



Pandangan Mahasiswa tentang *Generasi Sandwich*: Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ

Students' Views on the Sandwich Generation: A Case Study of UNJ Faculty of Social Sciences and Law Students

Kharisma Fitrianinda^{1*}, Desy Safitri², Nurul Istiqomah³

^{1,2,3}Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Email Koresponden: fitrianinda52@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 19-06-2025

Revised : 20-06-2025

Accepted : 22-06-2025

Pulished : 24-06-2025

Abstract

The sandwich generation phenomenon has become an increasingly relevant social issue, especially among the younger generation such as university students. This study aims to describe the views of students of the Faculty of Social Sciences and Law, State University of Jakarta on the roles and challenges of being a sandwich generation, who must bear the financial burden of two generations at once, namely parents and future families. This research uses a descriptive method with a quantitative approach to a number of 2021 Faculty of Social Sciences and Law students as respondents. The results showed that cognitively, students have a good understanding of the concept and reality of the sandwich generation, both through social media, personal experience, and social observation. Affectively, the majority of students feel anxiety, stress, and emotional pressure when imagining themselves living the role. However, from the conative aspect, they show anticipatory attitudes through financial planning, increasing financial literacy, and mental readiness to face the possibility of becoming a sandwich generation. This study concludes that students not only understand theoretically, but also begin to form attitudes and concrete actions to prepare themselves for future socio-economic challenges.

Keywords : Sandwich Generation, Students, Views

Abstrak

Fenomena *generasi sandwich* menjadi isu sosial yang semakin relevan, khususnya di kalangan generasi muda seperti mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pandangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta terhadap peran dan tantangan sebagai *generasi sandwich*, yang harus menanggung beban finansial dua generasi sekaligus, yakni orang tua dan keluarga masa depan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif terhadap sejumlah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum angkatan 2021 sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kognitif, mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep dan realitas *generasi sandwich*, baik melalui media sosial, pengalaman pribadi, maupun pengamatan sosial. Secara afektif, mayoritas mahasiswa merasakan kecemasan, stres, dan tekanan emosional saat membayangkan diri menjalani peran tersebut. Namun, dari aspek konatif, mereka menunjukkan sikap antisipatif melalui perencanaan keuangan, peningkatan literasi finansial, serta kesiapan mental menghadapi kemungkinan menjadi *generasi sandwich*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa tidak hanya



memahami secara teori, tetapi juga mulai membentuk sikap dan tindakan nyata untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan sosial-ekonomi masa depan.

Kata Kunci : *Generasi Sandwich*, Mahasiswa, Pandangan

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan dinamika ekonomi global telah membawa perubahan besar terhadap cara generasi muda memandang masa depan. Salah satu tantangan utama yang kini dihadapi oleh generasi muda, khususnya Generasi Z, adalah sulitnya memperoleh pekerjaan yang stabil dan layak. Ketatnya persaingan di dunia kerja, ditambah dengan tuntutan untuk terus memperbarui keterampilan, menciptakan ketidakpastian ekonomi yang memicu kecemasan, terutama bagi mereka yang sedang memasuki usia produktif. Situasi ini menjadi semakin kompleks menjelang proyeksi Indonesia Emas 2045, di mana Generasi Z diperkirakan menjadi aktor utama dalam pembangunan nasional (Yeyeng & Izzah, 2023).

Salah satu fenomena yang banyak diperbincangkan oleh Generasi Z, khususnya di media sosial, adalah konsep “*Generasi Sandwich*”. Istilah ini merujuk pada kondisi individu yang berada dalam tekanan ekonomi dan emosional akibat harus menanggung beban hidup dua generasi sekaligus: merawat orang tua yang telah lanjut usia dan pada saat yang sama memenuhi kebutuhan anak-anak, adik, atau keluarga masa depan. Berdasarkan data BPS (2023), sebanyak 33,16% rumah tangga di Indonesia memiliki lansia sebagai anggota keluarga, yang artinya beban ekonomi terhadap generasi produktif semakin meningkat.

Fenomena *Generasi Sandwich* tidak hanya membawa beban fisik, tetapi juga beban psikologis dan finansial. Banyak mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z mulai merasakan tekanan ini sejak dini, bahkan saat mereka belum benar-benar memasuki dunia kerja. Survei yang dilakukan oleh DataIndonesia.id pada Agustus–Oktober 2023 mencatat bahwa 46,3% responden dari kalangan Generasi Z di Indonesia termasuk dalam kategori *Generasi Sandwich*. Tekanan ini berdampak pada kesehatan mental mereka, yang ditandai dengan meningkatnya angka stres, kecemasan, bahkan risiko depresi.

Temuan dari (Linanda et al., 2024) menunjukkan bahwa 40,29% mahasiswa mengalami *burnout* dan lebih dari 50% kesulitan dalam menabung untuk kebutuhan masa depan. Kenaikan biaya hidup yang signifikan dan rendahnya literasi keuangan turut memperparah situasi ini. Mahasiswa berada dalam posisi dilematis, di mana mereka dituntut untuk menyelesaikan studi, berprestasi akademik, bekerja, dan pada saat yang sama bertanggung jawab secara finansial terhadap keluarga. Laporan Deloitte bahkan mencatat bahwa lebih dari 53% Generasi Z di Indonesia merasa cemas dalam memenuhi kebutuhan dasar hidup mereka.

Mahasiswa sering kali merasa terjebak dalam konflik antara harapan keluarga dan impian pribadi. Survei DataIndonesia.id juga mencatat bahwa 73,38% Generasi Z merasa bersalah jika tidak bisa membantu kebutuhan keluarga, dan 66,19% mengaku khawatir terhadap masa depan mereka sendiri. Tekanan semacam ini tidak hanya membentuk pandangan mereka tentang peran



sosial, tetapi juga memengaruhi keputusan-keputusan penting dalam hidup, seperti pendidikan, pekerjaan, dan pernikahan.

Fenomena *Generasi Sandwich* dapat dianalisis sebagai fenomena sosial yang muncul akibat perubahan struktur keluarga, ketimpangan ekonomi, serta tuntutan budaya terhadap tanggung jawab anak pada orang tua. Dalam kajian Ilmu Pengetahuan Sosial, fenomena ini melibatkan pendekatan interdisipliner dari sosiologi yang menyoroti konflik peran sosial, antropologi yang melihat nilai budaya keluarga, hingga ekonomi dan psikologi sosial yang menekankan pada tekanan finansial dan emosional.

Dengan memahami pandangan mahasiswa terhadap fenomena *Generasi Sandwich*, kita dapat memperoleh gambaran yang lebih dalam mengenai dampaknya terhadap kehidupan mereka sehari-hari, termasuk dalam pengambilan keputusan finansial, pendidikan, dan karier. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana pandangan mahasiswa terbentuk dan bagaimana mereka merespons fenomena ini, melalui penelitian yang berjudul: "Pandangan Mahasiswa tentang *Generasi Sandwich*: Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pandangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ terhadap fenomena *Generasi Sandwich*. Metode ini digunakan untuk menggambarkan data sebagaimana adanya melalui pengukuran dan analisis numerik. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan mahasiswa FISH UNJ dengan responden yang dipilih secara *purposive* (Sugiyono, 2019), yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum aktif berusia produktif (18–25 tahun). Instrumen penelitian berupa kuesioner daring dengan skala likert yang disebarakan menggunakan Google Form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pandangan kognitif

Tabel 1. Pemahaman Mahasiswa Mengenai *Generasi Sandwich* dan Perannya

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	$X < 6$	1	1%
2	Rendah	$6 < X \leq 8$	22	21%
3	Sedang	$8 < X \leq 10$	34	33%
4	Tinggi	$10 < X \leq 12$	40	39%
5	Sangat Tinggi	$X > 12$	6	6%
Jumlah			103	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat di deskripsikan bahwa tanggapan responden dengan perolehan sebanyak 40 responden tergolong sangat tinggi, 34 responden dalam kategori



sedang, 22 responden tergolong rendah, 6 responden dalam kategori sangat tinggi dan 1 responden dalam kategori sangat rendah.

Pandangan kognitif mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai apa itu *generasi sandwich*. Sebagian besar mahasiswa memahami bahwa *generasi sandwich* adalah orang-orang yang berada di posisi “terjepit” karena harus menanggung beban hidup dua generasi sekaligus, yaitu orang tua dan anak-anak (atau keluarga masa depan mereka). Mahasiswa menyadari bahwa peran ini menuntut tanggung jawab besar, terutama dalam hal keuangan.

Pemahaman ini tidak hanya mereka dapatkan dari bangku kuliah, tetapi juga dari media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Melalui berbagai konten edukatif dan cerita pribadi yang dibagikan pengguna lain, mahasiswa menjadi lebih paham bahwa fenomena ini bukan hanya istilah, tapi juga kenyataan yang dihadapi banyak orang di sekitar mereka. Bahkan, beberapa mahasiswa mengaku sudah merasakan tekanan sebagai calon *generasi sandwich* sejak masih kuliah, karena harus membantu membiayai kebutuhan keluarga (Putlia & Effieta, 2023).

Selain dari media, pemahaman mahasiswa juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan cerita dari teman sebaya. Banyak dari mereka melihat sendiri bagaimana orang tuanya atau kakaknya menjalani hidup dengan beban ganda tersebut. Hal ini membuat mahasiswa sadar bahwa menjadi *generasi sandwich* bukanlah hal yang mudah. Mereka juga mengerti bahwa beban finansial ini bisa menyebabkan stres, kecemasan, bahkan mengganggu rencana masa depan.

Secara umum, mahasiswa melihat fenomena *generasi sandwich* sebagai bagian dari tantangan hidup yang nyata di masa kini. Mereka memahami bahwa kondisi ini bisa menimbulkan konflik peran, yaitu ketika seseorang harus menjalankan dua tanggung jawab besar sekaligus yang sering kali saling bertabrakan. Misalnya, ketika seseorang harus memilih antara melanjutkan pendidikan atau bekerja untuk membantu keuangan keluarga.

Dengan pemahaman yang mereka miliki, mahasiswa cenderung melihat *generasi sandwich* sebagai fenomena yang perlu dipahami dan disiapkan sejak dini. Pengetahuan yang mereka miliki membantu mereka untuk lebih sadar terhadap risiko-risiko di masa depan dan mendorong mereka untuk berpikir lebih matang dalam merencanakan hidup, terutama dalam hal keuangan dan karier.



2. Pandangan Afektif

Tabel 2. Perasaan Mahasiswa terhadap Tekanan yang dialami *Generasi Sandwich*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	$X < 8$	2	2%
2	Rendah	$8 < X \leq 11$	19	18%
3	Sedang	$11 < X \leq 13$	30	29%
4	Tinggi	$13 < X \leq 16$	43	42%
5	Sangat Tinggi	$X > 16$	9	9%
Jumlah			103	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat di deskripsikan bahwa tanggapan responden dengan perolehan sebanyak 40 responden tergolong sangat tinggi, 34 responden dalam kategori sedang, 22 responden tergolong rendah, 6 responden dalam kategori sangat tinggi dan 1 responden dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan table tersebut, maka perolehan tertinggi terdapat pada kategori tinggi dan perolehan terendah terdapat pada kategori sangat rendah dalam aspek Pemahaman mahasiswa mengenai *generasi sandwich* dan perannya

Mayoritas mahasiswa menunjukkan respons emosional yang kuat terhadap fenomena *generasi sandwich*. Perasaan yang paling dominan muncul adalah kecemasan, takut, dan khawatir. Perasaan ini muncul karena mahasiswa membayangkan besarnya tekanan yang akan mereka hadapi jika suatu hari berada di posisi sebagai *generasi sandwich*, yaitu menanggung beban hidup orang tua di satu sisi dan mempersiapkan keluarga masa depan di sisi lain.

Banyak mahasiswa merasa cemas terhadap masa depan, terutama karena mereka melihat bahwa tanggung jawab sebagai *generasi sandwich* tidak hanya berat secara ekonomi, tetapi juga secara psikologis. Mereka membayangkan bagaimana sulitnya membagi waktu, tenaga, dan keuangan untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus. Kecemasan ini terasa lebih nyata karena mereka melihat langsung kondisi keluarga atau lingkungan terdekat yang sudah lebih dulu mengalami situasi serupa (Rari et al., 2021).

Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa tekanan ini bukan hanya datang dari kebutuhan materi, tetapi juga dari dorongan moral untuk menjadi anak yang berbakti dan tidak mengecewakan orang tua. Bahkan sebelum mereka benar-benar menjalani peran tersebut, bayangan mengenai peran ganda ini sudah menimbulkan stres dan ketakutan akan masa depan. Mereka merasa tertekan karena merasa harus sukses secara akademik, bekerja keras, dan tetap bertanggung jawab pada keluarga dalam waktu bersamaan (Kusumaningrum, 2018).

Selain itu, mahasiswa juga mengalami kebimbangan dalam merancang masa depan pribadi. Banyak dari mereka merasa ragu untuk menikah muda atau memiliki anak dalam



waktu dekat, karena khawatir tidak mampu menjalani peran sebagai *generasi sandwich* dengan baik. Ada juga yang merasa bahwa jika mereka terburu-buru membentuk keluarga baru, maka beban akan semakin berat dan justru menambah tekanan hidup.

Menariknya, tidak semua emosi yang muncul bersifat negatif. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan adanya rasa bangga dan semangat pengabdian jika kelak mampu menjalani peran sebagai *generasi sandwich* dengan baik. Mereka melihatnya sebagai bentuk balas budi kepada orang tua dan wujud tanggung jawab sebagai anak. Namun, perasaan ini tetap dibarengi dengan kekhawatiran akan pengorbanan pribadi yang harus mereka jalani, seperti menunda impian, karier, atau kebebasan hidup.

Dengan kata lain, mahasiswa menyadari bahwa menjadi *generasi sandwich* adalah beban yang berat secara emosional. Mereka juga memahami bahwa kecemasan ini tidak hanya bersumber dari kondisi nyata saat ini, tetapi juga dari tekanan sosial, ekspektasi keluarga, serta prediksi terhadap masa depan. Perasaan ini membentuk afektif yang kompleks, di mana mahasiswa tidak hanya merespons realitas hari ini, tetapi juga membayangkan kemungkinan buruk yang bisa terjadi di masa depan.

3. Pandangan Konatif

Tabel 3. Tindakan Mahasiswa dalam Menghadapi Tantangan yang dialami *Generasi Sandwich*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X < 2$	1	1%
2	Rendah	$2 < X \leq 3$	16	16%
3	Sedang	$3 < X \leq 3$	15	15%
4	Tinggi	$3 < X \leq 4$	35	34%
5	Sangat Tinggi	$X > 4$	36	35%
Jumlah			103	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat di deskripsikan tanggapan responden sebanyak 36 responden dalam kategori sangat tinggi, 35 responden dalam kategori tinggi, 16 responden dalam kategori rendah, 15 responden dalam kategori sedang dan 1 responden dalam kategori sangat rendah. Dengan perolehan hasil tertinggi dalam kategori sangat tinggi dan perolehan hasil terendah pada kategori sangat rendah.

Aspek konatif dalam pandangan mahasiswa berkaitan dengan sikap, niat, dan tindakan nyata yang mereka ambil dalam merespons kemungkinan menjadi bagian dari *generasi sandwich*. Berdasarkan hasil temuan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan kesadaran yang



tinggi bahwa peran sebagai *generasi sandwich* adalah sesuatu yang mungkin akan mereka hadapi di masa depan. Oleh karena itu, mereka mulai mempersiapkan diri dengan berbagai langkah antisipatif.

Bentuk tindakan konkret yang paling banyak dilakukan mahasiswa adalah menyusun rencana keuangan pribadi, mencari informasi tentang literasi keuangan, dan mempertimbangkan strategi hidup jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menyadari pentingnya memiliki kemandirian finansial agar dapat menghadapi beban hidup yang mungkin akan datang dari dua arah, yakni keluarga asal dan keluarga masa depan.

Mahasiswa juga mulai membiasakan diri membuat keputusan secara lebih bijak, seperti tidak terburu-buru dalam merencanakan pernikahan, memilih pekerjaan yang memiliki prospek jangka panjang, serta lebih selektif dalam membelanjakan uang. Tindakan-tindakan ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya pasif menerima keadaan, tetapi aktif membentuk masa depan mereka dengan perencanaan yang lebih matang.

Namun, meskipun memiliki kesadaran yang tinggi, mahasiswa tetap merasakan keraguan terhadap kesiapan diri mereka. Mereka khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan yang besar, terutama dalam situasi ekonomi yang tidak stabil dan ketatnya persaingan dunia kerja. Mahasiswa merasa bahwa menjadi *generasi sandwich* bukan hanya soal memiliki uang, tetapi juga soal kesiapan mental dalam menghadapi tekanan emosional dan tanggung jawab sosial yang besar (Alawyah et al., 2025).

Sikap ini mencerminkan bahwa mahasiswa bersikap realistis terhadap tantangan yang mungkin mereka hadapi. Mereka tidak memandang peran ini sebagai sesuatu yang bisa diselesaikan hanya dengan niat baik, tetapi membutuhkan perencanaan matang, pengetahuan yang cukup, dan mental yang kuat.

Meskipun ada rasa ragu dan takut, mahasiswa tetap menunjukkan komitmen untuk tidak mengabaikan tanggung jawab keluarga. Banyak di antara mereka yang menyatakan bahwa, jika waktunya tiba, mereka ingin tetap berbakti kepada orang tua sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih. Peran sebagai *generasi sandwich* dipandang tidak hanya sebagai beban, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian yang perlu dijalani dengan kesadaran dan persiapan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada aspek konatif, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ berada pada kategori sangat tinggi dalam hal kesadaran dan sikap antisipatif terhadap peran sebagai *generasi sandwich*. Mereka tidak hanya mengetahui dan merasakan tekanan tersebut, tetapi juga mulai mengambil tindakan nyata sebagai bentuk kesiapan menghadapi masa depan. Di sisi lain, dinamika emosional dan keraguan terhadap kemampuan diri tetap muncul sebagai refleksi dari tantangan sosial ekonomi yang mereka alami.



KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum UNJ memiliki pemahaman yang baik (kognitif) mengenai peran dan tantangan sebagai *generasi sandwich*. Mereka menyadari bahwa tanggung jawab finansial terhadap dua generasi bukan hanya berat secara materi, tetapi juga menimbulkan tekanan emosional (afektif) seperti kecemasan dan ketakutan akan masa depan. Meskipun demikian, mahasiswa juga menunjukkan sikap positif (konatif) dengan mulai merencanakan keuangan, meningkatkan literasi finansial, dan mempersiapkan diri menghadapi peran tersebut. Hal ini mencerminkan bahwa mereka tidak hanya memahami dan merasakan beban *generasi sandwich*, tetapi juga mulai mengambil langkah nyata sebagai bentuk kesiapan menghadapi tantangan sosial-ekonomi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawyah, A. M., Info, A., & History, A. (2025). *Penerimaan Generasi Z terhadap Peran Anak Bungsu sebagai Generasi Sandwich pada Film Home Sweet Loan*. 8, 5926–5932.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Linanda, M., Kinantika, I., Nursanti, S., Tayo, Y., Singaperbangsa, U., Jalan, K., Ronggowaluyo, H. S., Timur, T., & Karawang, K. (2024). Pengalaman Komunikasi Mahasiswa Generasi Sandwich (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Di Kabupaten Karawang). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 587–592. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10467933>
- Putlia, G., & Effieta, Y. (2023). Gaya hidup generasi sandwich: Studi kasus perilaku belanja online konsumen shopee. *Jmsab*, 6(1), 123–136. <https://doi.org/10.36407/jmsab.v6i1.883>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa: Analisis Fikih Kontemporer. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, 4(2), 302–321. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/shautuna/article/view/32856>