



## Fenomena *Sandwich Generation* dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Tenaga Kerja di Indonesia

Halimatus Sa'diyah<sup>1</sup>, Sabrina Arsy Wijaya<sup>2</sup>, Ana Sakinah<sup>3</sup>, Nurussobakh<sup>4</sup>  
Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Wiranegara, Kota Pasuruan,  
Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email: [halimatussadiyah2315@gmail.com](mailto:halimatussadiyah2315@gmail.com), [arsysabrin@gmail.com](mailto:arsysabrin@gmail.com), [anasakinah283@gmail.com](mailto:anasakinah283@gmail.com),  
[nurussobakh2020@gmail.com](mailto:nurussobakh2020@gmail.com)

Diterima: 25-04-2026 | Disetujui: 30-04-2026 | Diterbitkan: 02-05-2026

### ABSTRACT

*The sandwich generation is a phenomenon in which productive-age individuals must bear the financial burden of two generations simultaneously, namely elderly parents and children who are still financially dependent. In Indonesia, this phenomenon is increasingly widespread due to the growing elderly population, rising cost of living, limited old-age security, and strong family cultural values that encourage cross-generational financial responsibility. This study aims to explain the concept of the sandwich generation, analyze its contributing factors, and examine its impact on the welfare of the workforce in Indonesia. The method used is a systematic literature review by examining various scientific sources including journals, books, research reports, and relevant official publications. The findings indicate that the sandwich generation phenomenon significantly affects workforce welfare, encompassing financial pressure, declining quality of life, difficulty in saving and investing, and reduced productivity due to work-related stress and emotional exhaustion. At the macro level, the low saving capacity of this group also reduces the flow of productive investment funds within the national economy. To address this condition, a synergy is needed between improving financial literacy at the individual and family level and strengthening social protection policies by the government, so that workforce welfare can be maintained and the cycle of cross-generational financial vulnerability can be minimized.*

**Keywords:** *Sandwich Generation; Well-being; Workforce.*

### ABSTRAK

Sandwich generation merupakan fenomena di mana individu usia produktif harus menanggung beban ekonomi dua generasi sekaligus, yaitu orang tua lanjut usia dan anak yang masih bergantung secara finansial. Di Indonesia, fenomena ini semakin meluas akibat peningkatan jumlah penduduk lansia, tingginya biaya hidup, keterbatasan jaminan hari tua, serta kuatnya nilai budaya kekeluargaan yang mendorong tanggung jawab finansial lintas generasi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep sandwich generation, menganalisis faktor-faktor penyebabnya, serta mengkaji dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia. Metode yang digunakan adalah literature review sistematis dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, laporan penelitian, dan publikasi resmi yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa fenomena sandwich generation berdampak signifikan terhadap kesejahteraan tenaga kerja, meliputi tekanan finansial, menurunnya kualitas hidup, kesulitan menabung dan berinvestasi, serta penurunan produktivitas akibat stres kerja dan kelelahan emosional. Secara makro, rendahnya kemampuan menabung kelompok ini turut mengurangi aliran dana investasi produktif

dalam perekonomian nasional. Untuk mengatasi kondisi ini, diperlukan sinergi antara peningkatan literasi keuangan di tingkat individu dan keluarga, serta penguatan kebijakan perlindungan sosial oleh pemerintah, agar kesejahteraan tenaga kerja dapat terjaga dan siklus kerentanan finansial lintas generasi dapat diminimalkan.

**Katakunci:** *Sandwich Generation*; Kesejahteraan; Tenaga Kerja.

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Sa'diyah, H., Wijaya, S. A., Sakinah, A., & Sobakh, N. (2026). Fenomena Sandwich Generation dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Tenaga Kerja di Indonesia. *Indonesia Economic Journal*, 2(1), 964-972. <https://doi.org/10.63822/3awz6c82>

## PENDAHULUAN

Sandwich generation merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu usia produktif yang berada pada posisi “terjepit” karena harus menanggung kebutuhan ekonomi dua generasi sekaligus, yaitu orang tua yang sudah lanjut usia dan anak-anak yang masih bergantung secara finansial. Kondisi ini biasanya terjadi pada tenaga kerja yang telah berkeluarga, di mana mereka tidak hanya bertanggung jawab terhadap kebutuhan rumah tangga inti, tetapi juga terhadap orang tua. Fenomena ini menjadi semakin relevan dalam konteks sosial ekonomi modern karena adanya perubahan struktur keluarga, peningkatan usia harapan hidup, serta tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi (Wicak & Hastuti, 2025).

Di Indonesia, fenomena sandwich generation semakin banyak terjadi seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan masih tingginya ketergantungan ekonomi dalam keluarga. Selain itu, budaya kekeluargaan yang kuat juga memperkuat tanggung jawab individu untuk membantu orang tua, sehingga beban ekonomi yang ditanggung tenaga kerja menjadi lebih besar. Kondisi ini menyebabkan tenaga kerja harus membagi pendapatan untuk berbagai kebutuhan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan finansial dan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan, memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, serta menghadapi keterbatasan dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas kerja (Rahman & Wongkaren, 2022).

Meskipun fenomena ini telah banyak dibahas, kajian yang secara khusus menyoroti dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek keluarga atau kesejahteraan individu secara umum, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif terkait kondisi tenaga kerja. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam menghubungkan fenomena sandwich generation dengan kesejahteraan tenaga kerja. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: apa yang dimaksud dengan sandwich generation, apa saja faktor penyebabnya, dan bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan konsep sandwich generation, menganalisis faktor penyebabnya, serta mengkaji dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* (tinjauan pustaka) yang bersifat sistematis dan terarah untuk meninjau berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan fenomena sandwich generation dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman komprehensif terhadap tren, kontribusi, serta kesenjangan penelitian dalam konteks beban ganda yang dihadapi oleh pekerja yang harus membiayai generasi di atas dan di bawah mereka secara bersamaan (Snyder, 2019).

Sumber data dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta publikasi resmi dari lembaga terkait yang membahas topik *sandwich generation*, kesejahteraan tenaga kerja, dan kondisi sosial ekonomi di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database akademik seperti Google Scholar, BPS, berita, dan portal jurnal nasional dengan menggunakan kata kunci seperti “*sandwich generation*”, “kesejahteraan tenaga kerja”, dan “Indonesia”. Melalui *literature review*, peneliti dapat mengintegrasikan berbagai temuan

dari artikel jurnal, laporan resmi, dan data statistik guna memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia di tengah struktur keluarga yang terus berubah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Fenomena Sandwich Generation di Indonesia (Kondisi Nyata dan Contoh Kasus)

Fenomena sandwich generation di Indonesia semakin terlihat seiring dengan perubahan struktur demografi dan kondisi ekonomi masyarakat. Generasi ini merujuk pada individu usia produktif yang harus menanggung beban ganda, yaitu memenuhi kebutuhan diri sendiri dan keluarga inti, sekaligus membantu orang tua atau anggota keluarga lain yang masih bergantung secara finansial. Dalam konteks Indonesia, fenomena ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh nilai budaya yang kuat, terutama kewajiban moral untuk berbakti kepada orang tua. Akibatnya, banyak individu tetap memberikan dukungan finansial kepada orang tua meskipun mereka sudah memiliki tanggungan sendiri. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan, baik secara ekonomi maupun psikologis, karena keterbatasan pendapatan harus dibagi untuk berbagai kebutuhan sekaligus. Penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich di Indonesia rentan mengalami stres dan penurunan kesejahteraan akibat tuntutan peran yang kompleks. (Roring & Simanjuntak, 2024)

Dalam kehidupan sehari-hari, fenomena ini dapat dilihat dari banyaknya individu yang harus bekerja keras untuk memenuhi berbagai kebutuhan keluarga. Sebagai contoh, seorang pekerja yang sudah berkeluarga harus membiayai pendidikan anak, kebutuhan rumah tangga, sekaligus membantu biaya hidup dan kesehatan orang tuanya. Dalam situasi tertentu, mereka bahkan tidak memiliki kesempatan untuk menabung atau merencanakan masa depan secara optimal karena seluruh penghasilan dialokasikan untuk kebutuhan jangka pendek. Kondisi ini semakin berat ketika terjadi situasi darurat, seperti anggota keluarga yang sakit atau kehilangan pekerjaan. Selain itu, fenomena ini juga banyak dialami oleh perempuan yang harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak dan orang tua. Beban tersebut membuat mereka harus mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga, yang seringkali berdampak pada tekanan mental dan kelelahan emosional dalam kehidupan sehari-hari. (Irawaty & Gayatri, 2023)

### 2. Faktor Penyebab Terjadinya Sandwich Generation di Indonesia

Fenomena sandwich generation di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari sisi ekonomi, sosial, maupun demografi. Beberapa faktor tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian dari beberapa sumber. Menurut Ardiyanto dkk (2024), terdapat beberapa faktor utama yang mendorong munculnya sandwich generation, di antaranya yaitu:

a. Kondisi ekonomi keluarga

Kondisi ekonomi keluarga yang belum stabil membuat individu usia produktif harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan keluarga inti sekaligus membantu orang tua yang masih bergantung secara finansial.

b. Keterbatasan jaminan hari tua

Kurangnya tabungan atau dana pensiun pada orang tua menyebabkan mereka bergantung pada anak. Hal ini secara langsung menambah beban finansial generasi produktif.

c. Tingginya biaya hidup

Biaya hidup yang terus meningkat, termasuk kebutuhan sehari-hari, pendidikan, dan kesehatan, turut memperbesar tekanan ekonomi yang harus dihadapi oleh generasi sandwich.

Sementara itu, menurut Rahmat & Wongkaren (2022), faktor penyebab sandwich generation juga dipengaruhi oleh aspek demografi dan budaya, seperti:

a. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia

Bertambahnya jumlah lansia menyebabkan semakin banyak individu usia produktif yang perlu merawat orang tua mereka, sehingga tanggung jawab yang ditanggung menjadi lebih besar.

b. Budaya keluarga

Budaya di Indonesia yang menekankan kewajiban anak untuk berbakti kepada orang tua membuat individu tetap merasa bertanggung jawab, meskipun sudah memiliki keluarga sendiri.

c. Pola keluarga dan peran anak

Dalam banyak keluarga, anak sering dianggap sebagai tulang punggung keluarga. Hal ini membuat beban tanggung jawab lebih besar pada generasi muda dan memperkuat terjadinya fenomena sandwich generation.

### 3. Dampak Terhadap Kesejahteraan Tenaga Kerja (Tekanan Finansial, Menurunnya Kualitas Hidup, Sulit Menabung)

Fenomena sandwich generation memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan tenaga kerja, terutama dalam aspek ekonomi dan sosial. Berdasarkan penelitian dalam jurnal *Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia*, individu yang berada pada posisi ini sering mengalami ketidakstabilan keuangan karena pendapatan yang dimiliki harus dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan keluarga inti sekaligus orang tua (Muhammad, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan tenaga kerja tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendapatan, tetapi juga oleh besarnya tanggungan ekonomi yang harus dipenuhi. Dampak pertama adalah tekanan finansial. Generasi sandwich cenderung mengalami beban ekonomi yang tinggi karena harus menanggung berbagai kebutuhan secara bersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan literasi keuangan serta tingginya kebutuhan keluarga menyebabkan individu sulit mencapai financial well-being (Rachmawati et al, 2024). Selain itu, studi lain juga menemukan adanya kerentanan ekonomi pada generasi sandwich akibat beban finansial yang berkelanjutan, sehingga berpotensi menimbulkan kondisi financial burnout. Hal ini menegaskan bahwa tekanan finansial menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan tenaga kerja.

Dampak kedua adalah menurunnya kualitas hidup. Generasi sandwich sering mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan perasaan terbebani akibat tanggung jawab ganda terhadap keluarga. Penelitian dalam *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* menunjukkan bahwa tanggung jawab terhadap orang tua dan keluarga dapat memengaruhi kepuasan hidup individu, bahkan memicu perasaan bersalah dan tekanan emosional (Rachmawati et al, 2024). Kondisi ini menyebabkan kualitas hidup tenaga kerja menurun, baik dari segi kesehatan mental maupun kesejahteraan subjektif, yang pada akhirnya juga berdampak pada produktivitas kerja. Dampak ketiga adalah kesulitan dalam menabung dan merencanakan masa depan. Tingginya beban pengeluaran membuat generasi sandwich memiliki sisa pendapatan yang terbatas untuk ditabung atau diinvestasikan. Kurangnya kemampuan dalam mengelola keuangan jangka panjang menyebabkan individu sulit mencapai kestabilan ekonomi di masa depan. Akibatnya, tenaga kerja menjadi lebih rentan terhadap risiko ekonomi, seperti kondisi darurat atau ketidakpastian di masa pensiun. (Kusnaedi & Zulkarnain, 2025)

#### 4. Dampak Terhadap Produktivitas Sdm (Stres Kerja, Kinerja Menurun)

Fenomena sandwich generation menggambarkan kondisi individu usia produktif yang harus menanggung beban ekonomi dan tanggung jawab dua generasi sekaligus, yaitu orang tua dan anak. Kondisi ini menimbulkan tekanan finansial dan psikologis yang cukup besar sehingga berdampak pada produktivitas kerja. Individu dalam posisi ini cenderung mengalami stres kerja yang lebih tinggi karena harus membagi fokus antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban keluarga. Beban kerja yang tinggi serta tuntutan peran ganda terbukti dapat meningkatkan tingkat stres, yang kemudian berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi, dan kualitas kinerja. (Inayah & Kurniawati, 2024)

Selain itu, fenomena ini juga memicu konflik peran (role conflict) dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) yang berujung pada penurunan produktivitas kerja. Tekanan yang terus-menerus dapat menyebabkan burnout, sehingga individu mengalami penurunan performa, meningkatnya kesalahan kerja, serta rendahnya kepuasan kerja. Bahkan, kondisi ini juga berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan dan stres berkepanjangan yang semakin memperburuk kinerja individu. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja dan kelelahan mental memiliki hubungan erat dengan penurunan produktivitas pada kelompok sandwich generation. (Ismunanda, 2025)

#### 5. Dampak Terhadap Perekonomian

Salah satu dampak paling nyata dari fenomena sandwich generation adalah penurunan kemampuan menabung dan berinvestasi di kalangan tenaga kerja. Prioritas pengeluaran cenderung tertuju pada kebutuhan dasar, biaya pendidikan anak, tagihan bulanan, serta perawatan kesehatan orang tua. Akibatnya, ruang untuk alokasi dana cadangan atau investasi jangka panjang menjadi sangat terbatas. Pramesti dan Jatmika (2026) dalam studi kasus kualitatif di Surakarta menemukan bahwa responden sandwich generation memprioritaskan kebutuhan pokok dan pendidikan, sehingga tabungan serta investasi hampir tidak tersisa. Kondisi ini diperburuk oleh pendapatan yang terbatas dan tekanan biaya hidup yang tinggi, yang menyebabkan banyak keluarga bergantung pada pinjaman atau dukungan keluarga lain.

Secara makro, rendahnya tingkat tabungan rumah tangga berdampak pada penurunan dana yang tersedia untuk investasi produktif. Tabungan rumah tangga merupakan salah satu sumber utama pembiayaan investasi di ekonomi domestik. Ketika kelompok tenaga kerja produktif (yang seharusnya menjadi tulang punggung akumulasi modal) terbebani oleh tanggung jawab ganda, maka aliran dana ke sektor investasi menjadi berkurang. Kuswanti et al. (2025) menjelaskan bahwa kebiasaan menabung secara rutin dan membatasi utang justru jarang ditemui pada kelompok ini, sehingga meningkatkan kerentanan finansial secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa hanya sebagian kecil lansia di Indonesia yang memiliki tabungan atau hasil investasi yang memadai (sekitar 0,4% bergantung pada investasi), sehingga beban bergeser ke generasi produktif.

Dampak lebih lanjut terlihat pada penurunan kesejahteraan tenaga kerja itu sendiri. Tekanan finansial ini sering kali menyebabkan stres kronis, yang pada gilirannya memengaruhi produktivitas kerja dan keputusan investasi pribadi. Beberapa studi menunjukkan bahwa sandwich generation cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah akibat beban finansial, meskipun nilai budaya filial piety (bakti kepada orang tua) memberikan rasa tujuan yang paradoksal. Rendahnya tabungan juga berisiko memperpanjang siklus sandwich generation ke generasi berikutnya, karena kurangnya

persiapan pensiun dan dana pendidikan anak dapat membuat anak-anak kelak menanggung beban serupa. (Syufa'at et al., 2023)

Nuansa penting yang muncul adalah perbedaan gender dan lokasi. Perempuan dalam sandwich generation sering menghadapi beban lebih berat karena peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh, sehingga akses terhadap tabungan dan investasi formal lebih rendah dibandingkan laki-laki, terutama di daerah perkotaan versus pedesaan. Selain itu, faktor pendapatan rendah dan jumlah tanggungan anak yang banyak semakin memperkecil peluang menabung. Edge case ini menunjukkan bahwa dampak ekonomi tidak merata, melainkan lebih parah pada kelompok berpenghasilan menengah ke bawah dan perempuan pekerja. (Artanty & Sobaya, 2024)

## 6. Faktor Penyebab Terjadinya Sandwich Generation di Indonesia

Untuk mengatasi dampak tersebut, literatur menekankan pentingnya peningkatan literasi keuangan sebagai langkah awal. Literasi keuangan yang baik memungkinkan individu sandwich generation untuk menyusun prioritas pengeluaran, membangun dana darurat, serta merencanakan investasi jangka panjang. Kuswanti et al. (2025) menemukan bahwa 72% responden menyatakan perlunya perencanaan keuangan keluarga yang terstruktur, sementara 42,7% menekankan pentingnya semua anggota keluarga dewasa memiliki literasi keuangan. Komunikasi terbuka tentang keuangan dalam keluarga terbukti memperkuat perilaku penganggaran bersama dan mengurangi kerentanan finansial.

Perencanaan keuangan jangka panjang juga menjadi solusi kunci, termasuk pembentukan dana pensiun, asuransi kesehatan, serta tabungan pendidikan anak. Pramesti dan Jatmika (2026) merekomendasikan diversifikasi pendapatan dan perencanaan jangka panjang untuk meningkatkan ketahanan finansial. Beberapa keluarga berhasil menerapkan strategi seperti alokasi pendapatan secara proporsional, mencari pekerjaan tambahan yang fleksibel, serta membangun cadangan keuangan. Namun, tantangan utama tetap pada pendapatan terbatas dan beban emosional yang menyertainya.

Di tingkat kebijakan pemerintah, diperlukan intervensi yang lebih sistematis. Pemerintah dapat memperkuat program perlindungan sosial bagi lansia, seperti perluasan jaminan pensiun yang tidak hanya terbatas pada Aparatur Sipil Negara (ASN), serta peningkatan akses asuransi kesehatan murah. Hal ini dapat mengurangi ketergantungan lansia terhadap anak-anaknya. Selain itu, kebijakan yang mendorong inklusi keuangan, program literasi keuangan nasional yang terintegrasi dengan pendidikan formal, serta insentif pajak untuk tabungan dan investasi rumah tangga patut dipertimbangkan. Studi menunjukkan bahwa kurangnya dukungan pemerintah dalam bentuk insentif pendidikan dan perawatan lansia memperburuk beban sandwich generation. Oleh karena itu, integrasi kebijakan keluarga, kesehatan, dan ekonomi menjadi sangat relevan. (Syufa'at et al., 2023)

Nuansa solusi ini mencakup pendekatan holistik: tidak hanya individu, tetapi juga keluarga dan negara. Edge case yang perlu diperhatikan adalah kelompok migran atau pekerja informal, yang sering kali memiliki akses literasi dan produk keuangan yang lebih rendah. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital untuk edukasi keuangan dapat menjadi peluang, meskipun memerlukan kehati-hatian terhadap risiko pinjaman online yang justru meningkatkan utang.

Secara keseluruhan, temuan literature review ini menegaskan bahwa fenomena sandwich generation bukan hanya isu keluarga, melainkan tantangan struktural yang memengaruhi kesejahteraan tenaga kerja dan stabilitas perekonomian Indonesia. Tanpa intervensi yang tepat, siklus kerentanan finansial berpotensi berlanjut. Oleh sebab itu, kombinasi antara peningkatan literasi dan perencanaan

keuangan di tingkat individu-keluarga dengan kebijakan pemerintah yang proaktif menjadi krusial untuk memutus rantai tersebut.

## KESIMPULAN

Fenomena sandwich generation di Indonesia menunjukkan adanya beban ganda yang dialami oleh individu usia produktif dalam memenuhi kebutuhan keluarga inti sekaligus membantu orang tua. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan ekonomi, tingginya biaya hidup, peningkatan jumlah lansia, serta kuatnya budaya kekeluargaan. Kombinasi faktor tersebut menyebabkan semakin banyak tenaga kerja berada dalam posisi yang harus menanggung tanggung jawab lintas generasi secara bersamaan.

Dampak yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan pada aspek keuangan, tetapi juga pada kualitas hidup dan produktivitas kerja. Generasi sandwich cenderung mengalami tekanan finansial, kesulitan menabung, serta penurunan kesejahteraan akibat beban tanggung jawab yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terintegrasi, baik dari individu melalui peningkatan literasi dan perencanaan keuangan, maupun dari pemerintah melalui penguatan perlindungan sosial, agar kesejahteraan tenaga kerja dapat terjaga dan risiko keberlanjutan fenomena ini dapat diminimalkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan solusi generasi sandwich: Mengelola tekanan finansial dan emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(2), 31-34. <https://doi.org/10.70508/gyv06536>
- Artanty, H. ., & Sobaya, S. (2024). Financial behavior of working women in the sandwich generation in Sleman Regency, Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Islamic Economics Lariba*, 10(2), 1065–1090. <https://doi.org/10.20885/jielariba.vol10.iss2.art23>
- Inayah, N., & Kurniawati, D. T. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Melalui Kompensasi Bagi Sandwich Generation. *Jurnal Kewirausahaan dan Inovasi*, 3(3), 793-804. <https://doi.org/10.21776/jki.2024.03.3.15>
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 8(1). <https://doi.org/0.29244/jfs.v8i1.43942>
- Ismunanda, M. A. (2025). Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation: Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(3), 507-512. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i3.1767>
- Kusnaedi, U., & Zulkarnain, N. (2025). PERENCANAAN KEUANGAN JANGKA PANJANG UNTUK MEMUTUSKAN SIKLUS GENERASI SANDWICH. *JURNAL ILMIAH EDUNOMIKA*, 9(3). <https://doi.org/10.29040/jie.v9i3.18064>
- Kuswanti, A., Moenawar, M. G., Tayibnapis, R. G., & Ridwan, R. (2025). Breaking the chain of the advanced sandwich generation through family communication and financial literacy. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 11(2), 273–290. <https://doi.org/10.30813/bricolage.v11i2.8031>
- Muhammad, A. (2022). Optimalisasi financial well being generasi sandwich di Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 5(1), 127-135. <https://doi.org/10.22373/ujhk.v5i1.17119>

- Pramesti, V. A., & Jatmika, S. (2024). Exploration of sandwich generation financial behavior and management in Surakarta. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 22(1), 58–69. <https://doi.org/10.29406/jmm.v22i1.8448>
- Rachmawati, L., Cahyono, H., Hanifa, N., Arisetyawan, K., Azhar, N. A. Z. M., Shakil, N. S. M., & Rabbani, M. A. (2024). The Influence of Social, Wellbeing and Financial Literacy on the Financial Burdens of the Sandwich Generation in Indonesia. *International Journal of Emerging Research and Review*, 2(2), 000072–000072. <https://doi.org/10.56707/ijer.v2i2.72>
- Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2022). Pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(2), 143–160. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i2.675>
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). KEPUASAN HIDUP GENERASI SANDWICH DI INDONESIA: PERANBAKTI KEPADA ORANG TUA, TANGGUNG JAWAB KEPADA ORANGTUA, DAN RASA BERSALAH. *Journal of Family & Consumer Sciences/Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 17(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Syufa'at, S., Zaidi, S. M. S., & Mutholaah, M. (2023). Sandwich Generation in Contemporary Indonesia: Determining Responsibility in Caring for Elderly under Islamic Law and Positive Law. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 17(2), 167–182. <https://doi.org/10.24090/mnh.v17i2.9371>
- Wicak, W. M., & Hastuti, M. A. S. W. (2025). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern di Kalangan Mahasiswa. *AKSIOMA: Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(8), 1773–1778. <https://doi.org/10.62335/aksioma.v2i8.1593>