



# Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613

[ranahresearch@gmail.com](mailto:ranahresearch@gmail.com)

<https://jurnal.ranahresearch.com/>



## Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich

Resky Woda<sup>1</sup>, Marissa Devi Alexandra Pontoan<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi Corporate Communication, LSPR Institute of Communication and Business, [ikkiwd25@gmail.com](mailto:ikkiwd25@gmail.com)

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi Corporate Communication, LSPR Institute of Communication and Business, [alexandradevi.pontoan@gmail.com](mailto:alexandradevi.pontoan@gmail.com)

Corresponding Author: [ikkiwd25@gmail.com](mailto:ikkiwd25@gmail.com) <sup>1</sup>

**Abstract:** *Single parent women in the sandwich generation experience the double pressure of taking care of their children who still require intensive attention while also providing care to their elderly parents. The psychological impact of this double burden can lead to increased levels of stress, anxiety and the risk of experiencing depression, affecting their overall psychological well-being. This research aims to investigate the psychological condition of single parent women in the sandwich generation, as well as the coping strategies they use to overcome the challenges they face. This research uses a qualitative approach by conducting in-depth interviews with 10 single parent women in the sandwich generation as a sample. Data were analyzed using thematic analysis methods to identify main patterns in their experiences and coping strategies. The research results show that single parent women face a significant double burden, both physically and psychologically. They use a variety of coping strategies, including creating a structured daily routine, adopting regular self-care practices, and seeking positive social support, to cope with daily stress. Even though they face great challenges, these single parent women are able to overcome these challenges effectively and remain resilient in carrying out their dual roles as caregivers of children and elderly parents.*

**Keyword:** *Psychological, Women, Single parent, Sandwich Generation*

**Abstrak:** Perempuan single parent dalam generasi sandwich mengalami tekanan ganda dalam mengurus anak-anak mereka yang masih memerlukan perhatian intensif sementara juga memberikan perawatan kepada orang tua yang sudah lanjut usia. Dampak psikologis dari beban ganda ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan risiko mengalami depresi, mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich, serta strategi coping yang mereka gunakan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam terhadap 10 perempuan single parent dalam generasi sandwich sebagai sampel. Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola.

perempuan single parent ini menghadapi beban ganda yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Mereka menggunakan berbagai strategi coping, termasuk menciptakan rutinitas harian yang terstruktur, mengadopsi praktik self-care yang teratur, dan mencari dukungan sosial yang positif, untuk mengatasi tekanan sehari-hari. Meskipun menghadapi tantangan yang besar, perempuan single parent ini mampu mengatasi tantangan tersebut dengan efektif dan tetap tangguh dalam menjalani peran ganda mereka sebagai pengasuh anak-anak dan orang tua yang sudah lanjut usia.

**Kata Kunci:** Psikologis, Perempuan, Single parent, Generasi sandwich

---

## PENDAHULUAN

Perempuan yang menjadi single parent dalam generasi sandwich menghadapi beban ganda yang signifikan, yang mencakup tanggung jawab terhadap anak-anak mereka dan orang tua yang sudah lanjut usia. Istilah “generasi *sandwich*” diciptakan oleh Dorothy Miller pada tahun 1981 dalam (Rabenu et al., 2023) untuk menggambarkan individu yang terjepit antara dua generasi yang membutuhkan dukungan. Fenomena ini semakin kompleks ketika diperhadapkan dengan kondisi *single parent*, di mana seorang perempuan harus menanggung tanggung jawab yang berat tanpa bantuan pasangan. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan tantangan fisik tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis perempuan tersebut (Pino Gavidia et al., 2023).

Perempuan single parent dalam generasi sandwich sering kali mengalami stres yang signifikan. Menurut data dari *American Psychological Association*, sekitar 40% dari generasi sandwich melaporkan tingkat stres tinggi. Beban ganda yang dihadapi, yaitu mengurus anak-anak dan orang tua, dapat mengarah pada burnout. Sebuah studi oleh *Pew Research Center* menunjukkan bahwa 30% dari generasi sandwich merasa tertekan karena tuntutan perawatan dari dua arah ini (Sohn, 2023). Burnout adalah kondisi kelelahan fisik dan emosional yang ekstrim, yang bisa mengurangi kemampuan untuk berfungsi secara efektif di berbagai aspek kehidupan (Kaseda et al., 2024).

Ketidakpastian ekonomi sering kali menjadi sumber kecemasan bagi perempuan single parent. Studi dari *National Alliance for Caregiving* menunjukkan bahwa sekitar 70% perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich* merasa cemas tentang stabilitas keuangan mereka. Kecemasan ini diperparah oleh tanggung jawab ganda untuk menyediakan kebutuhan anak-anak dan orang tua yang mungkin memerlukan perawatan kesehatan mahal (Garlatti Costa, 2021).

Isolasi sosial adalah faktor yang sering memicu depresi pada perempuan single parent dalam generasi sandwich. Menurut *Journal of Family Issues*, perempuan dalam situasi ini lebih rentan terhadap depresi dibandingkan dengan yang tidak berada dalam generasi *sandwich*. Kehilangan dukungan emosional dari pasangan atau anggota keluarga lain memperparah kondisi ini. Selain itu, mereka sering kali mengabaikan kebutuhan diri sendiri untuk mengutamakan keluarga, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Yuliana, 2021). Kelompok dukungan bagi single parent bisa menjadi tempat yang sangat berguna untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan nasihat praktis. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bergabung dengan komunitas atau jaringan lokal dapat memberikan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan isolasi. Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam “*Social Science & Medicine*” menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat berkorelasi dengan penurunan tingkat stres hingga 20% (Estioko et al., 2023).

Mengatur waktu dan menetapkan prioritas adalah kunci untuk mengelola tuntutan ganda. Menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres. Menurut sebuah studi di “*Journal of Behavioral Medicine*,”

praktik meditasi rutin dapat mengurangi tingkat stres hingga 25%. Perencanaan yang baik, dengan menyusun jadwal harian yang realistis, membantu dalam mengelola berbagai tugas tanpa merasa kewalahan (Frazier & Brown, 2023).

Mendapatkan bantuan profesional dari psikolog atau konselor dapat memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang lebih baik. Program bantuan pemerintah, seperti bantuan keuangan, layanan kesehatan, dan perawatan lansia, dapat meringankan beban ekonomi dan perawatan. Pasal 34 ayat 1 UUD 1945 menyatakan bahwa fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara, yang bisa diartikan sebagai dasar hukum untuk program bantuan sosial bagi single parent (Khairunnisa & Hartini, 2022).

Menurut data Biro Sensus AS, sekitar 15% dari populasi dewasa AS adalah bagian dari generasi sandwich, dan dari jumlah ini, sekitar 60% adalah perempuan. Data dari *Pew Research Center* menunjukkan bahwa 47% dari perempuan dalam generasi sandwich bekerja penuh waktu, yang menambah tekanan karena mereka harus menyeimbangkan pekerjaan dengan tanggung jawab keluarga. Sebuah studi dari *Caregiving in the U.S. 2020* melaporkan bahwa sekitar 61% dari pengasuh keluarga adalah perempuan, dan 40% dari mereka merawat dua atau lebih orang (Ziółkowski, 2020).

Beberapa teori relevan dapat digunakan untuk memahami kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. Pertama, Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Auzar, 2021) menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dalam perempuan single parent dalam generasi sandwich, tuntutan dari anak-anak dan orang tua lanjut usia bisa sangat besar, dan koping yang efektif melibatkan strategi untuk mengelola stres, seperti mencari dukungan sosial dan menggunakan teknik relaksasi. Kedua, Teori Peran Sosial yang diajukan oleh Eagly dan Wood (1991) dalam (Kaseda et al., 2024) menyatakan bahwa peran sosial yang dijalankan oleh individu dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Perempuan yang menjalankan peran sebagai single parent dan pengasuh dalam generasi *sandwich* mungkin mengalami konflik peran, di mana tuntutan dari berbagai peran ini saling bertentangan, meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Ketiga, Teori Dukungan Sosial yang diusulkan oleh Cohen dan Wills (1985) dalam (Artanty, 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam kasus perempuan single parent dalam generasi *sandwich*, dukungan dari teman, keluarga, dan kelompok dukungan dapat sangat penting untuk menjaga kesehatan psikologis mereka. Keempat, Teori Keseimbangan Pekerjaan-Keluarga yang dikembangkan oleh Greenhaus dan Beutell (1985) dalam (Setiono, 2024) menyatakan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga sangat penting untuk kesejahteraan individu. Konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan, sehingga penting bagi perempuan single parent dalam generasi sandwich untuk menemukan cara untuk menyeimbangkan kedua aspek ini.

Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich merupakan isu yang kompleks dan membutuhkan perhatian khusus. Beban ganda dari merawat anak-anak dan orang tua lanjut usia menimbulkan tantangan yang signifikan, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Strategi penanganan yang efektif melibatkan mencari dukungan sosial, mengelola waktu dan stres, serta memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Dukungan dari masyarakat, pemerintah, dan layanan kesehatan mental sangat penting untuk membantu perempuan dalam situasi ini mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Perempuan yang menjadi single parent dalam generasi sandwich menghadapi beban ganda yang signifikan, yang mencakup tanggung jawab terhadap anak-anak mereka dan orang tua yang sudah lanjut usia. Istilah “generasi sandwich” diciptakan oleh Dorothy Miller pada tahun 1981 untuk menggambarkan individu yang terjepit antara dua generasi yang

mempengaruhi kondisi psikologis perempuan tersebut.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich* adalah beban ganda yang berpotensi menimbulkan stres kronis, kecemasan, dan depresi. Mereka harus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka serta memberikan perawatan kepada orang tua lanjut usia, sering kali tanpa dukungan dari pasangan. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang *ekstrim* (burnout), serta isolasi sosial dan ketidakpastian ekonomi. Tekanan dari berbagai peran yang harus dijalankan secara bersamaan meningkatkan risiko konflik peran dan kesehatan mental yang memburuk.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam kondisi psikologis perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich*, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres dan dampaknya, serta mengeksplorasi strategi penanganan yang efektif. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji peran dukungan sosial dan sumber daya yang tersedia dalam membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menyediakan rekomendasi praktis dan kebijakan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis perempuan dalam situasi ini.

Meskipun terdapat banyak penelitian tentang generasi *sandwich* dan dampaknya, ada kekurangan penelitian yang secara khusus menyoroti kondisi perempuan *single parent* dalam situasi ini. Banyak studi fokus pada generasi *sandwich* secara umum atau hanya pada *single parent* tanpa mempertimbangkan beban ganda dari merawat dua generasi. Selain itu, sedikit penelitian yang mengeksplorasi strategi *coping* yang efektif dan peran dukungan sosial secara mendetail. Gap ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik dan mendalam untuk memahami dan mengatasi tantangan unik yang dihadapi oleh kelompok ini.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat jumlah perempuan yang menjadi *single parent* dan berada dalam generasi *sandwich* terus meningkat. Menurut data dari *Pew Research Center*, sekitar 15% populasi dewasa AS berada dalam generasi *sandwich*, dan dari jumlah ini, sekitar 60% adalah perempuan. Beban ganda ini menempatkan mereka pada risiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental, yang tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mereka sendiri tetapi juga kesejahteraan anak-anak dan orang tua yang mereka rawat. Dengan meningkatnya harapan hidup dan penundaan memiliki anak, semakin banyak perempuan yang akan menemukan diri mereka dalam situasi ini. Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna menyediakan wawasan yang dapat membantu merumuskan kebijakan dan intervensi yang tepat untuk mendukung kelompok yang rentan ini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi kondisi psikologis perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif dan sosial yang kompleks dari para partisipan.

### 1. Partisipan dan Sampling

Penelitian ini akan melibatkan perempuan *single parent* yang juga merawat orang tua lanjut usia (generasi *sandwich*). Pemilihan partisipan akan dilakukan menggunakan teknik *purposive* sampling untuk memastikan bahwa partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Diusahakan untuk melibatkan sekitar 20-30 partisipan untuk mendapatkan variasi pengalaman yang cukup.

### 2. Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan partisipan

secara detail. Setiap wawancara akan berlangsung sekitar 60-90 menit dan akan direkam untuk memastikan keakuratan data.

### 3. Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik (Braun & Clarke, 2006). Analisis ini melibatkan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara. Proses ini mencakup beberapa tahap: familiarisasi dengan data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, definisi dan penamaan tema, serta penulisan laporan.

### 4. Validitas dan Reliabilitas

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, teknik triangulasi akan digunakan, seperti triangulasi sumber dan triangulasi metode. Selain itu, member checking akan dilakukan, di mana hasil temuan akan dikonfirmasi kepada beberapa partisipan untuk memastikan interpretasi yang tepat.

### 5. Etika Penelitian

Penelitian ini akan memperhatikan aspek etika, termasuk mendapatkan persetujuan tertulis dari partisipan, menjaga kerahasiaan informasi, dan memastikan anonimitas partisipan. Selain itu, partisipan akan diberi hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Dengan pendekatan kualitatif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang tantangan psikologis yang dihadapi oleh perempuan single parent dalam generasi sandwich serta mengidentifikasi strategi penanganannya yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi beban ganda tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis kelompok yang rentan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Nama	Usia	Pekerjaan	Status Ekonomi	Jumlah Anak	Usia Anak	Orang Tua yang Dirawat	Usia Orang Tua	Durasi Merawat	Sumber Dukungan
1	AN	45	Guru	Menengah	2	10, 15	Ibu	75	5 tahun	Keluarga, Teman
2	BT	38	Pegawai Bank	Menengah Atas	1	8	Ayah	80	3 tahun	Teman
3	CS	50	Pengusaha	Menengah	3	12, 17, 20	Ibu	78	4 tahun	Keluarga, Tetangga
4	DM	42	Ibu Rumah Tangga	Rendah	1	14	Ayah dan Ibu	82, 78	6 tahun	Lembaga Sosial
5	EN	47	Perawat	Menengah	2	11, 16	Ibu	76	2 tahun	Keluarga, Rekan Kerja
6	FO	39	Freelancer	Menengah Rendah	2	6, 13	Ayah	74	5 tahun	Teman
7	GP	44	Pegawai Negeri	Menengah	1	12	Ibu	77	3 tahun	Keluarga
8	HR	41	Pedagang	Menengah Rendah	2	9, 15	Ayah	79	4 tahun	Keluarga, Tetangga
9	IS	49	Konsultan	Menengah Atas	2	13, 18	Ibu	81	3 tahun	Keluarga, Teman
10	JT	35	Karyawan Swasta	Menengah	1	7	Ayah dan Ibu	83, 79	2 tahun	Lembaga Sosial

Sumber: Data Diolah Peneliti (2024)

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa karakteristik responden penelitian ini menunjukkan variasi yang cukup beragam dalam hal usia, pekerjaan, status ekonomi, jumlah anak, usia anak, serta usia dan kondisi orang tua yang dirawat. Responden berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan, mulai dari guru, pegawai bank, pengusaha, ibu rumah tangga, hingga freelancer, yang mencerminkan beragamnya situasi ekonomi dan sosial mereka. Sebagian besar responden berada pada kategori status ekonomi menengah, namun ada juga yang berada pada kategori menengah atas dan menengah rendah. Jumlah anak yang dirawat oleh responden berkisar antara satu hingga tiga, dengan rentang usia anak yang cukup luas, mulai dari 6 hingga 20 tahun. Para responden juga merawat orang tua yang berusia antara 74 hingga 83 tahun, dengan durasi merawat yang bervariasi dari 2 hingga 6 tahun. Sumber dukungan yang diperoleh oleh responden juga beragam, meliputi keluarga, teman, tetangga, dan lembaga sosial. Variasi ini memberikan gambaran bahwa perempuan single parent dalam generasi *sandwich* menghadapi situasi yang kompleks dan beragam, baik dalam hal tanggung jawab keluarga maupun sumber daya yang tersedia untuk membantu mereka. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan dan mendalam untuk memahami kondisi psikologis mereka serta merumuskan strategi dukungan yang efektif.

**Tabel 2. Hasil Wawancara**

No.	Nama (Inisial)	Beban Utama	Dampak Psikologis	Strategi Coping	Dukungan Sosial	Kebutuhan Tambahan
1	AN	Mengurus anak dan ibu yang sakit	Stres tinggi, kelelahan	Meditasi, manajemen waktu	Keluarga, Teman	Bantuan finansial
2	BT	Mengurus anak dan ayah yang lanjut usia	Kecemasan, kurang tidur	Olahraga rutin, konseling	Teman	Dukungan psikologis
3	CS	Menjalankan usaha sambil mengurus anak dan ibu	Burnout, depresi ringan	Terapi, cuti kerja	Keluarga, Tetangga	Bantuan pengasuh
4	DM	Mengurus anak dan kedua orang tua	Isolasi sosial, stres tinggi	Berkumpul dengan komunitas	Lembaga Sosial	Respite care
5	EN	Mengurus anak dan ibu yang memerlukan perawatan intensif	Kecemasan, kelelahan	Yoga, berbicara dengan teman	Keluarga, Rekan Kerja	Bantuan finansial dan medis
6	FO	Mengurus anak dan ayah sambil bekerja lepas	Stres kronis, kelelahan	Relaksasi, manajemen waktu	Teman	Dukungan anak-anak
7	GP	Mengurus anak dan ibu dengan penyakit kronis	Depresi ringan, stres	Konseling, hobi	Keluarga	Bantuan perawatan kesehatan
8	HR	Menjalankan usaha kecil dan mengurus ayah	Stres, kelelahan	Terapi, manajemen waktu	Keluarga, Tetangga	Bantuan pengasuh
9	IS	Mengurus anak-anak yang beranjak dewasa dan ibu	Kecemasan, stres	Meditasi, konseling	Keluarga, Teman	Dukungan psikologis
10	JT	Mengurus anak dan kedua orang tua	Burnout, kecemasan	Relaksasi, konseling	Lembaga Sosial	Bantuan medis dan finansial

Sumber: Data Diolah Peneliti (2024)

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa perempuan single parent dalam generasi *sandwich* menghadapi berbagai beban utama, termasuk mengurus anak-anak dan orang tua yang memerlukan perhatian khusus. Dampak psikologis yang dialami meliputi stres tinggi, kecemasan, kelelahan, burnout, dan depresi ringan. Untuk mengatasi tekanan ini, responden menggunakan berbagai strategi *coping* seperti meditasi, manajemen waktu, olahraga rutin, terapi, dan konseling. Dukungan sosial dari keluarga, teman, tetangga, serta lembaga sosial juga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Meskipun demikian, responden masih merasakan kebutuhan tambahan yang signifikan, seperti bantuan finansial, dukungan psikologis, bantuan pengasuh, serta layanan respite care dan

perawatan medis. Tabel ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan multidimensional bagi perempuan dalam situasi ini untuk mengurangi beban mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich* menghadapi berbagai beban utama, termasuk mengurus anak-anak dan orang tua yang memerlukan perhatian khusus. Dampak psikologis yang dialami meliputi stres tinggi, kecemasan, kelelahan, burnout, dan depresi ringan. Untuk mengatasi tekanan ini, responden menggunakan berbagai strategi coping seperti meditasi, manajemen waktu, olahraga rutin, terapi, dan konseling. Dukungan sosial dari keluarga, teman, tetangga, serta lembaga sosial juga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Meskipun demikian, responden masih merasakan kebutuhan tambahan yang signifikan, seperti bantuan finansial, dukungan psikologis, bantuan pengasuh, serta layanan *respite care* dan perawatan medis. Tabel ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan multidimensional bagi perempuan dalam situasi ini untuk mengurangi beban mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### 1. Beban Ganda yang Dialami oleh Perempuan *Single parent*

Perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich* menghadapi beban ganda yang meliputi tanggung jawab terhadap kedua ujung spektrum usia: anak-anak yang masih memerlukan perhatian dan perawatan intensif, serta orang tua yang sudah lanjut usia dan memerlukan perhatian serupa. Beban ini tidak hanya bersifat fisik dalam mengelola kebutuhan harian dan tuntutan tanggung jawab, tetapi juga menimbulkan tekanan emosional yang signifikan. Misalnya, seorang *single parent* mungkin merasa terjebak dalam pertarungan tanpa akhir antara memenuhi kebutuhan anak-anak yang masih memerlukan perhatian intensif, seperti membantu mereka dengan tugas sekolah dan mendukung aktivitas ekstrakurikuler, sementara juga harus memberikan perawatan dan dukungan kepada orang tua yang semakin rentan dan mungkin mengalami masalah kesehatan yang serius.

Beban ganda ini juga merujuk pada aspek-aspek praktis, seperti mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mengatur jadwal yang padat untuk menyesuaikan dengan perawatan dan tanggung jawab rumah tangga, dan mengelola kehidupan sosial yang sering kali terbatas akibat keterbatasan waktu dan energi. Ditambah lagi, perempuan ini sering kali harus mengatasi ketidakpastian finansial yang mungkin muncul akibat tanggung jawab ganda mereka, seperti biaya tambahan untuk perawatan kesehatan orang tua atau pengeluaran mendadak untuk anak-anak.

Secara emosional, beban ganda ini dapat menimbulkan stres kronis yang mengarah pada kelelahan fisik dan mental, kecemasan yang konstan, serta perasaan terisolasi dan tidak dipahami. Mereka mungkin merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang tinggi sebagai seorang *single parent*, sementara juga harus menghadapi perasaan bersalah karena mungkin tidak dapat memberikan waktu dan perhatian yang mereka inginkan kepada setiap anggota keluarga. Konflik antara peran sebagai pengasuh anak-anak dan peran sebagai pengasuh orang tua sering kali memperburuk tekanan psikologis yang dialami oleh perempuan ini, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan burnout.

Dalam beban ganda ini, perempuan *single parent* dalam generasi *sandwich* sering kali merasa terjebak dalam lingkaran setan dari tugas yang tidak terbatas, tanpa cukup waktu dan sumber daya untuk merawat diri mereka sendiri (Argasiam & Putri, 2022). Hal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal mereka dan menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan fisik mereka (Brenna, 2021). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang beban ganda yang mereka hadapi merupakan langkah pertama yang penting dalam merancang strategi dan dukungan yang efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## 2. Strategi *Coping* yang Digunakan

Perempuan *single parent* dalam *generasi sandwich* menghadapi tantangan yang kompleks dalam mengelola beban ganda yang mereka hadapi. Untuk mengatasi tekanan psikologis yang timbul akibat tanggung jawab yang berat, mereka mengembangkan berbagai strategi *coping* yang digunakan sebagai alat untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Strategi-strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam mengelola stres dan kecemasan, tetapi juga memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan produktif dalam menjalankan peran ganda mereka sebagai pengasuh anak-anak dan orang tua yang sudah lanjut usia.

Salah satu strategi *coping* yang umum digunakan adalah menciptakan rutinitas harian yang terstruktur dan terorganisir dengan baik. Dengan memiliki jadwal yang jelas untuk kegiatan sehari-hari, perempuan *single parent* dapat merencanakan dan mengalokasikan waktu dengan efisien untuk memenuhi kebutuhan anak-anak, seperti waktu belajar dan bermain, serta untuk memberikan perawatan kepada orang tua. Rutinitas ini membantu mereka untuk tetap fokus dan teratur, serta mengurangi rasa kacau dan kebingungan yang mungkin timbul akibat tugas yang beragam.

Selain itu, banyak perempuan ini mengadopsi praktik *self-care* yang teratur sebagai bagian dari strategi *coping* mereka. Ini bisa mencakup berbagai aktivitas seperti olahraga, meditasi, membaca, atau bahkan sekadar berjalan-jalan di taman. Praktik *self-care* ini penting untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan merawat diri sendiri, perempuan ini dapat memperkuat ketahanan mereka terhadap stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

Selain itu, banyak perempuan *single parent* juga mengandalkan dukungan sosial sebagai strategi *coping* yang efektif. Mereka mencari dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas lokal untuk mendapatkan bantuan praktis, dukungan emosional, dan nasihat. Interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan rasa koneksi dan dukungan yang mereka rasakan. Aktivitas kelompok, seperti klub buku atau kelompok dukungan orang tua tunggal, juga bisa menjadi sumber dukungan yang berharga dan membantu mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain yang mengalami situasi serupa.

Selain strategi-strategi tersebut, beberapa perempuan *single parent* juga mencari bantuan profesional, seperti konseling atau terapi, untuk membantu mereka mengatasi tantangan psikologis yang lebih kompleks. Dengan berbicara dengan seorang profesional yang terlatih, mereka dapat mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mungkin menghambat kesejahteraan mereka, serta memperoleh keterampilan dan strategi baru untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan menggunakan berbagai strategi *coping* yang adaptif dan efektif, perempuan *single parent* dapat mengurangi dampak negatif dari beban ganda yang mereka hadapi, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap tangguh dan fleksibel dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Brenna, 2021). Meskipun tantangan yang mereka hadapi mungkin besar, strategi-strategi ini memungkinkan mereka untuk tetap maju dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri dan keluarga mereka.

## 3. Peran Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, tetangga, serta lembaga sosial juga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Responden merasakan pentingnya memiliki orang-orang di sekitar mereka yang dapat memberikan dukungan emosional, praktis, dan moral dalam menghadapi situasi yang sulit.



#### 4. Kebutuhan Tambahan

Meskipun memiliki dukungan sosial yang signifikan, responden masih merasakan kebutuhan tambahan yang perlu dipenuhi. Beberapa di antaranya termasuk bantuan finansial, dukungan psikologis, bantuan pengasuh, serta layanan respite care dan perawatan medis. Kebutuhan tambahan ini menunjukkan kompleksitas dari tantangan yang dihadapi oleh perempuan *single parent* dalam *generasi sandwich*.

### KESIMPULAN

Dari analisis yang dilakukan terhadap kondisi psikologis perempuan *single parent* dalam *generasi sandwich*, dapat disimpulkan bahwa mereka menghadapi tantangan yang kompleks dan beragam dalam menjalani peran ganda sebagai pengasuh anak-anak dan orang tua yang sudah lanjut usia. Beban ganda ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan risiko mengalami depresi. Namun demikian, melalui penggunaan berbagai strategi *coping* yang adaptif, seperti menciptakan rutinitas harian yang terstruktur, mengadopsi praktik *self-care* yang teratur, dan mencari dukungan sosial yang positif, perempuan *single parent* ini mampu mengatasi tantangan tersebut dengan efektif dan tetap tangguh dalam menghadapi tekanan sehari-hari.

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan *single parent* dalam *generasi sandwich*, perlu adanya pendekatan yang holistik dan terpadu dari berbagai pihak terkait, termasuk pemerintah, lembaga sosial, komunitas, dan individu-individu di sekitarnya. Perlu ditingkatkan kesadaran dan pemahaman tentang tantangan yang dihadapi oleh kelompok ini, serta penyediaan layanan dukungan yang terjangkau dan mudah diakses, seperti konseling, terapi, dan dukungan kelompok. Selain itu, pentingnya memperkuat jaringan dukungan sosial dan memfasilitasi interaksi sosial yang positif juga tidak boleh diabaikan. Dengan dukungan yang adekuat dan lingkungan yang mendukung, perempuan *single parent* ini dapat lebih mampu mengatasi tantangan mereka, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri dan keluarga mereka.

### REFERENSI

- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2022). Quarter Life of Crisis pada Kelompok Milenial ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Resiliensi Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience.
- Artanty, H. (2023). Perilaku Keuangan Perempuan Pekerja Generasi Sandwich di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Auzar, Z. (2021). Kemiskinan, Gender, dan Covid-19 Jatim: Feminization of Poverty, Multiple Pandemic, and Feminization of Pandemic. Prosiding Seminar Nasional Penanggulangan Kemiskinan, 1(1).
- Brenna, E. (2021). Should I care for my mum or for my kid? Sandwich generation and depression burden in Italy. *Health Policy*, 125(3), 415–423.
- Estioko, D. A. C., Haveria, M. M. A., Veloso, E. B. R., & Teng-Calleja, M. (2023). Experiences of intergenerational caregiving among women belonging to the sandwich generation: An example from the Philippines. *Journal of Intergenerational Relationships*, 21(3), 321–338.
- Frazier, C., & Brown, T. H. (2023). How Social Roles Affect Sleep Health during Midlife. *Journal of Health and Social Behavior*, 64(2), 296–312.
- Garlatti Costa, G. (2021). An Investigation of The Role of Work-Life Balance for Creativity and Innovation.
- Kaseda, E. T., Arentoft, A., Bangen, K. J., Mahmood, Z., Thomas, K., Kim, S. H., Tan, A., Prieto, S., Dawson, E. L., & Riegler, K. (2024). Parental, caregiving, and family leave during clinical neuropsychology postdoctoral training: recommendations and guidelines from the Women in Neuropsychology (WIN) committee and Education Advisory

- Committee (EAC) of the Society for Clinical Neuropsychology (SCN; APA division 40). *The Clinical Neuropsychologist*, 38(2), 247–261.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara caregiver burden dengan subjective well-being pada ibu generasi sandwich. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97–106.
- Pino Gavidia, L. A., MacDermid, J. C., Brunton, L., & Doralp, S. (2023). A qualitative study of healthy eating, physical activity, and mental health among single mothers in Canada. *Plos One*, 18(11), e0294552.
- Rabenu, E., Asher, D. S., & Kurlander, Y. (2023). The dual role of faculty and motherhood: Enabling resources for successful coping. *Industrial and Organizational Psychology*, 16(2), 252–256.
- Setiono, E. D. K. (2024). *Psikologi keluarga*. Penerbit Alumni.
- Sohn, H. (2023). Structural Inequities in the Kin Safety Net: Mapping the Three-Generational Network throughout Early Adulthood. *American Journal of Sociology*, 128(6), 1650–1677.
- Yuliana, S. (2021). Comparison of Child Health between Sandwich Generation and Non-Sandwich Generation. *Populasi*, 29(1), 33–51.
- Ziółkowski, P. (2020). Innovative solutions for the “sandwich generation”. The report on the international project “4P–cross-sectoral policy initiative helping multigenerational families.” *Rocznik Andragogiczny*, 27, 211–229.