dari tanggung jawab terhadap keluarga. Pada sebagian individu, usaha untuk membangun kehidupan yang mandiri harus berjalan bersamaan dengan kebutuhan untuk memberikan dukungan kepada anggota keluarga. Kondisi tersebut dapat menjadi lebih kompleks pada masa dewasa awal, ketika individu masih berada dalam proses mengeksplorasi identitas, hubungan interpersonal, serta pilihan mengenai pendidikan dan pekerjaan (Arnett, 2000). Karakteristik perkembangan dewasa awal juga mencakup perubahan dalam aspek psikososial dan penentuan arah kehidupan individu (Paputungan, 2023). Kondisi perkembangan tersebut juga dapat berlangsung bersamaan dengan perubahan tuntutan sosial dan psikososial yang muncul sepanjang rentang kehidupan (Hestri et al., 2025).

Salah satu kondisi yang mempertemukan tuntutan perkembangan individu dengan tanggung jawab keluarga adalah fenomena generasi sandwich. Istilah ini diperkenalkan oleh Miller (1981) untuk menggambarkan orang dewasa yang berada di antara kebutuhan orang tua yang menua dan anak-anak yang masih membutuhkan dukungan. Dalam perkembangannya, tanggung jawab generasi sandwich tidak hanya berkaitan dengan pemberian bantuan finansial, tetapi juga dapat mencakup perawatan dan dukungan emosional. Berbagai tuntutan tersebut membuat individu perlu membagi waktu, tenaga, perhatian, dan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga, sementara pada saat yang sama tetap menjalankan kehidupan pribadinya. Pengalaman perempuan dalam generasi sandwich juga menunjukkan adanya tuntutan yang muncul secara bersamaan dalam kehidupan keluarga dan kehidupan pribadi (Irawaty & Gayatri, 2023). Kondisi tersebut juga dapat berkaitan dengan pemenuhan keberfungsian sosial perempuan ketika menjalankan berbagai tuntutan dalam kehidupan keluarga (Salsabila & Annisah, 2024).

Kondisi tersebut dapat memiliki dinamika tersendiri pada perempuan yang belum menikah. Status belum menikah dapat berhadapan dengan anggapan keluarga mengenai ketersediaan waktu, perhatian, maupun kemampuan untuk membantu anggota keluarga. Penelitian Pamukti dan Sa'diyah (2024) mengenai perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga generasi sandwich menunjukkan bahwa tanggung jawab keluarga dapat berkaitan dengan keputusan mengenai pernikahan, pekerjaan, pendidikan, serta upaya menyeimbangkan kepentingan keluarga dengan kebutuhan pribadi. Penelitian tersebut juga menunjukkan pentingnya komunikasi terbuka agar individu dapat menyampaikan kebutuhan dan batasannya kepada keluarga. Dengan demikian, pengalaman perempuan belum menikah dalam situasi generasi sandwich tidak cukup dipahami hanya dari status perkawinan atau besarnya tanggung jawab ekonomi. Pengalaman tersebut juga perlu dilihat dari cara individu memahami, merasakan, dan memberi makna terhadap tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Keputusan untuk menunda pernikahan juga dapat berkaitan dengan berbagai pertimbangan yang muncul dari kondisi dan tanggung jawab individu dalam kehidupan keluarga (Pratiwi & Kumaini, 2025). Pada perempuan dewasa yang tidak menikah, kondisi tersebut juga dapat berkaitan dengan pengalaman kesejahteraan psikologis dalam menjalani kehidupan pada tahap dewasa (Clalorin & Kusumiati, 2025).

Ketika seseorang harus menjalankan beberapa tuntutan dalam waktu yang

bersamaan, kondisi tersebut dapat dipahami melalui konsep ketegangan peran. Goode (1960) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki sumber daya yang terbatas dalam memenuhi berbagai tuntutan peran. Ketegangan dapat muncul ketika jumlah atau intensitas tuntutan yang harus dijalankan melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam kehidupan generasi sandwich, kondisi tersebut dapat terjadi ketika tanggung jawab terhadap keluarga harus dijalankan bersamaan dengan tuntutan pekerjaan, pendidikan, hubungan interpersonal, maupun kebutuhan untuk menentukan arah kehidupan pribadi. Bagi perempuan yang belum menikah, keadaan ini dapat memunculkan pertanyaan mengenai ruang yang masih tersedia bagi dirinya untuk mengembangkan kehidupan pribadi ketika sebagian waktu, tenaga, dan sumber daya terus diarahkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Pengalaman generasi sandwich juga menunjukkan bahwa tuntutan multigenerasi dapat berkaitan dengan munculnya stres dan kebutuhan untuk mengembangkan strategi koping (Sudarji et al., 2022). Selain itu, perempuan generasi sandwich dapat menghadapi peran ganda yang berlangsung secara bersamaan dalam ruang publik dan domestik (Purba & Susanti, 2024).

Dalam situasi tersebut, salah satu pengalaman psikologis yang relevan untuk diperhatikan adalah kecemasan terhadap masa depan. Zaleski (1996) menggambarkan kecemasan masa depan sebagai kecenderungan individu untuk memandang masa depan dengan perasaan cemas dan tidak pasti serta mengantisipasi kemungkinan terjadinya peristiwa yang negatif. Konsep tersebut kemudian dikembangkan melalui pengukuran yang berkaitan dengan kecemasan terhadap masa depan dan kecenderungan memandang masa depan secara suram, termasuk melalui Dark Future Scale (Zaleski et al., 2019). Dalam penelitian ini, kecemasan masa depan tidak dipahami sebagai diagnosis klinis. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif ketika individu menghadapi ketidakpastian mengenai kondisi ekonomi, keberlanjutan tanggung jawab keluarga, arah kehidupan pribadi, maupun kemungkinan perubahan peran pada masa mendatang.

Kecemasan tersebut menjadi relevan untuk dikaji pada perempuan belum menikah yang berada dalam situasi generasi sandwich karena gambaran mengenai masa depan tidak hanya berkaitan dengan tujuan pribadi. Pilihan mengenai pendidikan, pekerjaan, keuangan, hubungan, maupun pernikahan dapat dipertimbangkan bersamaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga. Akibatnya, masa depan dapat dipandang sebagai sesuatu yang belum pasti, terutama ketika individu belum mengetahui bagaimana tuntutan keluarga akan berkembang di kemudian hari. Sejumlah penelitian mengenai generasi sandwich di Indonesia juga telah membahas pengalaman stres, strategi koping, fungsi sosial, serta penerimaan diri dalam menghadapi tanggung jawab lintas generasi (Sudarji et al., 2022; Salsabila & Annisah, 2024; Rahayu & Rifayani, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman generasi sandwich tidak dapat dilepaskan dari kondisi relasional dan sosial tempat individu menjalankan perannya. Oleh sebab itu, kecemasan terhadap masa depan juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan hubungan keluarga, kondisi ekonomi, dan tuntutan peran yang dialami individu. Pengelolaan keuangan menjadi salah satu aspek yang relevan dalam kehidupan generasi sandwich karena individu perlu mengatur sumber daya untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Pradita et al., 2024). Pandangan mahasiswa mengenai generasi sandwich juga menunjukkan bahwa kondisi tersebut dipahami dalam kaitannya dengan berbagai tuntutan dan persoalan yang muncul dalam kehidupan individu (Fitrianinda et al., 2025).

Meskipun kajian mengenai generasi sandwich telah berkembang, penelitian yang secara khusus menggali pengalaman perempuan belum menikah dalam situasi tersebut masih terbatas. Pamukti dan Sa'diyah (2024b) telah membahas dinamika psikologis perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga generasi sandwich, termasuk

pentingnya komunikasi terbuka dalam menghadapi tuntutan keluarga. Penelitian tersebut memberikan dasar penting untuk memahami pengalaman kelompok ini. Namun, penelitian ini mengambil fokus yang lebih spesifik pada pengalaman kecemasan terhadap masa depan, terutama bagaimana kecemasan tersebut dirasakan dan dimaknai oleh perempuan belum menikah yang memiliki tanggung jawab terhadap anggota keluarga dari generasi yang berbeda. Fokus tersebut memungkinkan penelitian untuk melihat bagaimana tekanan peran keluarga, kondisi ekonomi, identitas diri, dan pandangan terhadap masa depan hadir dalam pengalaman subjektif partisipan. Perempuan generasi sandwich juga dapat mengalami tuntutan peran yang berlangsung dalam ruang publik dan domestik secara bersamaan (Purba & Susanti, 2024). Selain tuntutan tersebut, pengalaman perempuan dalam generasi sandwich juga berkaitan dengan proses mempertahankan keberfungsian sosial di tengah tanggung jawab keluarga (Salsabila & Annisah, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan bagaimana perempuan belum menikah dalam situasi generasi sandwich mengalami dan memaknai kecemasan terhadap masa depan. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Bagaimana perempuan belum menikah dalam generasi sandwich mengalami dan memaknai kecemasan terhadap masa depan?" Pemahaman mengenai pengalaman tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu individu mengenali batasan peran, menghadapi tuntutan keluarga, menyusun perencanaan masa depan, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Konseling individual juga dapat digunakan untuk membantu perempuan generasi sandwich menghadapi tuntutan dan meningkatkan kemampuan adaptif dalam menjalankan perannya (Nurfaiza et al., 2024). Upaya konseling tersebut juga relevan dengan kebutuhan untuk membantu individu menghadapi permasalahan yang muncul dalam situasi generasi sandwich (Husna & Wahyuni, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis deskriptif untuk memahami dan menggambarkan pengalaman subjektif para perempuan lajang dalam "generasi sandwich" saat partisipan mengalami dan menafsirkan kecemasan akan masa depan (Safarudin et al., 2023). Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman dan makna yang dibentuk individu berdasarkan konteks kehidupannya (Hestri et al., 2025).

Para partisipan terdiri dari lima perempuan lajang berusia 19–26 tahun yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria berikut: (1) berusia 18–35 tahun; (2) belum menikah; (3) memiliki tanggung jawab terhadap anggota keluarga dari generasi yang berbeda dalam bentuk dukungan finansial, emosional, atau perawatan; dan (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela. Partisipan terdiri dari empat mahasiswa dan satu lulusan perguruan tinggi. Wawancara dilakukan secara daring dengan tiga partisipan dan secara tatap muka dengan dua partisipan. Identitas partisipan dianonimkan menggunakan kode S1–S5.

Partisipan	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Tanggungan keluarga	Wawancara
S1	26	Baru lulus kuliah	Wiraswasta	Orang tua, saudara, nenek, kakek	Daring

S2	21	Mahasiswa	Guru les dan freelance editor	Orang tua, kakak	Luring
S3	22	Mahasiswa	Freelancer, guru kursus, pengajar ekstrakurikuler	Ibu, adik	Daring
S4	23	Mahasiswa	Teller	Ibu, kakak	Daring
S5	19	Mahasiswa	Wirausaha	Ibu, adik	Luring

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung sekitar 50 menit. Wawancara tersebut menggunakan serangkaian pertanyaan terbuka yang dirancang berdasarkan fokus penelitian, namun tetap memungkinkan peneliti untuk mengembangkan pertanyaan lanjutan berdasarkan tanggapan dan pengalaman masing-masing partisipan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup pengalaman dalam memenuhi tanggung jawab keluarga, pandangan tentang masa depan, ketidakpastian ekonomi dan pribadi, respons terhadap stres, serta dukungan sosial. Wawancara dilakukan baik secara daring maupun tatap muka tergantung pada keadaan partisipan dan direkam setelah memperoleh persetujuan partisipan; kemudian transkrip wawancara tersebut ditulis ulang secara verbatim (Salsabila & Annisah, 2024). Teknik wawancara mendalam juga relevan untuk menggali pengalaman subjektif individu dalam menghadapi kondisi generasi sandwich (Irawaty & Gayatri, 2023).

Analisis data dilakukan melalui pembacaan berulang terhadap transkrip, pengkodean awal, pengelompokan kode berdasarkan makna yang sama, pengembangan tema, dan peninjauan tema dengan membandingkannya dengan data secara keseluruhan. Proses analisis dilakukan secara berulang, dengan mempertimbangkan kesamaan, perbedaan, dan aspek unik dari pengalaman masing-masing partisipan (Safarudin et al., 2023).

Validitas data dinilai melalui aspek kredibilitas, reliabilitas, konfirmasibilitas, dan transferabilitas. Kredibilitas dipastikan melalui pembacaan berulang dan pemeriksaan konsistensi di antara kutipan, kode, dan tema. Pemeriksaan oleh partisipan tidak dilakukan dan dicatat sebagai keterbatasan penelitian ini. Keandalan didukung melalui dokumentasi proses pengumpulan dan analisis data (audit trail), sementara konfirmasi dijaga melalui refleksi peneliti dan pemeriksaan ulang terhadap interpretasi transkrip. Transferabilitas didukung melalui penyajian terperinci mengenai karakteristik partisipan dan konteks penelitian (Safarudin et al., 2023).

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini dan mempertahankan refleksivitas sepanjang proses pengumpulan dan analisis data. Peneliti mendokumentasikan asumsi dan pertimbangan selama penelitian untuk meminimalkan interpretasi yang tidak didukung oleh data (Safarudin et al., 2023).

Penelitian ini dilakukan setelah partisipan memberikan persetujuan yang didasarkan pada penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur, kerahasiaan data, dan hak partisipan untuk menarik diri dari penelitian. Seorang partisipan mengungkapkan pengalaman menyakiti diri sendiri dan depresi selama wawancara. Pengungkapan ini ditangani dengan mempertimbangkan kesejahteraan partisipan dan mencakup prosedur rujukan ke layanan profesional jika diperlukan. Rekaman dan transkrip disimpan dengan akses terbatas, sementara identitas pribadi dihapus dan diganti dengan kode partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis terhadap lima wawancara mendalam menghasilkan empat tema yang menggambarkan pengalaman perempuan lajang dalam generasi sandwich. Tema-tema tersebut meliputi: (1) tekanan peran keluarga dan ketidakstabilan ekonomi, (2) negosiasi identitas diri dan kebutuhan akan pengakuan pribadi, (3) antisipasi ketidakpastian masa depan, dan (4) kebutuhan akan hubungan sosial. Keempat tema ini tidak muncul secara terpisah, melainkan saling terkait dalam pengalaman para partisipan saat partisipan menyeimbangkan tanggung jawab keluarga sambil mempertahankan kehidupan pribadi, pendidikan, karier, dan rencana masa depan partisipan (Irawaty & Gayatri, 2023).

Tema	Subtema/kategori	Contoh kode	Partisipan
Tekanan Peran Keluarga dan Ketidakstabilan Ekonomi	Tanggung jawab ekonomi dan domestik	membantu orang tua, membiayai adik, merawat ibu, membayar utang keluarga	S1, S3, S4, S5
	Tuntutan sebagai anak yang dianggap mampu membantu	anak sulung, dianggap belum memiliki tanggungan sendiri, kewajiban membantu keluarga	S1, S3, S4, S5
Negosiasi identitas diri dan kebutuhan akan validasi pribadi	Menunda kebutuhan pribadi	mendahulukan keluarga, menahan keinginan, menggeser harapan pribadi	S1, S2, S3, S5
	Kebutuhan akan pengakuan dan penghargaan	tidak didengar, diremehkan, tidak diapresiasi, kebutuhan akan validasi	S2, S3, S4, S5
Antisipasi ketidakpastian masa depan	Ketidakpastian ekonomi dan pendidikan/karier	takut tidak mampu membayar kuliah, pekerjaan tidak tetap, takut tetap berada dalam kondisi yang sama	S1, S2, S3, S5
	Membayangkan konsekuensi peran di masa depan	takut tidak bebas, khawatir kondisi keluarga, mempertimbangkan pernikahan dan masa depan anak	S2, S3, S4, S5

Kebutuhan akan koneksi sosial	Dukungan dan afirmasi	didengarkan, afirmasi teman, energi positif, dukungan untuk tidak menyerah	S1, S2, S3, S4, S5
	Menjauh atau membatasi relasi ketika tertekan	memendam, tidak nyaman bercerita kepada keluarga, mencari teman atau aktivitas	S1, S2, S3, S4, S5

1. Tekanan Peran Keluarga dan Ketidakstabilan Ekonomi

Tema pertama menunjukkan bahwa pengalaman "generasi sandwich" di antara kelima partisipan tidak seragam. Tanggung jawab keluarga tersebut berupa bantuan finansial, menafkahi adik-adik kandung, pekerjaan rumah tangga, melunasi utang, dan keterlibatan dalam urusan keuangan keluarga. Bagi S1, tanggung jawab ini terutama dirasakan sebagai kewajiban moral untuk membantu orang tuanya, adik-adiknya, dan kakek-neneknya. Meskipun orang tuanya tidak secara langsung meminta sebagian dari penghasilannya, S1 mengatakan bahwa ia tetap merasa bersalah ketika tidak memberikan uang kepada keluarganya. Ia juga menjelaskan bahwa penghasilannya harus dibagi di antara beberapa anggota keluarga, sehingga hanya tersisa sedikit untuk dirinya sendiri.

Pengalaman ini berbeda dalam bentuknya tetapi serupa dalam maknanya dengan yang dialami S3. Setelah ibunya jatuh sakit, S3 tidak hanya menjalankan perannya sebagai mahasiswa tetapi juga harus memperhatikan kebutuhan rumah tangga, makanan, dan pekerjaan rumah tangga. Ia menggambarkan perubahan ini sebagai transisi yang sulit karena kehidupannya sebagai mahasiswa harus berjalan beriringan dengan tanggung jawabnya terhadap rumah tangga.

S4 menghadapi tanggung jawab yang lebih langsung yang telah berlangsung sejak masa sekolahnya. Setelah ayahnya meninggal dunia saat ia masih duduk di bangku SMA, S4 mengambil alih tanggung jawab untuk menghidupi dirinya sendiri dan ibunya serta terus membayar cicilan rumah sebesar Rp1.100.000 setiap bulan. Kedua saudara laki-lakinya yang sudah menikah dikatakan tidak berkontribusi terhadap kebutuhan S4 dan ibunya. Dalam keadaan seperti ini, status lajangnya dipandang sebagai alasan bahwa ia masih memiliki kemampuan untuk membantu keluarganya sebelum memulai keluarga sendiri.

S5 juga memandang status lajangnya sebagai keadaan yang mengharuskannya membantu keluarganya saat ini. Ia menyatakan bahwa karena ia belum memiliki keluarga sendiri, waktunya dianggap tersedia untuk membantu menghidupi keluarganya. Namun, pada saat yang sama, penghasilan yang ia peroleh dari berjualan relatif kecil dibandingkan dengan kebutuhannya dan kebutuhan adik-adiknya. Situasi ini memaksanya mencari pekerjaan tambahan ketika uang tidak mencukupi.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa ketegangan peran tidak semata-mata berasal dari tuntutan keluarga yang eksplisit. Bagi beberapa partisipan, tuntutan-tuntutan ini diinternalisasi sebagai kewajiban pribadi. S1, misalnya, masih merasa terpaksa untuk membantu meskipun orang tuanya telah mengatakan kepadanya bahwa ia tidak perlu khawatir tentang kebutuhan keluarga. Pola serupa diamati pada S2, yang sejak kecil terbiasa memenuhi kebutuhannya sendiri dan merasa perlu untuk terus bekerja meskipun orang tuanya tidak secara langsung menuntut penghasilannya. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa peran perempuan dalam keluarga generasi sandwich dapat melibatkan tanggung jawab yang berlangsung secara bersamaan pada ranah domestik dan ekonomi (Purba & Susanti, 2024).

Temuan ini dapat dipahami melalui konsep "ketegangan peran" (role strain) dari Goode, yang menjelaskan bahwa tuntutan dari berbagai peran dapat menimbulkan tekanan ketika individu harus memenuhi kewajiban yang berbeda dengan sumber daya yang terbatas. Dalam penelitian ini, keterbatasan sumber daya terutama terwujud dalam bentuk uang, waktu, energi, dan kesempatan untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Dengan demikian, stres yang dialami oleh para partisipan tidak dapat dipahami semata-mata sebagai besarnya tanggung jawab partisipan, tetapi juga sebagai pengalaman harus membagi sumber daya yang terbatas antara kepentingan keluarga dan kehidupan pribadi partisipan (Sudarji et al., 2022).

2. Negosiasi Identitas Diri dan Kebutuhan akan Validasi Pribadi

Tanggung jawab keluarga tidak hanya berkaitan dengan penggunaan sumber daya, tetapi juga dengan cara para partisipan memandang diri partisipan sendiri. Beberapa partisipan menggambarkan kecenderungan untuk memprioritaskan kebutuhan keluarga di atas kebutuhan pribadi. S1 secara eksplisit menyatakan bahwa ia mengalokasikan sebagian besar penghasilannya untuk keluarganya dan hanya menyisihkan sebagian kecil untuk dirinya sendiri. Setelah menerima masukan dari seorang teman, ia mulai menyadari bahwa kebiasaan ini membuatnya merasa seolah-olah hidup lebih untuk orang lain. Kesadaran ini kemudian menimbulkan dilema mengenai kapan kebutuhan pribadinya seharusnya diprioritaskan.

S2 menunjukkan bentuk negosiasi yang berbeda. Ia telah terbiasa bekerja dan menghidupi dirinya sendiri sejak kecil, tetapi ia tetap membatasi pengeluaran pribadinya dan menyisihkan sebagian penghasilannya untuk keluarganya. Situasi keuangannya juga membuatnya mempertimbangkan kembali rencana-rencananya terkait pendidikan, karier, dan pernikahan. Ia memilih untuk menunggu hingga situasinya lebih stabil secara finansial sebelum memikirkan lebih lanjut mengenai rencana-rencana tersebut.

Pada S3, kebutuhan pribadi bertabrakan dengan tuntutan keluarga dan keterbatasan waktu. Ia mengungkapkan bahwa tanggung jawab keluarga membuatnya sulit merasa bebas, bahkan jika pada akhirnya ia berhasil mendapatkan pekerjaan di bidang yang diinginkannya. Ia juga kesulitan menemukan orang yang dapat memvalidasi pengalamannya karena lingkaran sosialnya dianggap tidak sepenuhnya memahami beban yang ia tanggung.

Kebutuhan akan pengakuan menjadi semakin jelas ketika S3 menjelaskan bahwa kontribusinya bagi keluarga sering kali tidak dihargai. Ia menggambarkan perasaan "sakit hati" ketika suaranya tidak didengarkan dan ia merasa tertekan untuk melakukan berbagai hal tanpa menerima pengakuan atas kontribusinya. Dalam konteks ini, kebutuhan akan pengakuan bukan sekadar keinginan untuk memperoleh pujian, melainkan kebutuhan untuk merasa bahwa pengalaman dan usaha yang dilakukan dipahami oleh orang lain.

S5 juga mengalami ketegangan antara aspirasi pribadi dan kebutuhan keluarga. Ia menyatakan bahwa aspirasi pribadinya harus "disingkirkan" karena keadaan. Meskipun ia merasa sedih karena situasi ini tidak sejalan dengan impian masa kecilnya, ia juga mengungkapkan kebanggaan atas kemampuannya untuk bertahan dan memenuhi tanggung jawabnya.

Dengan demikian, identitas diri para partisipan tidak sepenuhnya terbentuk melalui pilihan individu, melainkan terus dinegosiasikan dengan peran dan kewajiban partisipan dalam keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi perempuan lajang dalam situasi "generasi sandwich" tidak selalu berarti menerima tuntutan keluarga secara pasif. Para partisipan juga menunjukkan upaya untuk menetapkan batasan, mempertahankan tujuan pribadi, dan menciptakan ruang untuk kebutuhan partisipan sendiri (Pamukti & Sa'diyah, 2024). Hal tersebut sejalan dengan temuan bahwa perempuan dalam situasi generasi sandwich dapat mengalami tuntutan peran yang memengaruhi pemenuhan kebutuhan pribadi sekaligus keberfungsian sosialnya (Salsabila & Annisah, 2024).

3. Antisipasi Ketidakpastian Masa Depan

Tema ketiga menggambarkan bagaimana masa depan dipandang sebagai sesuatu yang tidak pasti dan terus-menerus dievaluasi ulang berdasarkan pengalaman saat ini. Berbeda dengan tema sebelumnya, tema ini tidak menggunakan "kecemasan akan masa depan" sebagai judulnya, melainkan menyoroti bagaimana kecemasan tersebut dialami—yaitu, melalui antisipasi terhadap kemungkinan keadaan terkait ekonomi, pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan tanggung jawab berkelanjutan dalam kehidupan keluarga.

S1 mengalami kecemasan terutama saat menganggur. Ketika tidak bekerja, rutinitas hariannya menjadi monoton, dan ia mulai bertanya-tanya apakah ia akan tetap berada dalam situasi yang sama tanpa batas waktu. Ia menggambarkan pikirannya yang terus-menerus memikirkan "apa yang akan terjadi nanti" dan mempertanyakan apakah ia akan tetap "terjebak" seperti ini hingga usia tua. Setelah mendapatkan pekerjaan dan memperoleh penghasilan, ia merasa kecemasannya mereda.

S2 menunjukkan bentuk antisipasi yang lebih berorientasi pada ketidakpastian pasar kerja dan perekonomian. Ia khawatir tentang kesulitan mencari pekerjaan di masa depan serta kemungkinan bahwa pekerjaan tertentu akan digantikan oleh teknologi. Ia juga mengaitkan masa depan dengan kebutuhan akan pekerjaan yang stabil dan stabilitas ekonomi.

Bagi S3, ketidakpastian tentang masa depan terutama berkaitan dengan kebebasan, pendidikan, dan tanggung jawab berkelanjutan terhadap keluarga. Ia merasa sulit membayangkan masa depan yang bebas dari batasan karena tanggung jawab terhadap orang tua tetap menjadi pertimbangan utama. Ia juga menyebutkan bahwa kekhawatirannya saat ini berkaitan dengan keterbatasan waktu untuk mengejar pendidikan secara maksimal.

S5 mengalami ketidakpastian masa depan secara lebih langsung melalui pendidikan dan kondisi ekonomi. Ia mengakui bahwa ia tidak yakin apakah dapat menyelesaikan studinya karena harus menanggung biaya hidupnya sendiri dan adik-adiknya. Saat memikirkan masa depan, ia mengatakan bahwa ia terlalu memikirkan kelangsungan studinya, sementara masalah pernikahan belum menjadi prioritas karena ia merasa belum mampu membuat dirinya, adik-adiknya, dan keluarganya bahagia.

Temuan ini sejalan dengan konsep "kecemasan masa depan" yang diusulkan oleh Zaleski—kecenderungan untuk memandang masa depan dengan kecemasan dan ketidakpastian serta mengantisipasi kemungkinan negatif yang mungkin terjadi. Pengembangan Skala Masa Depan Gelap (Dark Future Scale) juga mengidentifikasi kecenderungan untuk memikirkan masa depan dengan kecemasan, ketidakpastian, dan antisipasi peristiwa negatif sebagai komponen kunci dari konstruk ini (Zaleski et al., 2019).

Namun, data dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman tersebut tidak identik di antara semua partisipan. S1 mengalami kecemasan yang intens saat menganggur, tetapi merasa lebih tenang setelah mendapatkan pekerjaan. S2 lebih khawatir tentang ketidakpastian pekerjaan dan kondisi ekonomi. S3 mengidentifikasi kebebasan dan kelangsungan pendidikan sebagai sumber kekhawatiran, sedangkan S5 lebih khawatir tentang kelangsungan pendidikan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Perbedaan-perbedaan ini menunjukkan bahwa kecemasan tentang masa depan muncul dari konteks kehidupan yang berbeda-beda, bukan sebagai pengalaman yang seragam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan generasi sandwich dapat beririsan dengan persoalan pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, serta perencanaan kehidupan pada masa dewasa (Pratiwi & Kumaini, 2025).

4. Kebutuhan Akan Koneksi Sosial

Tema keempat menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki posisi penting dalam cara partisipan menghadapi tekanan. Namun, bentuk dukungan yang dianggap membantu berbeda antara partisipan. S1 merasakan manfaat dari dukungan orang tua dan teman, terutama ketika orang tua memberikan semangat dan informasi pekerjaan saat ia menganggur. Ia juga mengalami perubahan ketika mulai membuka diri kepada teman dan memperoleh informasi pekerjaan. Setelah bekerja dan kembali bersosialisasi, ia merasa kecemasannya berkurang.

S2 secara lebih spesifik mengidentifikasi sahabat dan teman kuliah sebagai sumber dukungan utama. Ia merasa terbantu ketika didengarkan dan dapat menghabiskan waktu bersama sahabat. Sebaliknya, ketika merasa cemas, ia cenderung tidak nyaman jika orang tua terlalu banyak bertanya dan memilih memberikan batasan mengenai masalah yang sedang dihadapinya.

S3 menunjukkan kebutuhan yang berbeda. Ia merasa terdapat orang-orang yang memberikan dukungan dan motivasi, tetapi belum merasa mampu menceritakan kesulitannya secara terbuka. Ia juga menggambarkan dukungan yang paling membantu sebagai kehadiran orang dengan energi positif yang mendorongnya melakukan aktivitas positif. Pada saat mengalami tekanan, ia lebih sering menangis sendiri dan belum banyak membagikan pengalaman tersebut kepada orang lain.

S4 juga mengandalkan teman sebagai sumber dukungan. Ia merasa lebih lega ketika didengarkan dan menggunakan interaksi dengan teman serta waktu bersama adik sebagai salah satu cara untuk memperbaiki suasana hati. Sebaliknya, pengalaman tidak didengarkan membuatnya memilih untuk tidak lagi menceritakan masalah kepada orang tertentu.

Pada S5, dukungan teman hadir melalui afirmasi positif dan dorongan untuk tetap bertahan. Ia menjelaskan bahwa ketika cemas, ia dapat beribadah, bersepeda, minum kopi sendiri, atau mencari kesibukan. Dukungan teman berupa ucapan seperti "kamu bisa" menjadi salah satu hal yang membantu mengembalikan semangatnya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berarti pemberian solusi. Bagi beberapa partisipan, didengarkan, mendapatkan afirmasi, atau sekadar memiliki orang yang dapat diajak menghabiskan waktu justru lebih bermakna. Sebaliknya, hubungan yang dianggap tidak memahami atau tidak menghargai pengalaman dapat membuat partisipan membatasi komunikasi. Dengan demikian, koneksi sosial dalam pengalaman partisipan berkaitan dengan rasa dipahami, diterima, dan memiliki tempat untuk mengekspresikan tekanan (Rahayu & Rifayani, 2024). Dukungan sosial dan

keberadaan lingkungan yang responsif juga menjadi bagian penting dalam membantu individu menghadapi tuntutan psikologis yang muncul dalam kehidupan generasi sandwich (Nurfaiza et al., 2024).

Pembahasan

Secara keseluruhan, pengalaman kelima partisipan menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan hadir dalam konteks tuntutan keluarga, kondisi ekonomi, dan keterbatasan ruang untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Temuan ini tidak menunjukkan bahwa tekanan keluarga secara langsung menyebabkan kecemasan terhadap masa depan. Sebaliknya, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa mereka memaknai dan membayangkan masa depan berdasarkan kondisi serta tanggung jawab yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Pamukti & Sa'diyah, 2024a).

Ketegangan peran muncul sebagai konteks yang menonjol. Para partisipan tidak hanya mengelola satu tuntutan saja, tetapi harus menyeimbangkan pendidikan, pekerjaan, kebutuhan keluarga, kebutuhan pribadi, dan kemungkinan perubahan peran di masa depan. Hal ini sejalan dengan perspektif ketegangan peran, yang memandang ketegangan sebagai konsekuensi dari tuntutan berbagai peran dan keterbatasan sumber daya yang tersedia untuk memenuhinya. Dalam penelitian ini, bentuk tekanan tersebut terlihat jelas ketika penghasilan harus dibagi dengan keluarga, jadwal kuliah harus disesuaikan untuk mengakomodasi pekerjaan, atau kebutuhan pribadi harus ditunda karena kebutuhan keluarga (Purba & Susanti, 2024). Kondisi tersebut juga berkaitan dengan persoalan pengelolaan keuangan yang dihadapi individu dalam situasi generasi sandwich, ketika kebutuhan pribadi dan kebutuhan anggota keluarga harus dipertimbangkan secara bersamaan (Pradita et al., 2024).

Pengalaman para partisipan juga menunjukkan bahwa tanggung jawab keluarga tidak selalu berasal dari tuntutan langsung. Pada beberapa partisipan, orang tua tidak secara eksplisit menuntut penghasilan mereka, tetapi partisipan tetap mengembangkan keyakinan bahwa membantu keluarga merupakan kewajiban sebagai anak. Dengan demikian, sebagian tuntutan yang dirasakan tidak hanya berasal dari permintaan keluarga, tetapi juga dari cara individu memaknai kewajiban dan tanggung jawab terhadap keluarga (Salsabila & Annisah, 2024). Pola tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman generasi sandwich dapat melibatkan tekanan psikologis yang muncul bersamaan dengan upaya individu mempertahankan keberfungsian dalam keluarga (Woda & Pontoan, 2024).

Pada saat yang sama, data menunjukkan bahwa status lajang memiliki makna yang berbeda bagi setiap peserta. Bagi sebagian peserta, status lajang dipandang sebagai kesempatan untuk lebih banyak membantu keluarga karena mereka belum memiliki keluarga inti sendiri. Bagi S3, pernikahan justru dipandang sebagai potensi bertambahnya kewajiban terhadap dua keluarga. S5 tidak ingin terburu-buru menikah karena merasa belum siap dan tidak ingin mengalami kegagalan pernikahan. Oleh karena itu, status lajang tidak boleh dipandang sebagai penyebab kecemasan. Status ini lebih baik dipahami sebagai salah satu konteks yang memengaruhi cara partisipan menafsirkan tanggung jawab keluarga dan rencana hidup pribadi (Pratiwi & Kumaini, 2025). Pemaknaan tersebut juga menunjukkan bahwa keputusan terkait kehidupan pribadi dapat beririsan dengan tuntutan keluarga dan kondisi sosial yang sedang dihadapi individu (Fitrianinda et al., 2025).

Kecemasan terhadap masa depan dalam penelitian ini juga memiliki karakter antisipatif. Partisipan membayangkan kemungkinan tidak mampu membayar pendidikan, tidak memperoleh pekerjaan yang stabil, tetap berada dalam kondisi ekonomi yang sulit, atau harus terus memikul tanggung jawab keluarga. Hal ini sejalan dengan konsep Zaleski yang menempatkan future anxiety pada kecenderungan memandang masa depan dengan

ketidakpastian dan mengantisipasi kemungkinan negatif. Namun, pengalaman partisipan tidak seluruhnya berorientasi negatif. Mereka juga membangun gambaran masa depan yang diharapkan, seperti memiliki pekerjaan yang stabil, terbebas dari utang, membahagiakan orang tua, menyekolahkan adik, memiliki usaha, atau membangun keluarga yang lebih harmonis. Dengan demikian, masa depan bagi partisipan merupakan ruang yang sekaligus berisi kekhawatiran dan harapan (Zaleski et al., 2019).

Temuan mengenai dukungan sosial memberikan nuansa penting. Ketika dukungan diberikan dalam bentuk mendengarkan, afirmasi, informasi, atau kehadiran yang positif, partisipan menggambarkannya sebagai sesuatu yang membantu mereka menghadapi tekanan. Sebaliknya, ketika komunikasi dianggap tidak memahami pengalaman mereka, partisipan cenderung memendam, membatasi cerita, atau mencari dukungan di luar keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan koneksi sosial bukan sekadar jumlah hubungan sosial, tetapi kualitas hubungan dan sejauh mana hubungan tersebut memberikan rasa dipahami (Rahayu & Rifayani, 2024). Dukungan yang sesuai juga dapat berperan dalam membantu individu mempertahankan keberfungsian sosial ketika menghadapi tuntutan sebagai bagian dari generasi sandwich (Salsabila & Annisah, 2024).

Temuan tersebut juga memberikan implikasi bagi bimbingan dan konseling. Layanan konseling individual dapat membantu konseli memetakan tuntutan peran, membedakan tanggung jawab yang realistis dan tuntutan yang diinternalisasi, serta mengembangkan batasan yang sehat dalam relasi keluarga. Konseling juga dapat diarahkan pada perencanaan pendidikan, karier, dan keuangan agar orientasi masa depan tidak hanya berisi kekhawatiran, tetapi berkembang menjadi tujuan yang dapat direncanakan secara bertahap. Pada konseli yang memiliki dukungan sosial terbatas, konseling kelompok atau penguatan jejaring sebaya dapat menjadi ruang untuk memperoleh validasi dan berbagi pengalaman dengan individu yang memiliki situasi serupa (Nurfaiza et al., 2024). Pendekatan konseling juga dapat mempertimbangkan kesejahteraan psikologis individu yang menjalankan berbagai tuntutan keluarga secara bersamaan (Tadung & Rumate, 2023).

Khusus pada partisipan yang mengungkapkan pengalaman menyakiti diri, implikasi layanan tidak dapat berhenti pada penguatan coping umum. Pengungkapan tersebut menunjukkan perlunya asesmen risiko secara hati-hati dan, apabila diperlukan berdasarkan hasil asesmen, rujukan kepada tenaga profesional yang sesuai. Data penelitian ini tidak cukup untuk menyimpulkan bahwa tanggung jawab generasi sandwich menyebabkan perilaku menyakiti diri. Yang dapat dinyatakan adalah bahwa salah satu partisipan menghubungkan pengalaman menyakiti diri dengan periode tekanan psikologis yang berat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan pada perempuan belum menikah dalam situasi generasi sandwich dipahami melalui pengalaman sehari-hari dalam mengelola tanggung jawab keluarga, keterbatasan ekonomi, kebutuhan pribadi, pendidikan atau pekerjaan, serta hubungan sosial. Pengalaman tersebut bersifat beragam: sebagian partisipan merasakan kecemasan terutama ketika tidak memiliki pekerjaan atau pendapatan yang stabil, sebagian lainnya mengkhawatirkan keberlanjutan pendidikan, sementara yang lain memikirkan kebebasan dan perubahan tanggung jawab apabila memasuki tahap kehidupan berikutnya. Karena itu, pemahaman terhadap kecemasan masa depan pada kelompok ini perlu mempertimbangkan konteks relasional dan sosial tempat kecemasan tersebut dialami, bukan memandangnya sebagai pengalaman psikologis yang berdiri sendiri (Clalorin & Kusumiati, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akan masa depan di kalangan perempuan lajang dalam "generasi sandwich" dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan tuntutan keluarga dan keadaan hidup partisipan. Pengalaman-pengalaman tersebut meliputi keterbatasan sumber daya, penundaan kebutuhan pribadi, kekhawatiran mengenai kelangsungan pendidikan dan pekerjaan, serta ketidakpastian terkait tanggung jawab keluarga di masa depan. Namun, pengalaman setiap partisipan tidak seragam, karena dipengaruhi oleh keadaan keluarga, kondisi ekonomi, dan dukungan sosial yang berbeda-beda.

Temuan ini menunjukkan bahwa untuk memahami kecemasan akan masa depan pada kelompok ini, diperlukan pertimbangan konteks relasional dan sosial, bukan hanya kondisi psikologis individu. Layanan bimbingan dan konseling dapat disesuaikan untuk membantu individu mengenali batasan peran, mengelola tuntutan keluarga, menyusun rencana masa depan, dan memperkuat dukungan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman dalam penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan selama proses pengumpulan dan penyusunan penelitian. Partisipasi dan dukungan yang diberikan sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Clalorin, F., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Gambaran psychological well-being pada perempuan dewasa akhir yang tidak menikah. Jurnal Diversita, 11(2), 293–307. https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.16017

Fitrianinda, K., Safitri, D., & Istiqomah, N. (2025). Pandangan mahasiswa tentang generasi sandwich: Studi kasus mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ. Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara, 2(3), 2191–2198.

Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. American Sociological Review, 25(4), 483–496. https://doi.org/10.2307/2092933

Husna, N., & Wahyuni, S. (2024). Peran konseling individual dalam mengatasi permasalahan remaja perempuan pada generasi sandwich. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(1), 277–282.

Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the squeeze of sandwich generation women in Jakarta, Indonesia. Journal of Family Sciences, 8(1), 52–69. https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.43942

Miller, D. A. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. Social Work, 26(5), 419–423. https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419

Nurfaiza, A., Suryati, S., & Putra, B. J. (2024). Implementasi konseling individu dengan teknik miracle question dalam meningkatkan resiliensi terhadap produktivitas sandwich generation women. Berkala Ilmiah Pendidikan, 4(3), 657–668. https://doi.org/10.51214/bip.v4i3.1053

Pamukti, A., & Sa'diyah, E. H. (2024a). Dinamika psikologis perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga sandwich generations. HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences, 3(1), 1–10. https://doi.org/10.58355/historical.v3i1.9

Pamukti, A., & Sa'diyah, E. H. (2024b). Pentingnya komunikasi terbuka dalam menangani tantangan psikologis perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga sandwich generations. Jurnal Representamen, 10(1), 1–13.

Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. Journal of Education and Culture (JEaC), 3(1), 47–56. https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139

Pradita, C., Indah, S. A., Situmorang, E. P., & Aliyah, N. (2024). Pengelolaan keuangan bagi generasi sandwich. In Prosiding National Seminar on Accounting, Finance, and Economics (NSAFE) (Vol. 4, No. 6).

Pratiwi, A. R. D., & Kumaini, R. (2025). Dinamika generasi sandwich: Implikasi terhadap keputusan menunda pernikahan dalam perspektif Islam (studi kasus pada mahasiswa Universitas Insan Cita Indonesia). Jurnal Al-Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam, 10(1), 199–216. https://doi.org/10.52802/wst.v10i1.1678

Purba, A. D. A., & Susanti, N. (2024). Analisis peran ganda perempuan generasi sandwich pada ruang publik dan domestik di Kabupaten Batubara. Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA), 7(1), 146–160. https://doi.org/10.30829/jisa.v7i1.20251

Rahayu, I. P., & Rifayani, H. (2024). Penerimaan diri pada generasi sandwich. Journal of Creative Student Research, 2(2), 69–82. https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i3.3966

Salsabila, P., & Annisah, A. (2024). Pemenuhan keberfungsian sosial pada perempuan generasi sandwich. JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora), 7(2), 109–120. https://doi.org/10.30595/jssh.v7i2.15137

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(3), 263–275. https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433

Tadung, F. P., & Rumate, C. J. (2023). Strategi konseling pastoral sebagai upaya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) bagi ibu generasi sandwich yang bekerja. POIMEN Jurnal Pastoral Konseling, 4(2), 45–61. https://doi.org/10.51667/pjpk.v4i2.1653

Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 6(4), 1261–1270. https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.915

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. Personality and Individual Differences, 21(2), 165–174. https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00007-0

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. Time & Society, 28(1), 107–123. https://doi.org/10.1177/0961463X16678257