

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi *sandwich* adalah sebagian orang dewasa, yang merawat dan bertanggung jawab kepada orang yang lebih tua di atasnya dan lebih muda dibawahnya, yang memberikan dukungan keuangan, emosional dan perawatan, Parker & Patten, (2013). Dalam Abramson (2015) generasi *sandwich* bagi dalam beberapa kategori, *traditional sandwich generation*, *club generation*, *open-faced sandwich generation*, *extended open faced generation*, serta *extended traditional sandwich generation*. Generasi *sandwich* dalam masyarakat Indonesia sekarang masuk dalam kategori *extended open faced generation* dan *extended traditional sandwich* dikarenakan usia berapapun bisa menjadi anggota generasi *sandwich*.

Generasi *sandwich* yang sudah memiliki anak bukan lagi hanya membiayai anggota keluarga lain, tetapi individu yang belum memiliki anak juga harus membiayai anggota keluarga lain. Sebagai artian lain, generasi *sandwich* di Indonesia sebagai usia yang produktif yang terhimpit urusan finansial orangtua, keluarga dan dirinya sendiri, yang menjadi tulang punggung keluarga. Seperti menghidupi diri sendiri dan keluarga, contohnya membantu finansial orangtua dan membantu membiayai pendidikan saudara, Dwitya Putra, (2022). Penelitian yang dilakukan Afrina Djamhari et al., (2021) menyatakan bahwa 76% responden usia produktif yang bekerja berpenghasilan kurang dari Rp. 2.5 juta perbulan dan sebagian besar dari mereka menanggung hidup orang lain.

Databooks (2021) diketahui bahwa Indonesia, dengan jumlah populasi generasi Z mencapai 74.93 juta dari total jumlah seluruh penduduk. Generasi X mencapai angka 58.65 juta penduduk. Dalam hal ini generasi mileneal kerap dianggap sebagai Generasi *Sandwich* yang

harus membiayai dua generasi. Penelitian Nindya (2022) subjek pada generasi *sandwich* ialah dengan rentang usia 19 sampai 68 tahun.

Beban generasi *sandwich* termasuk kedalam beban keuangan, tekanan yang diberikan oleh orangtua dan anak, Parker & Patten (2013). Generasi *sandwich* ini, memainkan peranannya dalam keluarga dan tanggung jawab atas kebutuhan yang semakin meningkat. Kasus masyarakat di minangkabau yang tinggal bersama dirumah gadang, bahwa orangtua lansia tidak juga di rawat hanya seorang ibu, melainkan bisa juga saudara yang membantu. Hal ini mampu membuat anak muda yang sudah menikah bisa menunda memiliki anak dikarenakan beban yang di pegangnya, menurut Nabila Annisa (2022).

Penelitian Nindya (2022) menyatakan sebanyak 86% selain membiayai tanggungan wajib istri dan anak juga harus membiayai keluarga lainnya seperti, mertua, kakek, nenek, kakak, adik, keponakan, dan lain sebagainya. Hasil survei Aeni (2022) dalam Kompas pada Astra Life yang melibatkan 1.828 responden berusia 25-45 tahun di seluruh Indonesia, hampir 50% diantara mereka merupakan generasi *sandwich*, dan faktanya 13,4% dari generasi *sandwich* tersebut yang mempunyai kesiapan finansial dalam memenuhi kebutuhan pokok seperti menabung dan berinvestasi di waktu yang bersamaan.

Munculnya generasi *sandwich* ini dikarenakan minimnya pengetahuan tentang keuangan, dalam hal persiapan dana di masa tua ketika memiliki pendapatan yang rendah. Hal ini ketika generasi muda tidak memiliki kesiapan finansial dalam persiapan hari tua akan bergantung pada keluarga, anak atau pemerintah dan akan terjebak dalam generasi *sandwich*, Afrina Djamhari et al., (2021) dan tantangan generasi *sandwich* semakin beragam dikarenakan banyak bergantung pada kecanggihan teknologi dan dituntut bekerja dengan cepat, Sehingga mempengaruhi tingkat stres yang cepat terhadap individu, Marts & Uk (2013).

Sumarno (2022) dalam hasil wawancara pada generasi *sandwich* mendapati beberapa faktor permasalahan, yaitu permasalahan ekonomi, kesehatan fisik, kurangnya komunikasi antara suami dan istri, tingkat pendidikan yang rendah yang menyulitkan mencari pekerjaan, minimnya pengetahuan orangtua sehingga menyebabkan kesalahpahaman terhadap anak, kurangnya kegiatan keagamaan yang menimbulkan stres dalam menghadapi persoalan. Tekanan dalam keluarga dan pekerjaan ini akan selalu muncul dalam beberapa kelompok yang berpenghasilan rendah, yang mampu mempengaruhi kesejahteraan dan kepuasan hidup, Bt Ahmad et al., (2018). Pendidikan menjadi salah satu mengangkat derajat kemiskinan, dikarenakan mampu membentuk pola pikir individu, dalam Nabila Annisa, (2022). Hal ini akan menunjukkan resiliensi seseorang dalam pola pikir yang dimilikinya, yang dimana individu akan memiliki kemampuan pengambilan keputusan.

Generasi *sandwich* yang merawat anggota keluarga baik yang lanjut usia maupun anak secara bersamaan, memungkinkan peningkatan stres dalam pengasuhan anggota keluarga. peningkatan stres ini terjadi karena sumber daya yang ekonomi yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang mempunyai ekonomi yang lebih tinggi. Do et al., (2014). Pada penelitian Shoshana (2012) pengasuhan mampu berdampak negatif, seperti memiliki perasaan terbebani, depresi dan kecemasan, beban keuangan, fisik, dan gangguan tidur. Hal ini membuat karakteristik resiliensi dalam Physical well being mampu menginterpretasikan individu dilihat dari kemampuan fisiknya sebagai orang yang kuat atau tidaknya secara psikologis, Kumpfer & Magalhaes, (2018).

Penelitian, generasi *sandwich* merupakan perantau yang tidak memiliki cukup uang dan cenderung masuk dalam golongan masyarakat berpenghasilan rendah, menanggung tanggungan keluarga dan diri sendiri, Rozalina & Anwar (2021). Penelitian Kotelnikova & Bakumova (2019) memaparkan bahwa tingginya biaya ekonomi di wilayah metropolitan menjadi beban sosial dan metrial dalam generasi *sandwich*, seperti biaya

pendidikan yang tinggi dan individu yang bekerja di daerah pusat kota, membuat keputusan untuk membeli perumahan jauh dari kota pusat atau daerah terpencil, yang dimana individu menghabiskan banyak biaya ketika berpindah dari tempat tinggal ke tempat tinggal lainnya.

Faktor ekonomi yang rendah mampu juga mengakibatkan KDRT, terlebih pada masa pandemi angka laporan KDRT meningkat sangat drastis. Kekerasan yang dilakukan dalam bentuk memukul, mencekik, menampar, menendang dan menyiksa dengan benda, Chaterine (2022). Pada wawancara penelitian Putri (2022) menyatakan seorang ibu yang pulang ke rumah orangtua dikarenakan terjadinya KDRT oleh suami, dengan membawa kedua anaknya ikut pulang ke kampung dan tinggal bersama orangtua sang ibu, tanpa memiliki pekerjaan dan penghasilan, merasa sempat malu. Tetapi karena keadaan, keluarga pun memberikan dukungan dan pada akhirnya seorang ibu bekerja menjadi buruh pabrik di karenakan merawat orangtua lansia yang sedang sakit dan harus membiayai sekolah kedua anaknya.

Susanto (2022) Motif anak bunuh keluarga sendiri pakai racun di Magelang, menyatakan bahwa pelaku menghabisi ayah, ibu dan kakaknya dengan racun arsenik, dikarenakan ayah dari pelaku sudah pensiun dan kurangnya biaya untuk kebutuhan rumah tangga, terlebih juga orangtua memiliki riwayat penyakit untuk memenuhi biaya pengobatan. Pelaku tidak bekerja dan mengaku di bebani kebutuhan keluarga.

Hammer & Neal (2008) telah menemukan bentuk perilaku yang antara pria dan perempuan pada Generasi *Sandwich*. Dalam peran suami dan istri menyatakan bahwa, suami berkontribusi membantu dan mengurus keluarga hampir 8 jam perminggu dibandingkan dengan istri 10 jam perminggu. Ini dikarenakan dengan beberapa alasan, seperti menyatakan bahwa laki-laki bekerja rata-rata hampir 50 jam perminggu dibandingkan istri yang hanya 38 jam perminggu. Dalam Evans et al., (2016) menyatakan ibu yang bekerja pada generasi *sandwich*, menunjukkan bahwa mengalami keterbatasan waktu dalam pemeliharaan diri, dan lebih

menghabiskan sedikit waktunya untuk tidur, perawatan pribadi dan rekreasi dibandingkan dengan ibu bekerja lainnya yang non generasi *sandwich*.

Penelitian yang dilakukan Noor & Isa (2020) *Malaysian Sandwich Generation Issues and Challenges in Elderly Parents Care*, bahwa hasil penelitian menunjukkan pengasuh dalam generasi *sandwich* ini mempunyai peran yang menantang & seluruh keluarga generasi *sandwich* ini mengalami stres yang dikarenakan masalah keuangan dan tidak bisa mengatur waktu disaat sedang menghadapi konflik pekerjaan – keluarga. Hal ini menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang rendah akan mudah terpuruk dan putus asa ketika terjadi konflik, yang dimana berpengaruh dalam rasa percaya diri individu ketika menghadapi masalah dan mampu bertanggung jawab pada tugasnya atau tidak, Uyun (2012).

Penelitian ini melihat bahwa wanita dalam generasi *sandwich* terbebani dalam setiap situasi seperti rumah tangga, anak dan orangtua. Sedangkan laki-laki terbebani karena bekerja secara extra dan menutupi pengeluaran keuangan pada generasi *sandwich*.

Psikologi & Perkembangan Indonesia (2022), generasi *sandwich* mengalami berbagai kesehatan mental dan tekanan psikologis yang tidak menyenangkan yang mampu mengancam, berbahaya dan memberatkan situasi yang sedang di alami. Kecemasan mencakup kegelisahan, takut, kekhawatiran dan mudah marah. Munculnya depresi, pada suasana mood seperti kesedihan dan depresi berdampak pada kondisi fisik seperti sakit kepala, sakit perut dan mudah gelisah. Penelitian Solberg et al., (2014) menunjukkan anak dewasa pengasuh utama menyatakan stres yang lebih tinggi, dengan menunjukkan kecemasan, kesedihan dan melaporkan kesehatan pribadi mereka dengan kunjungan ke dokter.

Melihat generasi *sandwich* dari perspektif yang luas, mengenai masalah kesehatan mental. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, membuktikan bahwa sepasang suami istri mengalami kelelahan kerja sehingga mempengaruhi tingkat stres, bekerja untuk menambah

penghasilan dan setelah bekerja mengasuh anak dan orangtua dirumah, Pines et al., (2011). Beban pengasuhan yang dialami individu lebih tinggi kepada pengasuhan pada orangtua yang sedang sakit dibandingkan pengasuhan kepada anak dewasa, Shoshana (2012).

Beban pengasuhan atau *caragiver burden* adalah beban subjektif yang kerap dialami oleh pengasuh, seperti merawat tanggungan ganda, merawat lansia dalam jangka waktu lama berdampak bagi kesejahteraan mental dan kesehatan fisik, dan juga berdampak bagi interaksi dengan lingkungan sosialnya, Ong et al., (2018). Individu yang memiliki resiliensi yang baik di nyatakan lewat keberfungsian sosialnya, seperti kemampuan berkomunikasi, berhubungan dengan teman sebaya dan juga kemampuan memecahkan masalah, Cahyani & Rahmasari (2019).

Cahyani & Rahmasari, (2019) Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan merasa percaya diri dengan arah dan tujuannya di masa depan. Ketika individu telah mengalami kesuksesan di masa lalunya, dikarenakan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang sangat baik. Gillett & Crisp (2017) Ketika Individu yang mengalami generasi *sandwich* berdampak buruk pada kesejahteraan individu ini dikarenakan adanya perubahan, peristiwa, atau tugas besar yang tidak mampu diprediksi dan mampu mengancam harga diri individu. Ketika *negative affect* tinggi dan *positive affect* rendah, maka akan menghasilkan pandangan negatif secara keseluruhan.

Negative affect ini akan mempengaruhi kinerja pekerjaan individu yang buruk di tempat kerja, seperti kesehatan dan kekebalan tubuh yang buruk, ketidakpuasan interpersonal pada individu yang mengalami generasi *sandwich* sambil bekerja, yang dimana individu akan mengalami resiliensi yang rendah. Menilai bentuk perilaku sehat generasi *sandwich* daripada non generasi *sandwich* lebih kecil kemungkinan, seperti berolahraga secara teratur, dikarenakan tidak mempunyai cukup waktu. Sedikit dari generasi *sandwich* ini untuk memeriksa label makanan dengan mempertimbangkan keputusan tentang apa yang dimakan berdasarkan

kesehatan nilai dari makanan tersebut dan mereka merokok sedikit lebih banyak perhari. Maka pengasuhan pada kelompok generasi *sandwich* ini mampu mampu merusak perilaku kesehatan. Mereka yang terjebak dalam generasi *sandwich* lebih mengutamakan kesehatan orang lain dibandingkan dirinya sendiri, Chassin et al., (2010).

Tantangan dalam hidup semakin meningkat, kompetisi dalam setiap aspek kehidupan pribadi ini dimulai sejak dini terlebih pada orang dewasa dimana kompetisi terletak pada pemenuhan kebutuhan dan pengasuhan keluarga, inilah yang menimbulkan tekanan pada individu. Winefield et al., (2012) Stresor atau tekanan yang muncul dapat bersifat positif dan negatif, namun tergantung terhadap persepsi keluarga generasi *sandwich*, keluarga dan pengasuh sering mengalami peristiwa yang tidak menentu dan selalu berubah, maka penting untuk mempunyai kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang tidak menentu. Banyaknya tekanan pada individu diharuskan untuk mampu mengatasi tekanan yang datang secara efektif dengan meningkatkan daya resiliensi pada diri individu, Munawaroh & Mashudi, (2018).

Ali (2022) menyatakan, tingkat stres pengasuhan yang sedang. Tingkat stres ini di karenakan tanggung jawab yang penuh dalam tugas rumah tangga. Stres pengasuhan membentuk hambatan bagi tercapainya resiliensi. Tetapi tidak semua permasalahan yang muncul merupakan keadaan yang negatif, dalam beberapa kasus bisa menjadi pembentukan resiliensi pada individu. namun pengasuhan secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga dalam penelitian ini, memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dikarenakan memiliki kemampuan berkomunikasi, kemampuan dalam mengontrol emosi, kemampuan mengatasi masalah, menjalin hubungan dengan kepercayaan, dan mampu mengukur temprament sendiri terlebih pada orang lain.

Resiliensi terhadap laki-laki dan perempuan juga memiliki pandangan yang berbeda dalam menghadapi resiko menurut Rinaldi, (2010), dikarenakan faktor *gender* seperti wanita akan bersikap lebih

mengutamakan aspek afektif dalam pengambilan resiko, sedangkan laki-laki mengedepankan pertimbangan kognitif ketika menghadapi resiko yang bahaya hingga jangka panjang kehidupannya. Dan dalam hasil lain pada resiliensi, laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam hal beradaptasi dalam berbagai kondisi dan tenang dalam memecahkan masalah, sedangkan wanita memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil, dan sulit menerima keadaan, sehingga sulit menyesuaikan kembali dalam pengalaman traumatiknya.

Pada Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2016) menyatakan resiliensi pada perempuan yang menjadi kepala rumah tangga miskin, kemampuan resiliensi berada dalam kategori rendah dan sedang yang dimana dalam artiannya, sulit untuk menghadapi situasi kesengsaraan. Dalam kemampuan coping stres berada pada kategori rendah, yang dimana coping yang dilakukan belum adaptif. Dalam hal ini individu yang mempunyai coping stres tinggi, akan mempunyai resiliensi yang tinggi juga. Tetapi faktor pendukung pada resiliensi memiliki kontribusi yang baik, seperti adanya keterampilan sosial yang kuat, kemampuan interpersonal dan adanya dukungan sosial.

Resiliensi dalam Kurniawan & Susilo (2021) menyatakan faktor resiko yang dialami individu yaitu terdapatnya stigma sosial dengan jangka waktu yang lama, tetapi faktor protektif resiliensi berpengaruh pada individu seperti pola pikir yang adaptif, mampu mengelola emosi, terdapatnya dukungan sosial, empati dan spiritual, untuk mampu bisa bangkit dari masalah fisik dan psikologis individu. Dalam penelitian Rahmawati (2022) menyatakan bahwa keadaan yang menekan mampu membuat ancaman dan kecemasan, dalam hal ini individu dan keluarga memiliki kemampuan resiliensi seperti keyakinan yang dimiliki mampu mengalami pertumbuhan yang baik secara mental karena mempunyai pengalaman batin yang kaya.

Pada penelitian Mingur & Bhutia (2021) menyatakan bahwa resiliensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dikarenakan

perempuan memiliki dukungan sosial yang signifikan dibandingkan dengan pria. Ini memungkinkan bahwa sosial perempuan dan ekonomi meningkat di usia paruh baya, dan pada saat melakukan kegiatan sosial dengan antar individu lainnya, wanita lebih cepat berkembang dan menghasilkan dukungan sosial yang lebih tinggi.

Pengertian dari resiliensi itu sendiri ialah kemampuan adaptasi positif individu terhadap faktor resiko yang muncul sehingga mampu terhindar dari gangguan yang mengancam fungsi. Resiliensi merupakan suatu hal yang penting bagi individu sebagai kemampuan untuk bisa bertahan, mengatasi menjadi kuat, bahkan berubah dan dapat berkembang walau keadaan sulit. Resiliensi bersifat dinamis dikarenakan situasi dan kondisi individu yang selalu berubah-ubah. Dalam hal ini faktor yang bisa mempengaruhi resiliensi ialah faktor individual, faktor keluarga dan faktor lingkungan sosial, Intan Mir'atannisa et al., (2019). Individu yang memiliki resiliensi melewati tiga proses yang harus di lalui yaitu, memburuk, penyesuaian, dan berkembang. Maslahah & Khoirunnisa, (2020).

Penelitian Ong et al., (2018) ketika individu memiliki resiliensi rendah akan mengalami beban yang tinggi. Ketika memiliki resiliensi tinggi akan mengalami beban yang rendah. Beban yang rendah dikaitkan kepada strategi koping, yang akan berfokus pada efikasi diri dan emosi pada individu. Resiliensi dalam interaksi sosial mampu mengurangi beban psikologis, tetapi ketika resiliensi dalam dukungan sosial rendah, mampu mengakibatkan kerugian fisik dan mental seperti stres, gejala disosiatif. Pada penelitian ini dukungan sosial menjadi peran penting yang lebih kuat yang mampu menghasilkan ciri-ciri kepribadian seperti, optimisme dan harga diri pada individu. Dalam resiliensi yang tinggi akan mempunyai optimisme dalam diri, atau dalam artian memiliki keyakinan diri yang tinggi, seperti halnya mampu mengatur keuangan dan mengelola segala hal dalam pemenuhan kebutuhan, Maslahah & Khoirunnisa (2020).

Penelitian Henretta et al., (2002) pada dukungan keluarga generasi *sandwich*, transfer bantuan dari anggota yang lebih tua ke anggota keluarga yang lebih muda sangat penting bagi mereka. Kemampuan untuk membantu keluarga yang lebih muda dari segi finansial dan praktis ini di pengaruhi oleh kesehatan dan status sosial ekonomi orangtua paruh baya, untuk memberi anak-anak mereka uang, tugas rumah tangga dan perawatan cucunya. Dalam hal ini resiliensi mampu dijadikan ukuran keberhasilan kemampuan mengatasi stres dan beradaptasi dengan sukses dalam kelangsungan hidup individu, Masten (2015). Tinggi rendahnya hasil resiliensi mampu mencegah adanya kesehatan mental dan mampu menjelaskan indikasi klinisnya.

1.2 Rumusan Masalah

Dibawah ini terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan :

Penelitian yang dilakukan Evans et al., (2016) *Working Sandwich Generation Woman Utilize Strategies within and between Roles to Achieve Role Balance*. Dalam hal ini perempuan yang mengalami generasi sandwich yang dimana juga bekerja menunjukkan beberapa efek merugikan seperti keterbatasan waktu, emosi negatif dan ekspektasi yang tidak realistis. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dalam faktor protektif atau pelindung memberikan keseimbangan peran ganda pada wanita dan mencapai hasil yang positif dalam usia, etnisitas, status sosial ekonomi, dan religiusitas. Selain resiliensi, konsep keseimbangan peran terdapat juga pada variabel emosional kecerdasan, *locus of control*, *self-efficacy*, stres dan sifat dan kepribadian. Pada penelitian ini hanya menyatakan wanita yang bekerja, dan mengharapkan adanya penelitian pada laki-laki yang mengalami generasi sandwich dengan melihat adanya dukungan emosional untuk melihat bagaimana faktor lingkungan memediasi keefektifan strategi keseimbangan peran individu.

Penelitian yang dilakukan Quandt (2019) *Variability in perceptions of household livelihood resilience and drought at the*

intersection of gender and ethnicity, menyatakan tingkat resiliensi pada wanita lebih kecil dibandingkan laki-laki, dikarenakan wanita sedikit memiliki ketahanan dalam pencarian mata uang dan juga sebagai kepala rumah tangga, yang dimana di pengaruhi oleh bahasa, budaya, yang mampu mempengaruhi persepsi.

Penelitian yang di lakukan Neufeld et al., (2020) Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula, menyatakan bahwa tingkat resiliensi perempuan lebih rendah dibandingkan laki-laki, dikarenakan wanita membutuhkan perhatian lebih khusus, mudah mengalami emosi negtif seperti stres, dan jiwa kompetensi pada wanita juga rendah dibandingkan laki-laki.

Pada penelitian Mingur & Bhutia (2021) menyatakan bahwa resiliensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dikarenakan perempuan memiliki dukungan sosial yang signifikan dibandingkan dengan pria. Ini memungkinkan bahwa sosial perempuan dan ekonomi meningkat di usia paruh baya, dan pada saat melakukan kegiatan sosial dengan antar individu lainnya, wanita lebih cepat berkembang dan menghasilkan dukungan sosial yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan Anyan et al., (2020) Measuring Resilience Across Australia and Norway, Menyatakan resiliensi perempuan mendapat hasil yang lebih tinggi di banding laki-laki pada aspek sosial. Perempuan memiliki ketahanan resiliensi yang tinggi dikarenakan perempuan lebih peka secara sosial dan lebih terampil dalam menggunakan dukungan sosial.

Pada penelitian sebelumnya, masih sedikit yang membahas variabel resiliensi pada fenomena generasi *sandwich* terlebih di Indonesia, yang dimana masih sangat sedikit penelitian akan fenomena generasi *sandwich*, maka dengan adanya penelitian ini, diharapkan penulis dapat memberikan kontribusi penelitian yang terbaru. Berdasarkan fenomena

yang telah diuraikan dan dijelaskan di atas maka pada rumusan pada penelitian ini ialah :

1. Apakah Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang mengalami Generasi *Sandwich*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari apakah terdapat perbedaan resiliensi pada Generasi *Sandwich* pada jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan memiliki manfaat, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat terhadap ilmu Psikologi dan khususnya pada bidang Psikologi Klinis terkait Resiliensi dan Generasi *Sandwich*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini di harapkan memberikan manfaat secara praktis, terutama bagi individu yang mengalami generasi *sandwich* untuk mampu meningkatkan resiliensi diri. Selanjutnya penelitian ini menjadi bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan resiliensi diri yang mampu berdampak positif pada permasalahan yang terjadi pada generasi *sandwich*.