

## **Studi Deskriptif Komparasi Tentang *Psychological Well-Being* Pada Generasi *Sandwich* Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon**

**Reity Sengkey<sup>1</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado  
Email : reitysengkey@gmail.com

**Deetje J. Solang<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado  
Email : deetjesolang61@gmail.com

**Marsssel M. Sengkey<sup>3</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado  
Email : mmsengkey@unima.ac.id

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta membandingkan tingkat *psychological well-being* pada generasi *sandwich* di kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon berdasarkan kategori yang ada. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 70 orang generasi *sandwich* usia 21 sampai 60 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Psychological Well-Being Scales* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dengan 44 item valid dan memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.885. Penyusunan item berdasarkan pada aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi (kemandirian), tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat *psychological well-being* pada generasi *sandwich* berada pada kategori rata-rata, tidak ada generasi *sandwich* yang masuk dalam kategori tinggi ataupun rendah. Kemudian jika dibandingkan berdasarkan kriteria-kriteria didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan, sehingga tidak ada tingkat *psychological well-being* yang mencolok karena semuanya sama rata.

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

**Abstract** : This study aims to describe and compare the level of *psychological well-being* of the *sandwich* generation in the Tomohon Tengah sub-district, Tomohon City based on the categories in this study. The type of research used is descriptive quantitative research with a sample of 70 people of the *sandwich* generation, ages 21 to 60. The measuring instrument in this study uses *Psychological Well-Being Scales* (PWBS) developed by Ryff (1989) with 44 valid items and has a *Cronbach Alpha* reliability index of 0.885. The preparation of the item is based on aspects of *psychological well-being*, namely self-acceptance, positive relationships with others, environmental mastery, autonomy (independence), life goals and personal growth. The results of this study indicate that the level of *psychological well-being* in the *sandwich* generation is in the average category, there is no *sandwich* generation in the high or low category. Then when compared based on the criteria, the results show that there is no difference, so there is no striking level of *psychological well-being* because everything is equal.

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

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu dengan yang lainnya. Kehadiran orang lain mampu memberikan rasa aman dari ancaman lingkungan luar, baik secara fisik maupun secara psikologis. Hal ini yang dirasakan dalam lingkungan keluarga. Dapat dilihat bahwa ada peran khusus yang nantinya akan dihadapi oleh masing-masing anggota keluarga. Hal ini banyak dijumpai pada negara-negara berkembang seperti Indonesia yang dikenal mempunyai nilai-nilai kekerabatan dan kekeluargaan yang sangat kuat. Sehingga dari kejadian ini banyak orangtua tidak sadar bahwa mereka sebenarnya berada di situasi yang disebut dengan generasi *sandwich*. Di negara-negara Asia, individu yang berada di generasi *sandwich* merasa memiliki tanggung jawab untuk merawat anggota keluarga yang sudah lanjut usia sebagai bentuk rasa hormat dan tugas yang diharapkan dari seorang anak (Ahmad dkk., 2016).

Generasi *sandwich* ialah orang-orang yang pada umumnya berusia *middle aged* (dewasa madya) yang memiliki peran tanggung jawab ganda, yaitu memiliki tanggung jawab terhadap anaknya yang masih tinggal bersama dirumah dan juga bertanggung jawab atas orang tua serta mertuanya (Shclesinger & Raphael, 1993; Marts, 2013). Dalam pengertian individual, istilah ini menggambarkan orang-orang yang terjepit di antara tuntutan simultan merawat orangtua yang sudah lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih bergantung pada mereka (Ward & Spitze, 1998). Posisi yang berada di antara dua generasi ini membuat seseorang diibaratkan seperti roti lapis (*sandwich*).

Seiring dengan meningkatnya populasi manusia, jumlah keluarga multigenerasi terus bertambah dari waktu

ke waktu. Sehingga muncul kekhawatiran akan kesejahteraan psikologis para generasi *sandwich*. Badan Pusat Statistik juga menunjukkan 40,64% penduduk Indonesia pada tahun 2019 merupakan lansia yang tinggal bersama keluarga besar atau sekitar empat dari 10 lansia di Indonesia tinggal dalam rumah tangga tiga generasi. Selain itu data demografi Indonesia menunjukkan bahwa 6,24% dari total 7.009 rumah tangga dikategorisasikan sebagai generasi *sandwich* (Samudra & Wisana, 2017).

Generasi *sandwich* erat kaitannya dengan pengasuhan. Tak hanya pengasuhan pada anak, tuntutan pengasuhan juga berasal dari orangtua. Peran dan tanggung jawab ganda ini seringkali membuat para generasi *sandwich* diperhadapkan dengan berbagai tantangan, yang membawa dampak negatif baik dari segi finansial, fisik, emosional bahkan psikologis.

Disaat sedang menghadapi situasi ini, generasi *sandwich* dituntut untuk memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi dengan bagaimana cara memaksimalkan peran ganda yang dimiliki. Ketika seseorang ada dalam posisi ini, ia dituntut untuk memiliki pekerjaan layak dan mapan yang diharapkan dapat menunjang kebutuhan keluarga, dalam hal ini bagi orang tua dan anak-anaknya. Mereka enggan untuk menarik diri dari kewajiban berbakti kepada orangtua meskipun terkadang kewajiban tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi individu generasi *sandwich* terlebih ketika memiliki orangtua dengan penyakit kronis tertentu (Noor & Isa, 2020).

Dalam upayanya untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga multigenerasi, generasi *sandwich* akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, yang nantinya akan

mengakibatkan dia bahagia atau tidak bahagia. Konsep kebahagiaan dan ketidakbahagiaan ini disebut juga dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Ryff (1989) berasumsi bahwa tingkat *psychological well-being* seseorang berhubungan dengan tingkat fungsi diri yang positif yang terjadi dalam hidup orang tersebut. Ketika individu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik maka ia mampu berfungsi secara psikologis dengan baik.

Bagi beberapa orang yang terjebak dalam keadaan yang diibaratkan dengan roti lapis ini menyulap tugas mereka membantu orang lain bersamaan dengan mengelola kehidupan rumah ataupun pekerjaan. Tindakan penyeimbangan ini sangatlah merugikan kesehatan mental mereka. Mereka sering tidak meluangkan waktu untuk merawat diri sendiri. Kondisi mental yang terganggu ini menyebabkan rendahnya *psychological well-being* pada generasi *sandwich*. Mengorbankan perawatan diri sambil mengelola dua rangkaian dinamika yang melelahkan dapat membuat generasi *sandwich* merasa frustrasi, kesepian, dan kesal. Meskipun besar cintanya untuk anak-anak dan orang tuanya, hal ini tetaplah menjadi pekerjaan dengan pilihan yang sulit.

Mereka yang dikelompokkan sebagai generasi *sandwich* dapat juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi pernikahan, kesehatan, menimbulkan stres, kecemasan, dan kesedihan (Solberg et al., 2014). Sejalan dengan hasil studi tersebut, penelitian Hopps et al., (2017) di Amerika Serikat menemukan bahwa kelompok individu yang memiliki tanggung jawab merawat orang tua lebih banyak yang merasa tertekan apabila dibandingkan dengan yang tidak memiliki tanggung jawab serupa.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) bisa diketahui berdasarkan ada tidaknya perasaan bahagia. Ketika seseorang menilai lingkungannya menyenangkan dan menantang dapat dikatakan bahwa dia menikmati situasi tersebut dan merasa bahagia serta dapat menerima dengan positif kehidupan yang dia jalani.

Berdasarkan paparan diatas peneliti telah meneliti mengenai *psychological well-being* pada generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. Informan penelitian ini adalah 70 orang generasi *sandwich* yang berusia 21 sampai 60 tahun di Kecamatan Tomohon Tengah.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon. Jumlah populasi generasi *sandwich* tidak diketahui pasti banyaknya dan hanya dihitung berdasarkan data penduduk menikah di Kecamatan Tomohon Tengah. Berdasarkan data yang diambil oleh peneliti di Dinas Pencatatan Sipil Kota Tomohon, maka jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 6.938 orang. Dengan sampel atau responden sebanyak 70 orang. Sampel yang diambil menggunakan *cluster sampling*. *Cluster sampling* digunakan ketika populasi tidak terdiri dari individu-

individu, melainkan terdiri dari kelompok-kelompok individu atau cluster (Margono, 2004). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan yang sudah menikah tergolong generasi *sandwich*, usia 21 sampai 60 tahun. Besaran sampel minimum untuk suatu penelitian deskriptif sebanyak 100 sampel (Frankel dan Wallen, 1993). Namun jumlah sampel penelitian dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 sampel. Penentuan sampel menurut Arikunto (2017), jika peneliti mempunyai beberapa ratus responden, maka dapat menentukan kurang lebih 10-20% atau 20-30% dari jumlah tersebut. Sedangkan apabila respondennya kurang dari 100, maka seluruhnya menjadi sampel penelitian.

Pada penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala Likert. Pengambilan data menggunakan skala *psychological well-being* yang telah diadaptasi oleh Engger (2015) dalam bahasa Indonesia dari skala *psychological well-being* Carol Ryff (Ryff, 1989) kemudian dikaji kembali oleh peneliti dalam pembuatan aitem skala yang terdiri dari penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Skala *psychological well-being* yang digunakan terdiri dari 53 aitem yang setelah di uji validitas tersisa 44 aitem yang valid dengan koefisien reabilitas 0,885. Uji instrumen yang dilakukan menggunakan teknik *one shot. One shot method* menghitung korelasi antara skor item dengan skor perolehan untuk tiap butir tes. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparasi, yaitu mencari tingkat *psychological well-being* dari kategori-kategori seperti kelurahan, jenis kelamin, usia, pekerjaan dan pendidikan yang di dalamnya dapat mendeskripsikan dan membandingkan kelima kategori tersebut.

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi.

H<sub>a</sub> : Generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah memiliki tingkat *Psychological Well-Being* tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data penelitian yang terkumpul secara keseluruhan berjumlah 212 skala. Skala yang telah kembali kemudian dilakukan skoring dan analisis data. Berikut merupakan deskripsi data subjek penelitian secara umum:

Tabel 1. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Skor Interval	Kategori	F	%
> 146	Sangat Tinggi	11	16%
133 - 146	Tinggi	24	34%
120 - 133	Rendah	22	31%
< 120	Sangat Rendah	15	19%

Dari hasil kategorisasi data diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah dengan presentase paling tinggi berada pada kategori tinggi (34%).

Berdasarkan uji normalitas dalam melakukan pengujian Kolmogrov-Smirnov dengan tingkat *confidence level* sebesar 95%, diketahui bahwa nilai Kolmogrov-Smirnov test adalah sebesar 0,200, yang

artinya lebih besar dari 0,05. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor *Psychological Well-Being*

	N	Min	Max	Mean	SD
<b>PWB</b>	70	93	163	132.93	12.724

Skor *psychological well-being* terendah adalah 93 dan yang tertinggi adalah 163. Adapun *mean* (rata-rata) untuk *psychological well-being* adalah 132.93 dan nilai standar deviasi adalah 12.724.

Berdasarkan hasil temuan peneliti menemukan deskriptif tingkat *psychological well-being* dari kategori-kategori yang ada, yang pertama kelurahan tingkat *psychological well-being* paling tinggi adalah generasi *sandwich* di Kelurahan Matani Dua dengan 73% subjek tergolong kategori tinggi. Pada kategori jenis kelamin paling tinggi adalah jenis kelamin Laki-laki dengan 55% subjek tergolong kategori tinggi. Pada kategori usia paling tinggi adalah usia 21-30 tahun dengan 57% subjek tergolong kategori tinggi. Kategori pekerjaan paling tinggi adalah generasi *sandwich* yang bekerja sebagai Wirausaha dengan 80% subjek tergolong kategori tinggi. Terakhir untuk kategori pendidikan paling tinggi adalah generasi *sandwich* dengan pendidikan terakhir Strata 1 dimana 52% subjek tergolong kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Beda untuk masing-masing Kelurahan

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	846.507	3	282.169	1.804	.155
Within Groups	10324.136	66	156.426		
Total	11170.643	69			

Tabel 4. Statistik Deskriptif Kategori Kelurahan

	N	Mean	SD
Kolongan Satu	21	135.95	9.206
Matani Dua	15	136.67	18.680
Matani Satu	23	128.83	11.224
Talete Dua	11	130.64	9.862

Hasil uji anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* yang ditinjau dari kategori kelurahan. Tabel di atas menunjukkan skor paling tinggi yaitu pada kelurahan matani dua, namun kembali lagi tidak terdapat perbedaan yang berarti.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Kategori Jenis Kelamin

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	163.956	1	163.956	1.013	.318
Within Groups	11006.687	68	161.863		
Total	11170.643	69			

Tabel 6. Statistik Deskriptif Kategori Jenis Kelamin

	N	Mean	SD
Laki-laki	31	134.65	12.260
Perempuan	39	131.56	13.076

Hasil uji anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* yang ditinjau dari kategori jenis kelamin dari generasi *sandwich*. Walaupun demikian, secara kasat mata dapat terlihat dari tabel 6 bahwa rata-rata skor laki-laki (134.65) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (131.56).

Tabel 7. Hasil Uji Beda Usia

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	851.233	3	283.744	1.815	.153
Within Groups	10319.410	66	156.355		
Total	11170.643	69			

Tabel 8. Statistik Deskriptif Kategori Usia

	N	Mean	SD
21-30 tahun	7	133.43	23.472
31-40 tahun	22	136.59	11.935
41-50 tahun	25	133.32	10.375
51-60 tahun	16	127.06	9.794

Hasil uji anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* yang ditinjau dari kategori usia generasi *sandwich*. Walaupun dapat dilihat bahwa usia 31-40 tahun memiliki *mean* yang paling tinggi, hal itu tidaklah mempengaruhi hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang berarti di tiap kategori usia.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Pekerjaan

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	548.696	5	109.739	.661	.654
Within Groups	10621.947	64	165.968		
Total	11170.643	69			

Tabel 10. Statistik Deskriptif Kategori Pekerjaan

	N	Mean	SD
Wirausaha	5	140.40	9.017
Wiraswasta	12	129.67	19.147
Karyawan	21	134.43	11.860
Petani	5	133.00	16.477

Profesi Khusus	16	133.06	9.349
IRT	11	130.00	10.266

Hasil uji anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* yang ditinjau dari kategori pekerjaan generasi *sandwich*. Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak datang dari generasi *sandwich* yang bekerja sebagai karyawan. Secara kasat mata juga dapat dilihat mean terendah adalah wiraswasta. Sedangkan kategori dengan rata-rata paling tinggi dan juga memiliki tingkat *psychological well-being* tertinggi yaitu generasi *sandwich* yang bekerja sebagai wirausaha.

Tabel 11. Hasil Uji Beda Pendidikan

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	64.658	3	21.553	.128	.943
Within Groups	11105.985	66	168.272		
Total	11170.643	69			

Tabel 12. Statistik Deskriptif Kategori Pendidikan Terakhir

	N	Mean	SD
SMP	5	132.40	10.040
SMA/SMK	40	133.23	11.484
Diploma 1	4	136.00	9.129
Strata 1	21	131.90	16.294

Hasil uji anova memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* yang ditinjau dari kategori pendidikan terakhir generasi *sandwich*. Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak datang dari generasi *sandwich* yang memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA/SMK. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan, namun secara kasat mata dapat dilihat rata-rata paling tinggi adalah Diploma 1 dengan nilai mean 136.00 dan nilai mean paling

rendah adalah 131.90 dari Strata 1 yang juga memiliki tingkat *psychological well-being* paling tinggi pada kategori ini.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi *sandwich* yang ada di kecamatan Tomohon Tengah memiliki tingkat *psychological well-being* cenderung tinggi dan berada di kisaran rata-rata. Peneliti menemukan bahwa generasi *sandwich* yang ada di Kecamatan Tomohon Tengah memiliki *psychological well-being* yang baik dan dapat dikatakan berbahagia. Hal ini terjadi karena adanya budaya kolektivitas di daerah ini yang membawa ciri khas penduduk Minahasa, dimana kebanyakan orang di daerah ini walaupun mereka memiliki tingkat finansial keluarga di bawah namun mereka tidak merasa kesusahan. Kebanyakan orang di daerah Tomohon Tengah ini selalu berkumpul, dapat dilihat bahwa hampir setiap minggu selalu ada syukuran atau pesta yang diadakan oleh penduduk setempat, dari strata sosial manapun dan tidak terkecuali. Lebih menarik lagi kebanyakan keluarga menyiapkan acara tersebut secara bersama-sama dengan bantuan orang-orang sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Carl Gustav Jung (2012) yang mengatakan kecenderungan suatu generasi akan mempengaruhi karakter generasi berikutnya, Jung berpendapat bahwa kepribadian individu adalah produk dan wadah sejarah leluhurnya. Sehingga dari penelitian ini sangat terlihat budaya kolektif atau susah senang ditanggung bersama dan bukan individual dari generasi *sandwich* yang ada di Kecamatan Tomohon Tengah.

*Psychological well-being* yang telah dimiliki oleh para generasi *sandwich* harus lebih ditingkatkan. Dengan tujuan generasi *sandwich* dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Dengan adanya

peningkatan *psychological well-being*, generasi *sandwich* dapat mengembangkan diri serta berperan aktif dalam kehidupan dan memberikan pengasuhan kepada anak maupun orang tua yang tinggal serumah dengan mereka. Penelitian sebelumnya yang berjudul “Peran Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi *Sandwich* Dengan Jenis Kelamin Sebagai Moderator” oleh Suci Cahya (2021) mendukung penelitian ini dimana didapati hasil analisis penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis generasi *sandwich*, tetapi jenis kelamin tidak memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis generasi *sandwich*.

Headey and Wearing (1989), berpendapat bahwa *Psychological Well-Being* berkaitan erat dengan status psikologis yang seimbang, saat individu mampu menyelaraskan apa yang disebut dengan tantangan dan sumber daya pendukung sehingga mampu menghasilkan kehidupan yang bermanfaat. Pendapat tersebut didukung oleh Dodge, et. al (2012) yang menyimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* dikatakan tercapai apabila individu mampu mempertemukan kekuatan fisik, sosial, dan psikologisnya untuk menyelesaikan permasalahan yang ada secara seimbang baik permasalahan fisik, sosial, dan psikologisnya pula.

Oleh karena itu, setiap individu dalam hal ini generasi *sandwich* diharapkan dapat mewujudkan taraf *psychological well-being* yang maksimal. Rachmayani & Ramdhani (2014) dalam penelitian mereka mengemukakan bahwa hal ini dapat tercapai dengan : (1) adanya penerimaan diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, artinya individu dengan penerimaan diri yang baik akan memandang dirinya secara positif,

mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga mampu merasakan kepuasan dalam hidupnya; (2) memiliki hubungan yang positif dan berkualitas dengan orang lain. Individu yang mampu menjalin dan menjaga hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan individu yang matang; (3) memiliki kemampuan mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, artinya individu dengan kemampuan tinggi pada komponen ini adalah individu yang mampu menggunakan peluang dan menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya; (4) memiliki kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Individu yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi akan mampu mengatur sikap dan berpikir kritis apa yang terbaik bagi dirinya dan bagaimana harus bertindak; (5) memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki komponen ini akan mampu merealisasikan itu sehingga dapat menjadikan diri lebih baik, dan (6) adanya keterbukaan akan pengalaman-pengalaman baru, artinya individu yang mampu berfungsi secara baik adalah individu yang mampu berkembang dan meningkatkan potensi diri dengan menyadari pengalaman dan peristiwa yang ada di sekitarnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang peneliti telah lakukan dapat disimpulkan bahwa hasil analisis untuk *psychological well-being* di Kecamatan Tomohon Tengah dapat dikatakan cenderung tinggi dan ada pada tingkat rata-rata. Dari kategori yang ada dapat diketahui: (1) untuk lingkungan kelurahan, dukungan dari keluarga dan orang-orang sekitar juga mempengaruhi pertumbuhan diri yang positif bagi

individu tersebut. (2) untuk kategori jenis kelamin, dalam penelitian ini peran gender sangatlah berpengaruh, terlebih dalam melihat tingkat *psychological well-being*. (3) untuk kategori usia, adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada orang dari berbagai kelompok usia.

(4) untuk kategori pekerjaan, adanya sikap bersyukur dari generasi *sandwich* di kategori pekerjaan ini menunjukkan mereka dapat secara sadar mengembangkan kemampuan diri mereka dan mandiri. (5) untuk kategori pendidikan, orang yang berpendidikan tinggi biasanya lebih mudah dalam menyelesaikan dan mencari solusi yang tepat untuk masalah yang dialami ketimbang mereka yang berpendidikan rendah serta mereka memiliki sikap optimis tentang masa depan. Sehingga dari hal ini dapat diketahui bahwa generasi *sandwich* di Kecamatan Tomohon Tengah memiliki tingkat *psychological well-being* yang sama rata dikarenakan ada tekanan dari internal keluarga ataupun eksternal dan juga karena posisi mereka berada dalam keadaan terhimpit yang menyebabkan adanya beban ganda. Dengan demikian maka  $H_a$  diterima yaitu adanya tingkat *psychological well-being* tertentu dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan di tiap kategori. Sedangkan  $H_0$  ditolak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. B., Maon, S. N., Mansor, M. N., & Daud, N. M. (2016). *Quality of Life Sandwich Generation\_ A Review of the Literature\_ International Business Information Management Association (IBIMA)* (pp. 4499–4505).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dodge, R., Dally, A., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Frankel, J & Wallen, N. (1993). *How to Design and evaluate research in education*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: McGraw-Hill Inc.
- Headey, B., & Wearing A,. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being, Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, (57).
- Hopps, M., Iadeluca, L., McDonald, M., & Makinson, G. T. (2017). *The Burden of Family Caregiving in the United States: Work Productivity, Health Care Resource Utilization, and Mental Health among Employed Adults*. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 10, 437–444. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S135372>
- Jung, C.G. (2012). *Buku Merah Buenos Aires: The Thread of Ariadna*.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Noor, S., & Isa, F. M. (2020). Malaysian sandwich generation issues and challenges in elderly parents care. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(3), 289–312.
- Rachmayani. D dan Ramdhani. N. (2014). *Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being*, *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*. Diakses dari [https://www.researchgate.net/profile/Neila\\_Ramdhani/publication/313599062\\_Adaptasi\\_Bahasa\\_dan\\_Budaya\\_Skala\\_Psychological\\_Well-Being/links/589f34d6a6fdccf5e96d2e88/Adaptasi-Bahasa-dan-Budaya-Skala-Psychological-Well-Being.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Neila_Ramdhani/publication/313599062_Adaptasi_Bahasa_dan_Budaya_Skala_Psychological_Well-Being/links/589f34d6a6fdccf5e96d2e88/Adaptasi-Bahasa-dan-Budaya-Skala-Psychological-Well-Being.pdf)
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being*. *Journal of personality and social psychology*, Vol 57. Hal 1069-1081
- Samudra, R. R., & Wisana, I. D. G. K. (2017). Female Labor Force Participation of Sandwich Generation in Indonesia. *The Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab (J-PAL) Southeast Asia. The Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab (J-PAL) Southeast Asia*.
- Shclesinger, B., & Raphael, D. (1993). *The Woman in The Middle : The Sandwich Generation Revised*. *International Journal of Sociology of the Family*, 23(1), 77–87.
- Solberg, L. M., Solberg, L. B., & Peterson, E. N. (2014). *Measuring Impact of Stress in Sandwich Generation Caring for Demented Parents*. 27(4), 171–179. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000114>
- Suci C. F. P & Febriani, A. (2021). Peran Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Sandwich Dengan Jenis Kelamin Sebagai Moderator. SKRIPSI (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ward, R. A., & Spitze, G. (1998). *Sandwiched marriages: The implications of child and parent relations for marital quality in midlife*. *Social Forces*, 77(2), 647-666.