Vol 2 No. 1, Agustus 2026
E-ISSN: 3110-3898; P-ISSN: 3110-4657; Page 122-136



Di Antara Tanggung Jawab dan Jati Diri: Dinamika Psikologis Generasi Z sebagai *Sandwich Generation*

Azizah Fitri Syariefah[1*]

[1]Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
Email Korespondensi: azizah.fitri.syariefah-2023@psikologi.unair.ac.id

ABSTRACT

The sandwich generation, traditionally associated with middle-aged adults, is increasingly observed among members of Generation Z in Indonesia, creating potential tension between identity formation and the demand to support one's family. This study examines the psychological dynamics of Generation Z as the sandwich generation through Erik Erikson's psychosocial development theory and identifies factors influencing their psychological well-being. A narrative review was conducted on 27 scientific sources (12 primary studies on Generation Z and young adults, 13 supporting studies on the wider sandwich generation, and 2 sources on early adult development) and analyzed using thematic synthesis. The synthesis suggests that family-support demands arise while Generation Z is still in the Identity vs. Role Confusion stage, producing an overlap of developmental tasks conceptualized here as psychosocial stage compression. Financial burden, role conflict, and burnout emerge as the main risk factors, whereas social support, family communication, coping strategies, financial management, and the meaning attached to the role act as protective factors. These findings point to the notion of forced generativity as a conceptual extension of Erikson's theory that still requires empirical testing. Interventions that strengthen identity development, social support, and social protection are needed for young adults serving as the sandwich generation.

Keywords: *Sandwich generation, Generation Z, Erikson's psychosocial theory, forced generativity, psychological well-being.*

ABSTRAK

Fenomena *sandwich generation* yang semula identik dengan kelompok dewasa paruh baya kini mulai dialami sebagian Generasi Z di Indonesia sehingga berpotensi memunculkan konflik antara pembentukan identitas dan tuntutan menopang keluarga. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika psikologis Generasi Z sebagai *sandwich generation* berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson serta mengidentifikasi faktor yang

Submitted: 13-10-2026
Revised: 23-10-2026
Acepted: 29-10-2026

memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Metode yang digunakan adalah *narrative review* terhadap 27 sumber ilmiah (12 studi utama pada Generasi Z dan dewasa muda, 13 studi pendukung pada kelompok *sandwich generation* yang lebih luas, dan 2 sumber tentang perkembangan dewasa awal) yang dianalisis melalui sintesis tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa tuntutan menopang keluarga hadir ketika Generasi Z masih berada pada tahap *Identity vs. Role Confusion*, sehingga muncul tumpang tindih tugas perkembangan yang dalam kajian ini dikonseptualisasikan sebagai *psychosocial stage compression*. Beban finansial, konflik peran, dan kelelahan menjadi faktor risiko utama, sedangkan dukungan sosial, komunikasi keluarga, strategi koping, pengelolaan keuangan, dan pemaknaan peran berfungsi sebagai faktor protektif. Temuan ini mengarah pada gagasan *forced generativity* sebagai pengembangan konseptual teori Erikson yang masih perlu diuji secara empiris. Implikasinya, diperlukan penguatan identitas, dukungan sosial, dan perlindungan sosial bagi dewasa muda yang menjalankan peran sebagai *sandwich generation*.

Kata Kunci: *Sandwich generation*, Generasi Z, teori psikososial Erikson, *forced generativity*, kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Konsep *sandwich generation* pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1981) untuk menggambarkan orang dewasa yang terhimpit di antara dua tanggung jawab sekaligus, yaitu merawat orang tua yang menua dan memenuhi kebutuhan generasi di bawahnya. Selama beberapa dekade, fenomena ini lekat dengan kelompok usia paruh baya. Di Indonesia, batas usia tersebut tampak bergeser. Meningkatnya angka harapan hidup, terbatasnya jaminan hari tua, tingginya biaya hidup, dan kuatnya nilai tanggung jawab antargenerasi dalam keluarga membuat tuntutan serupa mulai dirasakan oleh individu yang masih berada pada tahap dewasa awal (Sa'diyah et al., 2026).

Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia terus meningkat sehingga kebutuhan dukungan keluarga juga semakin besar. Pada saat yang sama, banyak dewasa muda masih berada pada tahap membangun pendidikan, karier, dan kemandirian finansial. Sejumlah studi di Indonesia melaporkan bahwa Generasi Z yang menjalankan peran ini menghadapi tekanan finansial, kecemasan terhadap masa depan, kelelahan emosional, hingga perasaan terjebak dan kehilangan arah (Khoirunisa et al., 2026; Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026; Tanjung et al., 2026). Kondisi tersebut menjadikan *sandwich generation* pada Generasi Z bukan sekadar persoalan ekonomi keluarga, melainkan juga persoalan psikologis dan perkembangan.

Fenomena ini menarik dikaji dari perspektif psikologi perkembangan. Menurut Erikson(1950,1968), individu pada masa dewasa awal masih menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pembentukan identitas (*Identity vs. Role Confusion*) dan mulai membangun hubungan yang intim (*Intimacy vs. Isolation*). Generativitas (*Generativity vs. Stagnation*), yaitu kepedulian dan tanggung jawab terhadap generasi berikutnya, secara konseptual lebih banyak berkembang pada usia dewasa madya. Ketika Generasi Z harus memikul tanggung jawab ekonomi dan pengasuhan keluarga lebih awal, muncul kemungkinan tumpang tindih tugas perkembangan yang dapat memengaruhi proses pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa resolusi identitas pada masa dewasa awal berkaitan dengan perkembangan intimasi, generativitas, dan integritas pada tahap

kehidupan berikutnya (Mitchell et al., 2021; lihat juga Lawford et al., 2020). Sebaliknya, beban tanggung jawab keluarga yang muncul terlalu dini berpotensi mengurangi kesempatan individu untuk mengeksplorasi identitas dan membangun relasi. Di sisi lain, dukungan sosial diketahui berperan sebagai penyangga (*buffer*) terhadap dampak stres (Cobb, 1976), dan dalam masyarakat Asia, nilai bakti kepada orang tua (*filial piety*) memengaruhi cara individu memaknai kewajiban terhadap keluarga (Ho, 1994).

Penelusuran literatur untuk kajian ini (prosedur lengkap ada pada bagian Metode) menunjukkan bahwa studi tentang *sandwich generation* pada Generasi Z dan dewasa muda terbagi dalam tiga kelompok. Kelompok pertama meneliti pengalaman dan sumber daya psikologis individu, yaitu pemaknaan peran (Annisa et al., 2024; Dhanutirta & Kusuma, 2026), koping dan pengelolaan keuangan (Ardiyanto et al., 2024; Khoirunisa et al., 2026), komunikasi interpersonal (Salim & Sikumbang, 2025), dukungan sosial (Mulyani et al., 2026; Pranoto & Apsari, 2026), serta *burnout* dan tekanan finansial (Tanjung et al., 2026). Kelompok kedua meneliti kelompok *sandwich* yang lebih luas dengan fokus pada stres dan koping (Sudarji et al., 2022), konflik peran (Khalil & Santoso, 2022; Salsabila & Annisah, 2023), penerimaan diri (Rahayu & Rifayani, 2024), dan keputusan keuangan (Nuryasman & Elizabeth, 2023). Kelompok ketiga adalah studi perkembangan psikososial yang menguji hubungan identitas dengan intimasi dan generativitas, tetapi tidak meneliti peran *sandwich* (Lawford et al., 2020; Mitchell et al., 2021).

Dari 27 sumber yang dianalisis, hanya dua yang menyebut kerangka Erikson, dan keduanya memakainya untuk menafsirkan temuan tertentu, bukan sebagai kerangka analisis (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026; Mulyani et al., 2026). Temuan yang tersedia sudah menjelaskan apa yang dialami dan apa yang membantu, tetapi belum menjelaskan mengapa tuntutan menopang keluarga berdampak pada individu yang sedang membentuk identitas. Aspek inilah yang belum dikaji secara memadai. Berdasarkan kesenjangan tersebut, kajian ini dipandu oleh tiga pertanyaan: (1) bagaimana dinamika konflik perkembangan yang dialami Generasi Z sebagai *sandwich generation* jika dilihat melalui teori psikososial Erikson; (2) faktor risiko dan faktor protektif apa yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka; dan (3) sejauh mana teori Erikson relevan untuk menjelaskan fenomena tersebut pada Generasi Z di Indonesia.

Kontribusi kajian ini bersifat konseptual dan terdiri atas tiga hal. Pertama, kajian ini memetakan temuan studi Generasi Z *sandwich* ke dalam tahap psikososial Erikson, yang belum dilakukan secara sistematis dalam literatur yang ada. Kedua, kajian ini mengajukan dua konstruk analitik, yaitu *psychosocial stage compression* dan *forced generativity*, dan membedakannya dari konsep terdekat yang sudah dikenal: *quarter-life crisis* yang menggambarkan krisis pada individu (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026), konflik peran yang menggambarkan benturan antarperan (Khalil & Santoso, 2022), dan *filial piety* yang menggambarkan norma budaya (Ho, 1994). Ketiga konsep itu menjelaskan isi atau sumber tekanan, sedangkan dua konstruk yang diajukan di sini menjelaskan perubahan urutan tugas perkembangan. Ketiga, kajian ini merumuskan tiga proposisi yang dapat diuji pada penelitian empiris berikutnya. Kajian ini tidak menguji konstruk tersebut dan tidak mengklaim telah membuktikannya.

METODE

Desain Penelitian

Kajian ini menggunakan pendekatan *narrative review*. Pendekatan ini dipilih karena tiga alasan. Pertama, fenomena Generasi Z sebagai *sandwich generation* masih baru dan

sumber yang tersedia sangat beragam desainnya, mulai dari studi kualitatif, kuantitatif, kajian pustaka, hingga kegiatan pengabdian masyarakat. Kedua, sumber-sumber tersebut tidak memakai ukuran hasil yang seragam sehingga sintesis kuantitatif seperti meta-analisis tidak memungkinkan. Ketiga, tujuan kajian adalah membangun sintesis konseptual yang mengaitkan temuan dengan teori, yang sesuai dengan fungsi *narrative review* (Snyder, 2019). Konsekuensinya, seleksi sumber lebih bergantung pada pertimbangan peneliti dibanding tinjauan sistematis, dan hal ini dicatat sebagai keterbatasan.

Strategi Pencarian dan Seleksi Literatur

Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar karena basis data ini menjangkau jurnal nasional yang belum terindeks pada basis data internasional, sedangkan sebagian besar studi tentang Generasi Z sebagai *sandwich generation* di Indonesia terbit pada jurnal nasional. Kata kunci yang digunakan adalah *sandwich generation*, generasi sandwich, Generasi Z, dewasa awal, kesejahteraan psikologis, dan stres, baik secara tunggal maupun dikombinasikan. Sumber yang dimasukkan terbit pada tahun 2019 sampai 2026.

Seleksi dilakukan dalam dua tahap, yaitu penyaringan judul dan abstrak, lalu pembacaan teks lengkap. Sumber dimasukkan apabila memenuhi keempat kriteria inklusi berikut. Pertama, sumber membahas fenomena *sandwich generation* atau beban ganda dalam keluarga, atau membahas perkembangan dewasa awal sebagai landasan teoretis. Kedua, sumber memuat informasi tentang aspek psikologis (identitas, stres, kesejahteraan, koping, dukungan sosial, atau pemaknaan peran) atau tentang tekanan finansial sebagai stresor. Ketiga, studi utama melibatkan Generasi Z atau dewasa muda, sedangkan studi pada kelompok yang lebih luas dipertahankan sebagai studi pendukung untuk membandingkan mekanisme yang sama. Keempat, teks lengkap tersedia dan identitas publikasinya jelas. Sumber dikeluarkan apabila tidak memenuhi salah satu kriteria tersebut, misalnya karena tidak membahas aspek psikologis maupun finansial, atau karena teks lengkapnya tidak dapat diakses.

Hasil seleksi berupa 27 sumber yang dikelompokkan menurut perannya dalam analisis. Dua belas studi utama, yaitu studi pada Generasi Z dan dewasa muda, dirangkum pada Tabel 1. Tiga belas studi pendukung, yaitu studi pada kelompok *sandwich* yang lebih luas, dipakai sebagai pembanding mekanisme dan dibahas pada Tema 2. Dua sumber tentang perkembangan dewasa awal dipakai pada Tema 1. Rujukan teoretis dan metodologis (Erikson, Cobb, Ho, Miller, Snyder), data Badan Pusat Statistik, serta dua studi perkembangan psikososial (Lawford et al., 2020; Mitchell et al., 2021) berfungsi sebagai landasan dan tidak termasuk dalam 27 sumber tersebut. Karena kajian ini berupa *narrative review*, jumlah rekaman pada setiap tahap pencarian tidak dicatat secara terperinci (Snyder, 2019). Konsekuensinya, prosedur seleksi tidak dapat direplikasi sepenuhnya, dan hal ini dicantumkan sebagai keterbatasan.

Analisis Data

Sintesis tematik dilakukan dalam lima langkah. Pertama, setiap sumber dibaca penuh dan datanya dimasukkan ke matriks ekstraksi yang memuat penulis, tahun, desain, partisipan, konteks, temuan utama, dan faktor psikologis yang dilaporkan. Kedua, temuan diberi kode secara induktif, misalnya kecemasan masa depan, perasaan terjebak, dan komunikasi terbuka. Ketiga, kode yang serupa dikelompokkan menjadi tema sementara. Keempat, tema sementara dipetakan ke tahap Erikson (identitas, intimasi, generativitas) sebagai kerangka analitik yang ditetapkan peneliti sejak awal. Sumber dari kelompok yang

lebih luas dipakai hanya untuk membandingkan mekanismenya, bukan sebagai bukti langsung pada Generasi Z. Kelima, dirumuskan tiga tema akhir: (1) dinamika konflik perkembangan, (2) faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, dan (3) relevansi teori Erikson dalam konteks Generasi Z.

Karena hampir semua studi primer tidak menggunakan kerangka Erikson, keterkaitan antara temuan dan tahap psikososial bersifat interpretatif. Tinjauan ini tidak memakai penilaian kualitas formal. Sebagai gantinya, desain dan ukuran sampel setiap sumber dicantumkan pada Tabel 1 dan dipertimbangkan ketika menilai kekuatan bukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sumber yang Dianalisis

Dua belas studi utama terdiri atas delapan studi kualitatif (termasuk satu analisis resepsi dan satu kegiatan pengabdian masyarakat), dua studi kuantitatif, dan dua kajian pustaka (Tabel 1). Sebagian besar studi dilakukan di satu wilayah dengan jumlah partisipan kecil sehingga generalisasinya terbatas. Satu temuan metodologis penting dari tinjauan ini adalah bahwa dari 27 sumber, hanya dua yang menyinggung kerangka Erikson secara eksplisit, dan itu pun sebagai penafsir pendukung dalam pembahasan (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026; Mulyani et al., 2026). Belum ada studi yang menjadikannya kerangka analisis utama, sehingga kesenjangan yang dirumuskan pada bagian pendahuluan memang tampak nyata pada korpus ini.

Tabel 1. Ringkasan Studi Utama pada Generasi Z dan Dewasa Muda sebagai *Sandwich Generation*

Penulis (tahun)	Desain dan partisipan	Temuan utama
Annisa et al. (2024)	Kualitatif fenomenologis; wawancara mendalam pada Generasi Z di Kabupaten Kuningan	Peran dimaknai sebagai tanggung jawab keluarga, tekanan sosial, musibah, sekaligus anugerah untuk membalas jasa orang tua; muncul konflik peran, rasa bersalah, perasaan terjebak, dan pengorbanan waktu pribadi serta ambisi karier
Mulyani et al. (2026)	Kuantitatif kausal; 385 Generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang	Dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama menjelaskan 59,1% kepuasan hidup; dukungan sosial dominan (57%), kebersyukuran hanya 2,1% dengan koefisien beta negatif (−0,110)
Pranoto & Apsari (2026)	Kuantitatif korelasional; 105 Generasi Z *sandwich* yang bekerja sebagai karyawan	Dukungan sosial berhubungan positif dengan *work-life balance* ($\tau = 0{,}467$; $p < 0{,}05$); sumbangan efektif 21,8%
Kautsar et al. (2025)	Kualitatif fenomenologis; individu berusia 20–30 tahun di Kota Cirebon	Sebagian informan terpaksa mengambil peran karena tuntutan keluarga; komunikasi yang baik dan manajemen stres membantu; harapan akan stabilitas finansial dan pembagian tanggung jawab yang lebih adil
Salim & Sikumbang (2025)	Kualitatif deskriptif; 5 anak sulung perempuan Generasi Z berusia 21–26 tahun di Medan Sunggal	Tekanan struktural, emosional, dan kultural; komunikasi interpersonal yang terbuka, empatik, dan setara menjadi sarana menegosiasikan ekspektasi dan menjaga stabilitas psikologis
Kurnianingtyas & Kawuryan (2026)	Kualitatif fenomenologis; 3 dewasa muda berusia 22–25 tahun	*Quarter-life crisis* dibentuk faktor individu (kebingungan identitas, kelelahan emosional, perasaan gagal), sosial (ekspektasi keluarga, konflik peran), dan ekonomi (pendapatan tidak stabil, beban nafkah ganda); muncul perasaan terjebak dan penundaan aspirasi pribadi

Penulis (tahun)	Desain dan partisipan	Temuan utama
Khoirunisa et al. (2026)	Kualitatif deskriptif; 5 Generasi Z lajang yang bekerja di Kota Kediri	Beban finansial dimaknai sebagai kecemasan masa depan akibat benturan ekspektasi gaya hidup dan kebutuhan keluarga; koping gabungan *problem-focused* dan *emotion-focused*
Tanjung et al. (2026)	Studi pustaka artikel tahun 2018–2025	*Burnout* dan tekanan finansial berkaitan dengan stres, kecemasan, depresi, dan menurunnya kesejahteraan subjektif; diperkuat konflik peran kerja-keluarga dan lemahnya dukungan
Dhanutirta & Kusuma (2026)	Analisis resepsi; wawancara 6 Generasi Z tentang film *1 Kakak 7 Ponakan*	Tiga posisi pemaknaan: dominan-hegemonik, negosiasi, dan oposisi; kelompok negosiasi menekankan batas diri dan kesehatan mental
Al Nury et al. (2026)	Kajian pustaka kualitatif atas data sekunder (BPS, ADB, dan lainnya)	Dilaporkan sekitar 46,3% Generasi Z termasuk *sandwich generation*, dan 63% di antaranya menyebut tekanan ekonomi sebagai faktor dominan penundaan pernikahan
Fauzi et al. (2025)	Kegiatan pengabdian masyarakat (diskusi dan berbagi pengalaman) untuk Generasi Z	Peserta mengenali beban dan tantangan; ditekankan manajemen stres, perencanaan keuangan, komunikasi terbuka, dan pembagian peran
Ardiyanto et al. (2024)	Kualitatif deskriptif; analisis pengalaman seorang narasumber yang menopang keluarga sejak muda	Literasi keuangan dan perencanaan yang matang membantu memutus siklus ketergantungan

Catatan. Jumlah partisipan dan karakteristik lain dikutip sebagaimana dilaporkan penulis aslinya.

Dinamika Konflik Perkembangan pada Generasi Z sebagai *Sandwich Generation*

Dewasa awal dipahami sebagai masa peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, termasuk kemandirian ekonomi, dan keberhasilan menyelesaikan tugas perkembangan pada fase ini dipandang penting agar tidak mengganggu fase berikutnya (Putri, 2019). Tugas yang lazim disebut mencakup memulai karier, memilih pasangan, dan membentuk keluarga (Dwilianto et al., 2024). Dalam kerangka Erikson (1950, 1968), periode ini terutama diisi oleh pencarian identitas dan pembangunan relasi intim, yang oleh Erikson ditempatkan dalam suasana *moratorium psikososial*, yaitu masa memberi ruang untuk mencoba berbagai peran sebelum berkomitmen.

Studi-studi utama menunjukkan bahwa ruang tersebut menyempit ketika individu memikul peran *sandwich*. Generasi Z dalam studi di Kuningan memaknai perannya sebagai kewajiban moral dan upaya menjaga keamanan finansial keluarga, tetapi sekaligus mengalami konflik saat membagi perhatian antara diri sendiri, orang tua, dan adik, merasa "terjebak", dan mengorbankan waktu pribadi, ambisi karier, serta relasi sosial (Annisa et al., 2024). Sebagian informan di Cirebon bahkan terpaksa mengambil peran itu karena tuntutan keluarga (Kautsar et al., 2025). Pada Generasi Z yang telah bekerja, tekanan tampil sebagai kecemasan masa depan akibat benturan antara ekspektasi gaya hidup sebaya dan kebutuhan domestik (Khoirunisa et al., 2026). Studi tentang *quarter-life crisis* paling dekat dengan isu identitas: tiga dewasa muda berusia 22–25 tahun melaporkan kebingungan menentukan prioritas peran, perasaan gagal, kelelahan emosional, stagnasi karier, dan penundaan aspirasi pribadi demi tanggung jawab keluarga (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026). Bukti dari kelompok yang lebih luas sejalan. Individu *sandwich* sering merasa tidak cukup baik pada setiap perannya meski

cenderung menerimanya sebagai tanggung jawab (Rahayu & Rifayani, 2024), dan perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich* mengalami dinamika kognisi, afeksi, dan konasi yang dibentuk oleh peran ganda serta ekspektasi sosial (Pamukti & Sa'diyah, 2024).

Jika dibaca melalui lensa Erikson, temuan-temuan tersebut memperlihatkan dua hal. *Pertama*, tuntutan ekonomi dan tanggung jawab keluarga muncul ketika individu masih berada pada tahap *Identity vs. Role Confusion*. Pembatasan terhadap eksplorasi pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman hidup menciptakan risiko *role confusion*, karena kebutuhan keluarga harus didahulukan di atas kebutuhan perkembangan diri. Hal ini penting karena identitas dipandang sebagai fondasi bagi perkembangan tahap berikutnya. Mitchell et al. (2021) menemukan, dengan data longitudinal dari usia dua puluhan hingga enam puluhan, bahwa resolusi identitas pada masa dewasa awal berkaitan dengan lintasan intimasi, generativitas, dan integritas pada tahun-tahun selanjutnya. *Kedua*, tekanan tidak berhenti pada domain identitas. Pada domain intimasi, kajian data sekunder melaporkan bahwa penundaan pernikahan dan kepemilikan anak pada Generasi Z banyak dikaitkan dengan tekanan ekonomi (Al Nury et al., 2026). Dengan demikian, tumpang tindih yang terjadi tampaknya melibatkan lebih dari dua tahap sekaligus, yakni identitas, intimasi, dan tuntutan yang bersifat generatif.

Berdasarkan sintesis tersebut, kajian ini mengajukan *psychosocial stage compression*, yaitu kondisi ketika tugas perkembangan yang menurut Erikson berurutan dikerjakan bersamaan. Argumennya bertumpu pada tiga hal. Pertama, Erikson (1950, 1968) memandang identitas sebagai dasar bagi intimasi dan generativitas, dan masa dewasa awal diberi ruang moratorium untuk menyiapkannya. Kedua, data longitudinal mendukung peran dasar itu: resolusi identitas pada masa dewasa awal berkaitan dengan lintasan intimasi, generativitas, dan integritas pada tahun-tahun berikutnya (Mitchell et al., 2021). Ketiga, studi pada Generasi Z memperlihatkan bahwa ruang moratorium itu menyempit karena aspirasi ditunda dan waktu pribadi dikorbankan (Annisa et al., 2024; Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026), sementara langkah menuju intimasi ikut tertunda oleh tekanan ekonomi (Al Nury et al., 2026). Bila ketiganya berlaku bersamaan, tahap yang seharusnya dituntaskan lebih dulu belum selesai ketika tuntutan tahap berikutnya sudah datang (Tabel 2). Konsep ini merupakan penafsiran peneliti. Tidak ada studi dalam korpus yang mengukur status identitas atau generativitas secara langsung, sehingga hubungan tersebut masih perlu diuji secara empiris.

Tabel 2. Perbandingan Lintasan Normatif Erikson dan Pola pada Generasi Z Sebagai *Sandwich Generation*

Aspek	Lintasan normatif (Erikson)	Pola hasil sintesis pada Generasi Z
Urutan tugas	Identitas, intimasi, lalu generativitas, dituntaskan bertahap	Tuntutan generatif hadir sebelum identitas dan intimasi tuntas
Sumber tanggung jawab	Kematangan dan dorongan internal untuk peduli pada generasi berikutnya	Tekanan ekonomi, terbatasnya jaminan hari tua lansia, dan norma bakti keluarga
Ruang eksplorasi	Moratorium psikososial: waktu mencoba peran pendidikan, karier, dan relasi	Eksplorasi menyempit; aspirasi ditunda; karier stagnan atau bukan pilihan ideal
Risiko psikologis	*Role confusion* bila identitas gagal terbentuk	Kebingungan prioritas peran, perasaan terjebak, kelelahan emosional, kecemasan finansial

Catatan. Kolom kanan merupakan hasil sintesis dan penafsiran peneliti, bukan temuan yang

diukur langsung dalam studi primer.

Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Hasil sintesis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis Generasi Z sebagai *sandwich generation* dibentuk oleh interaksi faktor risiko dan faktor protektif (Tabel 3).

Faktor risiko

Beban finansial adalah sumber tekanan yang paling konsisten. Survei rumah tangga menunjukkan bahwa rumah tangga *sandwich* cenderung menaikkan pengeluaran untuk kebutuhan keluarga sekaligus menurunkan proporsi tabungan dibandingkan rumah tangga non-*sandwich* (Rachmalia, 2024). Tinjauan sistematis melaporkan dampaknya pada kesejahteraan pekerja berupa menurunnya kualitas hidup, sulit menabung, dan turunnya produktivitas akibat stres serta kelelahan emosional (Sa'diyah et al., 2026). Stres juga berkaitan dengan menurunnya kualitas keputusan keuangan (Nuryasman & Elizabeth, 2023), dan tekanan jangka panjang membuat perencanaan hari tua tertunda (Jinani, 2026). Rangkuman Amaliyah et al. (2024) menambahkan sisi perilaku, yakni rendahnya kontrol diri, sulit mengatakan tidak kepada keluarga, dan sulit menentukan prioritas.

Konflik peran dan kelelahan (burnout) merupakan kelompok risiko kedua. Konflik peran menghambat keberfungsian sosial (Khalil & Santoso, 2022), dan pada perempuan *sandwich* bentuknya adalah konflik berbasis waktu (Salsabila & Annisah, 2023). Telaah pustaka tentang Generasi Z mengaitkan *burnout* dan tekanan finansial dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan subjektif, yang diperkuat oleh konflik peran kerja-keluarga, literasi keuangan yang rendah, dan lemahnya dukungan (Tanjung et al., 2026). Pada kelompok yang lebih tua, stres tampak pada aspek emosional (sedih, rasa bersalah) dan kognitif (mudah lupa, sulit berkonsentrasi, *overthinking*) (Sudarji et al., 2022), yang kiranya relevan sebagai pembanding bagi Generasi Z. Secara praktis, kondisi ini menjadi alasan hadirnya layanan konseling bagi kelompok tersebut (Amalianita & Putri, 2023).

Faktor protektif

Dukungan sosial adalah faktor protektif dengan bukti kuantitatif paling kuat. Pada 385 Generasi Z di Karawang, dukungan sosial menjelaskan 57% kepuasan hidup dan menjadi prediktor dominan (Mulyani et al., 2026), sedangkan pada 105 Generasi Z *sandwich* yang bekerja, dukungan sosial berhubungan positif dengan *work-life balance* dengan sumbangan efektif 21,8% (Pranoto & Apsari, 2026). Temuan ini sejalan dengan gagasan Cobb (1976) bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga stres karena memberi rasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk meminta bantuan. Karena kedua studi bersifat korelasional, arah hubungannya perlu dibaca hati-hati.

Komunikasi keluarga dan penetapan batas tampil sebagai faktor protektif dalam studi kualitatif. Anak sulung perempuan Generasi Z menggunakan komunikasi yang terbuka, empatik, dan setara untuk menegosiasikan ekspektasi, misalnya seorang informan yang membicarakan batas kemampuannya membantu ekonomi keluarga hingga tercapai kesepakatan yang realistis dan beban emosionalnya berkurang (Salim & Sikumbang, 2025). Pola serupa tampak pada kelompok informan yang menerima pentingnya membantu keluarga tetapi menekankan batas diri dan kesehatan mental (Dhanutirta & Kusuma, 2026), serta pada temuan di Cirebon bahwa komunikasi yang baik dan waktu untuk diri sendiri membantu (Kautsar et al., 2025).

Koping dan pengelolaan keuangan menjadi sumber daya yang lebih praktis. Generasi Z yang telah bekerja memadukan koping berfokus masalah (mencari penghasilan

tambahan, penganggaran ketat) dengan koping berfokus emosi (dukungan sosial dan *self-reward* sederhana) (Khoirunisa et al., 2026). Strategi berfokus masalah juga tampak pada perempuan *sandwich* yang mencari informasi dan menimbang solusi (Salsabila & Annisah, 2023), dan gaya hidup hemat (*frugal living*) dipakai sebagai wujud tanggung jawab meski menghadapi ketidakseimbangan pemasukan-pengeluaran dan kurangnya pemahaman keluarga (Yanti et al., 2025). Literasi keuangan dan perencanaan yang matang dipandang membantu memutus siklus ketergantungan (Ardiyanto et al., 2024), dan kegiatan pendampingan menekankan manajemen stres serta perencanaan keuangan tanpa perilaku konsumtif (Fauzi et al., 2025). Sebagai catatan, gaya hidup yang banyak dihabiskan untuk bekerja mendorong sebagian kelompok *sandwich* mengandalkan belanja daring demi kepraktisan (Putlia & Effieta, 2023).

Pemaknaan peran dan filial piety bersifat ambivalen. Ho (1994) menjelaskan bahwa bakti kepada orang tua merupakan sistem nilai yang mendorong individu menghormati dan membantu orang tua sebagai kewajiban moral. Pada Generasi Z, nilai ini membuat peran dimaknai sebagai kewajiban dan "anugerah" untuk membalas jasa orang tua, tetapi juga sebagai "musibah" dan tekanan sosial (Annisa et al., 2024). Penerimaan terhadap peran dapat hadir bersamaan dengan beban emosional yang tinggi (Rahayu & Rifayani, 2024). Dengan kata lain, nilai yang sama dapat memberi makna sekaligus menambah tekanan, bergantung pada apakah individu merasa mampu memenuhi harapan keluarga.

Resolusi identitas diduga berfungsi protektif, tetapi bukti untuk Generasi Z *sandwich* sifatnya tidak langsung. Mitchell et al. (2021) menemukan bahwa individu dengan resolusi identitas lebih tinggi pada masa dewasa awal menunjukkan intimasi, generativitas, dan integritas yang tinggi dan stabil sepanjang masa dewasa, sedangkan yang resolusinya lebih rendah memulai dari level lebih rendah meski bertumbuh lebih cepat. Lawford et al. (2020) menguji model psikososial yang menghubungkan identitas, intimasi, dan generativitas pada remaja dan dewasa muda. Kedua penelitian ini tidak meneliti *sandwich generation*, sehingga peran protektif identitas dalam konteks tersebut masih berupa proposisi.

Ada satu temuan yang perlu dibaca dengan hati-hati. Kebersyukuran berkontribusi hanya 2,1% terhadap kepuasan hidup dengan koefisien beta negatif (−0,110) (Mulyani et al., 2026). Penulis studi tersebut menafsirkannya dengan merujuk pada kerangka Erikson, yakni bahwa kebersyukuran lebih menonjol pada dewasa lanjut yang berhasil memaknai perjalanan hidupnya, sehingga kontribusinya kecil pada dewasa muda. Penafsiran ini menarik karena menunjukkan bahwa sumber daya psikologis yang bekerja pada satu tahap belum tentu bekerja pada tahap lain, tetapi tetap perlu diuji lebih lanjut.

Perbandingan temuan memperlihatkan pola yang sama sekaligus perbedaan yang perlu dicatat. Pada dukungan sosial, studi di Karawang dan studi pada karyawan *sandwich* sama-sama menemukan hubungan positif, masing-masing dengan kepuasan hidup dan *work-life balance* (Mulyani et al., 2026; Pranoto & Apsari, 2026). Kedua studi memakai ukuran hasil yang berbeda dan bersifat korelasional, sehingga kesamaannya menunjukkan konsistensi arah, bukan bukti sebab-akibat. Pada koping, kombinasi koping berfokus masalah dan emosi pada Generasi Z yang bekerja (Khoirunisa et al., 2026) sama dengan pola pada kelompok *sandwich* yang lebih luas (Sudarji et al., 2022). Isi stresnya berbeda. Pada kelompok yang lebih luas stres tampak dalam bentuk emosional dan kognitif (Sudarji et al., 2022), sedangkan pada dewasa muda stres disertai kebingungan prioritas peran, perasaan gagal, dan penundaan aspirasi (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026). Perbedaan ini menunjukkan bahwa persoalan identitas lebih khas pada dewasa muda. Satu hasil

tampak bertentangan, yaitu pemaknaan peran. Studi di Kuningan menempatkan peran sebagai anugerah sekaligus musibah (Annisa et al., 2024), sedangkan studi di Karawang menemukan sumbangan kebersyukuran yang kecil dan berkoefisien negatif (Mulyani et al., 2026). Perbedaan desain (fenomenologis dan korelasional) serta konteks kemungkinan berperan, tetapi sampel kualitatif yang kecil dan dasar penafsiran yang berbeda membuat penyebabnya belum dapat dipastikan.

Tabel 3. **Ringkasan Faktor Risiko dan Protektif Kesejahteraan Psikologis**

Faktor	Peran	Ringkasan bukti
Beban finansial	Risiko	Pengeluaran keluarga naik dan tabungan turun (Rachmalia, 2024); kecemasan masa depan (Khoirunisa et al., 2026); perencanaan hari tua tertunda (Jinani, 2026)
Konflik peran dan *burnout*	Risiko	Hambatan keberfungsian sosial (Khalil & Santoso, 2022); stres, kecemasan, dan depresi (Tanjung et al., 2026); kelelahan emosional dan perasaan gagal (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026)
Dukungan sosial	Protektif	57% kepuasan hidup (Mulyani et al., 2026); τ = 0,467 dengan *work-life balance* (Pranoto & Apsari, 2026); fungsi penyangga (Cobb, 1976)
Komunikasi keluarga dan batas	Protektif	Negosiasi ekspektasi dan kesepakatan realistis (Salim & Sikumbang, 2025; Kautsar et al., 2025; Dhanutirta & Kusuma, 2026)
Koping dan pengelolaan keuangan	Protektif	Koping gabungan, penganggaran, dan hidup hemat (Khoirunisa et al., 2026; Yanti et al., 2025; Fauzi et al., 2025)
Pemaknaan peran dan *filial piety*	Ambivalen	Anugerah sekaligus musibah (Annisa et al., 2024); menerima meski beban emosional tinggi (Rahayu & Rifayani, 2024)
Resolusi identitas	Protektif (bukti tidak langsung)	Prediktor intimasi, generativitas, dan integritas (Mitchell et al., 2021; Lawford et al., 2020)

Catatan. Studi pada kelompok yang lebih luas dipakai sebagai pembanding, bukan sebagai bukti langsung untuk Generasi Z.

Relevansi Teori Erikson dan Gagasan *Forced Generativity*

Sintesis ini menunjukkan bahwa teori Erikson masih relevan untuk menjelaskan dinamika psikologis Generasi Z sebagai *sandwich generation*, terutama pada dua hal: pentingnya identitas sebagai fondasi, dan risiko ketika tuntutan peran datang sebelum fondasi itu kokoh. Namun, teori ini mengasumsikan urutan normatif, yakni krisis identitas dituntaskan lebih dulu sebelum kapasitas generatif berkembang pada usia yang lebih matang (Erikson, 1950). Realitas yang tergambar dalam korpus berbeda. Tekanan struktural berupa terbatasnya jaminan hari tua bagi lansia dan biaya hidup yang tinggi (Amaliyah et al., 2024; Sa'diyah et al., 2026), ditambah budaya kolektivistik yang menekankan bakti keluarga (Ho, 1994), membuat sebagian Generasi Z menjalankan fungsi yang bersifat generatif sebelum identitasnya berkembang optimal.

Argumen teoretis untuk *forced generativity* disusun dari perbedaan sumber dan waktu munculnya generativitas. Dalam rumusan Erikson (1950), generativitas adalah kepedulian pada generasi berikutnya yang tumbuh dari kematangan dan terutama muncul pada usia dewasa madya. Pada korpus ini sumbernya lain: terbatasnya jaminan hari tua dan tingginya biaya hidup (Amaliyah et al., 2024; Sa'diyah et al., 2026), serta norma bakti yang memperlakukan bantuan kepada orang tua sebagai kewajiban moral

(Ho, 1994). Dorongannya berasal dari luar individu dan datang ketika identitas belum mapan. Mitchell et al. (2021) menemukan bahwa resolusi identitas mendahului generativitas yang stabil, sehingga generativitas yang hadir lebih dulu dari identitas layak dibedakan dari generativitas normatif. Istilah *forced* dipakai untuk menandai perbedaan sumber dan waktu itu, bukan untuk menyatakan bahwa peran tersebut selalu merugikan.

Posisi konstruk ini terhadap konsep yang sudah ada dirangkum pada Tabel 4. Dua konstruk yang diajukan tidak dimaksudkan menggantikan konsep tersebut, melainkan menjelaskan hal yang tidak dijelaskannya, yaitu perubahan urutan tugas perkembangan. Belum ada data yang membandingkan Generasi Z *sandwich* dan non-*sandwich* pada ukuran identitas dan generativitas. Karena itu, *forced generativity* tetap berstatus proposisi dan pengujiannya menjadi agenda penelitian selanjutnya.

Tabel 4. Posisi Konstruk yang Diajukan terhadap Konsep yang Sudah Ada

Konsep	Yang Dijelaskan	Perbedaan dengan Konstruk yang Diajukan
Quarter-life crisis (Kurnianingtyas & Kawuryan, 2026)	Krisis pada individu: kebingungan identitas, kelelahan emosional, perasaan gagal	Menggambarkan pengalaman individu, bukan perubahan urutan tahap; tidak menjelaskan mengapa tuntutan generatif hadir sebelum identitas mapan
Konflik peran (Khalil & Santoso, 2022; Salsabila & Annisah, 2023)	Benturan tuntutan antarperan, termasuk konflik berbasis waktu	Berfokus pada benturan peran pada satu waktu, tanpa kerangka tahap perkembangan
Filial piety (Ho, 1994)	Sistem nilai bakti yang mendorong kewajiban moral kepada orang tua	Menjelaskan sumber dorongan budaya; menjadi salah satu pemicu *forced generativity*, bukan padanannya
Moratorium psikososial dan generativitas normatif (Erikson, 1950, 1968)	Urutan identitas, intimasi, generativitas; ruang mencoba peran sebelum berkomitmen	Menjadi dasar; konstruk yang diajukan mengubah asumsi tentang urutan dan sumber dorongan

Tiga proposisi berikut dapat diuji pada penelitian selanjutnya:

P1. Semakin belum matang resolusi identitas ketika peran *sandwich* dimulai, semakin besar risiko *role confusion* dan penurunan kesejahteraan psikologis.

P2. Dukungan sosial dan komunikasi keluarga yang terbuka memoderasi hubungan antara beban peran dan kesejahteraan psikologis.

P3. Pemaknaan peran (menerima sebagai kewajiban moral, menegosiasikan batas, atau menolak) menentukan apakah *forced generativity* berkembang menjadi pertumbuhan atau stagnasi.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa dampak peran *sandwich* tidak selalu negatif. Sebagian Generasi Z memaknainya sebagai anugerah (Annisa et al., 2024), menunjukkan kapasitas adaptif dan regulasi emosi yang matang (Salim & Sikumbang, 2025), serta menegosiasikan batas diri tanpa menolak tanggung jawab keluarga (Dhanutirta & Kusuma, 2026). Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kesejahteraan psikologis ditentukan oleh interaksi faktor risiko dan faktor protektif, sehingga menjadi *sandwich generation* tidak otomatis berujung pada menurunnya kesejahteraan.

Implikasi

Bagi praktik psikologi dan layanan konseling, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi bagi dewasa muda *sandwich* sebaiknya tidak hanya berfokus pada manajemen

stres, tetapi juga membantu mereka menjaga ruang eksplorasi identitas, misalnya melalui konseling karier dan nilai hidup, serta melatih komunikasi untuk menetapkan batas bantuan secara realistis kepada keluarga. Penguatan dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas sebaya, menjadi sasaran yang paling didukung bukti. Layanan kesehatan mental yang ramah bagi kalangan muda dan edukasi literasi keuangan juga direkomendasikan (Tanjung et al., 2026; Fauzi et al., 2025). Pada tingkat kebijakan, karena akar persoalannya bersifat struktural, penguatan jaminan sosial bagi lansia dan kebijakan ketenagakerjaan yang responsif terhadap keluarga lintas generasi diperlukan agar beban tidak terus dipindahkan kepada dewasa muda (Sa'diyah et al., 2026).

Keterbatasan dan Agenda Penelitian

Tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar studi utama bersifat kualitatif dengan sampel kecil dan cakupan wilayah terbatas, dan hanya dua studi kuantitatif yang tersedia. Kedua, tidak ada studi yang mengukur status identitas, intimasi, atau generativitas secara langsung, sehingga hubungan dengan tahap Erikson bersifat interpretatif. Ketiga, sebagian sumber pendukung meneliti kelompok yang lebih tua atau lebih luas daripada Generasi Z. Keempat, sumber yang dianalisis beragam kualitasnya (termasuk laporan penelitian dan kegiatan pengabdian) dan tidak dinilai kualitasnya secara formal. Seleksi pada *narrative review* rentan terhadap subjektivitas, dan jumlah rekaman pada setiap tahap pencarian tidak dicatat sehingga prosedur seleksi tidak dapat direplikasi sepenuhnya. Kelima, *psychosocial stage compression* dan *forced generativity* merupakan konstruksi konseptual yang belum diuji.

Agenda penelitian selanjutnya mencakup studi longitudinal dengan pengukuran status identitas, intimasi, dan generativitas pada Generasi Z yang menjalankan peran *sandwich*; perbandingan dengan kelompok sebaya non-*sandwich*; studi metode campuran untuk menangkap pemaknaan peran; serta kajian peran gender dan urutan kelahiran, mengingat beberapa studi berfokus pada anak sulung perempuan (Salim & Sikumbang, 2025) dan perempuan dewasa (Pamukti & Sa'diyah, 2024)

KESIMPULAN

Kajian ini bertujuan menganalisis dinamika konflik perkembangan Generasi Z sebagai *sandwich generation*, faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya, dan relevansi teori Erikson. Atas pertanyaan pertama, tuntutan menopang keluarga hadir saat Generasi Z masih berada pada tahap *Identity vs. Role Confusion*. Ruang eksplorasi menyempit dan aspirasi ditunda, disertai kebingungan prioritas peran, perasaan terjebak, dan kelelahan emosional. Atas pertanyaan kedua, beban finansial, konflik peran, dan kelelahan menjadi faktor risiko utama, sedangkan dukungan sosial, komunikasi keluarga, koping dan pengelolaan keuangan, serta pemaknaan peran yang adaptif menjadi faktor protektif. Dukungan sosial memiliki bukti kuantitatif terkuat, sedangkan peran protektif resolusi identitas masih bersifat tidak langsung. Atas pertanyaan ketiga, teori Erikson tetap relevan sebagai lensa untuk menjelaskan pentingnya identitas, tetapi asumsi urutan tahapnya tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi Generasi Z di Indonesia.

Kontribusi utama kajian ini adalah dua konstruk konseptual, yaitu *psychosocial stage compression* dan *forced generativity*, beserta tiga proposisi yang dapat diuji. Keduanya dibedakan dari *quarter-life crisis*, konflik peran, dan *filial piety* karena menjelaskan perubahan urutan tugas perkembangan. Kedua konstruk bertumpu pada bukti tidak langsung dan belum diuji secara empiris. Keterbatasan kajian ini adalah dominasi studi kualitatif dengan sampel kecil, tidak adanya penilaian kualitas formal, dan seleksi sumber

yang bergantung pada pertimbangan peneliti. Penelitian selanjutnya perlu mengukur status identitas dan generativitas pada Generasi Z *sandwich* serta membandingkannya dengan kelompok sebaya *non-sandwich*.

DAFTAR PUSTAKA

Al Nury, T. A., Ansaria, N., Alawiyah, S., & Hidayat, R. (2026). Beban ganda Generasi Z: Fenomena *sandwich generation* dan *childfree* sebagai respons rasional terhadap ketidakstabilan ekonomi di Indonesia. *MUSYTARI: Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi, 25*(7).

Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada *sandwich generation* serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 8*(2), 163–171. https://doi.org/10.29210/023368jpgi0005

Amaliyah, E. D. E., Prabasari, B., & Rohmawati, L. (2024). *Generasi sandwich dan pengelolaan keuangan untuk lepas dari himpitan keuangan: Pendekatan tinjauan literatur review* [Laporan penelitian dosen pemula]. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Semarang.

Annisa, N., Nursanti, S., & Ramdhani, M. (2024). Pemaknaan generasi sandwich dalam perspektif generasi Z (Studi fenomenologi pada generasi Z di Kabupaten Kuningan). *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS), 4*(3), 795–801. https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i3.2175

Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan solusi generasi sandwich: Mengelola tekanan finansial dan emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis, 1*(1).

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/publication/2023/12/29/fd00ecf68f7f90b242e57f6e/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300–314. https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003

Dhanutirta, A., & Kusuma, A. (2026). Analisis resepsi generasi Z terhadap representasi generasi sandwich dalam film *1 Kakak 7 Ponakan*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(3), 330–344.

Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 7*(3), 8816–8827.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fauzi, T., Fauzi, L. F., Lestari, W., Nurlena, & Petrossky, R. (2025). Menuju kesejahteraan generasi sandwich: Program pendampingan dan konseling. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara, 5*(2), 213–224. https://doi.org/10.55606/kreatif.v5i2.6283

Ho, D. Y. F. (1994). Filial piety, authoritarianism, and cognition: An ideological system. *International Journal of Psychology, 29*(3), 347–365. https://doi.org/10.1080/00207599408246999

Jinani, N. (2026). Generasi sandwich dan kerentanan kesehatan mental: Analisis implikasinya terhadap perencanaan pensiun. *Harapan: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi, 3*(1). https://doi.org/10.70115/harapan.v3i1.392

Kautsar, F. M., Irvanianto, S. A., Agustin, D. T., Khumayah, S., & Lestari, A. D. (2025). The

sandwich generation: Family responsibilities and individual well-being. *Journal of World Science, 4*(7).

Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. *Share: Social Work Jurnal, 12*(1), 77–87. https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637

Khoirunisa, A. A., Arisanti, P., Kusumawati, Y., & Nafitasari, R. R. (2026). Bertahan hidup (*coping strategy*) Gen Z sebagai *sandwich generation* dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi. *Journal of Composite Social Humanisme, 3*(4), 253–259.

Kurnianingtyas, & Kawuryan, F. (2026). Antara harapan dan tuntutan: Dinamika *quarter-life crisis* pada *sandwich generation*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 15*(1), 73–82.

Lawford, H. L., Astrologo, L., Ramey, H. L., & Linden-Andersen, S. (2020). Identity, intimacy, and generativity in adolescence and young adulthood: A test of the psychosocial model. *Identity, 20*(1), 9–21.

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

Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging, 36*(5), 545–556. https://doi.org/10.1037/pag0000537

Mulyani, D., Riza, W. L., & Tyas, D. M. (2026). Tekanan *sandwich syndrome*: Mengungkap dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup generasi Z di Karawang. *Consilium: Journal Education and Counseling, 6*(2).

Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi sandwich: Penyebab stres dan pengaruhnya terhadap keputusan keuangan. *Jurnal Ekonomi, 28*(1), 20–41. https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322

Pamukti, A., & Sa'diyah, E. H. (2024). Dinamika psikologis perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga *sandwich generations*. *Historical: Journal of History and Social Sciences, 3*(1).

Pranoto, H. V., & Apsari, Y. (2026). Hubungan antara *social support* dengan *work life balance* pada generasi Z yang menjadi generasi sandwich dan bekerja menjadi karyawan. *Jurnal Experientia, 14*(1), 69–86.

Putlia, G., & Effieta, Y. (2023). Gaya hidup generasi sandwich: Studi kasus perilaku belanja online konsumen Shopee. *Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis, 6*(1), 123–136. https://doi.org/10.36407/jmsab.v6i1.883

Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35–40. https://doi.org/10.23916/08430011

Rachmalia, A. Y. (2024). Beban ganda: Analisis kuantitatif dampak generasi sandwich terhadap pengeluaran konsumsi dan tabungan. *Journal of Advances in Accounting, Economics, and Management, 2*(2), 1–7.

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/jcsrpolitama.v2i2.3636

Sa'diyah, H., Wijaya, S. A., Sakinah, A., & Sobakh, N. (2026). Fenomena *sandwich generation* dan dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia. *Indonesia Economic Journal, 2*(1), 964–972. https://doi.org/10.63822/3awz6c82

Salim, D. A. F., & Sikumbang, A. T. (2025). The role of interpersonal communication in first-born female Generation Z as a sandwich generation in Medan Sunggal. *Ilomata International Journal of Social Science, 6*(3), 1163–1177. https://doi.org/10.61194/ijss.v6i3.1822

Salsabila, P., & Annisah. (2023). Pemenuhan keberfungsian sosial pada perempuan generasi sandwich. *JSSH, 7*(2), 109–120. https://doi.org/10.30595/jssh.v7i2.15137

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

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

Tanjung, R. F. P., Kanamahaya, W. B., Putri, K. S., Jacob, I. J. G., Putri, Z. A., & Seisabila, R. S. (2026). Dampak burnout dan financial pressure terhadap kesehatan mental generasi Z dalam situasi sandwich generation. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 2*(3), 2587–2593. https://doi.org/10.63822/brd82z17

Yanti, A. D., Wulandari, P., & Komariah, S. (2025). Praktik dan tantangan *sandwich generation* dalam penerapan gaya hidup *frugal living*. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 8*(7), 8164–8169.