

## **Keseimbangan Peran Keluarga pada Remaja Generasi Sandwich dalam Mewujudkan Kesehatan Mental yang Optimal**

**Putra Pandu Dinata Nurdiansyah, Mufidah Ch**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia  
putrapandudinata@gmail.com, fidah\_cholil@syariah.uin-malang.ac.id

### **ABSTRACT**

*This study discusses the balance of family roles in Sandwich Generation adolescents in realizing optimal mental health. The background of this study is the increasing pressure faced by adolescents who have to take care of parents and children simultaneously, which often has a negative impact on their mental health. The purpose of this study is to examine how Sandwich Generation adolescents balance their roles in the family and its impact on their mental health. The method used was desk research with a phenomenological qualitative approach to understand adolescents' subjective experiences. The results showed that balanced family support can reduce stress and improve mental health, while role imbalance can lead to emotional problems, such as anxiety and depression. The conclusion of this study emphasizes the importance of the family's role in creating a supportive environment for Sandwich Generation adolescents to effectively manage their responsibilities and maintain optimal mental health.*

**Keywords:** Role; Teenager; Sandwich Generation; Mental Health

### **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas keseimbangan peran keluarga pada remaja Generasi *Sandwich* dalam mewujudkan kesehatan mental yang optimal. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya tekanan yang dihadapi oleh remaja yang harus mengurus orang tua dan anak secara bersamaan, yang sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana remaja Generasi *Sandwich* menyeimbangkan peran dalam keluarga serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang seimbang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, sedangkan ketidakseimbangan peran dapat menyebabkan masalah emosional, seperti kecemasan dan depresi. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja Generasi *Sandwich* agar dapat mengelola tanggung jawab mereka secara efektif dan menjaga kesehatan mental yang optimal.

**Kata kunci:** Peran; Remaja; Generasi Sandwich; Kesehatan Mental

### **PENDAHULUAN**

Generasi *Sandwich* mengacu pada individu yang berada di antara dua tanggung jawab utama merawat orang tua yang sudah lanjut usia sambil mengurus anak-anak atau adik-adik yang masih dalam masa pertumbuhan. Biasanya istilah ini

digunakan untuk orang dewasa madya, tetapi kini juga banyak remaja dari Generasi Z yang menghadapi kondisi serupa karena tekanan sosial, ekonomi, atau keterbatasan sumber daya. Remaja ini sering kali harus merawat anggota keluarga yang lebih muda atau lebih tua, di samping menghadapi tekanan akademik dan sosial (Asy'syifa & R. Surjaningrum, 2023).

Tantangan yang dihadapi remaja dalam Generasi *Sandwich* sangat besar. Di usia yang seharusnya mereka gunakan untuk mengembangkan diri, meraih pendidikan, dan menemukan identitas, mereka harus menanggapi tanggung jawab keluarga yang berat. Mereka sering kali diharapkan untuk memenuhi kebutuhan emosional, fisik, bahkan finansial dari generasi yang mereka urus, sambil tetap menjalani kehidupan pribadi mereka. Ketidakseimbangan peran ini berpotensi memicu tekanan dan konflik batin yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Tekanan yang dialami remaja ataupun orang dewasa Generasi *Sandwich* membuat mereka rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti stres kronis, kecemasan, kelelahan emosional, hingga depresi. Usia remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan psikologis, dan beban tanggung jawab yang berat ini bisa mengganggu proses pencarian identitas, perencanaan masa depan, serta pembentukan hubungan sosial yang sehat. Ketika keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan kebutuhan pribadi sulit dicapai, risiko masalah mental semakin tinggi (Amalianita & Putri, 2023). Oleh karena itu, keseimbangan peran dalam keluarga menjadi kunci penting bagi kesehatan mental remaja Generasi *Sandwich*. Apabila mereka mampu menjalankan peran tersebut tanpa mengorbankan kebutuhan pribadi, kemungkinan besar mereka akan mencapai kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, ketidakseimbangan yang berkelanjutan dapat memicu masalah emosional jangka panjang yang memengaruhi akademik, hubungan sosial, serta kebahagiaan mereka terutama masalah finansial (Puspadini, 2023).

Di Indonesia, fenomena Generasi *Sandwich* semakin meningkat karena faktor-faktor sosial dan budaya, seperti keluarga besar yang tinggal bersama dan pola asuh yang menuntut anak-anak lebih tua membantu merawat adik-adik atau orang tua. Masyarakat kelas menengah, termasuk yang berusia 17-40 tahun, terkadang melakoni kesehariannya sebagai generasi roti lapis atau *sandwich generation* (JUDITH et al., 2024). Menurut survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas pada Agustus 2022 di seluruh 34 provinsi di Indonesia, sekitar 67 persen responden mengidentifikasi diri mereka sebagai Generasi *Sandwich*. Jika angka ini diproyeksikan ke populasi penduduk produktif di Indonesia, jumlahnya mencapai sekitar 56 juta orang. Survei ini memberikan gambaran yang signifikan mengenai keberadaan Generasi *Sandwich* dan dapat dijadikan referensi penting, terutama karena hingga saat ini belum ada data yang komprehensif mengenai fenomena ini di Indonesia (Harmadi, 2022).

Penelitian terkait keseimbangan peran keluarga pada remaja Generasi *Sandwich* menjadi sangat penting untuk memahami dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Pemahaman ini dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif, baik berupa dukungan sosial, kebijakan pendidikan, maupun layanan

kesehatan mental. Studi semacam ini akan memberikan wawasan berharga tentang pentingnya menjaga kesehatan mental remaja dalam konteks tanggung jawab keluarga, yang dapat membantu menciptakan generasi yang lebih kuat dan sejahtera.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena remaja Generasi Sandwich yang hidup di tengah tuntutan untuk merawat dua generasi baik anak dan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Sandwich menyeimbangkan peran dalam keluarga serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Fokus penelitian ini mencakup tantangan yang dihadapi dalam menjalankan tanggung jawab ganda, faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keseimbangan peran, serta dampaknya terhadap kondisi emosional, tingkat stres, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi dalam menghadapi tekanan, dengan tujuan memberikan rekomendasi yang dapat membantu mereka menjaga keseimbangan peran dan mewujudkan kesehatan mental yang optimal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Generasi *Sandwich***

Generasi Sandwich, istilah ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 1981 dan menjadi populer hingga sekarang oleh seorang Profesor asal University of Kentucky, Lexington Amerika Serikat bernama Dorothy A. Miller pada bukunya yang berjudul *Social Work*. (Dewi et al., 2024) Sebutan itu didefinisikan sebagai kelompok yang memiliki tanggung jawab pengasuhan multigenerasi, di mana mereka harus merawat anak-anak sekaligus orang tua atau mertua. Di Indonesia, Generasi Sandwich sering ditemukan dalam keluarga besar, dan peran pengasuhan ini bisa menimbulkan tantangan yang kompleks dan berpotensi memunculkan konflik antar generasi. Mereka harus berusaha menyeimbangkan tugas pengasuhan dengan tuntutan pekerjaan, sehingga berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan (Sudarji et al., 2022). Generasi *sandwich* tidak berfokus pada satu gender laki-laki saja, akan tetapi Perempuan juga memiliki kesempatan yang sama menjadi bagian dengan keterpaksaan ataupun keputusan. Seperti contohnya pada perempuan *single parent*, mereka berperan ganda dalam pengasuh anak-anak dan orang tua yang sudah lanjut usia. (Woda & Pontoan, 2024)

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, sebanyak 71 juta penduduk Indonesia tergolong sebagai Generasi Sandwich, yang mewakili lebih dari seperempat total populasi. Dari jumlah tersebut, 8,4 juta orang tinggal bersama anggota keluarga di luar keluarga inti yang mereka biayai, yang sering disebut sebagai *extended family*. *Extended family* merupakan keluarga yang mencakup lebih dari satu generasi, yang didalamnya terdiri dari keluarga inti ditambah dengan kerabat lain

seperti kakek, nenek, paman, bibi, keponakan, serta saudara-saudara lainnya. Lingkup keluarga ini lebih luas daripada keluarga inti atau *nuclear family*, yang biasanya hanya terdiri dari orang tua dan anak-anak. *Extended family* sering kali hidup bersama atau berdekatan, sehingga saling membantu dalam kehidupan sehari-hari. (Yulianti et al., 2022) Berdasarkan distribusi usianya, Generasi Y atau mereka yang berusia 24 hingga 39 tahun pada tahun 2020 merupakan kelompok yang paling banyak menjadi bagian dari Generasi Sandwich (Natalia, 2024).

Remaja laki-laki maupun perempuan generasi *sandwich* rentan mengalami konflik peran, masalah kesehatan, dan permasalahan sosial akibat tanggung jawab finansial keluarga. (Husna & Wahyuni, 2024) Adanya kondisi seperti itu memunculkan berbagai problematika atau permasalahan umum yang akan sering untuk dihadapi oleh Generasi Sandwich seperti kesulitan dalam mengontrol diri dan cenderung menganggap keinginan sebagai kebutuhan. Hal ini menyebabkan pemborosan keuangan, terutama ketika mereka harus memenuhi kebutuhan untuk diri sendiri dan anggota keluarga lainnya, sehingga menambah dilema dalam pengelolaan keuangan. Kemudian pada mudahnya akses internet dan semua hal yang berbentuk digital, terutama melalui *e-commerce* membuat transaksi keuangan semakin mudah dan menggiurkan. Namun, kemudahan ini menyebabkan Generasi Sandwich kesulitan dalam mengelola keuangan, karena dorongan untuk membeli barang menjadi semakin tinggi yang mendorong perilaku hedonisme bisa terjadi yang membuat pengeluaran sulit dikendalikan. Mereka juga sering kali berada dalam posisi yang dituntut untuk membahagiakan semua pihak. Posisi ini membuat mereka merasa sulit untuk menolak permintaan dari keluarga, sehingga pengeluaran mereka meningkat meskipun sumber daya keuangan terbatas. Generasi Sandwich juga harus menghadapi beban lebih dalam pengelolaan keuangan karena harus memenuhi kebutuhan orang lain. Beban tambahan ini membuat alokasi dana semakin besar, dan mengharuskan membuat prioritas pengeluaran. Tekanan untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga lainnya juga dapat menurunkan motivasi dan semangat dalam kehidupan sehari-hari (Alpiansah et al., 2024).

Tantangan utama yang dihadapi oleh Generasi Sandwich yang dominan adalah beban finansial. Selain itu, mereka juga menghadapi beban emosional yang cukup berat. Tuntutan pekerjaan, inflasi yang memengaruhi kondisi ekonomi, dan berbagai masalah lainnya dapat memicu konflik emosional dalam diri mereka. Oleh karena itu, Generasi Sandwich sangat memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar untuk merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Namun, di sisi lain, tinggal bersama atau dekat dengan orang tua atau mertua juga memberikan keuntungan karena orang tua atau mertua dapat membantu mengawasi anak-anak mereka atau membantu pekerjaan rumah tangga lainnya. Tinggal bersama orang tua atau mertua banyak dijumpai pada struktur keluarga di Indonesia yang sarat dengan budaya *guyub*. Dalam konteks budaya *guyub* ini, tentu saja dapat membawa rasa aman, nyaman, dan tenang karena satu kelompok saling mendukung satu sama lain (Rahayu & Rifayani, 2024).

Generasi Sandwich mencerminkan kondisi di mana individu yang berada di usia produktif harus memenuhi tuntutan untuk mendukung orang tua mereka

sekaligus merawat anak atau kerabat. Situasi ini sering kali diperparah oleh kurangnya dukungan bersama, di mana orang tua mungkin tidak lagi produktif dalam mencari nafkah. Namun, ada juga faktor lain yang mendorong individu untuk mengambil peran ini secara sukarela, seperti keinginan untuk mengurangi beban orang tua mereka. Keputusan untuk menjadi bagian dari Generasi Sandwich ini juga dipengaruhi oleh perbedaan dalam aspek kehidupan yang membentuk perilaku, sikap, gaya hidup, dan cara menjalin hubungan, baik dalam konteks individu maupun masyarakat. Dengan demikian, generasi ini tidak hanya menjalani tanggung jawab karena keadaan, tetapi juga karena inisiatif dan nilai-nilai yang mereka anut dalam kehidupan sehari-hari (Amalianita & Putri, 2023).

### **Kesehatan Mental Remaja**

Remaja adalah periode di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta sering berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan matang. Sifat-sifat ini merupakan ciri khas masa remaja, namun keputusan yang kurang tepat dapat menimbulkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikososial. Oleh karena itu, bimbingan dan dukungan sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan ini (Aisyaroh et al., 2022).

Masalah mental emosional merupakan persoalan yang kompleks dan berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan serta menghadapi stresor. Masalah ini muncul ketika seseorang mengalami hambatan dalam adaptasi terhadap tekanan hidup. Pada remaja, stres cenderung lebih mudah terjadi karena berbagai faktor, seperti tekanan dalam proses adaptasi, keinginan untuk diterima di lingkungan sosial, dorongan untuk mandiri, serta kebutuhan yang meningkat terhadap akses teknologi dan kebutuhan lainnya. Semua ini dapat memicu timbulnya masalah emosional pada remaja (Gintari et al., 2023).

Secara umum, masalah psikologis yang sering dihadapi remaja adalah kesulitan dalam menjalin persahabatan yang baik dengan teman sebaya. Hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja berperan penting dalam kesehatan mental di masa dewasa. Ketika remaja gagal berinteraksi dengan baik, mereka cenderung menjadi pemalu, menarik diri, kurang percaya diri, atau bahkan bersikap arogan, keras kepala, dan canggung dalam situasi sosial. Ketidakmampuan ini dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan (Ilmi & Harahap, 2024).

Remaja memiliki sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti faktor genetik, trauma masa lalu, menjadi korban kekerasan, kurangnya keterampilan sosial, rendahnya harga diri, dan perlakuan buruk dari masyarakat. Stres sering kali diidentifikasi sebagai pengalaman yang menyakitkan, perasaan putus asa, serta gangguan seperti insomnia dan hilangnya nafsu makan. Selain itu Hal-hal yang menjadi isu kesehatan mental pada remaja yang lain hingga saat ini berupa stigma, diskriminasi, dan kesulitan pendidikan (Fitriani & Syaifullah, 2024). Jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai, individu yang mengalami

stres dapat melukai diri sendiri atau bahkan mempertimbangkan bunuh diri. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami depresi, penting untuk segera memberikan perhatian dan pengobatan, karena kesehatan psikologis yang baik dan lingkungan yang mendukung dapat membantu mengatasi depresi tersebut (Khotimah & Ula, 2024).

Permasalahan umum dari Kesehatan mental remaja hingga saat ini masih banyak. Apalagi adanya orang-orang yang berperan dalam kehidupannya sebagai *sandwich generation* dapat menambah beban Kesehatan mental mereka yang secara normal digunakan sesuai dengan rentan usianya, namun dipaksa untuk berpikir dewasa dengan membantu menanggung keluarga. Dengan memahami tantangan yang dihadapi oleh remaja, keluarga dan masyarakat dapat bekerja sama untuk mendukung, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental yang positif.

### **Keseimbangan Peran Keluarga Generasi *Sandwich* Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental yang Optimal**

Keluarga memainkan peran penting dalam kehidupan rumah tangga, dengan setiap anggota ayah, ibu, dan anak memiliki tanggung jawab yang berbeda. Peran-peran ini sebenarnya sudah terbentuk secara alami, meskipun mungkin tidak selalu disadari oleh semua anggota keluarga, namun tetap bisa dipahami. Contoh dalam aktivitas sehari-hari, ibu menyiapkan sarapan, kakak membersihkan rumah, adik mencuci piring setelah makan, dan ayah membuka pintu depan. Pembagian tugas ini sering kali didasarkan pada peran gender, di mana ibu diharapkan merawat anak sambil tetap bekerja untuk membantu ekonomi keluarga. Namun, konflik dapat muncul ketika peran-peran ini diabaikan, misalnya ketika istri menolak merawat anak karena ingin fokus pada pekerjaan, atau suami enggan bekerja untuk menopang kebutuhan keluarga (Laela, 2017).

Berdasarkan survei dari DataIndonesia.id, memunculkan data sebanyak 46,3% Generasi Z di Indonesia berada dalam posisi sebagai Generasi Sandwich, mereka terjepit oleh beban keuangan karena harus menghidupi diri sendiri, orang tua, dan anak-anak mereka sekaligus dalam waktu yang sama. Beban ini menyebabkan 73,38% Generasi Z yang menjadi bagian dari Generasi Sandwich merasa bersalah jika tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga. 66,19% dari mereka merasa khawatir akan masa depan mereka sendiri. Survei ini juga mengungkap bahwa 51,8% Generasi Z yang tergolong dalam Generasi Sandwich merasa sulit memiliki tabungan pribadi atau keluarga inti. Sebanyak 40,29% dari mereka mengalami stres dan burnout, sementara 21,58% mengalami keterbatasan dalam kesempatan kerja atau pengembangan karier akibat tanggung jawab mereka. Sebanyak 13,67% merasa kelelahan dan sering sakit, dan 10,07% dari mereka mengaku tidak memiliki banyak waktu luang (Rizaty, 2023).

Keseimbangan peran keluarga merujuk pada kemampuan anggota keluarga, terutama orang tua dan anak, untuk menjalankan berbagai tanggung jawab dan tugas di dalam keluarga secara seimbang dan harmonis. Dalam konteks ini, keseimbangan berarti setiap anggota keluarga mampu memenuhi peran masing-masing tanpa menimbulkan beban berlebih yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik

maupun mental. Keseimbangan peran ini sangat penting karena dapat memengaruhi dinamika keluarga dan kesejahteraan individu di dalamnya, khususnya dalam menjaga kesehatan mental yang optimal.

Keseimbangan peran dalam keluarga menjadi fondasi penting untuk menjaga kesehatan mental anggota keluarga, terutama remaja. Remaja, yang berada pada fase pertumbuhan emosional, rentan terhadap stres jika tuntutan peran di keluarga terlalu berat atau tidak sesuai dengan kapasitas mereka. Jika mereka dapat menyeimbangkan peran mereka misalnya, antara tugas sekolah, hubungan sosial, dan tanggung jawab keluarga, hal ini akan membantu mereka menghindari kelelahan emosional, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan mental yang optimal. Ketika keluarga dapat membagi tanggung jawab secara merata dan adil, setiap anggota merasa dihargai dan didukung. Ini menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, di mana anggota keluarga dapat berfungsi secara efektif tanpa merasa kewalahan. Keseimbangan ini tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga memperkuat ikatan emosional di antara anggota keluarga, yang menjadi sumber dukungan psikologis penting.

Kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Kehidupan dalam keluarga inti memang tidak selalu berjalan mulus. Banyak faktor yang dapat memicu ketegangan, konflik, atau bahkan perpecahan, yang dikenal sebagai disorganisasi keluarga. Ini terjadi ketika ada gangguan dalam fungsi dan struktur keluarga, yang bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti masalah komunikasi, tekanan ekonomi, peran yang tidak seimbang, atau ketidakmampuan anggota keluarga untuk memenuhi ekspektasi satu sama lain. Ketegangan ini dapat mempengaruhi ikatan emosional dan kestabilan keluarga, yang pada akhirnya dapat merusak keharmonisan dan kesejahteraan seluruh anggota keluarga (Sumarto, 2019).

Keluarga yang mampu menjaga keseimbangan peran antar anggotanya cenderung memberikan lingkungan yang stabil, penuh perhatian, dan mendukung, yang sangat penting bagi perkembangan mental individu, terutama remaja. Keluarga yang dapat berbagi tugas, seperti membantu dalam perawatan anggota keluarga yang lebih tua atau mengurus pekerjaan rumah tangga bersama, dapat meringankan beban emosional yang sering kali dialami oleh remaja dalam Generasi Sandwich. Remaja yang berada dalam kondisi keseimbangan peran keluarga juga akan memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka sendiri. Mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, merespons tekanan dengan cara yang lebih sehat, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dengan anggota keluarga lainnya (Sahputra, 2023).

Sebaliknya, ketidakseimbangan peran dalam keluarga dapat menimbulkan dampak buruk pada kesehatan mental. Ketika satu atau beberapa anggota keluarga menanggung beban yang terlalu berat atau tidak proporsional, seperti yang sering terjadi pada remaja dalam Generasi Sandwich yang harus merawat orang tua sekaligus mendampingi adik-adik, ini dapat menyebabkan stres berlebihan, kecemasan, depresi, dan bahkan burnout. Ketika remaja merasa tertekan oleh peran ganda yang mereka emban tanpa dukungan yang memadai, hal ini dapat

memperburuk kondisi mental mereka. Tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan peran sering kali menyebabkan remaja kehilangan waktu untuk diri sendiri, menurunkan kualitas istirahat, dan mengurangi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang mendukung kesehatan mental. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan ini bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental yang serius, yang akan sulit diatasi tanpa dukungan eksternal.

Untuk mewujudkan keseimbangan peran keluarga yang optimal, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Pembagian tugas yang adil: Keluarga harus membagi tugas dan tanggung jawab secara proporsional berdasarkan kemampuan dan situasi masing-masing anggota keluarga. Remaja, meskipun berperan penting, tidak boleh dibebani terlalu banyak tugas tanpa dukungan yang memadai.
2. Dukungan emosional dan sosial: Anggota keluarga perlu memberikan dukungan emosional satu sama lain. Komunikasi yang baik di dalam keluarga menjadi kunci penting dalam memahami perasaan dan kebutuhan anggota lainnya, sehingga keseimbangan peran bisa tercapai.
3. Manajemen waktu yang baik: Manajemen waktu yang efektif membantu remaja dan anggota keluarga lainnya untuk menjalankan peran mereka tanpa merasa terbebani. Dengan perencanaan yang baik, mereka dapat mengatur tugas keluarga, studi, dan waktu untuk diri sendiri.
4. Pendidikan kesehatan mental: Penting bagi setiap anggota keluarga untuk memahami pentingnya kesehatan mental. Dengan adanya edukasi tentang kesehatan mental, keluarga dapat lebih peka terhadap gejala stres atau gangguan mental dan mengambil langkah-langkah pencegahan.

Keseimbangan peran keluarga sangat penting dalam mendukung kesehatan mental yang optimal, terutama bagi remaja Generasi Sandwich. Ketika tanggung jawab dibagi secara adil dan keluarga saling mendukung, setiap anggotanya memiliki peluang lebih baik untuk menjaga kesehatan mental dan berkembang secara maksimal. Meskipun menjadi bagian dari Generasi Sandwich dianggap wajar, mereka sering menghadapi stresor seperti perbedaan pandangan dengan orang tua, campur tangan dalam rumah tangga, dan tuntutan emosional yang tinggi. Namun, beberapa individu mampu beradaptasi dengan baik dan mencapai kestabilan emosi meski dihadapkan pada berbagai tantangan ini.

Generasi Sandwich memiliki dukungan penuh dari keluarga dan dukungan tersebut menjadi kekuatan tersendiri baginya. *sandwich generation* sebagai wujud ibadah sehingga religiusitas berperan besar dalam menjalani kehidupan. Bagi generasi *sandwich*, mereka hendaknya mendapatkan bantuan dari tempat kerjanya yaitu berupa penyelenggaraan layanan konseling agar kondisi psikologis, ataupun sosial emosional mereka tetap stabil dan juga meningkatkan resiliensinya sehingga mereka tetap melaksanakan aktivitasnya dengan bahagia agar terwujudnya kesejahteraan dalam hidupnya. Pemberian layanan ini juga berupaya untuk membantu individu yang baru menjadi generasi *sandwich* untuk mampu memiliki pikiran yang rasional dalam menjalani aktivitas sehari-harinya (Amalianita & Putri, 2023).

Pada keluarga yang memiliki anak di fase remaja, sangat penting untuk mulai melonggarkan pola hubungan agar anak dapat mengembangkan kemandirian. Pendekatan yang lebih fleksibel ini akan membantu menciptakan keseimbangan yang sehat antara orang tua dan anak, di mana orang tua bisa lebih memusatkan perhatian pada karier dan kehidupan rumah tangga, sambil tetap mendukung pertumbuhan anak. Selain itu, hubungan yang semakin matang ini juga dapat memberikan kesempatan bagi orang tua untuk mempererat kembali hubungan mereka dengan orang tua mereka sendiri, menciptakan dinamika keluarga yang lebih harmonis dan seimbang (Sahputra, 2023).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Keseimbangan peran dalam keluarga sangat penting untuk kesehatan mental remaja Generasi Sandwich. Remaja yang harus menjalani tanggung jawab ganda, seperti merawat anggota keluarga yang lebih tua dan mendukung adik-adiknya, rentan terhadap tekanan emosional jika peran ini tidak dibagi dengan adil. Ketika ada pembagian tugas yang proporsional dan dukungan emosional dari keluarga, remaja akan lebih mampu menghadapi stres, mengelola waktu dengan baik, dan mengembangkan rasa percaya diri. Dengan komunikasi yang efektif dan pengelolaan tanggung jawab yang seimbang, kesehatan mental remaja bisa tercapai secara optimal, menciptakan kehidupan keluarga yang lebih harmonis dan stabil secara emosional.

Penting dilakukan untuk memahami bagaimana remaja yang berada dalam posisi *sandwich* yaitu yang harus memenuhi kebutuhan orang tua sekaligus persiapan masa depan mereka sendiri dapat menjaga keseimbangan peran dalam keluarga. Penelitian ini dapat berfokus pada berbagai aspek, seperti tanggung jawab ekonomi, dukungan emosional, serta tuntutan sosial yang dihadapi remaja *sandwich*, yang berpotensi membentuk tingkat stres dan kecemasan mereka. Dengan pendekatan yang holistik, penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor penentu keseimbangan peran keluarga yang berperan dalam kesehatan mental remaja, serta strategi-strategi untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan emosional. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan panduan bagi keluarga, praktisi pendidikan, dan pihak terkait dalam membantu remaja generasi *sandwich* agar lebih resilien dalam menghadapi tantangan mereka, serta menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi kesehatan mental yang optimal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Alpriansah, R., Ramdani, R., Komala, R., & Dethan, S. H. (2024). Discussion on Radio: Dilema Keuangan Generasi Sandwich. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2(2), 605–614. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v2i2.351>

- Amalianita, B., & Putri, E. Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163–171.
- Asy'syifa, F., & R. Surjaningrum, E. (2023). Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1105–1121. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i10.373>
- Dewi, D. P. N., Putra, A. A. G. A. M., & Kusuma, N. P. N. (2024). Dinamika Generasi Sandwich Dalam Pengelolaan Keuangan: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Revenue: Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 5(1), 859–874.
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Harmadi, S. H. B. (2022). *Antisipasi "Ledakan" Generasi "Sandwich" Pascabonus Demografi*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/opini/2022/10/13/antisipasi-ledakan-generasi-sandwich-pascabonus-demografi>
- Husna, N., & Wahyuni, S. (2024). Peran konseling individual dalam mengatasi permasalahan remaja perempuan pada generasi sandwich. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 277. <https://doi.org/10.29210/1202424105>
- Ilmi, N., & Harahap, P. S. (2024). MENTAL HEALTH , Seberapa Penting Mental Health Bagi Remaja ? *Pendidikan Tambusai*, 8(1), 577–582.
- JUDITH, M. P., ROSALINA, M. P., & MEWANGI, M. (2024). *Jalan Keluar Anak Muda Generasi "Sandwich" yang Menopang Keuangan Keluarga*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/investigasi/2024/02/28/jalan-keluar-anak-muda-generasi-sandwich-yang-tergeprak-keuangan-keluarga>
- Khotimah, K., & Ula, D. M. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(3), 91–99.
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*. In *UIN Sunan Ampel Presss (Revisi)*. UIN Sunan Ampel Press.
- Natalia, T. (2024). *Gen Z Terancam Jadi Generasi Sandwich: Hidupi Keluarga-Terjerat Pinjol*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20240605124218-128-544030/gen-z-terancam-jadi-generasi-sandwich-hidupi-keluarga-terjerat-pinjol>

- Puspadini, M. (2023). *49% Warga RI Sandwich Generation, Ikuti 4 Hal Ini Biar Kaya*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/market/20230818065543-17-463958/49-warga-ri-sandwich-generation-ikuti-4-hal-ini-biar-kaya>
- Rahayu, I. P., & Rifayani, H. (2024). Penerimaan Diri Pada Generasi Sandwich. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 2(2), 69–82. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i2.3636>
- Rizaty, M. A. (2023). *Hasil Survei Dampak Menjadi Generasi Sandwich bagi Gen Z di Indonesia*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-dampak-menjadi-generasi-sandwich-bagi-gen-z-di-indonesia>
- Sahputra, D. (2023). *Konseling Keluarga*. In A. Amini (Ed.), *Dewa Publishing*. Dewa Publishing.
- 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>
- Sumarto, S. (2019). *Konseling Masalah Keluarga*. In E. K. Harahap (Ed.), *Penerbit Buku Literasiologi*. Penerbit Buku Literasiologi.
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 1261–1270. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.915>
- Yulianti, E. S., Afifah, K., Lestari, E., Sjamsir, H., & Pertiwi, A. D. (2022). Peran Extended-Nuclear Family terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 7(2), 94–104.