

Problematika Fenomena Sandwich Generation pada Pekerja Muda di Surabaya

¹Siti Khadijah, ²Merry Fridha Tri Palupi, ³Irmasanthi Danadharma

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
sdijah2002@gmail.com

Abstrak

Fenomena *sandwich generation* menggambarkan individu yang terjepit antara dua tanggung jawab yaitu, merawat orang tua dan membesarkan anak-anak, yang sering kali menimbulkan tekanan emosional, sosial, dan finansial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman lima pekerja muda di Surabaya yang termasuk dalam generasi sandwich, menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pekerja muda mengalami konflik peran yang intens antara tuntutan profesional dan keluarga. Pola komunikasi yang mereka gunakan meliputi komunikasi yang efektif, manajemen waktu, serta pencarian dukungan emosional. Selain itu, norma sosial dan harapan masyarakat terhadap peran anak dalam keluarga turut mempengaruhi cara mereka menghadapi tanggung jawab ganda. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemahaman sosial dan dukungan kelembagaan untuk membantu generasi sandwich menghadapi tantangan hidup yang kompleks di lingkungan sekitarnya.

Kata kunci: Generasi Sandwich, Pekerja Muda, Fenomenologi, Konflik Peran, Pola komunikasi

Abstract

The sandwich generation phenomenon describes individuals who are sandwiched between two responsibilities, namely, caring for parents and raising children, which often leads to emotional, social, and financial stress. This study aims to explore the experiences of five young workers in Surabaya who belong to the sandwich generation, using a qualitative approach with phenomenological methods. Data was collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The results showed that the young workers experienced intense role conflict between professional and family demands. The communication patterns they use include effective communication, time management, and seeking emotional support. In addition, social norms and societal expectations of children's roles in the family also influence how they deal with dual responsibilities. The findings suggest the importance of social understanding and institutional support to help the sandwich generation deal with complex life challenges in the surrounding environment.

Keywords: Sandwich Generation, Young Executives, Phenomenology, Role Conflict, Communication patterns

Pendahuluan

Fenomena sandwich generation pertama kali dikemukakan oleh Dorothy A. Miller untuk menggambarkan kelompok usia produktif yang terjepit antara tanggung jawab terhadap anak-anak dan orang tua yang menua (Lubrano, A. 2020). Di Indonesia, khususnya di kota besar seperti Surabaya, kondisi ini semakin kompleks karena biaya hidup tinggi, mobilitas kerja, dan ekspektasi budaya terhadap bakti kepada orang tua. Generasi milenial menjadi kelompok yang paling banyak terdampak, terutama mereka yang menduduki posisi sebagai eksekutif muda. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi pengalaman subjektif eksekutif muda dalam menjalani peran ganda ini.

Dalam konteks komunikasi, individu yang berada dalam posisi sandwich generation menghadapi tantangan komunikasi yang berat, baik di ranah keluarga maupun profesional. Mereka dituntut untuk mampu menyampaikan beban dan kebutuhan emosional kepada orang tua maupun pasangan, sembari mempertahankan citra profesional di tempat kerja. Pola komunikasi yang terbentuk sering kali mengalami distorsi karena tekanan peran ganda, sehingga menimbulkan konflik internal dan interpersonal (Janah, A. N., Palupi, M. F. T., & Ayodya, B. P. 2024). Situasi ini menjadikan studi komunikasi sebagai pendekatan penting untuk memahami dinamika yang dialami oleh generasi sandwich.

Selain itu, tekanan sosial dan budaya di masyarakat Indonesia juga memperkuat beban yang dipikul oleh individu, terutama mereka yang berstatus sebagai anak sulung. Konsep bakti kepada orang tua, ekspektasi untuk menjadi "pengganti kepala keluarga", serta nilai-nilai patriarki turut membentuk struktur makna yang mempengaruhi perilaku komunikasi mereka (Nurhayati, R., & Arifin, Z. 2019). Dalam banyak kasus, individu yang tergolong dalam sandwich generation mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan atau keberatan, karena takut dianggap tidak berbakti atau tidak bertanggung jawab. Inilah yang membuat pendekatan fenomenologi penting untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna simbolik di balik peran yang mereka jalani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pekerja muda di Surabaya yang tergolong dalam sandwich generation. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana mereka memaknai peran ganda tersebut, strategi komunikasi interpersonal yang digunakan dalam menghadapi tekanan,

serta bagaimana interaksi sosial dan simbol budaya membentuk persepsi dan tindakan mereka. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi dan teori Interaksi Simbolik dari Herbert Blumer, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai problematika komunikasi interpersonal dalam kehidupan generasi sandwich di era modern (Blumer, H 1969).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Informan berjumlah lima orang eksekutif muda di Surabaya yang dipilih dengan purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan metode fenomenologi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman subjektif pekerja muda dalam menjalani peran sebagai sandwich generation, strategi komunikasi yang mereka gunakan, serta konflik dan tantangan yang mereka hadapi. Hasil yang diperoleh dianalisis menggunakan teori Interaksi Simbolik dari Herbert Blumer dan metode fenomenologi. Dari lima informan berusia 19 sampai 25 tahun yang bekerja di Surabaya dan menjadi tulang punggung keluarga, muncul beberapa tema utama sebagai berikut:

Semua informan dalam penelitian ini menyadari bahwa mereka berada di tengah beban ganda: menjadi pencari nafkah sekaligus pengelola urusan keluarga. Keadaan ini menjadi lebih kompleks karena adanya tekanan budaya, terutama makna sosial yang dilekatkan pada posisi anak sulung. Dalam perspektif teori Interaksi Simbolik, makna “anak pertama” dibentuk melalui interaksi sosial dan simbol budaya seperti harapan untuk selalu kuat, dewasa, dan bertanggung jawab.

Contoh nyata ditunjukkan oleh Ahmad Ari, yang mengatakan bahwa sejak orang tuanya bercerai, ia harus mengambil alih peran ayah dan menjadi pengayom keluarga. Ia mengungkapkan bahwa ekspektasi sosial terhadapnya sebagai anak laki-laki sulung membuat ia merasa tidak punya pilihan selain terus bertahan, meski mengalami kelelahan psikologis. Makna tentang “harus kuat” ini merupakan hasil dari internalisasi simbol budaya melalui komunikasi yang berulang dalam keluarga dan masyarakat.

Konflik peran muncul ketika tuntutan pekerjaan dan kebutuhan keluarga saling bertabrakan. Informan Farhan, yang bekerja sebagai kru di sebuah perusahaan hiburan, menyatakan bahwa ia sering kali kesulitan memisahkan masalah rumah dengan dunia kerja. Ia merasa kurang fokus saat bekerja karena terbebani pikiran tentang kondisi keuangan keluarga. Namun, ia mencoba bersikap profesional dengan tidak menunjukkan masalah pribadi kepada rekan kerja.

Hal ini menggambarkan bagaimana para pekerja muda membentuk identitas profesional sambil tetap mempertahankan peran keluarga. Dalam teori interaksi simbolik, tindakan Farhan adalah bentuk negosiasi makna: ia memilih membatasi komunikasi emosional di tempat kerja demi mempertahankan citra sebagai pekerja yang stabil. Konflik ini menunjukkan adanya benturan antara ekspektasi eksternal (dari atasan dan rekan kerja) dan ekspektasi internal (dari keluarga dan diri sendiri).

Para informan menggunakan beragam strategi komunikasi untuk bertahan dalam tekanan peran ganda, antara lain:

1. **Komunikasi terbuka:** Sebagian informan mencoba menyampaikan beban yang mereka alami kepada keluarga, meski seringkali komunikasi berjalan satu arah. Misalnya, Rizky mengungkapkan bahwa ia berusaha menjelaskan kondisi finansialnya kepada orang tua, namun kerap tidak didengar karena dianggap “anak muda belum paham tanggung jawab”.
2. **Manajemen waktu dan batasan komunikasi:** Informan seperti Putri memilih untuk membatasi waktu dan informasi yang disampaikan kepada keluarga demi menjaga kesehatan mental. Ia merasa bahwa terlalu banyak bercerita justru menambah tekanan jika keluarga tidak bisa memahami kondisinya.
3. **Mencari dukungan eksternal:** Sebagian besar informan mengandalkan teman-teman sebagai tempat berbagi cerita. Nongkrong, bermain game, atau sekadar curhat menjadi cara mereka melepaskan tekanan. Ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam proses penyesuaian diri terhadap peran ganda.

Strategi ini mencerminkan bagaimana simbol-simbol sosial, seperti “teman sebagai pelarian” atau “keluarga sebagai tanggung jawab mutlak”, menjadi acuan dalam proses pengambilan keputusan komunikasi mereka.

Selain konflik peran, tekanan yang dialami juga memengaruhi kondisi psikologis informan. Ardiansyah, yang bekerja sebagai barista, mengatakan bahwa ia merasa kehilangan jati diri karena selalu mengutamakan kebutuhan keluarga. Ia merasa terjebak dalam siklus kerja dan kewajiban rumah tanpa ruang untuk mengembangkan diri. Menurutnya, ia sempat merasa ingin menyerah, namun memilih untuk bertahan karena memaknai pengorbanannya sebagai bentuk cinta kepada orang tua.

Fenomena ini dapat dipahami sebagai bentuk penyesuaian makna yang dibentuk dari proses interaksi simbolik. Ardiansyah menciptakan makna baru terhadap penderitaannya sebagai “perjuangan yang akan terbayar di masa depan”. Makna ini membantunya bertahan, tetapi juga menyisakan luka emosional yang tidak terlihat.

Secara keseluruhan, tekanan sebagai sandwich generation bukan hanya berasal dari beban aktual seperti pekerjaan atau uang, tetapi juga dari konflik makna dan ketegangan simbolik yang muncul dalam interaksi sosial sehari-hari. Harapan sosial, peran gender, dan nilai budaya turut memperbesar beban yang harus ditanggung oleh para informan.

Meski menjalani tekanan berat, para informan juga mengembangkan makna positif terhadap peran mereka. Mereka merasa bahwa peran sebagai penopang keluarga membuat mereka lebih dewasa, mandiri, dan menghargai proses hidup. Namun, mereka juga berharap bahwa generasi berikutnya tidak perlu mengalami tekanan yang sama. Harapan ini menjadi bentuk perlawanan simbolik terhadap konstruksi sosial yang memaksa mereka menjalani peran tertentu tanpa pilihan.

Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berhasil menangkap esensi pengalaman pekerja muda sebagai sandwich generation: bahwa hidup mereka adalah arena negosiasi makna, ruang pertarungan antara keinginan diri dan ekspektasi sosial.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja muda yang termasuk dalam *sandwich generation* mengalami tekanan emosional, sosial, dan psikologis akibat tanggung jawab ganda. Mereka memaknai peran tersebut sebagai bentuk pengabdian dan pengorbanan, terutama karena posisi mereka sebagai anak pertama. Tekanan ini dimodifikasi melalui interaksi dengan lingkungan, dan dikelola dengan strategi komunikasi interpersonal seperti manajemen emosi, komunikasi terbuka, dan dukungan sosial. Fenomena ini bukan semata akibat struktur ekonomi, tetapi juga hasil dari konstruksi sosial dan simbolik dalam budaya keluarga Indonesia.

Daftar Pustaka

- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Janah, A. N., Palupi, M. F. T., & Ayodya, B. P. (2024). Interaksi Digital dan Tekanan Sosial: Studi Partisipasi Negatif di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Sosial*, 9(1), 45–57.
- Lubrano, A. (2020). The Rise of the Sandwich Generation. *The Philadelphia Inquirer*.
- Nurhayati, R., & Arifin, Z. (2019). Budaya Jawa dan Loyalitas Anak pada Orang Tua. *Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya*, 5(2), 121–130.
- Widianita, R. (2023). Teknik Sampling dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Penelitian Sosial*, 11(1), 22–29.