

# **GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA SANDWICH GENERATION DI YOGYAKARTA**

**Ajeng Laras Sasmita  
Sri Respati Andamari**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: ajenglarassasmita@gmail.com

## **ABSTRAK**

*Generasi sandwich harus melakukan tugas pengasuhan multigenerasi, yaitu selain harus mengurus anak juga harus mengurus orang tua atau mertua. Tugas pengasuhan keluarga mayoritas dibebankan pada wanita sehingga wanita generasi sandwich cenderung berhadapan dengan beban pengasuhan. Salah satu hal yang mempengaruhi psychological well-being generasi sandwich adalah beban pengasuhan. Beban pengasuhan didefinisikan sebagai perasaan-perasaan yang dialami oleh pengasuh yang merujuk pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, finansial, serta kehidupan sosial. Teori yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada enam dimensi Psychological Well-Being dari Ryff (1995) yang meliputi; penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran psychological well-being pada wanita generasi sandwich di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam orang yang terdiri dari tiga subjek dan tiga significant others. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu; wanita berusia 30-40 tahun, telah menikah dan memiliki anak, membiayai kebutuhan hidup keluarga dan tinggal bersama dengan orang tua atau mertua. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling atau berdasarkan pertimbangan tertentu seperti batasan karakteristik dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini yaitu; 1) Secara umum dari ketiga subjek, hanya subjek kedua yang tidak memenuhi keseluruhan dimensi psychological well-being. 2) Ketiga subjek mengalami permasalahan finansial, kesulitan membagi waktu, dan burnout. 3) Faktor religiusitas dan dukungan sosial dari orang terdekat membantu ketiga subjek dalam meningkatkan psychological well-being sebagai generasi sandwich.*

**Kata Kunci:** *Beban Pengasuhan, Generasi Sandwich, Psychological Well-Being*

# PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SANDWICH GENERATION WOMEN IN YOGYAKARTA

**Ajeng Laras Sasmita  
Sri Respati Andamari**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: ajenglarassasmita@gmail.com

## ABSTRACT

*The sandwich generation is tasked with the responsibility of multigenerational parenting, which involves taking care of both children and parents or in-laws. Women bear the brunt of family care duties. Consequently, women in the sandwich generation often find themselves overwhelmed with caregiving responsibilities. One of the factors that impact the mental well-being of the sandwich generation is caregiver burden. Caregiver burden encompasses caregivers' sentiments regarding their physical health, mental well-being, finances, and social life. The theoretical framework employed in this study is based on Ryff's (1995) six dimensions of Psychological Well-Being, which comprise self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The objective of this research is to elucidate the psychological well-being of sandwich-generation women in Yogyakarta. The participants in this study were six individuals, including three primary subjects and three significant others. The inclusion criteria for the subjects in this study are as follows: women aged between 30-40 years, married with children, responsible for family financial needs, and residing with parents or in-laws. Purposive sampling was utilized as the sampling technique in this research, focusing on specific criteria outlined in the study. A qualitative research methodology with a case study approach was employed for this study. The data collection methods included interviews, observation, and documentation. The research findings show that out of the three subjects, only the second subject failed to meet all dimensions of psychological well-being. Overall, this is the main result of the study. 2) Three individuals encountered financial problems, struggled with time management, and suffered from burnout. 3) The sandwich generation's psychological well-being improved with the help of religious factors and social support from their closest social circles*

**Keywords:** Caregiver Burden, Psychological Well-Being, Sandwich Generation