

**PENGALAMAN *SINGLE MOTHER* GENERASI *SANDWICH*:
SEBUAH STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS***

Judith Serrena

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

judithserrena@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Single mother generasi *sandwich* merupakan individu yang menjalankan peran ganda dalam merawat anak-anak sekaligus orang tua yang telah lanjut usia dan disaat yang sama harus menjadi pencari nafkah tanpa adanya dukungan dari pasangan. Tuntutan peran ini menciptakan beban fisik, emosional, dan finansial yang tidak ringan, serta menimbulkan tekanan psikologis yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif *single mother* generasi *sandwich* dalam menjalani peran tersebut. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur kepada tiga partisipan yang memiliki kriteria sesuai tujuan penelitian. Metode analisis data, menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Ditemukan sembilan tema superordinat, yakni: 1) dinamika menjalani peran pengasuhan, 2) gejolak emosi dalam pengasuhan, 3) gejolak emosi pasca perceraian, 4) tantangan ekonomi dan karier, 5) spiritualitas dan kebermaknaan hidup, 6) usaha untuk menanggulangi tantangan, 7) dukungan sosial, 8) pemaknaan dari peran *single mother* generasi *sandwich*, serta 9) harapan untuk masa depan. Melalui penelitian ini, terungkap dinamika kehidupan para partisipan yang sarat akan kompleksitas peran, dan berbagai tekanan lainnya yang saling terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan menghadapi beban yang signifikan, namun tetap menunjukkan ketangguhan melalui kasih sayang, spiritualitas, dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Meskipun minim dukungan, mereka mampu membangun kembali makna hidup dan identitas diri sebagai figur sentral dalam keluarga.

Kata kunci: *Single mother*, generasi *sandwich*, pengasuhan multigenerasi, *interpretative phenomenological analysis*

EXPERIENCES OF SANDWICH GENERATION SINGLE MOTHERS: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Judith Serrena

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

judithserrena@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Single mothers of the sandwich generation are individuals who carry out a dual role in caring for children as well as elderly parents and at the same time have to be breadwinners without the support of their partner. The demands of this role create a physical and emotional and financial burden that is not light, as well as create complex psychological stress. This study aims to understand in depth the subjective experience of single mothers of the sandwich generation in carrying out this role. Data collection was carried out by a semi-structured interview method to three participants who had criteria according to the research objectives. The data analysis method uses Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Nine superordinate themes were found, namely: 1) the dynamics of undergoing a parenting role, 2) emotional turmoil in parenting, 3) post-divorce emotional turmoil, 4) economic and career challenges, 5) spirituality and the meaning of life, 6) efforts to overcome challenges, 7) social support, 8) the meaning of the role of single mothers of the sandwich generation, and 9) hope for the future. Through this study, the dynamics of the participants' lives were revealed, which is full of role complexities, and various other interrelated pressures. The results showed that the participants faced significant burdens, but still showed resilience through compassion, spirituality, and hope for a better future. Despite the lack of support, they are able to rebuild the meaning of life and their identity as a central figure in the family.

Kata kunci: *Single mother, sandwich generation, multigenerational parenting, interpretative phenomenological analysis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena generasi *sandwich* kini semakin menonjol dalam dinamika kehidupan masyarakat modern. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981, yang merujuk pada individu berusia produktif yang harus menangani tuntutan ganda dari dua arah, yaitu merawat orang tua yang menua sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak yang masih bergantung (Miller, 1981). Khalil dan Santoso (2022) menjelaskan bahwa generasi *sandwich* berada dalam posisi terjepit di antara dua generasi yang membutuhkan perhatian dan dukungan, yakni orang tua lanjut usia dan anak-anak yang belum mandiri. Sementara itu, Hernandez dkk. (dalam Rari dkk., 2022) menambahkan bahwa individu dalam generasi *sandwich* umumnya masih mampu secara fisik dan berada di usia produktif, namun harus memikul tanggung jawab ganda antara urusan keluarga dan profesional. Dalam kondisi ini, mereka dituntut untuk membagi waktu, tenaga, dan sumber daya antara kebutuhan anak-anak dan orang tua yang semakin bergantung (Broady, 2019).

Di Indonesia, dinamika generasi *sandwich* tidak dapat dilepaskan dari pengaruh nilai-nilai budaya yang menjunjung tinggi solidaritas keluarga dan kewajiban moral terhadap orang tua. Konsep tanggung jawab antar-generasi yang kuat mendorong generasi muda untuk merasa berkewajiban merawat lansia sebagai bentuk balas budi atas pengasuhan yang pernah mereka terima (Khairunnisa & Hartini, 2022; Khalil & Santoso, 2022). Di negara-negara Asia, termasuk Indonesia, merawat anggota keluarga yang telah lanjut usia dipandang sebagai wujud penghormatan, sekaligus tanggung jawab yang diharapkan oleh orang tua kepada anak laki-laki maupun perempuan. Phua dkk. (2019) mengungkapkan bahwa masyarakat Asia cenderung

memiliki rasa bersalah yang lebih kuat dibandingkan dengan individu di negara Barat ketika tidak dapat memenuhi harapan keluarga. Oleh karena itu, masyarakat Asia kerap berusaha keras untuk memberikan yang terbaik demi kesejahteraan keluarga. Hubungan antara generasi *sandwich* dengan orang tua maupun anak-anak pun tidak lepas dari nilai-nilai kolektif yang mengutamakan kerja sama dan saling mendukung dalam pola pengasuhan (Rari dkk., 2022).

Kondisi ini membuat penduduk usia produktif, terutama yang berada pada usia paruh baya, harus menghadapi peran ganda sebagai pengasuh anak sekaligus perawat orang tua. Fenomena inilah yang dikenal sebagai generasi *sandwich*, yaitu individu yang memikul beban perawatan dari dua arah dalam struktur keluarga (Hämäläinen & Tanskanen, 2021). Realitas kehidupan komunal di Indonesia turut memperkuat fenomena generasi *sandwich* sebagaimana tercermin dari data yang menunjukkan bahwa 39,10% pasangan menikah tinggal bersama orang tua (Sudarji dkk., 2022). Selain itu, meningkatnya angka harapan hidup yang kini rata-rata mencapai 70,8 tahun (Sulityowati & Krisnatuti, 2019) turut berdampak pada bertambahnya jumlah lansia yang mengalami penurunan fungsi kesehatan dan kemampuan fungsional, sehingga memerlukan dukungan dari keluarga (Herman dkk., 2023). Situasi ini secara langsung berkontribusi terhadap tingginya rasio ketergantungan usia non-produktif terhadap usia produktif, yang tercatat mencapai 44,3% pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan lintas generasi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis para pengasuh, terutama perempuan yang umumnya memikul tanggung jawab utama dalam merawat anggota keluarga. Banyak studi menyoroti bahwa beban merawat anggota keluarga lanjut usia, seperti orang tua kandung atau mertua, dapat menimbulkan tekanan emosional yang berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan (Luna dkk., 2021; Manor, 2021; Gillett & Crisp, 2017). Selain itu, tekanan ini sering kali berkontribusi terhadap terbentuknya gaya hidup yang kurang sehat akibat beban peran yang berkelanjutan (Steiner & Fletcher, 2017).

Pern ganda yang dijalani oleh individu dalam generasi *sandwich* juga terbukti memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental. Tuntutan untuk menjalankan berbagai peran secara bersamaan menjadikan mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Jang dkk., 2021; Luna dkk., 2021). Peran yang saling bertumpuk ini juga berdampak pada berkurangnya waktu untuk diri sendiri (Marum, 2020), munculnya kelelahan kronis (Reynaud & Bruneau, 2022), serta terbatasnya akses terhadap dukungan sosial (Hämäläinen & Tanskanen, 2021). Dalam banyak kasus, beban tersebut diperparah dengan tekanan finansial, terutama ketika orang tua membutuhkan perawatan intensif dalam jangka panjang (Havilah, 2021; Sudarji dkk., 2022).

Tekanan yang dialami generasi *sandwich* akan semakin kompleks apabila mereka juga merupakan seorang orang tua tunggal. Di Indonesia, situasi ini lebih banyak dialami oleh perempuan. Data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 7,9 juta *single mother*, jauh melampaui jumlah *single father* yang hanya sekitar 2,7 juta orang (Mahdi dalam Suhartini & Malik, 2024). Tingginya angka perceraian di kalangan perempuan turut memperkuat dominasi perempuan sebagai kepala keluarga tunggal dalam struktur masyarakat (Mahdi dalam Suhartini & Malik, 2024; Heri dkk., 2022). Perempuan yang menjalankan peran sebagai ibu tunggal sekaligus perawat orang tua dan pencari nafkah utama, harus menghadapi tekanan berat baik secara fisik maupun emosional (Gavidia dkk., 2023). Gambaran ini juga diperkuat oleh data Badan Pusat Statistik yang secara gamblang menunjukkan betapa vitalnya peran perempuan dalam struktur keluarga di Indonesia, terutama sebagai penanggung jawab utama dalam keluarga tanpa pasangan. Dari total 191.709.144 jiwa penduduk Indonesia, tercatat 11.168.460 orang (5,8%) berstatus janda, sementara hanya 2.786.460 orang (1,4%) yang berstatus duda (Pagarwati, 2020). Perbedaan angka yang mencolok ini mengindikasikan bahwa perempuan jauh lebih sering mengemban tanggung jawab sebagai kepala keluarga tunggal setelah kehilangan pasangan.

Menjadi seorang generasi *sandwich* sekaligus berstatus sebagai *single mother*, menempatkan individu dalam situasi tekanan hidup yang luar biasa. Ketiadaan dukungan emosional dari pasangan sering kali memperburuk keadaan. Mereka kerap harus memprioritaskan kebutuhan keluarga di atas kebutuhan pribadi, yang pada akhirnya menekan kondisi psikologis yang sudah rentan (Yuliana, 2021). Hal ini diperkuat oleh data dari *American Psychological Association* yang menunjukkan sekitar 40% orang tua tunggal mengalami tingkat stres tinggi (Woda & Pontoan, 2024). Senada dengan itu, *Pew Research Center* menemukan bahwa 30% individu dalam generasi *sandwich* merasa kewalahan karena harus mengurus anak-anak sekaligus merawat orang tua lansia (Sohn, 2023).

Single mother generasi *sandwich* menghadapi tantangan yang rumit dan melelahkan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial karena mereka mengemban peran ganda sebagai pengasuh dua generasi sekaligus, yakni anak-anak dan orang tua lansia. Tuntutan dari kedua generasi ini sering bertabrakan. Dimana anak-anak membutuhkan perhatian penuh, sementara orang tua lansia membutuhkan perawatan intensif. Kondisi ini memaksa mereka untuk membagi perhatian dan energi secara signifikan yang dapat menciptakan tekanan besar dalam menyeimbangkan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan (Hammer & Neal dalam Estioko dkk., 2023). Hal tersebut menunjukkan dan semakin memperjelas betapa besar tekanan yang mereka alami dalam menyeimbangkan peran domestik dan peran profesional sebagai pencari nafkah.

Beban ganda yang dipikul oleh *single mother* generasi *sandwich* tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik, tapi juga berdampak besar pada kondisi psikologis. Banyak perempuan dalam posisi ini mengalami peningkatan stres, kecemasan, bahkan risiko depresi. Meski demikian, mereka tetap berupaya bertahan dengan menerapkan berbagai strategi coping yang adaptif. Strategi ini terbukti membantu mereka dalam menghadapi tekanan harian dan mempertahankan ketahanan diri di tengah situasi yang menantang (Woda & Pontoan, 2024).

Mereka juga kerap menunjukkan daya lenting yang luar biasa. Tuntutan untuk memenuhi kebutuhan dua generasi ini mendorong mereka menjadi lebih mandiri dan mengembangkan rasa tanggung jawab yang tinggi (Yeyeng & Izzah, 2023). Dalam masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi nilai spiritual, keimanan menjadi sumber kekuatan batin penting. Spiritualitas memberikan rasa damai, makna hidup, dan harapan, yang menjadi pegangan bagi para *single mother* generasi *sandwich* untuk tetap tegar menjalani kompleksitas peran mereka (Parenteau dkk., 2019; Putri & Sofia, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, tampak bahwa *single mother* generasi *sandwich* menghadapi beban hidup yang kompleks dan multidimensional. Mereka tidak hanya berperan sebagai pengasuh utama bagi anak-anak, tetapi juga sekaligus mengemban tanggung jawab merawat orang tua yang telah menua. Tekanan ini diperparah dengan posisi mereka sebagai pencari nafkah tunggal, tanpa adanya dukungan pasangan. Posisi mereka yang terjepit di antara tuntutan dua generasi, ditambah dengan keterbatasan ekonomi dan minimnya sistem pendukung, menciptakan dinamika kehidupan yang unik dan penuh tantangan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai “Pengalaman *Single Mother* Generasi *Sandwich*: Sebuah Studi *Interpretative Phenomenological Analysis*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka munculah suatu rumusan permasalahan, yaitu “Bagaimana pengalaman *single mother* yang tergolong dalam generasi *sandwich*?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) ini bertujuan untuk memahami pengalaman *single mother* yang tergolong dalam generasi *sandwich*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi keluarga terkait dengan pengalaman *single mother* yang tergolong generasi *sandwich*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi studi-studi selanjutnya yang membahas topik generasi *sandwich*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan, khususnya *single mother* yang tergolong dalam generasi *sandwich*, untuk lebih memahami pengalaman mereka sendiri dalam menjalani peran mereka sebagai pengasuh multigenerasi.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kondisi yang dialami oleh *single mother* yang tergolong dalam generasi *sandwich*, sehingga diharapkan dapat mendorong munculnya dukungan sosial yang lebih baik dari lingkungan sekitar, baik dalam keluarga, komunitas, maupun tempat kerja.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang kondisi yang dialami oleh *single mother* yang tergolong dalam generasi *sandwich* juga menjadi implementasi teori dan ilmu yang telah diperoleh sepanjang masa perkuliahan.