

**STRATEGI GENERASI *SANDWICH* DALAM
MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA**

(Studi Pada Akun Instagram @sobatsandwich)

SKRIPSI

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Sosiologi



Oleh:

LINDA PUJI ASTUTI

2106026021

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp : lima (5) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan FISIP

UIN Walisongo Semarang

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi, dan memperbaiki sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Linda Puji Astuti

NIM : 2106026021

Jurusan : Sosiologi

Judul Skripsi : Strategi Generasi *Sandwich* Dalam Mengembangkan Kepedulian Sesama (Studi Pada Akun @sobatsandwich)

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 4 Juni 2025

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi,

Bidang Metodologi dan Penulisan


Prof. Dr. Hj. Misbah Zulfa Elizabeth, M. Hum
NIP. 196201071999012001


Wiwit Rahma Wati, M.Pd
NIP. 199305242020122004

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
STRATEGI GENERASI *SANDWICH* DALAM MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN
SESAMA
(STUDI PADA AKUN INSTAGRAM @SOBATSANDWICH)

Disusun Oleh:

Linda Puji Astuti

2106026021

Telah dipertahankan di depan majelis penguji skripsi pada tanggal 24 Juni 2025 dan dinyatakan LULUS

Susunan Dewan Penguji



Prof. Dr. Hj. Misbah Zulfah Elizabeth, M.Hum.
NIP. 196201071999032001

Penguji I

Akhriyati Sofian, M.A.
NIP. 197910222023211004

Penguji II

Endang Supriyadi, M.A.
NIP. 198909152023211030

Pembimbing I

Prof. Dr. Hj. Misbah Zulfah Elizabeth, M.Hum.
NIP. 196201071999032001

Pembimbing II

Wiwit Rahma Wati, M.Pd.
NIP. 199305242020122004

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 4 Juni 2025



Linda Puji Astuti

NIM. 2106026021

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Strategi Generasi *Sandwich* Dalam Mengembangkan Kepedulian Sesama (Studi Pada Akun @sobatsandwich)”** tepat waktu tanpa ada halangan sesuatu yang berat, serta tidak lupa shalawat serta salam, penulis panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Penulis sadar bahwa ada penulisan skripsi milik penulis masih jauh dari kata sempurna dan masih ada beberapa hal yang tentu harus diperbaiki. Penulis skripsi ini tentunya tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak ada dukungan dari berbagi pihak yang memberikan semangat. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini, izinkan penulis untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Imam Yahya, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Walisongo Semarang.
3. Naili Ni'matul Illyun, M.A., selaku Kepala Jurusan Sosiologi UIN Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Misbah Zulfa Elizabeth, M.Hum., selaku dosen pembimbing pertama serta Ibu Wiwit Rahma Wati, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua. Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas ilmu, saran, arahan saat melakukan bimbingan, serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
5. Dr. Moch. Parmudi M.Si., selaku dosen wali pembimbing akademik yang selalu memberi nasehat dan semangat selama proses perkuliahan.
6. Segenap jajaran dosen dan staf FISIP UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta bimbingan sehingga penulis dapat mengimplementasikan ilmu yang diberikan kepada penulis.

7. Founder dan anggota komunitas @sobatsandwich yang telah bersedia menjadi informan serta menerima penulis untuk melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir, sehingga mendapatkan data yang mendukung dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Moch Suroso dan Ibu Subaenatun, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, materi dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Adik saya, Gunawan Wibisono, terimakasih sudah mendukung dan membantu penulis disaat membutuhkan bantuan.
10. Sahabat saya dari SMA yaitu Risma, Astrid dan Ghani. Terimakasih sudah menemani, mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan dukungan secara langsung agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa kesulitan.
11. Sahabat saya di perkuliahan Olif, Fina, Azura, Alfia, Nanda, dan Rangga. Terimakasih sudah selalu ada, serta memberikan semangat dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis.
12. *Coach* pilates saya dan kak Wulan, terimakasih sudah menjadi pendengar yang baik di saat latihan dan memberikan penulis semangat selama penulisan skripsi ini.
13. Teman-teman di *stand* haicoba, terimakasih sudah menjadi penghibur bagi penulis dikala penulis merasa tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah membantu serta memberikan dukungan pada penyusunan skripsi ini.

Sekian ucapan terimakasih yang penulis sampaikan serta penulis meminta maaf apabila dalam penulisan skripsi ini ternyata masih banyak terdapat kekurangan serta kesalahan. Akhir kata, terimakasih atas perhatiannya dan semoga penulisan skripsi milik penulis kali ini dapat bermanfaat.

Semarang, 4 Juni 2025

Penulis

Linda Puji Astuti
NIM. 2106026021

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada
Kedua orang tua tercinta, **Bapak Moch Suroso** dan **Ibu Subaenatun**, serta adik
tersayang **Gunawan Wibisono** yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang,
serta doa untuk segala kebaikan dan kesuksesan saya.

**Almamater tercinta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
UIN Walisongo Semarang Kampus Hijauku.**

MOTTO

Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan?
(Q.S Ar Rahman: 13)

I can do it
I will do it
I deserve it

Ingat, kita perintis
bukan pewaris
(Meisya Sallwa)

ABSTRAK

Generasi *sandwich* adalah orang yang berusia 20-50 tahun, yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu merawat anak-anak dan orang tua mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan strategi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama di komunitas akun @sobatsandwich, oleh karena itu pertanyaan penelitian akan dijawab dalam penelitian ini adalah (1) permasalahan yang dihadapi generasi *sandwich* (2) cara generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama (3) dampak dari upaya yang dilakukan generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan atau *field research*, serta pendekatan netnografi. Penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu, observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Pemilihan informan dengan teknik *purposive*. Informan yang berjumlah 7 orang dalam penelitian ini merupakan generasi *sandwich* yang tergabung dalam anggota komunitas *sobatsandwich*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis data bersifat induktif yang terdapat 3 alur analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya, teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa generasi *sandwich* mengalami (1) Masalah internal seperti kelelahan fisik dan mental, keterbatasan karir. Masalah eksternal yaitu beban finansial dan tekanan ekonomi serta peran ganda perempuan (2) Cara generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama ditunjukan dengan cara penerimaan diri (*self-acceptance*), *financial planning*, dan mendapat dukungan sosial. (3) Dampak positif dari upaya ini membentuk *self-love* (mencintai diri sendiri), memprioritaskan dan pembentukan nilai peduli di keluarga, serta meningkatkan solidaritas sosial. Adapun dampak negatif dari upaya ini adalah generasi *sandwich* menjadi *people pleaser*.

Kata Kunci: Strategi, Generasi *sandwich*, Kepedulian sesama, Komunitas, Permasalahan

ABSTRACT

The sandwich generation refers to people aged 20-50 who have dual responsibilities, namely caring for their children and their parents. This study aims to explain the strategies employed by the sandwich generation in fostering mutual care within the @sobatsandwich community. Therefore, the research questions addressed in this study are: (1) the challenges faced by the sandwich generation, (2) how the sandwich generation develops mutual care, and (3) the impact of the efforts made by the sandwich generation in fostering mutual care.

This study uses a qualitative research method with field research and a netnographic approach. This study uses two types of data, namely primary and secondary data. The data collection techniques used in this study are observation, interviews, and documentation. Informants were selected using a purposive technique. The seven informants in this study are members of the sandwich generation who are members of the sobatsandwich community. The data analysis technique used in this study is inductive data analysis, which consists of three data analysis processes: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Furthermore, the theory used in this study is George Herbert Mead's Symbolic Interactionism Theory.

The results of this study show that the sandwich generation experiences (1) internal problems such as physical and mental fatigue and career limitations. External problems include financial burdens and economic pressures, as well as the dual roles of women. (2) The sandwich generation develops concern for others through self-acceptance, financial planning, and social support. (3) The positive impacts of these efforts include fostering self-love, prioritizing and cultivating caring values within the family, and enhancing social solidarity. However, the negative impact of these efforts is that the sandwich generation tends to become people-pleasers.

Keywords: *Strategy, Sandwich Generation, Social Care, Community, Issues*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teori.....	10
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Penulisan.....	25
BAB II STRATEGI GENERASI <i>SANDWICH</i> MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA DAN TEORI INTERAKSIONISME SIMBOLIK GEORGE HERBERT MEAD	27
A. Strategi Generasi <i>Sandwich</i> dan Mengembangkan Kepedulian Sesama.....	27
1. Strategi	27
2. Generasi <i>Sandwich</i>	30
3. Kepedulian Sesama	33
4. Kepedulian Terhadap Sesama dalam Perspektif Islam	35
B. Teori Interaksionisme Simbolik George H. Mead	38
1. Konsep Teori Interaksionisme Simbolik Mead	38

2. Asumsi Dasar Interaksionisme Simbolik George H. Mead	41
3. Konsep Kunci Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead.....	42
BAB III INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA SOSIAL DAN GAMBARAN UMUM AKUN @sobatsandwich	46
A. Media Sosial.....	46
1. Sejarah Media Sosial.....	46
2. Instagram.....	51
B. Profil Akun @sobatsandwich.....	55
1. Sejarah Akun	55
2. Visi dan Misi Akun @sobatsandwich	60
3. Program dan Aktivitas.....	60
4. Postingan Akun @sobatsandwich.....	62
5. Konten di Akun @sobatsandwich.....	67
BAB IV BENTUK- BENTUK EKSPRESI AKUN @sobatsandwich DAN PERMASALAHAN YANG DIHADAPI GENERASI SANDWICH.....	70
A. Bentuk Ekspresi Akun @Sobatsandwich.....	70
B. Permasalahan Generasi Sandwich.....	76
1. Kelelahan Fisik dan Mental	76
2. Keterbatasan karir	83
3. Beban finansial dan Tekanan ekonomi	86
BAB V CARA GENERASI SANDWICH MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA SERTA DAMPAK DARI UPAYA YANG DILAKUKAN GENERASI SANDWICH DALAM MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA	92
A. Cara Generasi Sandwich Mengembangkan Kepedulian Sesama	92
1. Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	92
2. <i>Financial Planning</i>	96
3. Dukungan Sosial	100
B. Dampak dari Upaya Generasi Sandwich dalam Mengembangkan Kepedulian Sesama	105
1. <i>Self-Love</i> (Mencintai diri sendiri)	105
2. Memprioritaskan dan pembentukan nilai peduli di keluarga.....	111
3. Peningkatan solidaritas sosial	114

4. Menjadi People Pleaser	116
BAB VI PENUTUP	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	121
LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN	127
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Akun instagram dan dokumentasi event.....	4
Gambar 3.1	Profil Akun @sobatsandwich.....	55
Gambar 3.2	akun threads dan grup whatsapp	56
Gambar 3.3	Folowing @sobatsandwich	57
Gambar 3.4	Followers @sobatsandwich.....	58
Gambar 3.5	Unggahan @sobatsandwich	58
Gambar 3.6	Highlight @sobatsandwich	59
Gambar 3.7	Logo @sobatsandwich	59
Gambar 3.8	Program dan Aktivitas @sobatsandwich.....	60
Gambar 3.9	Event #putuskanrantai sandwich generation	62
Gambar 3.10	Postingan-postingan @sobatsandwich.....	63
Gambar 3.11	Postingan Self Love @sobatsandwich	64
Gambar 3.12	Postingan Tentang Kompleksi Drama Generasi Sandwich.....	65
Gambar 3.13	Postingan tentang self-esteem dan financialplanning	66
Gambar 3.14	Konten Pinjaman online generasi sandwich.....	67
Gambar 3.15	Konten tentang people pleaser	68
Gambar 4.1	contoh desain akun @sobatsandwich.....	70
Gambar 4.2	Salah satu konten Reels video	71
Gambar 4.3	kolom komentar yang ditulis followers.....	72
Gambar 4.4	salah satu instastory.....	73
Gambar 4.5	salah satu interaksi di Kolom komentar	78
Gambar 4.6	Gambar bentuk dukungan melalui chat.....	82
Gambar 4.7	Postingan keterbatasan karir.....	85
Gambar 4.8	Postingan @sobatsandwich yang related dengan kondisi salah satu informan	90
Gambar 5.1	postingan tentang ikhlas	94
Gambar 5.2	postingan tentang pentingnya asuransi.....	99
Gambar 5.3	bentuk self love	108
Gambar 5.4	Postingan mengenai keluarga	111
Gambar 5.5	Event putuskan rantai sandwich generation	115
Gambar 5.6	people pleaser	117

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kriteria informan.....	23
Tabel 1.2	data informan.....	23
Tabel 2.1	klasifikasi Generasi berdasarkan Tahun Kelahiran	31
Tabel 3.1	Kata Afirmasi untuk Diri Sendiri	65
Tabel 5.4	Bentuk-Bentuk Dukungan.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Strategi dipahami sebagai langkah seseorang untuk merencanakan hal-hal yang akan membantu fokus dan mencapai hasil yang diinginkan (Stephanie, 2002). Generasi *sandwich* adalah mereka yang berada pada keadaan harus menanggung beban finansial orang tua (generasi di atasnya), dan anak-anak serta adik-adiknya (generasi di bawahnya). Kepedulian sesama merupakan sikap yang ditunjukkan untuk mampu memahami kondisi dari orang lain (Aini, 2023). Aristoteles menyebut manusia sebagai makhluk yang hidup dalam masyarakat dengan menggunakan istilah *Zoon Politicon*, yang berarti bahwa manusia adalah makhluk sosial dan selalu berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, kepedulian terhadap sesama menjadi isu yang sangat penting, karena disebabkan oleh kenyataan bahwa individu sering kali menghadapi tekanan untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan finansial dari dua generasi yang berbeda sekaligus. Mereka yang berada dalam posisi sebagai generasi *sandwich* sering kali merasa kelelahan akibat tuntutan untuk mengurus pekerjaan rumah tangga dan merawat orang tua yang membutuhkan perhatian khusus. Oleh karena itu, kepedulian sesama disini berarti dukungan dari keluarga dan lingkungan untuk membantu menjaga kesehatan mental dan fisik seseorang.

Generasi *sandwich* dicetuskan pertama kali oleh pekerja sosial Dorothy Miller pada tahun 1981. Istilah ini menggambarkan generasi orang dewasa yang harus menanggung hidup tiga generasi, yaitu orang tua, diri sendiri, dan anak-anaknya (Miller, 1981). Kondisi ini bisa dibayangkan seperti *sandwich*, di mana ada sepotong daging yang terjepit di antara dua roti (Husain, 2021). Dikutip dari web lovelife Daily, generasi *Sandwich* memiliki 3 Tipe:

1. The Traditional *Sandwich Generation* adalah sebutan untuk orang-orang yang berusia 40-50 tahunan. Mereka yang masuk dalam kategori ini

merawat lansia, pasangan dan juga anak-anaknya yang membutuhkan dukungan finansial, fisik dan emosional (Pranoto, 2021)

2. *The Club Sandwich Generation* adalah sebutan untuk orang-orang berusia 30-40 tahunan. Beban yang ditanggung oleh generasi ini lebih besar karena memiliki tanggungan anak yang masih berusia kanak-kanak, orang tua bahkan kakek dan neneknya (Pranoto, 2021)
3. *Open-faced Sandwich Generation* adalah sebutan untuk orang-orang yang tergolong generasi *sandwich*, tetapi hanya memiliki satu lapis tanggungan, yaitu membiayai orang tua atau kakak-adiknya. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi orang-orang yang berusia 20–30 tahun, di mana selain harus fokus pada karier, mereka juga harus membantu keuangan keluarga (Pranoto, 2021).

Kajian mengenai perkembangan generasi *sandwich* telah dilakukan oleh (Ananda, 2023) mengkaji generasi *sandwich* dalam konteks beban yang dirasakan Perempuan. Peran ganda yang dialami oleh perempuan generasi *sandwich* menyebabkan mereka kehilangan waktu-waktu berharga untuk keluarga mereka dan untuk diri sendiri. Untuk dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, Perempuan generasi *sandwich* merasakan kelelahan fisik serta mental. Generasi *sandwich* menjadi lebih berat karena tidak hanya sebagai pencari nafkah, berperan paling dominan dalam pekerjaan rumah tangga, mengurus anak dan suami, dan bertanggung jawab atas orang tua, tetapi serta merta juga merawat kakak dan adiknya, bertanggung jawab atas saudaranya layaknya berperan sebagai pengganti peran ayah.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2023) penelitian ini berfokus pada strategi yang dilakukan generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama pada akun @sobatsandwich, serta cara mengatasi masalah yang dihadapi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama. Penelitian ini juga membahas dampak dari upaya generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi, pada tahun 2025 nanti akan ada 67,90 juta

individu yang termasuk dalam kelompok usia produktif bekerja (15 – 64 tahun). Persentase ini mencapai 23,83% dari jumlah penduduk yang ada, dan mereka akan bertanggung jawab memberikan kehidupan yang layak bagi kelompok umur tidak produktif (0 – 14 tahun serta di atas 65 tahun). Ini menunjukkan bahwa banyak individu dari generasi Z telah memasuki fase produktif dan bisa mengalami posisi sebagai generasi *sandwich*, yaitu mereka harus menanggung tanggung jawab untuk dua generasi sekaligus. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari BPS, pada tahun 2019, sekitar 27,88% rumah tangga di Indonesia terdiri dari rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Angka ini meningkat menjadi 33,16% pada tahun 2023. Ini berarti sekitar 3 dari 10 rumah tangga di Indonesia saat ini memiliki anggota yang berusia lanjut (Natalia, 2024).

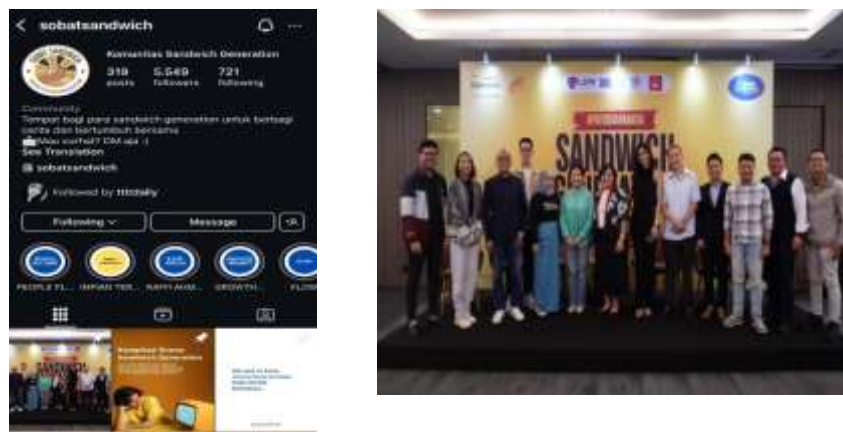
Penelitian ini mengkaji lebih lanjut mengenai generasi *sandwich* di akun @sobatsandwich. Generasi *sandwich* adalah generasi yang berada di masa produktif dan memiliki beban finansial ganda. Mereka berada diantara dua generasi yang membutuhkan perhatian dan tanggung jawab dalam kebutuhan finansial. Akun Instagram komunitas @sobatsandwich hadir untuk mereka yang membutuhkan teman cerita atau motivasi untuk bertahan hidup karena lelahnya menjadi generasi *sandwich*. Akun *sobatsandwich* hadir pada tahun 2021 dengan jumlah *followers* sebanyak 5.545 per Januari 2025 dengan jumlah *like* antara 100-500 *likes*. Admin media sosial @sobatsandwich mampu mengemas konten dengan menarik dan informatif serta berdasarkan pengalaman dari *followers*.

Terbentuknya komunitas *sobatsandwich* merupakan bentuk kepedulian untuk para generasi *sandwich* berbagi cerita dan bertumbuh bersama serta meningkatkan kesadaran mengenai tantangan yang dihadapi oleh individu generasi *sandwich*. Akun @sobatsandwich seringkali memberikan edukasi melalui postingan atau video yang menjelaskan tentang *financial planning*, *mental health*, *parenting*, peran ganda dan lainnya. Salah satu bentuk kepedulian yang akun ini berikan adalah dari cerita dan pengalaman individu yang menjadi generasi *sandwich* dengan cara *repost* cerita di *instaStory* dan *feed* agar para

pengikut bisa memberikan dukungan secara langsung melalui kolom komentar. Salah satunya adalah cerita dari R yang menceritakan gajinya 65% untuk membayar hutang keluarga.

Disini kita bisa lihat bahwa dukungan yang diberikan pengikut akun kepada R melalui komentar serta saran yang positif. Didukung juga dengan kegiatan komunitas yang memberi kesempatan generasi *sandwich* saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan, kegiatan ini bisa dilakukan dengan cara mengadakan event, seminar ataupun webinar. Salah satu event besar yang dilakukan akun *sobatsandwich* adalah event tentang putus rantai *sandwich generation*, event ini dihadiri oleh 130 peserta, 41 panitia dan 7 pembicara, harapanya para peserta terus bersemangat untuk memutus rantai *sandwich generation*. Di postingan *feed* akun *sobatsandwich* diselipkan juga hastag untuk simbol. Dengan adanya dukungan melalui akun *@sobatsandwich* memberikan dampak yang signifikan terhadap pengikutnya. Mereka merasa lebih diberdayakan, siap menghadapi tantangan, menyiapkan rencana keuangan dan lebih memahami diri sendiri.

Gambar 1.1 Akun instagram dan dokumentasi event



Sumber: Instagram *@sobatsandwich*, 2025

Hasil wawancara dengan salah satu pengikut dari akun *@sobatsandwich* berinisial F (L/21 tahun, belum menikah) mengatakan bahwa menjadi tulang

punggunng keluarga awalnya adalah sebuah masalah, karena merasa terbebani dengan tanggung jawab yang besar seperti membayar cicilan, membayar spp sekolah adik, dan kebutuhan sehari-hari yang dibebankan kepadanya. Di usianya sekarang ia dituntut untuk bekerja keras demi menghidupi keluarganya, sering kali F kehilangan arah tujuan hidup dan mengalami kehampaan akhirnya ia sering melakukan hal negatif hingga sempat berfikir untuk bunuh diri. Tetapi berkat kepedulian dan dukungan dari lingkungan sekitar serta dukungan dari teman online di *sobatsandwich*, dukungan tersebut berupa komentar di postingan *feed* akun *sobatsandwich* yang memberikan kalimat positif dan optimis kepada F untuk terus bersyukur dan menerima keadaan dengan ikhlas karena membantu keluarga adalah hal yang mulia. kehidupan F kini perlahan mulai membaik dan kembali menjadi pribadi yang ceria serta terus bersyukur atas hidup yang telah ditakdirkan untuknya.

Generasi *sandwich* cenderung akan bekerja lebih keras untuk memenuhi biaya hidupnya dengan melakukan banyak pekerjaan, mereka menabung dan berinvestasi lebih sedikit dari sebelumnya dan berhati-hati dalam melakukan investasi, serta aktif mempersiapkan dana untuk masa pensiun melalui dana pensiun (Rita, 2023). Beban berat menjadi generasi tidak hanya kurangnya pendapatan, tetapi juga susah menetapkan batasan dan kelelahan. Tetapi realitanya generasi *sandwich* mengalami banyak problematika seperti tidak memiliki teman cerita, menghilangnya arah tujuan hidup, emosi yang tidak terkontrol, dan membiayai hutang keluarga yang tidak ada habisnya.

Terbatasnya peluang ekonomi pada generasi *sandwich* sebelumnya, menghasilkan generasi *sandwich* baru dengan kualitas hidup yang lebih buruk (MN, 2023). Keputusan yang diambil seseorang setiap hari mempengaruhi kualitas hidup mereka. Setiap kali kita membuat keputusan, itu selalu melibatkan aspek finansial. Setiap keputusan dipengaruhi oleh uang, yang memainkan peran penting. Pada tingkat yang lebih besar atau nasional, penurunan kesejahteraan masyarakat, khususnya dalam bidang pendidikan dan kesehatan, dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia. Tantangan yang

dihadapi generasi *sandwich* salah satunya adalah beban finansial. Seiring bertambahnya usia mereka dituntut untuk bisa membiayai orang tua, serta mengganggu beban hidup dirinya sendiri. Sering kali tekanan juga muncul dari perbedaan pendapat dengan orang tua. Anak yang menjadi generasi *sandwich* mempunyai tanggung jawab ganda. Mereka senantiasa mengutamakan kepentingan orang lain daripada diri sendiri karena adanya pergeseran peran yang terjadi (Putri, 2022).

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait strategi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama pada akun @sobatsandwich. Melalui penelitian ini, peneliti akan berfokus pada apa saja masalah yang dihadapi generasi *sandwich*, dan mengidentifikasi dampak dari upaya generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama dalam mengatasi masalah tersebut dengan merujuk pada teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead.

B. Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang yang telah ditulis, maka penulis mencantumkan sejumlah masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

1. Apa saja masalah yang dihadapi oleh generasi *sandwich*?
2. Bagaimana generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama?
3. Bagaimana dampak dari upaya generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama?

C. Tujuan

Setelah menemukan permasalahan yang akan dikaji mengenai Strategi Generasi *Sandwich* dalam Mengembangkan Kepedulian Sesama. Maka, berikut merupakan uraian mengenai tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah.

1. Untuk mengetahui masalah yang dihadapi generasi *sandwich*
2. Untuk mengetahui generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama

3. Untuk mengetahui dampak dari upaya generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru untuk penelitian selanjutnya, terkhusus untuk mahasiswa dalam memahami tentang komunitas generasi *sandwich* di Instagram.
- b. Bagi Masyarakat, peneliti berharap bahwa penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan pemahaman bahwa mengembangkan kepedulian sesama ini dilakukan oleh generasi *sandwich* melalui akun *@sobatsandwich*.

2. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi atau rujukan untuk memperkuat teori penelitian sosiologis yang berfokus pada strategi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama.

E. Kajian Pustaka

Untuk melihat kajian sebelumnya yang berhubungan dengan judul penelitian ini, maka peneliti membagi kajian pustaka menjadi tiga tema, yaitu mengenai Strategi, Generasi *Sandwich*, Kepedulian.

1. Strategi

Tema kajian yang membahas mengenai strategi telah dibahas oleh beberapa akademisi, misalnya kajian milik Aisa (2024), Anwar, dkk (2022), Elsa, dkk (2024), Desiana, dkk (2023), Novie (2020). Dalam kajian milik Aisa (2024) menjelaskan bahwa perencanaan keuangan jangka Panjang terbukti menjadi strategi utama yang diterapkan oleh pasangan generasi *sandwich*. Kajian milik Anwar, dkk (2024) menjelaskan bahwa strategi bertahan hidup saat covid-19 yang digunakan pada tiga keluarga generasi

sandwich di desa tegallo, desa biting, kecamatan arjasa dengan cara strategi pasif yaitu dengan cara menabung, strategi aktif dengan berjualan serta strategi jaringan dengan cara meminjam uang kepada saudara. Kajian milik Elsa, dkk (2024) menjelaskan bahwa generasi *sandwich* yang berpenghasilan umr menerapkan strategi bertahan hidup dengan cara pengelolaan keuangan yang matang serta edukasi finansial dan kesadaran pentingnya kunci utama dalam menghadapi tekanan finansial yang dihadapi generasi *sandwich*.

Kajian milik Desiana, dkk (2023) menjelaskan strategi bertahan hidup ketangguhan generasi *sandwich* dengan cara penerimaan kondisi yang sedang dihadapi saat ini, mampu bertahan dalam keadaan tidak menyenangkan, mampu bangkit dari keterpurukan dan mampu memaknai hidup dengan positif. Kajian milik Novie (2020) menjelaskan bahwa dinamika *coping stress* yang dialami para Perempuan pekerja generasi *sandwich* memiliki dinamika yang berbeda-beda, sedangkan *strategi coping* yang dilakukan adalah *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini akan membahas mengenai strategi bertahan hidup yang dialami oleh generasi *sandwich* melalui akun @sobatsandwich.

2. Generasi *Sandwich*

Tema kajian yang membahas mengenai generasi *sandwich* telah dibahas oleh beberapa akademisi, misalnya kajian milik Riesa dkk (2023), Paramitha (2023), Desak dkk (2024), Nur (2024), Indah dkk (2024). Dalam kajian milik Riesa (2023) menjelaskan bahwa generasi *sandwich* ini rentan mengalami banyak tekanan karena mereka memegang peran penting sebagai tulang punggung utama dalam kehidupan orang tua dan anak-anak mereka. Tekanan psikologis yang dirasakan oleh generasi masa kini bisa muncul karena kurangnya persiapan masa tua yang memadai dari orang tua atau generasi sebelumnya. Kajian Paramitha dkk (2023) menjelaskan bahwasanya perempuan generasi *sandwich* menunjukkan adanya konflik peran ganda, konflik peran yang ditimbulkan karena adanya tuntutan peran

dari pekerjaan dan keluarga yang harus dipenuhi pada saat yang bersamaan. Konflik peran ganda ini timbul karena perempuan generasi *sandwich* dihadapkan pada keterbatasan waktu dan tekanan, yang mengharuskannya memenuhi berbagai tugas peran yang dimilikinya sambil menanggung beban kerja yang tinggi. Kajian Desak dkk (2024) menjelaskan generasi *sandwich* dengan sikap positif ditengah tantangan berat dalam menjalankan peran dan tanggung jawab ganda. Mereka memiliki tugas untuk bertanggung jawab secara finansial dan moral terhadap orang tua dan anak-anak mereka.

Kajian milik Nur dkk (2024) menjelaskan bahwa motif yang mendorong untuk menjadi generasi *sandwich* dibagi menjadi dua kategori yaitu Motif karena (*because of motive*), yang meliputi faktor lingkungan, keluarga, dan ekonomi. Motif untuk (*in order to motive*), yang berkaitan dengan kepuasan diri dan pengembangan pribadi. Kajian milik Indah dkk (2024) menjelaskan generasi *sandwich* dan penerimaan diri dalam peran ganda yang mereka jalani. Secara keseluruhan, mereka memiliki kehidupan yang melibatkan bekerja paruh waktu, mengurus keluarga, dan merawat diri sendiri serta orang tua mereka.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini akan membahas mengenai generasi *sandwich* dalam konsep mengembangkan kepedulian sesama di akun @sobatsandwich.

3. Kepedulian sesama

Tema kajian yang membahas kepedulian sesama telah dibahas oleh beberapa akademisi, misalnya kajian milik Rabiatul dkk (2020), Susi dkk (2021), Enny (2022), Anggun dkk (2022), Feni dkk (2023). Dalam kajian milik Rabiatul dkk (2024) bentuk kepedulian keluarga terhadap orang lanjut usia meliputi pemberian kasih sayang, menyediakan fasilitas yang baik, merawat mereka saat sakit, serta mengantar mereka untuk berobat. Kajian milik Susi dkk (2021) Kepedulian dan dukungan keluarga terhadap lansia dapat diwujudkan dengan cara terus memberikan informasi mengenai virus Covid-19. Diharapkan keluarga memberikan apresiasi kepada lansia yang

taat pada protokol kesehatan, agar mereka lebih termotivasi untuk terus mematuhi. Kajian milik Enny (2022) Minimal ada tiga hal penting yang bisa kita pelajari dari perintah beramal. Pertama, bersedekah adalah manifestasi dari rasa syukur kepada Allah Swt. Kedua, bersedekah adalah bukti yang meyakinkan bahwa kita sebagai makhluk Allah yang lemah dan tidak memiliki apapun. Ketiga, bersedekah dapat mempererat hubungan silaturahmi antara orang kaya dengan orang miskin, menunjukkan kepedulian terhadap sesama.

Kajian milik Anggun dkk (2022) kepedulian keluarga terhadap lansia ditunjukkan dengan cara membatasi aktivitas rumahan yang membebani serta mendekatkan diri ke tuhan melalui kegiatan keagamaan. Kajian milik Feni dkk (2023) kepedulian orang tua ditunjukkan dengan cara memperhatikan kegiatan belajar anaknya serta memenuhi kebutuhannya dan memberikan cinta kasih sayangnya.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini akan membahas mengenai generasi *sandwich* yang mengembangkan kepedulian terhadap sesama saudara di akun @sobatsandwich.

F. Kerangka Teori

1. Definisi Konseptual

a. Strategi Bertahan Hidup

Menurut Mintzberg (1994) dalam teorinya mengemukakan bahwa strategi bertahan hidup merupakan proses yang beradaptasi terhadap situasi yang berubah-ubah daripada perencanaan yang statis. Mintzberg menekankan pentingnya fleksibilitas dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman untuk tetap bertahan dalam lingkungan yang dinamis. Menurut Wheelen dan Hunger (2012) strategi bertahan hidup adalah langkah-langkah yang diambil oleh individu, kelompok, atau organisasi untuk memastikan kelangsungan hidup dan keberlanjutan mereka dalam menghadapi tantangan atau kondisi yang sulit. Garvin (1998) juga

menjelaskan bahwa strategi bertahan hidup dalam konteks kelompok mengarah pada pencapaian keberlanjutan jangka panjang.

Paparan diatas menunjukan strategi bertahan hidup adalah suatu perencanaan jangka panjang yang dilakukan untuk menghadapi tantangan serta mencapai tujuan dan sasaran tertentu. Strategi bertahan hidup bisa dikelola dengan manajemen waktu yang efektif seperti memprioritaskan hal yang paling penting. Serta mencari dukungan sosial baik dari keluarga, teman ataupun professional. Dengan bergabung dalam komunitas dapat mengelola stress dengan baik dan fokus dalam memenuhi berbagai tanggung jawab serta pengelolaan keuangan dengan bijak.

b. Generasi *Sandwich*

Menurut Hernandez et al (2019) mendefinisikan generasi *sandwich* sebagai individu yang berada dalam kondisi fit untuk bekerja dan “terangkap” antara tanggung jawab keluarga dengan tanggung jawab profesional. Menurut Cohen (1998) mendefinisikan bahwa generasi *sandwich* merujuk pada orang dewasa yang menjalani peran mereka sebagai orang tua, juga memikul tanggung jawab untuk merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Guberman (1997) mendefinisikan bahwa generasi *sandwich* tidak hanya merujuk pada beban fisik dan emosional, tetapi juga mencakup pada sosial dan finansial. Individu yang terjebak antara dua generasi sering kali merasa cemas dan tertekan karena beban ganda.

Generasi *sandwich* didefinisikan sebagai orang yang menanggung beban kehidupan secara finansial. Keluarga dengan pendapatan rendah sering kali mengalami generasi *sandwich*, dapat diketahui bahwa menjadi generasi *sandwich* harus mempunyai sumber penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Rentan usia generasi *sandwich* adalah 20-50 tahunan dan memiliki beban tanggungan yang lebih.

c. Kepedulian Sesama

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kepedulian diartikan sebagai bagian dari partisipasi, atau dalam hal keikutsertaan (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Kepedulian sosial adalah sikap yang erat kaitannya dengan hubungan antarmanusia secara umum, sebuah bentuk empati yang didukung oleh keinginan untuk membantu orang lain. Menurut Zuchdi (2011) kepedulian merupakan perilaku dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan kepada masyarakat yang membutuhkan. Manusia memiliki kepedulian sosial terhadap sesama agar tercipta keseimbangan dalam kehidupan (Buchari, 2010)

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, manusia tidak dapat dipisahkan dari kebudayaan, tatanan hidup, dan sistem kemasyarakatan. Kepedulian terhadap sesama adalah sikap memahami situasi orang lain, membantu orang lain yang sedang membutuhkan termasuk peduli terhadap sesama yang menunjang kehidupan bermasyarakat, dengan ini kita mengerti perasaan orang lain yang membuat kita tersadar bahwa setiap orang mempunyai permasalahan. Dalam budaya Indonesia, membantu sesama keluarga merupakan balas budi serta perbuatan yang mulia.

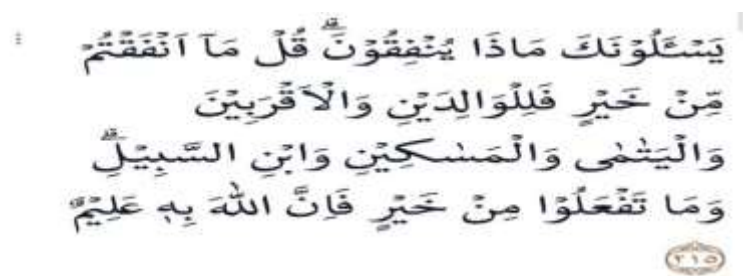
d. Kepedulian Terhadap Sesama dalam Perspektif Islam

Ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW tersebar dan diterima oleh berbagai masyarakat di dunia, kehidupan serta karakteristik setiap bangsa mengalami perubahan signifikan. Nilai-nilai Islam menjadi semangat baru yang mempengaruhi gerak langkah individu dan komunitas. Kehadiran Islam sebagai agama terakhir tidak serta merta membuat pemeluknya merasa terpaksa dalam menjalankan perintah-perintah Tuhan. Salah satu ajaran penting dalam agama Islam adalah kepedulian terhadap sesama (Afifah, 2022)

Kepedulian terhadap sesama merupakan salah satu indikator tinggi rendahnya iman seseorang. Hal ini terjadi dengan kita dan orang-orang di sekitar kita merupakan ujian dari Allah SWT. Melalui

pemahaman dan pengamalan bahwa manusia saling membutuhkan, membantu, mengasihi, dan menyayangi satu sama lain, kepekaan dan kepedulian dapat muncul. Oleh karena itu, seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa bantuan orang lain. Seseorang harus mempertahankan sikap saling membantu agar dapat mendapatkan bantuan dari orang lain.

Salah Satu surat yang mengajarkan tentang kepedulian terhadap sesama saudara, baik dalam konteks keluarga maupun sesama umat. Dapat ditemukan di Al-Qur'an yaitu Quran Surah Al-Baqarah ayat 215:



Artinya: "Mereka bertanya tentang apa yang mereka nafkahkan. Jawablah: "Apa saja harta yang kamu nafkahkan hendaklah diberikan kepada ibu-bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan". Dan apa saja kebaikan yang kamu buat, maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahuinya". (Q.S Al-Baqarah:215)

Quraish Shihab di dalam tafsir *al-Misbah* menjelaskan bahwa alokasi infak yang pertama kali seharusnya diberikan kepada orang tua. Memberikan nafkah kepada orang tua merupakan salah satu bentuk *birrul walidain*, yang mencerminkan bakti seorang anak kepada mereka. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dan dilaksanakan selama orang tua masih hidup. Namun, dalam situasi di mana seorang anak menjadi bagian dari generasi *sandwich*, yang terjatuh dalam keadaan ekonomi yang sulit, situasi ini bisa menjadi rumit. Jika anak tersebut sudah menikah, maka nafkah yang diberikan akan lebih difokuskan untuk menghidupi keluarga kecilnya. Dalam konteks ini, pemberian nafkah kepada orang tua bukanlah kewajiban mutlak, tetapi tetap menjadi tanggung jawabnya serta bentuk kepedulian. Oleh karena itu,

penting bagi anak untuk tetap berusaha sebaik mungkin serta menghormati orang tua dan saudaranya dengan sepenuh hati (Shihab, 2002)

2. Teori Interaksionisme Simbolik George H. Mead

a. Konsep Interaksionisme Simbolik George H. Mead

George Herbert Mead adalah tokoh berpengaruh dalam bidang filsafat sosial dan psikologi pada abad ke-20. Salah satu gagasan utamanya adalah pembentukan pikiran (*mind*) dan diri (*self*) melalui proses komunikasi antar organisme (Mead, 1934).

Mead berpendapat bahwa interaksionisme simbolik adalah bentuk interaksi sosial di mana para aktor menggunakan simbol-simbol dan metode tertentu dalam penggunaannya, serta menjelaskan bagaimana representasi yang dimaksudkan muncul dalam diri aktor saat berkomunikasi dengan orang lain. Dengan kata lain, menurut Mead, identitas individu terbentuk melalui proses pemahaman dan penafsiran simbol-simbol yang berasal dari tindakan mereka sendiri. Kepribadian seseorang berkembang melalui interaksi sosial, di mana pikiran individu hanya ada dalam konteks hubungan dengan pikiran orang lain. Manusia menggunakan simbol untuk menyampaikan maksud mereka dalam komunikasi.

Dalam kerangka interaksionisme simbolik, individu dipandang sebagai agen aktif yang tidak hanya menerima makna secara pasif, tetapi juga mampu menciptakan dan merekonstruksi makna melalui interpretasi dan tindakan mereka. Proses ini sering melibatkan imajinasi sosial, yaitu kemampuan individu untuk memprediksi reaksi orang lain terhadap tindakan mereka berdasarkan pengalaman sebelumnya. Gagasan ini, pada gilirannya, menunjukkan hubungan erat antara pikiran (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*).

1) *Mind* (Pikiran)

Manusia menggunakan pikiran mereka untuk menempatkan diri di posisi orang lain dan menggunakan simbol dengan makna

sosial yang sama. Setiap orang harus mengembangkan pemikiran mereka melalui interaksi dengan orang lain. Misalnya lebih senang berbagi cerita melalui *live* Instagram atau bahkan berkomentar diposting yang *related* dengan keadaan, sehingga pemilik akun atau *Followers* bisa saling memahami apa yang mereka bicarakan. Sehingga tujuan dalam proses komunikasi tersebut tercapai. Kesepahaman itulah yang menimbulkan adanya suatu proses komunikasi yang terjadi diantara keduanya.

2) *Self (Diri)*

Setiap orang membutuhkan kemampuan untuk mempertimbangkan perspektif orang lain. Salah satu cabang sosiologi yang dikenal sebagai teori interaksionisme simbolis membahas tentang konsep diri (*The-Self*) dan bagaimana hal itu berkaitan dengan lingkungan luar. Semua orang berpartisipasi dalam perilaku yang mereka pilih secara aktif, tindakan seseorang membantu mereka berperan di masyarakat. Generasi *sandwich* seringkali menghadapi tantangan dalam mengelola identitas diri antara peran sebagai anak, orang tua dan individu yang mandiri. Mereka sering kali menggunakan narasi atau status untuk membentuk persepsi orang lain tentang diri mereka yang mencari dukungan dalam perjalanan hidup mereka.

3) *Society (Masyarakat)*

Mead sering menggunakan istilah “masyarakat” untuk merujuk pada proses sosial yang terus-menerus, yang mendahului pembentukan pikiran dan diri. Masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk pikiran dan diri individu. Hubungan sosial yang terjalin antara anggota masyarakat merupakan hasil dari perilaku yang dipilih secara aktif dan sukarela, yang memungkinkan setiap individu berpartisipasi dalam proses pengambilan peran di komunitasnya. Hubungan yang terjadi disini dipengaruhi oleh Masyarakat virtual melalui simbol dan makna, Dalam interaksi

virtual ini, simbol seperti gambar, video dan kata-kata menjadi cara untuk menyampaikan perasaan mereka.

b. Asumsi dasar interaksionisme simbolik George H. Mead

Asumsi dasar teori interaksionisme simbolik menurut George Herbert Mead mencakup beberapa prinsip penting yang menjelaskan bagaimana individu membentuk makna dan identitas melalui interaksi sosial (Mead, 1934). Beberapa asumsi dasar tersebut adalah:

1) Makna Dibentuk melalui Interaksi Sosial

Individu tidak lahir dengan makna atau pemahaman yang sudah terbentuk. Makna terbentuk dan berkembang melalui interaksi sosial dengan orang lain, terutama melalui penggunaan simbol, seperti bahasa.

2) Peran Simbol dalam Pembentukan Realitas Sosial

Simbol-simbol (misalnya kata-kata, gerakan, dan tanda) digunakan dalam komunikasi antar individu untuk membentuk dan mengkomunikasikan makna. Simbol-simbol ini tidak hanya mewakili objek fisik, tetapi juga konsep dan ide yang lebih abstrak.

3) Individu Menginternalisasi Perspektif Orang Lain

Melalui interaksi sosial, individu belajar untuk melihat diri mereka sendiri dari perspektif orang lain. Ini menciptakan proses reflektif yang memungkinkan individu untuk mengembangkan kesadaran diri, seperti konsep *self* yang merupakan hasil dari interaksi dengan orang lain.

Fokus utama teori ini menekankan bahwa individu dan masyarakat saling membentuk satu sama lain melalui interaksi simbolik, yang pada gilirannya mempengaruhi pemahaman individu terhadap dunia sosial mereka

c. Konsep kunci Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead

Teori interaksionisme simbolik Mead tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana manusia membentuk identitas dan makna dalam kehidupan sosial. Konsep ini sangat penting

dan memahami bagaimana individu berinteraksi satu sama lain, bagaimana identitas diri terbentuk, dan bagaimana norma serta harapan sosial mempengaruhi tindakan. Adapun beberapa konsep kunci yang menjadi sebuah rujukan utama dalam teori interaksionisme simbolik menurut Mead, yaitu:

1) *Self* (Diri)

Diri adalah sesuatu yang memiliki sebuah perkembangan, diri tidak hadir saat seseorang lahir, proses ini muncul saat proses interaksi (Mead, 1934). pembentukan diri terjadi melalui proses sosial dan interaksi dengan orang lain. Konsep diri terdiri dari dua komponen yaitu *I* dan *Me*. Diri kita sebagai manusia apabila menjadi subyek maka "*I*" dan jika diri kita menjadi obyek maka "*Me*". Dalam berkomunikasi dengan pemilik akun, *Followers* memberikan komentar serta tanggapan pada setiap postingan akun @sobatsandwich dengan bahasa yang santun serta admin memberikan *feedback* dengan membalas komentar salah satu *Followers*. Dalam hal ini, terjadilah penilaian mengenai dirinya terhadap sudut pandang orang lain.

2) *Social Act* (Tindak Lanjut)

Interaksi sosial menurut Mead dimulai dengan tindak lanjut (*social act*), yang merupakan serangkaian tindakan yang melibatkan komunikasi dan respons antara individu. Mead percaya bahwa tindakan sosial tidak dapat dipahami hanya dari perspektif individu, melainkan harus dilihat dalam konteks hubungan sosial yang lebih luas. Setiap tindakan yang dilakukan oleh individu berhubungan dengan tindakan orang lain dan akan menghasilkan respons, yang menciptakan makna sosial yang lebih besar. tindakan sosial dalam akun sobatsandwich berbentuk komentar, pesan atau hanya sekedar rasa solidaritas yang dirasakan melalui interaksi online. Dengan

berbagi cerita mereka di akun ini, mereka dapat merasakan emosional yang membantu mereka lebih terhubung dan dipahami.

3) *Generalized Other*

Merujuk pada pemahaman individu tentang norma dan ekspektasi sosial secara umum, bukan hanya dari orang-orang yang langsung terlibat dalam interaksi. Ini memungkinkan individu untuk mengambil perspektif yang lebih luas dalam berinteraksi dengan orang lain dan berfungsi sebagai panduan dalam memahami peran mereka dalam masyarakat.

4) *Role- Taking* (pengambilan Peran)

Kemampuan individu untuk mengambil peran orang lain, memahami perspektif mereka, dan merespons sesuai dengan norma dan harapan sosial yang berlaku. Proses ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dalam masyarakat dan bertindak sesuai dengan peran sosial mereka. Dalam Masyarakat virtual, individu mungkin menggunakan simbol tertentu untuk mengekspresikan peran ganda yang dijalannya. Contohnya melalui cerita pribadi pengikut akun *sobatsandwich* tentang dirinya bekerja dari pagi hingga sore, lanjut merawat orang tuanya yang sakit serta mengerjakan pekerjaan rumah.

5) *Symbol*

Mead berpendapat bahwa bahasa, gerakan, dan tanda lainnya merupakan alat utama dalam interaksi sosial. Individu memberi makna pada simbol ini melalui pengalaman sosial mereka dan komunikasi dengan orang lain. Bahasa adalah simbol yang sangat penting karena memungkinkan individu untuk berbagi makna dan membangun pemahaman bersama dalam interaksi sosial. Simbol yang di maksud dalam akun *sobatsandwich* adalah hastag di postingan yang menunjukkan identitas melalui interaksi online yang dimaksud seperti *#sandwichgeneration* *#memutusrantaigenerasi* *sandwich* *#financialplanning*.

Interaksi sosial sangat penting dalam pembentukan identitas dan peran individu dalam generasi *sandwich*, untuk membangun pemahaman tentang diri mereka melalui interaksi dengan orang tua, anak-anak, pasangan, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, interaksionisme simbolik membantu menjelaskan bagaimana peran ganda yang dijalani oleh generasi *sandwich* dipengaruhi oleh norma sosial, harapan keluarga, serta dinamika antar individu dalam konteks sosial yang lebih luas.

G. Metode Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian *virtual* ini adalah di akun Instagram *@sobatsandwich*.

2. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian lapangan (*field research*), yang dilakukan secara langsung melalui media virtual di akun Instagram *@sobatsandwich*. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan netnografi. Menurut Bogdan dan Biklen (2007) Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, memahami, dan menganalisis berbagai elemen kehidupan manusia dalam konteks sosial atau budaya yang spesifik. Peneliti terlibat langsung dengan subjek dan data yang diperoleh lebih bersifat deskriptif.

Pendekatan netnografi adalah metode penelitian yang mengadaptasi teknik etnografi untuk mempelajari budaya dan komunitas dalam konteks komunikasi yang dimediasi oleh teknologi computer. Netnografi melibatkan serangkaian kegiatan khusus. Ini termasuk mengidentifikasi komunitas dan topik penting, memfokuskan informasi yang relevan, mengatur sejumlah besar data digital, menelaah data yang saling terhubung secara digital, dan menangani tantangan etika daring yang kompleks serta prosedur riset (Rahmania, 2024). Penelitian tidak selalu dilakukan di lapangan, tetapi juga

dapat diselesaikan dimana saja. Melalui penelusuran secara virtual, banyak hal yang dapat dipelajari mengenai komunitas dan budaya online (Kozinets, 2015). Netnografi berfokus pada studi mengenai media sosial, di mana metode ini digunakan untuk memahami jenis-jenis hubungan sosial dalam jaringan sosial seperti media sosial. Dengan pendekatan ini, peneliti berusaha menganalisis secara sistematis segala hal yang berkaitan dengan strategi yang diterapkan oleh generasi *sandwich* dalam mengembangkan rasa kepedulian terhadap sesama di akun Instagram @sobatsandwich.

Menurut Eriyanto (2021) menjelaskan proses dalam tahapan netnografi adalah sebagai berikut:

a. Inisiasi

Studi netnografi dimulai dengan langkah menentukan tema dan fokus dari penelitian.

b. Investigasi

Pada tahap investigasi ini peneliti berusaha untuk mencari, memilih, dan mengumpulkan informasi yang akan diteliti.

c. Interaksi

Tipe interaksi adalah partisipasi peneliti dengan informasi. Tujuannya adalah untuk memahami perspektif individu atau objek yang sedang diteliti.

d. Imersi

Pada fase ini, peneliti berinteraksi langsung dengan masyarakat yang sedang diteliti. Tujuannya adalah agar peneliti dapat merasakan dan memahami sudut pandang komunitas yang sedang dianalisis.

e. Integrasi

Pada tahapan ini, peneliti melakukan analisis dan interpretasi terhadap data yang telah dikumpulkan. Peneliti menyatukan semua data yang didapatkan selama tahap pengumpulan, termasuk hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

f. Inkarnasi

Tahapan terakhir dalam netnografi yaitu mempresentasikan dan menuliskan data hasil penelitian.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Menurut Neuman (2014) data primer adalah informasi yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya atau objek yang sedang diteliti, dan umumnya dianggap lebih valid dan relevan dibandingkan dengan data sekunder, karena lebih spesifik. Metode pengumpulan data primer menggunakan teknik wawancara, kuisisioner, dan observasi.

Sumber data primer adalah data dari wawancara dan observasi terhadap admin akun Instagram @sobatsandwich. Dilakukan juga terhadap subjek penelitian lain yang relevan, seperti *Followers*, *like*, *comment*, serta *caption* pada akun media sosial yang akan di teliti.

b. Data Sekunder

Menurut Neuman (2014) data sekunder adalah informasi yang telah dikumpulkan dan dipublikasikan oleh pihak lain untuk tujuan yang berbeda dari penelitian. Peneliti menggunakan data ini untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam atau menguji hipotesis baru, tanpa perlu mengumpulkan data secara langsung.

Sumber data sekunder ini berasal dari sumber data kedua dan dapat dianggap sebagai pendukung penelitian dan hasilnya. Dalam kasus ini, sumber data sekunder didapatkan oleh peneliti dari sumber data yang sudah ada, yaitu internet dan jurnal.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah paling strategis dalam penelitian ini, karena menentukan hasil penelitian. Penelitian ini berdasarkan pada aktivitas virtual yang melibatkan *views*, *like*, *comment*, dan sorotan terhadap postingan akun Instagram @sobatsandwich. Data yang dikumpulkan di dalam penelitian ini menggunakan metode netnografi.

Dimana sebagai acuan dalam memperoleh data yang valid dari jejaring sosial yang sedang diteliti.

a. Observasi

Menurut Neuman (2014) observasi merupakan cara untuk mengumpulkan data melalui pengamatan secara langsung, atau peristiwa yang terjadi dalam lingkungan alami subjek penelitian. Dalam observasi, peneliti tidak melakukan intervensi atau mengubah kondisi yang sedang diamati, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang sedang diteliti. Peneliti dapat menggunakan pengamatan untuk mengumpulkan data baik yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif, tergantung pada tujuan dan pendekatan penelitian yang digunakan (Mania, 2017). Peneliti mengobservasi mengenai strategi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama studi pada akun @sobatsandwich.

b. Wawancara

Menurut Neuman (2014) wawancara adalah metode pengumpulan data di mana peneliti berkomunikasi langsung dengan informan atau responden untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik penelitian. Wawancara bisa bersifat terstruktur, di mana peneliti mengikuti serangkaian pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, atau tidak terstruktur, yang memungkinkan percakapan lebih bebas dan fleksibel. Selain itu, wawancara dapat dilakukan secara pribadi atau dalam kelompok, dan bisa dilakukan secara langsung, melalui telepon, atau melalui platform komunikasi lainnya.

Pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara ini bersifat rinci dan sistematis. Pedoman wawancara tetap berurutan dan mencakup poin-poin utama yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan teknik *purposive*. Menurut Sugiyono (2017) *purposive* adalah pengambilan informan yang dilakukan dengan memilih informan berdasarkan pertimbangan

atau tujuan tertentu yang relevan dengan penelitian. Dalam teknik ini, peneliti memilih informan atau kelompok yang memiliki karakteristik atau informasi yang dianggap penting dan sesuai dengan fokus penelitian, bukan secara acak. Pemilihan informan melibatkan interaksi langsung secara *virtual*. Wawancara akan dilakukan dengan bantuan admin serta pengikut akun *@sobatsandwich* melalui fitur *direct message (DM)*.

Dalam penelitian ini melibatkan admin dan *Followers* akun *@sobatsandwich* sebagai informan. Adapun informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria berikut:

Tabel 1.1. Kriteria informan

No	Kriteria
1.	Berusia 20-30 tahun
2.	Mempunyai pekerjaan
3.	Menjadi tulang punggung keluarga
4	Belum menikah

Sumber data primer, 2024

Tabel 1.2 data informan

Informan	Umur	Jenis kelamin	Pekerjaan	Tinggal bersama
Founder akun Instagram <i>@sobatsandwich</i>	Tidak ingin memberi informasi	P	-	Suami
GL	22 tahun	L	Ojek online	Orang tua dan adik
BL	25 tahun	L	Teknisi ac	Orang tua dan adik
TY	25 tahun	P	Waiters	Orang tua dan adik

SA	26 tahun	L	Buruh pabrik dan ojol	Orang tua dan adik
IV	23 tahun	L	Freelance	Nenek dan adik
NV	22 tahun	P	Freelance	Orang tua dan adik

Sumber data primer, 2024

c. Dokumentasi

Menurut Neuman (2014) dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang menggunakan sumber tertulis atau rekaman yang sudah ada, seperti arsip, laporan, catatan, buku, atau media lain yang dapat memberikan informasi relevan untuk penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengakses data yang bersifat historis, administratif, atau kontemporer yang sudah tersedia. Metode dokumentasi dilakukan dengan cara membaca data dari postingan di akun *@sobatsandwich*

5. Teknik Analisis Data

Menurut John W. Tukey, analisis data adalah sebuah proses menganalisis data yang dilengkapi dengan metode untuk menginterpretasikan hasil analisis. Pengumpulan data mendukung metode ini, yang membuat analisis menjadi lebih mudah, tepat, dan akurat (Hartono, 2018).

a. Reduksi data

Menurut Neuman (2014) reduksi data adalah proses penyaringan, pemilihan, dan pengorganisasian data yang telah dikumpulkan dalam penelitian untuk menyoroti informasi yang relevan dan penting. Reduksi data bertujuan untuk menyederhanakan data yang kompleks menjadi lebih terstruktur dan mudah dipahami, sehingga siap untuk dianalisis lebih lanjut.

b. Penyajian data

Menurut Sibagariang (2016) teknik penyajian data adalah proses mengorganisir atau menyusun data yang telah melalui tahap reduksi sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas dan mudah dimengerti oleh pembaca. Tujuan dari penyajian data adalah untuk memudahkan analisis dan interpretasi data yang telah dikumpulkan, serta membantu peneliti dalam menarik kesimpulan yang akurat.

c. Penarikan kesimpulan

Menurut Rijali (2011) penarikan kesimpulan dalam penelitian adalah proses menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh temuan atau hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses ini mencakup interpretasi data yang telah disusun, mengidentifikasi pola-pola tertentu, serta membuat generalisasi atau kesimpulan yang dapat dipertanggung jawabkan berdasarkan data yang ada.

H. Sistematika Penulisan

Struktur penulisan skripsi ini dirancang untuk memudahkan pemahaman isi skripsi serta memberikan gambaran menyeluruh yang komprehensif. Untuk itu, skripsi ini terbagi menjadi beberapa bab yang memiliki tujuan spesifik masing-masing meliputi:

BAB I PENDAHULUAN

Bagian ini meliputi bagian awal skripsi yang terdiri dari pendahuluan, yang mencakup latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan Pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II STRATEGI, GENERASI *SANDWICH*, KEPEDULIAN SESAMA DAN TEORI INTERAKSIONISME SIMBOLIK GEORGE HERBERT MEAD.

Bab ini mencakup pemaparan tentang pengertian istilah dan teori yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu strategi, generasi *sandwich*, kepedulian sesama dan generasi *sandwich* menurut George Herbert Mead.

BAB III INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA SOSIAL DAN GAMBARAN UMUM AKUN @sobatsandwich

Bab ini mencakup penjelasan mengenai Instagram sebagai media sosial yang meliputi Sejarah, fitur serta media baru. Penjelasan akun @sobatsandwich meliputi gambaran umum tentang akun, tujuan dan konten.

BAB IV BENTUK- BENTUK EKSPRESI AKUN @sobatsandwich PERMASALAHAN YANG DIHADAPI GENERASI SANDWICH

Bab ini berisi penjelasan mengenai masalah yang dihadapi oleh generasi *sandwich*

BAB V CARA GENERASI SANDWICH MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA SERTA DAMPAK DARI UPAYA GENERASI SANDWICH DALAM MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN SESAMA

Bab ini berisi cara generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama serta dampak dari upaya yang generasi *sandwich* mengembangkan dalam kepedulian sesama.

BAB VI PENUTUP

Bab ini mencakup kesimpulan hasil penelitian dan saran atau rekomendasi peneliti.

BAB II
STRATEGI GENERASI *SANDWICH* MENGEMBANGKAN
KEPEDULIAN SESAMA DAN TEORI INTERAKSIONISME SIMBOLIK
GEORGE HERBERT MEAD

A. Strategi Generasi *Sandwich* dan Mengembangkan Kepedulian Sesama

1. Strategi

Strategi berasal dari istilah Yunani *strategos* yang diterjemahkan sebagai Jenderal. Dengan demikian, secara harfiah, kata strategi berarti “Keterampilan dan Jenderal”. Istilah ini berkaitan dengan fokus utama dari manajemen teratas dalam sebuah organisasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) strategi adalah rencana atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, biasanya dalam konteks peperangan atau pertempuran, namun juga diterapkan dalam berbagai konteks lain. Menurut Mintzberg (1994) dalam teorinya mengemukakan bahwa strategi merupakan proses yang beradaptasi terhadap situasi yang berubah-ubah daripada perencanaan yang statis. Mintzberg menekankan pentingnya fleksibilitas dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman untuk tetap bertahan dalam lingkungan yang dinamis. Garvin (1998) juga menjelaskan bahwa strategi dalam konteks kelompok mengarah pada pencapaian keberlanjutan jangka panjang. Menurut Wheelen dan Hunger (2012) strategi adalah langkah-langkah yang diambil oleh individu, kelompok, atau organisasi untuk memastikan kelangsungan hidup dan keberlanjutan mereka dalam menghadapi tantangan atau kondisi yang sulit.

Hunger (2012) juga menuliskan bahwa seiring berjalannya waktu, manajemen strategi mengalami perkembangan yang dinamis sebagai berikut:

- a. Perencanaan ke pemikiran strategis yaitu, manajemen strategi lebih fokus formal dan analisis masa depan. Namun, kini semakin menekankan pentingnya pemikiran strategis, kreativitas, dan inovasi dalam menghadapi ketidakpastian.

- b. Dari orientasi internal ke eksternal. Strategi tidak lagi hanya fokus pada kekuatan internal perusahaan (seperti sumber daya dan kapabilitas), tetapi juga memperhatikan lingkungan eksternal yang terus berubah termasuk kompetitor, teknologi, pasar global, dan faktor sosial-politik.
- c. Fleksibilitas dan adaptasi. Dalam era ketidakpastian dan perubahan cepat (seperti globalisasi dan disrupsi teknologi), strategi harus bersifat dinamis. Perubahan dituntut untuk cepat merespons perubahan dengan strategi yang fleksibel, bukan rencana kaku.
- d. Manajemen strategi modern melibatkan seluruh tingkatan organisasi, tidak hanya manajemen puncak. Partisipasi lintas fungsi dan karyawan menjadi penting dalam merumuskan dan melaksanakan strategi.
- e. Tidak hanya fokus pada pemegang saham, manajemen strategi kini mempertimbangkan kepentingan berbagai stakeholder seperti karyawan, pelanggan, pemasok, komunitas, dan lingkungan.

Ada dua tipe strategi yang dikombinasikan dalam pendekatan yang digunakan oleh suatu organisasi atau institusi, yaitu strategi yang dirancang dengan sengaja (*deliberate*) dan strategi yang muncul secara alami. Strategi yang dirancang dengan sengaja bergantung pada elemen pengendalian, sementara strategi yang muncul secara alami bergantung pada aspek pembelajaran (*learning*) (Supratikno, 2003). Aspek pengawasan menjadi hal yang penting dalam sebuah strategi yang dirancang dengan baik, karena rencana yang solid akan bergantung pada banyak faktor. Perubahan yang tidak terduga dikhawatirkan dapat menyebabkan rencana tidak berjalan sesuai harapan, sehingga pengawasan menjadi sangat penting. Terkadang, sebuah organisasi tidak menyusun strategi secara terbuka, melainkan lebih mengandalkan pendekatan yang bersifat tiba-tiba. Certo (2010) manajemen strategis adalah proses yang dinamis dan berkelanjutan, yang melibatkan analisis, pengambilan keputusan, dan tindakan yang dilakukan perusahaan untuk mencapai dan mempertahankan keunggulan kompetitif. Proses ini mencakup penilaian tujuan strategis (visi, misi, sasaran), analisis kondisi internal dan eksternal, penentuan sektor fokus dan strategi persaingan, serta

implementasi melalui pengelolaan sumber daya dan perancangan struktur organisasi yang efektif.

Manajemen strategis memberikan kesempatan bagi organisasi untuk merencanakan masa depan secara proaktif, memungkinkan mereka untuk memulai inisiatif dan memberikan dampak yang signifikan. Salah satu manfaat utama adalah kemampuannya untuk membantu organisasi bertransformasi menjadi lebih baik melalui pendekatan yang lebih terstruktur, rasional, dan logis dalam pemilihan strategi yang tepat. Dengan demikian, diharapkan semakin banyak institusi dan perusahaan yang mengadopsi manajemen strategis dalam proses pengambilan keputusan mereka, sehingga dapat mencapai efektivitas yang lebih tinggi (Yunus, 2016).

Jackson (2013), dalam bukunya yang berjudul *Human Resource Planning: Challenges for Industrial/Organization Psychologists* mengatakan bahwa kata strategi dapat digunakan dalam berbagai cara atau situasi.

- a. Strategi adalah sebuah rencana, cara, atau metode untuk mencapai tujuan dari satu titik ke titik lainnya.
- b. Strategi merupakan pola tindakan yang berlangsung seiring waktu.
- c. Strategi adalah posisi, yang mencerminkan keputusan untuk menawarkan produk atau layanan tertentu di pasar tertentu.
- d. Strategi adalah perspektif, yang mencakup visi dan arah yang ingin dicapai.

Paparan diatas menunjukkan strategi adalah suatu perencanaan jangka panjang yang dilakukan untuk menghadapi tantangan serta mencapai tujuan dan sasaran tertentu. Strategi bisa dikelola dengan manajemen waktu yang efektif seperti memprioritaskan hal yang paling penting. Serta mencari dukungan sosial baik dari keluarga, teman ataupun professional. Dengan bergabung dalam komunitas dapat mengelola stress dengan baik dan fokus dalam memenuhi berbagai tanggung jawab serta pengelolaan keuangan dengan bijak.

2. Generasi *Sandwich*

Dorothy A. Miller, seorang profesor dan direktur praktikum di University of Kentucky, dalam jurnalnya yang berjudul “*The ‘sandwich’ generation: adult children of the aging*” pada tahun 1981, istilah generasi *sandwich* didefinisikan sebagai orang dewasa yang terjebak di antara orang tua yang sudah lanjut usia dan anak-anak yang sedang tumbuh dewasa. Individu yang berada dalam posisi ini harus menanggung biaya hidup untuk orang tua, anak, serta diri mereka sendiri. Situasi ini sering kali menyebabkan mereka mengalami stres akibat tekanan yang cukup besar. Fenomena generasi *sandwich* muncul sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan atau perhatian dari orang tua mengenai kesiapan finansial untuk masa tua mereka (Miller, 1981).

Menurut Hernandez et al (2019) generasi *sandwich* adalah orang-orang yang dalam kondisi siap untuk berkarir dan terjebak antara kewajiban terhadap keluarga dan kewajiban di tempat kerja. Menurut Cohen (1998) mendefinisikan bahwa generasi *sandwich* merujuk pada orang dewasa yang menjalani peran mereka sebagai orang tua, juga memikul tanggung jawab untuk merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Guberman (1997) mendefinisikan bahwa generasi *sandwich* tidak hanya merujuk pada beban fisik dan emosional, tetapi juga mencakup pada sosial dan finansial. Individu yang terjebak antara dua generasi sering kali merasa cemas dan tertekan karena beban ganda. Generasi *sandwich* muncul disebabkan oleh ekspektasi di masyarakat, bahwa anak adalah investasi orang tua dalam bentuk ekonomi maupun perawatan hari tua. *Pew research* menyebutkan sebanyak 75% responden merasa bahwa mengurus kedua orang tua merupakan sebuah tanggung jawab seorang anak (Nugraha, 2022).

Menurut Suh (2016) istilah *sandwich* tidak hanya mencerminkan posisi yang terjepit antara dua generasi, tetapi juga menggambarkan keadaan di mana seseorang memiliki tanggung jawab ganda untuk mendukung dan merawat anak-anak serta orang tua yang mengalami sakit atau disabilitas. Menurut DeRigne dan Ferrante (2012) generasi *sandwich* adalah kelompok

yang terjebak di tengah dua generasi lain, di mana mereka menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai orang tua untuk anak-anak mereka dan sebagai anak yang menjadi penyokong hidup orang tua yang sudah lanjut usia dan memerlukan dukungan dari mereka.

Generasi *sandwich* didefinisikan sebagai individu yang menanggung beban kehidupan secara finansial. Keluarga dengan pendapatan rendah sering kali mengalami situasi ini, di mana menjadi generasi *sandwich* memerlukan sumber penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Rentang usia generasi *sandwich* berkisar antara 20 hingga 50 tahun, dan mereka memiliki tanggungan yang lebih banyak. Keberadaan generasi *sandwich* telah ada sejak lama dalam kehidupan masyarakat dan menjadi bagian dari budaya yang belum sepenuhnya teratasi hingga saat ini. Generasi *sandwich* merupakan kombinasi dari generasi X dan generasi Z yang menanggung beban generasi *baby boomer* dan generasi Z.

Tabel 2.1 klasifikasi Generasi berdasarkan Tahun Kelahiran

No	Tahun Kelahiran	Nama Generasi
1.	1925-1946	<i>Veteran Generation</i>
2.	1946-1960	<i>Baby Boomer Generation</i>
3.	1960-1980	<i>X Generation</i>
4.	1980-1995	<i>Y Generation</i>
5.	1995-2010	<i>Z Generation</i>
6.	2010-Now	<i>Alfa Generation</i>

Sumber web Tempo, 2023.

Generasi *sandwich* sering kali menghadapi berbagai tantangan yang cukup signifikan, di antaranya:

- a. Mereka seringkali merasa kesulitan dalam menjalani peran sosialnya secara efektif, terutama dalam membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial. Terjebak di antara dua generasi, generasi *sandwich* seringkali merasakan beban yang berat, yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis mereka.

- b. Tantangan ekonomi menjadi hal paling berat bagi generasi ini, di mana mereka harus memikul semua tanggung jawab sendiri terhadap orang tua, anak, pasangan, dan adik.
- c. Kinerja mereka juga sering kali menurun, disebabkan oleh kebutuhan untuk membagi fokus antara pekerjaan, orang tua, keluarga, dan diri mereka sendiri.

Kategori dalam generasi *sandwich* merujuk pada kelompok individu yang harus merawat dua generasi yang berbeda, yaitu orang tua yang lebih tua dan anak-anak yang lebih muda, seringkali secara bersamaan. Individu yang termasuk dalam generasi ini biasanya berada dalam rentang usia produktif, sekitar 20 hingga 50 tahun, dan mereka merasakan tekanan akibat dua tanggung jawab besar yaitu: merawat orang tua yang sudah lanjut usia atau membutuhkan perhatian, serta membesarkan anak-anak yang juga memerlukan perhatian dan dukungan.

Generasi *sandwich* dikategorikan menjadi 3, yaitu:

- a. *The Traditional sandwich Generation* adalah sebutan untuk orang-orang yang berusia 40-50 tahunan. Mereka yang masuk dalam kategori ini merawat lansia, pasangan dan juga anak-anaknya yang membutuhkan dukungan finansial, fisik dan emosional (Pranoto, 2021)
- b. *The Club Sandwich Generation* adalah sebutan untuk orang-orang berusia 30-40 tahunan. Beban yang ditanggung oleh generasi ini lebih besar karena memiliki tanggungan anak yang masih berusia kanak-kanak, orang tua bahkan kakek dan neneknya (Pranoto, 2021)
- c. *Open-faced sandwich generation* adalah sebutan untuk orang-orang yang tergolong generasi *sandwich*, tetapi hanya memiliki satu lapis tanggungan, yaitu membiayai orang tua atau kakak-adiknya. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi orang-orang yang berusia 20–30 tahun, di mana selain harus fokus pada karier, mereka juga harus membantu keuangan keluarga (Pranoto, 2021).

Generasi *sandwich* merupakan fenomena yang banyak dijumpai di negara berkembang, seseorang membiayai kehidupan orang tua dan anggota keluarga lain yang dalam kondisi lemah sudah seperti tradisi turun temurun. Generasi ini biasanya terjadi pada keluarga yang berpendapatan rendah, dimana anggota generasi *sandwich* membutuhkan sumber pendapatan yang lebih untuk menghidupi keluarga mereka. Generasi ini juga mengalami dampak di fisik dan mental akibat tuntutan yang ditanggungnya.

3. Kepedulian Sesama

Kepedulian sosial adalah sikap yang erat kaitannya dengan hubungan antarmanusia secara umum, sebuah bentuk empati yang didukung oleh keinginan untuk membantu orang lain. Menurut Zuchdi (2011), kepedulian adalah perilaku dan tindakan yang selalu berupaya untuk memberikan dukungan kepada individu yang memerlukan. Manusia memiliki rasa keprihatinan sosial terhadap sesama untuk mewujudkan keseimbangan dalam hidup (Buchari, 2010). Menurut Koentjaraningrat (1984) kepedulian adalah bentuk tindakan nyata yang diambil oleh masyarakat untuk menanggapi suatu masalah. Ini juga merupakan sikap yang menunjukkan keterhubungan dan empati terhadap sesama manusia, yang mendorong kita untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

Dalam interaksi antar individu, rasa peduli terhadap sosial menjadi salah satu aspek penting dalam menciptakan kebersamaan. Sebuah hubungan tidak akan berlangsung dengan baik tanpa adanya perhatian satu sama lain. Beberapa cara untuk menumbuhkan kepedulian sosial meliputi: membangun komunikasi yang terbuka, memperhatikan lingkungan sekitar, memberikan perhatian, serta mengedepankan budaya saling peduli (Suhartawan, 2021).

Menurut Asrori (2012), kepedulian sosial dibagi menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut: *Pertama*, kepedulian terhadap suka dan duka. Jenis kepedulian ini muncul tanpa memandang keadaan, baik saat senang maupun saat berduka. Seseorang yang memiliki jenis kepedulian ini dapat memahami apa yang dirasakan oleh orang lain dan merasakan kebahagiaan

atau kesedihan mereka. *Kedua*, kepedulian individu dan kolektif. Kepedulian ini lahir dari perasaan pribadi, akan tetapi juga bisa dilakukan secara bersama dengan orang lain. Jenis kepedulian ini berkelanjutan dan dapat menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. *Ketiga*, kepedulian yang mendesak. Jenis kepedulian ini berkaitan dengan kepentingan bersama dan harus menjadi prioritas. Kepedulian ini biasanya muncul dalam keadaan darurat atau krisis, di mana diperlukan tindakan yang cepat dan efektif untuk mengatasi masalah yang ada.

Menurut Wardhani (2010) kepedulian dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kepedulian masyarakat diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Menyediakan dukungan dalam bentuk pakaian, makanan, dan layanan kesehatan. Bantuan ini ditujukan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti penyediaan pakaian, peralatan ibadah, serta makanan bagi mereka. Tujuannya adalah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta intelektual anak-anak di panti asuhan. Selain itu, bantuan di sektor kesehatan mencakup penyediaan dana untuk pengobatan ketika anak-anak di panti asuhan mengalami sakit.
- b. Selain memberikan kasih sayang dan perhatian seperti yang diberikan orang tua kepada anak-anak mereka, umat Islam juga seharusnya memberikan perhatian serta kasih sayang kepada anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak yang telah kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang tua tentunya sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, meskipun nilainya tidak dapat disamakan. Perhatian dan kasih sayang ini sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan mental mereka. Tujuannya adalah agar mereka dapat menghadapi realitas kehidupan dengan kuat dan memiliki semangat untuk meraih masa depan. Oleh karena itu, mereka memerlukan perlakuan yang baik dan penuh kelembutan.
- c. Membiayai pendidikan dan berbuat kebaikan bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan melalui pendanaan pendidikan mereka adalah sebuah tindakan yang sangat terpuji, sehingga diharapkan mereka bisa

tumbuh dan berkembang menjadi individu yang cerdas, baik hati, serta berakhlak mulia. Pendidikan dan pengajaran memiliki peran yang krusial sebagai fondasi pengetahuan mengenai akhlak, etika, dan moral bagi anak-anak, dan ini memang sangat dianjurkan oleh Allah serta Rasulullah untuk memberikan yang terbaik untuk mereka.

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat eksis tanpa dukungan orang lain, tidak bisa dipisahkan dari budaya, tata kehidupan, dan sistem sosial. Kepedulian terhadap orang lain adalah sikap untuk memahami keadaan orang lain, memberikan bantuan kepada mereka yang memerlukan, serta menunjukkan kepedulian terhadap sesama yang mendukung kehidupan sosial. Dengan demikian, kita bisa merasakan perasaan orang lain yang membuat kita menyadari bahwa setiap individu memiliki masalahnya masing-masing. Dalam tradisi Indonesia, menolong anggota keluarga adalah merupakan bentuk balas budi dan tindakan yang terpuji. Kepedulian menurut Wardhani (2010) dikategorikan kedalam 3 jenis yaitu sebagai berikut:

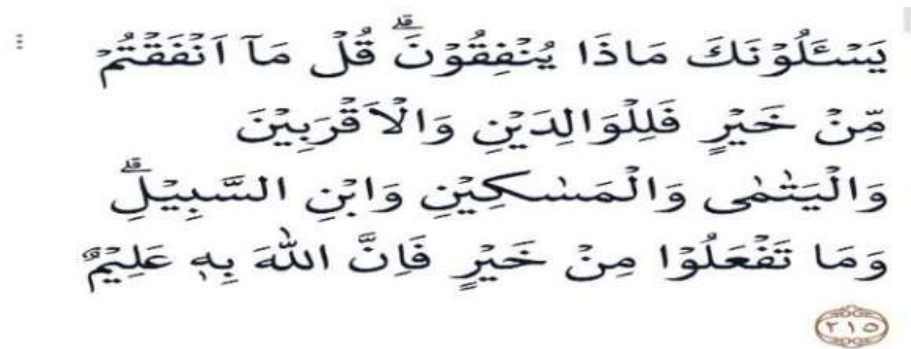
- a. Perhatian dalam keadaan bahagia maupun sedih adalah bentuk kepedulian yang muncul tanpa membedakan antara momen suka atau duka, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
- b. Kepedulian individual dan kolektif merupakan rasa peduli yang muncul dari perasaan pribadi, tetapi juga memerlukan upaya bersama serta dilakukan secara berkesinambungan.
- c. Kepedulian yang penting adalah perhatian yang bersifat kepentingan bersama dan harus mendapatkan prioritas.

4. Kepedulian Terhadap Sesama dalam Perspektif Islam

Kepedulian terhadap orang lain adalah salah satu tanda seberapa kuat iman seseorang. Ujian ini terjadi di antara kita dan lingkungan kita sebagai bentuk pengujian dari Allah SWT. Dengan memahami dan menerapkan bahwa manusia saling memerlukan, saling membantu, mencintai, dan menyayangi, kepekaan serta kepedulian akan timbul. Dengan demikian,

seseorang tidak bisa hidup sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain. Oleh karena itu, seseorang perlu terus menjaga sikap saling membantu agar dapat menerima bantuan dari orang lain.

Salah Satu surat yang mengajarkan tentang kepedulian terhadap sesama saudara, baik dalam konteks keluarga maupun sesama umat. Dapat ditemukan di Al-Qur'an yaitu Quran Surah Al-Baqarah ayat 215:



Artinya: “Mereka bertanya tentang apa yang mereka nafkahkan. Jawablah: "Apa saja harta yang kamu nafkahkan hendaklah diberikan kepada ibu-bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang sedang dalam perjalanan". Dan apa saja kebaikan yang kamu buat, maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahuinya”. (Q.S Al-Baqarah:215)

Dalam tafsirnya al-Misbah menjelaskan secara rinci dari mulai penggunaan kata di awal ayat menggunakan bentuk kata kerja masa kini pada kata (يَسْأَلُونَكَ) yas'alûnaka/ mereka bertanya kepadamu (hai Muhammad saw), seakan pertanyaan masih segar terdengar dan seakan-akan sedang terjadi dialog, yang perlu diulang-ulang, karena indahnya. Jawablah: “Apa saja harta yang kamu nafkahkan dari harta yang baik maka hendaklah diberikan untuk ibu dan bapak,...” Ayat ini menjawab dengan sangat singkat pertanyaan mereka di celah jawaban tentang kepada siapa hendaknya harta situ di nafkahkan. Jawaban pertanyaan mereka adalah harta yang baik, yakni apa saja yang baik silahkan nafkahkan. Di sini harta

ditunjuk dengan kata خَيْرٍ khair/baik, untuk memberi isyarat bahwa harta yang dinafkahkan itu hendaklah sesuatu yang baik, serta digunakan untuk tujuan-tujuan yang baik.

Menurut penjelasan Quraish Shihab dalam tafsir *al-Misbah*, alokasi infak yang pertama kali seharusnya diberikan kepada orang tua. Memberikan dukungan finansial kepada orang tua adalah salah satu cara untuk menunjukkan bakti kepada mereka, yang mencerminkan rasa hormat seorang anak. Ini sangat penting untuk diperhatikan dan dilakukan selama orang tua masih hidup. Namun, jika seorang anak berada dalam situasi generasi sandwich, di mana mereka terjebak dalam kondisi ekonomi yang sulit, hal ini bisa menjadi rumit. Apabila anak tersebut sudah berkeluarga, maka sebagian besar nafkah akan lebih ditujukan untuk menghidupi rumah tangga kecilnya. Dalam kondisi ini, memberi nafkah kepada orang tua bukanlah kewajiban yang mutlak, tetapi tetap merupakan tanggung jawab dan bentuk perhatian. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak untuk terus berusaha sebaik mungkin dan menghormati orang tua serta saudara dengan sepenuh hati. (Shihab, 2002).

Terdapat beberapa pokok isi kandungan dalam QS. Al-Baqarah ayat 215, yaitu:

- a. Pertanyaan mengenai jenis-jenis yang sebaiknya diinfakkan mendapat balasan berupa “Apa pun yang kamu infakkan harus berasal dari harta yang baik”. Dalam pernyataan tersebut, harta disebut dengan istilah khair atau baik untuk menunjukkan bahwa apa yang diinfakkan hendaknya merupakan sesuatu yang berkualitas dan dimanfaatkan untuk hal-hal yang positif juga.
- b. Objek yang menjadi sasaran pemberian infak yaitu yang utama adalah kepada orang tua, keluarga, anak yatim, orang yang membutuhkan, dan mereka yang sedang bepergian.
- c. Pembicaraan secara umum mengenai kepada siapa sebaiknya harta diinfakkan dan nafkah yang baik, selain harta, menunjukkan pentingnya kesinambungan dalam memberikan dukungan. Dalam konteks

kehidupan sehari-hari, ayat tersebut mengajarkan untuk selalu mengutamakan kepentingan orang lain, terutama kedua orang tua, di atas kepentingan pribadi. Dalam hal ini, infak dapat menjadi salah satu bentuk *birrul-wālidain*, yaitu perbuatan baik dan bakti kepada orang tua. Dengan memberikan infak dan nafkah kepada orang tua, seseorang tidak hanya memenuhi kewajiban moral, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga dan menunjukkan rasa syukur atas pengorbanan yang telah dilakukan oleh orang tua selama ini.

Kesimpulannya, QS. Al-Baqarah ayat 215 ini mengajarkan betapa pentingnya untuk berinfaq. Melalui infak, orang tua dan saudara-saudara kita yang kurang beruntung dapat sedikit terbantu. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan untuk memberikan infak secara ikhlas dan tanpa pamrih.

B. Teori Interaksionisme Simbolik George H. Mead

1. Konsep Teori Interaksionisme Simbolik Mead

George Herbert Mead adalah tokoh berpengaruh dalam bidang filsafat sosial dan psikologi pada abad ke-20. Salah satu gagasan utamanya adalah pembentukan pikiran (*mind*) dan diri (*self*) melalui proses komunikasi antar organisme (Mead, 1934). Mead berpendapat bahwa interaksionisme simbolik adalah bentuk interaksi sosial di mana para aktor menggunakan simbol-simbol dan metode tertentu dalam penggunaannya, serta menjelaskan bagaimana representasi yang dimaksudkan muncul dalam diri aktor saat berkomunikasi dengan orang lain. Dengan kata lain, menurut Mead, identitas individu terbentuk melalui proses pemahaman dan penafsiran simbol-simbol yang berasal dari tindakan mereka sendiri. Kepribadian seseorang berkembang melalui interaksi sosial, di mana pikiran individu hanya ada dalam konteks hubungan dengan pikiran orang lain. Manusia menggunakan simbol untuk menyampaikan maksud mereka dalam komunikasi.

Dalam kerangka interaksionisme simbolik, individu dipandang sebagai agen aktif yang tidak hanya menerima makna secara pasif, tetapi

juga mampu menciptakan dan merekonstruksi makna melalui interpretasi dan tindakan mereka. Proses ini sering melibatkan imajinasi sosial, yaitu kemampuan individu untuk memprediksi reaksi orang lain terhadap tindakan mereka berdasarkan pengalaman sebelumnya.

Menurut pandangan Mead, pikiran merupakan fokus individu dalam proses komunikasi, yang tercermin dalam perilaku linguistik pribadi. Pikiran tidak dapat disederhanakan menjadi aspek neurofisiologis individu secara organik, melainkan muncul melalui proses sosial yang dinamis dan terus-menerus, yang menjadi bagian dari pengalaman manusia. Teori interaksionisme simbolik menekankan pentingnya simbol dan interaksi dalam hubungan antar manusia, dengan individu sebagai pusat dari pendekatan ini. Ralph Larossa dan Donald C. Reitzes menjelaskan bahwa interaksi simbolik berfungsi sebagai kerangka acuan bagi manusia untuk memahami orang lain dan membentuk perilaku mereka. Menurut Mead, dasar dari interaksi simbolik mencerminkan karakteristik alami yang muncul dalam hubungan antara individu dan kelompok. Dalam konteks ini, simbol-simbol terbentuk dan berkembang melalui interaksi yang diciptakan oleh manusia. Gagasan ini, pada gilirannya, menunjukkan hubungan erat antara pikiran (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*).

a. *Mind* (Pikiran)

Manusia memanfaatkan pikiran mereka untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain dan menggunakan simbol-simbol yang memiliki makna sosial yang serupa. Setiap individu perlu mengembangkan pemikiran mereka melalui interaksi dengan orang lain. Contohnya, banyak orang lebih suka berbagi cerita melalui live Instagram atau berkomentar pada postingan yang relevan dengan keadaan mereka, sehingga pemilik akun atau pengikut dapat saling memahami apa yang sedang dibicarakan. Dengan demikian, tujuan dalam proses komunikasi tersebut dapat tercapai. Kesepahaman inilah yang menciptakan suatu proses komunikasi antara kedua belah pihak.

Mead (1934) mengungkapkan bahwa interaksi simbolik memandang aktivitas manusia sebagai proses dinamis yang bersifat interaktif. Perilaku individu sulit dipahami karena manusia memiliki sifat yang aktif, reflektif, dan kreatif. Dengan demikian, interaksi menjadi elemen penting dalam struktur sosial untuk mengubah perilaku manusia melalui hubungan antara individu atau kelompok.

b. *Self* (Diri)

Setiap orang membutuhkan kemampuan untuk mempertimbangkan perspektif orang lain. Salah satu cabang sosiologi yang dikenal sebagai teori interaksionisme simbolis membahas tentang konsep diri (*The-Self*) dan bagaimana hal itu berkaitan dengan lingkungan luar. Semua orang berpartisipasi dalam perilaku yang mereka pilih secara aktif, tindakan seseorang membantu mereka berperan di masyarakat. Generasi *sandwich* seringkali menghadapi tantangan dalam mengelola identitas diri antara peran sebagai anak, orang tua dan individu yang mandiri. Mereka sering kali menggunakan narasi atau status untuk membentuk persepsi orang lain tentang diri mereka yang mencari dukungan dalam perjalanan hidup mereka. Konsep diri menurut Mead (1934) terdapat tiga tahapan, yaitu:

- 1) Tahapan bermain peran dalam meniru objek yang berada disekitar seseorang.
- 2) Tahapan perkembangan untuk memposisikan diri dalam berinteraksi.
- 3) Tahapan sikap keseluruhan yang membuat seseorang berhasil menempatkan posisinya dalam interaksi dengan orang lain.

c. *Society* (Masyarakat)

Mead sering menggunakan istilah “masyarakat” untuk merujuk pada proses sosial yang terus-menerus, yang mendahului pembentukan pikiran dan diri. Konsep masyarakat hadir sebelum adanya pemahaman tentang *mind* dan *self*, sehingga dapat membentuk perilaku yang memiliki makna dalam interaksi sosial. Mead menekankan beberapa hal

penting dalam memahami konsep masyarakat, antara lain intuisi masyarakat, sifat empati, konflik, dan pengalaman. Selain itu, manusia perlu menafsirkan makna dari tindakan masyarakat dalam setiap interaksi. Dengan demikian, ketika makna simbol dibagikan kepada orang lain, individu dapat secara otomatis menentukan makna dari setiap gerakan yang dilakukan.

Masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk pikiran dan diri individu. Hubungan sosial yang terjalin antara anggota masyarakat merupakan hasil dari perilaku yang dipilih secara aktif dan sukarela, yang memungkinkan setiap individu berpartisipasi dalam proses pengambilan peran di komunitasnya. Hubungan yang terjadi dipengaruhi oleh masyarakat virtual akun @sobatsandwich melalui simbol dan makna. Dalam interaksi virtual ini, simbol seperti gambar, video dan kata-kata menjadi cara untuk menyampaikan perasaan mereka.

2. Asumsi Dasar Interaksionisme Simbolik George H. Mead

Asumsi dasar teori interaksionisme simbolik menurut George Herbert Mead mencakup beberapa prinsip penting yang menjelaskan bagaimana individu membentuk makna dan identitas melalui interaksi sosial (Mead, 1934). Beberapa asumsi dasar tersebut adalah:

a. Makna Dibentuk melalui Interaksi Sosial

Individu tidak lahir dengan makna atau pemahaman yang sudah terbentuk. Makna terbentuk dan berkembang melalui interaksi sosial dengan orang lain.

b. Peran Simbol dalam Pembentukan Realitas Sosial

Simbol-simbol (misalnya kata-kata, gerakan, dan tanda) digunakan dalam komunikasi antar individu untuk membentuk dan mengkomunikasikan makna. Simbol-simbol ini tidak hanya mewakili objek fisik, tetapi juga konsep dan ide yang lebih abstrak.

c. Individu Menginternalisasi Perspektif Orang Lain

Melalui interaksi sosial, individu belajar untuk melihat diri mereka sendiri dari perspektif orang lain. Ini menciptakan proses reflektif yang memungkinkan individu untuk mengembangkan kesadaran diri, seperti konsep *self* yang merupakan hasil dari interaksi dengan orang lain.

Interaksionisme simbolik menekankan bahwa interaksi sosial terjalin melalui komunikasi yang menggunakan simbol-simbol bermakna. Komunikasi ini tidak terbatas pada kata-kata, tetapi juga mencakup gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan isyarat. Mead (1934) berpendapat bahwa komunikasi yang efektif terjadi ketika individu tidak hanya memahami makna dari tindakan mereka sendiri, tetapi juga berusaha menginterpretasikan maksud dari tindakan orang lain. Sebuah isyarat menjadi bermakna ketika penciptanya dan penerimanya memiliki pemahaman yang sama tentang simbol yang digunakan. Dengan kata lain, komunikasi yang bermakna hanya mungkin terjadi jika ada simbol-simbol yang dipahami bersama.

3. Konsep Kunci Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead

Teori interaksionisme simbolik Mead tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana manusia membentuk identitas dan makna dalam kehidupan sosial. Konsep ini sangat penting dan memahami bagaimana individu berinteraksi satu sama lain, bagaimana identitas diri terbentuk, dan bagaimana norma serta harapan sosial mempengaruhi tindakan. Adapun beberapa konsep kunci yang menjadi sebuah rujukan utama dalam teori interaksionisme simbolik menurut Mead, yaitu:

a. *Self* (Diri)

Konsep diri (*self*), menurut Mead (1934) melibatkan kemampuan untuk memandang diri sendiri sebagai objek, melalui perspektif orang lain atau masyarakat secara umum. Namun, diri juga merupakan entitas yang bertindak sebagai subjek. Diri berkembang melalui interaksi sosial dan penggunaan bahasa. Mead berpendapat bahwa diri tidak mungkin muncul tanpa adanya pengalaman sosial. Meskipun demikian, setelah

terbentuk, diri dapat terus eksis bahkan tanpa interaksi sosial. Diri dan pikiran saling berhubungan secara dialektis; pikiran diperlukan agar tubuh menjadi diri, namun diri dan refleksivitas juga penting bagi perkembangan pikiran. Pikiran dan diri tidak dapat dipisahkan karena diri adalah proses mental, meskipun proses ini berakar pada interaksi sosial. Mead menolak pandangan yang menempatkan diri dalam kesadaran, melainkan menekankan peran pengalaman dan proses sosial. Ia mendefinisikan diri secara behavioristik sebagai kemampuan individu untuk merespon tindakannya sendiri sebagaimana ia merespon tindakan orang lain, menjadikan dirinya sendiri sebagai objek dari tindakannya.

Konsep diri terdiri dari dua komponen yaitu *I* dan *Me*. Diri kita sebagai manusia apabila menjadi subyek maka "*I*" dan jika diri kita menjadi obyek maka "*Me*". Dalam berkomunikasi dengan pemilik akun, *Followers* memberikan komentar serta tanggapan pada setiap postingan akun @sobatsandwich dengan bahasa yang santun serta admin memberikan *feedback* dengan membalas komentar salah satu *Followers*. Dalam hal ini, terjadilah penilaian mengenai dirinya terhadap sudut pandang orang lain.

b. *Social Act* (Tindak Lanjut)

Interaksi sosial menurut Mead (1934) dimulai dengan tindak lanjut (*social act*), yang merupakan serangkaian tindakan yang melibatkan komunikasi dan respons antara individu. Mead percaya bahwa tindakan sosial tidak dapat dipahami hanya dari perspektif individu, melainkan harus dilihat dalam konteks hubungan sosial yang lebih luas. Setiap tindakan yang dilakukan oleh individu berhubungan dengan tindakan orang lain dan akan menghasilkan respons, yang menciptakan makna sosial yang lebih besar. tindakan sosial dalam akun sobatsandwich berbentuk komentar, pesan atau hanya sekedar rasa solidaritas yang dirasakan melalui interaksi online. Dengan berbagi cerita mereka di akun ini, mereka dapat merasakan emosional yang membantu mereka lebih terhubung dan dipahami.

c. *Generalized Other*

Mead (1934) merujuk pada pemahaman individu tentang norma dan ekspektasi sosial secara umum, bukan hanya dari orang-orang yang langsung terlibat dalam interaksi. Ini memungkinkan individu untuk mengambil perspektif yang lebih luas dalam berinteraksi dengan orang lain dan berfungsi sebagai panduan dalam memahami peran mereka dalam masyarakat.

d. *Role- Taking* (pengambilan Peran)

Menurut Mead (1934) kemampuan individu untuk mengambil peran orang lain, memahami perspektif mereka, dan merespons sesuai dengan norma dan harapan sosial yang berlaku. Proses ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dalam masyarakat dan bertindak sesuai dengan peran sosial mereka. Dalam Masyarakat virtual, individu mungkin menggunakan simbol tertentu untuk mengekspresikan peran ganda yang dijalannya. Contohnya melalui cerita pribadi pengikut akun *sobatsandwich* tentang dirinya bekerja dari pagi hingga metode sore, lanjut merawat orang tuanya yang sakit serta mengerjakan pekerjaan rumah.

e. *Symbol*

Mead (1934) berpendapat bahwa bahasa, gerakan, dan tanda lainnya merupakan alat utama dalam interaksi sosial. Individu memberi makna pada simbol ini melalui pengalaman sosial mereka dan komunikasi dengan orang lain. Bahasa adalah simbol yang sangat penting karena memungkinkan individu untuk berbagi makna dan membangun pemahaman bersama dalam interaksi sosial. Simbol yang di maksud dalam akun *sobatsandwich* adalah hastag di postingan yang menunjukkan identitas melalui interaksi online yang dimaksud seperti *#sandwich generation* *#memutusrantaigenerasisandwich* *#financialplanning*.

Interaksi sosial sangat penting dalam pembentukan identitas dan peran individu dalam generasi *sandwich*, untuk membangun pemahaman tentang

diri mereka melalui interaksi dengan orang tua, anak-anak, pasangan, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, interaksionisme simbolik membantu menjelaskan bagaimana peran ganda yang dijalani oleh generasi *sandwich* dipengaruhi oleh norma sosial, harapan keluarga, serta dinamika antar individu dalam konteks sosial yang lebih luas. Teori interaksionisme simbolik Mead dapat diimplementasikan dengan penelitian ini sehingga dapat mengkaji bagaimana akun Instagram @sobatsandwich, putuskan rantai generasi *sandwich*, memahami simbol-simbol dan peran mereka dalam interaksi daring dan pemaknaan generasi *sandwich*. Melalui pemaknaan ini, akun @sobatsandwich dapat memberikan pengetahuan bagi para pengikut akun.

BAB III
INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA SOSIAL DAN GAMBARAN UMUM
AKUN @sobatsandwich

A. Media Sosial

1. Sejarah Media Sosial

Van Dijk dalam Nasrullah (2015) berpendapat bahwa jejaring sosial fokus pada keberadaan pengguna dan mengklaim sebagai alat komunikasi yang membantu pengguna berinteraksi dan berkolaborasi. Oleh karena itu, jejaring sosial dianggap sebagai alat digital, yang dapat membangun hubungan sosial dan memperkuat hubungan antar pengguna. Boyd dalam Nasrullah (2015) media sosial didefinisikan sebagai sekumpulan aplikasi yang memungkinkan individu dan kelompok untuk berkumpul, bertukar informasi, berkomunikasi, dan kadang-kadang bekerja sama atau bersenang-senang bersama. Media sosial memiliki kekuatan pada konten yang dibuat oleh pengguna (UGC) karena, tidak seperti media konvensional, konten dibuat oleh editor. Dari tahun ke tahun, platform media sosial telah berkembang pesat. Friendster menjadi raja media sosial pada tahun 2002, tetapi sekarang banyak platform media sosial lain dengan fitur unik mereka.

Sejarah media sosial dimulai pada tahun 1970 dengan penemuan sistem *Breaking News Board*. Ini memungkinkan Anda untuk berkomunikasi melalui email dan mengunggah dan mengunduh. Pada tahun 1995, Geocities muncul sebagai situs web yang menyediakan layanan hosting web untuk memungkinkan penyewaan ruang penyimpanan diakses dari mana saja. Geocity adalah titik awal untuk berbagai situs web yang ada. Media sosial pertama kali dirilis antara 1997 dan 1999. Pada tahun yang sama, situs web ini diperkenalkan untuk membuat blog pribadi, blogger, dan menawarkan kepada pengguna kesempatan untuk membuat halaman mereka sendiri dan menerbitkan berbagai konten. Friendster sangat populer pada tahun 2002 dan menciptakan fenomena baru di dunia media sosial. Sejak

tahun 2003 hingga saat ini, berbagai platform media sosial dengan karakteristik dan keunggulan masing-masing telah bermunculan, seperti LinkedIn, MySpace, Facebook, Twitter, Wiser, Google+, dan lainnya. Media sosial sekarang juga berfungsi sebagai perangkat untuk kegiatan pemasaran digital, termasuk pemeliharaan media sosial, dukungan dan aktivasi.

Ada beberapa karakteristik menurut Nasrullah (2015) dari media sosial yakni:

- a. Jaringan (*network*) terdiri dari berbagai elemen yang saling terhubung, baik secara fisik maupun logis. Keterhubungan ini memungkinkan pertukaran informasi dan sumber daya antara anggota jaringan.
- b. Informasi (*informations*) menjadi entitas yang signifikan di media sosial karena pengguna media sosial menciptakan representasi identitas mereka, menghasilkan konten, dan melakukan interaksi.
- c. Arsip (*archive*), bagi pengguna media sosial, arsip berfungsi sebagai karakter yang menunjukkan bahwa informasi telah disimpan dan dapat diakses kapan saja serta melalui perangkat apa pun.
- d. Interaksi (*interactivity*), media sosial membangun koneksi di antara penggunanya yang tidak hanya bertujuan untuk menambah jumlah teman atau pengikut, tetapi juga perlu dikembangkan melalui interaksi di antara mereka.
- e. Simulasi sosial (*simulation of society*), media sosial berfungsi sebagai ruang bagi masyarakat untuk berinteraksi di dunia maya. Platform ini memiliki ciri khas dan pola yang sering kali berbeda serta tidak terlihat dalam struktur masyarakat nyata.
- f. Konten oleh pengguna (*user-generated content*), konten di media sosial sepenuhnya dimiliki dan berasal dari kontribusi pengguna atau pemilik akun. User Generated Content (UGC) menciptakan hubungan simbiosis dalam budaya media baru yang memberikan kesempatan dan kebebasan bagi pengguna untuk berpartisipasi. Ini

berbeda dengan media lama (tradisional), di mana audiens hanya berperan sebagai objek atau sasaran yang pasif dalam distribusi pesan.

Media sosial merupakan platform daring di mana pengguna dapat dengan mudah terlibat, membagikan informasi, membuat konten yang ingin disampaikan kepada orang lain, memberikan tanggapan terhadap masukan yang diterima, dan seterusnya (Prahastiwi, 2011). Media sosial memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

- a. *Identity* menggambarkan identitas pengguna dalam media sosial menyangkut nama, usia, jenis kelamin, profesi, lokasi, serta foto.
- b. *Conversations* adalah pengaturan para pengguna berkomunikasi dengan pengguna lainya dalam media sosial.
- c. *Sharing* adalah membagi serta menerima konten berupa gambar dan teks yang dikirimkan oleh pengguna lainya.
- d. *Presence* adalah apakah pengguna bisa mengakses pengguna lain.
- e. *Relationships* ini menggambarkan para pengguna yang terhubung dengan pengguna lain.
- f. *Reputation* adalah gambaran para pengguna dapat mengidentifikasi orang lain serta dirinya sendiri.
- g. *Groups* menggambarkan para pengguna dapat membentuk komunitas yang memiliki latar belakang, minat atau teman dekat.

Menurut Nasrullah (2015) media sosial memberikan dampak bagi para penggunanya. Berikut beberapa dampak dari media sosial:

a. Dampak positif

1) Mendapatkan informasi

Informasi yang didapatkan melalui media sosial lebih cepat dan beragam. Informasi yang biasanya dibagikan adalah informasi beasiswa, lowongan kerja, politik, agama atau bahkan informasi kejadian di kota tertentu.

2) Terjalinya silaturahmi

Media sosial juga menjadi tempat untuk bersilahturahmi meskipun terpisah jarak dengan keluarga maupun teman dekat.

3) Membentuk komunitas baru

Didalam media sosial kita dapat membentuk komunitas baru dari berbagai daerah atau atas dasar kesukaan untuk membangun diskusi dan berbagai informasi.

4) *Branding*

Branding adalah pengenalan sesuatu yang dilakukan oleh seseorang atau sebuah perusahaan untuk memperkenalkan kepada masyarakat maya tentang produk yang dimiliki.

b. Dampak negatif

- 1) Adanya media sosial seseorang bisa dengan mudah mendapatkan suatu informasi dan mengakses akun seseorang. Satu orang bisa memiliki akun lebih dari satu akun dan terkadang akun tersebut disalahgunakan untuk melakukan penipuan, pemerasan dan tindakan kejahatan lainnya.
- 2) Beberapa orang menyalahgunakan media sosial untuk melakukan penipuan dan kejahatan ekstrim.
- 3) Menyebar *link phishing* yang bertujuan untuk mengambil data pribadi digital untuk disalahgunakan oleh pelaku.
- 4) Tersebarnya berita-berita *hoax* yang merugikan masyarakat serta belum tentu kebenarannya.

Media baru (*new media*) dicirikan oleh digitalisasi, konvergensi, interaktivitas, dan kemampuan untuk membangun jaringan dalam proses pembuatan dan penyebaran pesan. Interaktivitas ini memberikan pengguna kontrol yang lebih besar atas informasi yang mereka konsumsi dan hasilkan, serta memungkinkan mereka untuk membuat pilihan sesuai keinginan. (Flew, 2002). Interaktivitas adalah konsep kunci dalam memahami media baru (*new media*). Melalui interaktivitas, pengguna tidak lagi hanya menjadi penerima informasi pasif, melainkan juga berpartisipasi aktif dalam proses komunikasi, termasuk

menciptakan dan mendistribusikan konten. Hal ini mengubah dinamika penyebaran dan penerimaan informasi, serta menghasilkan pengalaman yang lebih personal dan relevan bagi setiap pengguna. Menurut Roger Fidler (2003) dalam bukunya “*Mediamorfosis*”, Media baru atau *New Media* adalah pergeseran dari media lama (*old media*) yang mengalami perubahan dan penyesuaian melalui proses yang dikenal sebagai mediamorphosis. *New media* ini sering kali dianggap sebagai peralihan dari media tradisional ke media online atau daring (media dan jaringan) yang memungkinkan masyarakat untuk mencari dan mendapatkan informasi dengan cepat, secara langsung, dan bersifat *mobile*, yang tidak dapat diakses melalui media konvensional. Masyarakat dapat menggunakan teknologi internet untuk memperoleh informasi di mana saja dan kapan saja tanpa biaya.

Pada buku yang sama Nasrullah (2014) juga mengangkat pendapat Nicolas Gane dan David Beer (2008) tentang karakteristik *new media*, yaitu:

a. *Network*

Di mana media baru memungkinkan adanya koneksi yang menghubungkan tidak hanya antara perangkat komputer tetapi juga antara individu.

b. *Interactivity*

Dimana *new media* membangun dasar dari perangkat keras dan perangkat lunak yang melibatkan manusia, sehingga pengguna dapat berkomunikasi satu sama lain dengan cara yang kreatif. Ini juga menghasilkan pengurangan batasan sosial dan ekonomi dalam komunikasi antarpribadi tersebut. Bahkan, memungkinkan terjadinya interaksi antara individu dengan berbagai latar belakang.

c. *Interface*

New media tidak hanya memungkinkan manusia untuk berinteraksi dengan perangkat komputer, tetapi juga

menghubungkan satu orang dengan orang lainnya, jaringan informasi, serta beragam data yang tersedia di internet.

2. Instagram

Instagram adalah istilah yang berasal dari kata “insta”, yang juga bisa diartikan sebagai “instan” Ini menunjukkan bahwa instagram merupakan platform yang memudahkan kita untuk mengambil foto dan membagikannya kepada teman-teman secara cepat. Di Instagram, terdapat fitur kamera polaroid yang memungkinkan pengguna untuk mengambil gambar dan mendistribusikannya kepada teman-teman serta pengikut. Istilah “gram” diambil dari “telegram”, yang berkonotasi dengan kecepatan dalam menyampaikan informasi kepada orang lain. Hal yang serupa terjadi di Instagram; kita dapat dengan cepat mengirim informasi dalam bentuk foto kepada orang lain (Gozali, 2023).

Instagram adalah salah satu platform media sosial yang sangat digemari di kalangan masyarakat saat ini. Instagram, sebagai platform yang mengutamakan berbagi gambar dan video, didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger (Pratama, 2018). Keduanya adalah lulusan dari Stanford University, di mana Systrom memiliki latar belakang dalam pemasaran dan teknik, sementara Krieger memiliki spesialisasi dalam rekayasa dan pengembangan perangkat lunak. Ide awal Instagram berasal dari aplikasi bernama Burbn, yang dikembangkan oleh Systrom dan merupakan aplikasi berbasis lokasi yang mirip dengan Foursquare. Namun, setelah menerima masukan, mereka menyadari perlunya menyederhanakan aplikasi tersebut dan memutuskan untuk lebih fokus pada fitur berbagi foto. Keputusan ini membawa Instagram menjadi salah satu platform media sosial terpopuler, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi momen melalui foto dan video dengan cara yang menarik dan kreatif (Gozali, 2023).

Instagram secara resmi diluncurkan pada tanggal 6 Oktober 2010, dan pada awalnya hanya dapat diakses oleh pengguna iPhone (iOS). Aplikasi ini dengan cepat menarik perhatian publik dan memperoleh respons yang sangat positif, dengan satu juta pengguna tercatat dalam waktu dua bulan.

Kesuksesan awal ini didorong oleh antar muka yang sederhana dan mudah dioperasikan, sehingga pengguna dapat dengan nyaman membagikan foto mereka. Seiring waktu, Instagram terus berevolusi dengan menambahkan berbagai fitur baru, seperti filter gambar, dukungan video, serta kemampuan untuk memberikan like dan komentar pada foto, yang semakin memperkaya pengalaman para penggunanya. Pada April 2012, dalam sebuah langkah yang mengejutkan yang menandai perubahan signifikan dalam strategi dan pertumbuhannya, Instagram diambil alih oleh Facebook dengan perkiraan nilai sekitar satu miliar dolar. Akuisisi ini membawa Instagram ke dalam jaringan yang lebih luas dari Facebook, memberikan akses ke lebih banyak sumber daya dan memperluas jangkauan penggunanya. Pada waktu yang sama, Instagram mulai mendukung perangkat Android, yang turut membantu pertumbuhan basis penggunanya secara signifikan. Instagram terus berinovasi dengan menambahkan fitur seperti Instagram Stories pada tahun 2016, yang terinspirasi dari fitur populer Snapchat, serta IGTV untuk video berdurasi lebih panjang. Meskipun menghadapi persaingan yang ketat dalam dunia media sosial yang terus berubah, Instagram berhasil mempertahankan posisinya dengan terus memperbarui dan menyesuaikan fitur-fitur agar tetap terlibat dengan penggunanya. Instagram memiliki beberapa kelebihan dibandingkan platform media sosial lainnya, seperti kemudahan pemahaman, praktis digunakan, serta fitur-fitur yang jelas dan intuitif. Hal ini menjadikan Instagram sebagai salah satu platform yang paling diminati untuk berbagi momen dan berinteraksi dengan orang lain di dunia maya (Gozali, 2023).

Ada beberapa keunggulan dari Instagram:

a. Kemudahan penggunaan

Pengguna Instagram dapat dengan mudah melihat foto atau video yang diunggah pengguna lain serta tampilan yang terlihat simple. Dengan cara mengetuk dua kali pengguna bisa menyukai foto atau video orang lain yang sedang dilihat.

b. Waktu tayang *instaStory* 24 jam

Konten Instagram yang sudah di upload akan tayang selama 24 jam jadi pengguna lain bisa melihat kapanpun dan dimanapun.

c. Mudah menyampaikan hal baru

Salah satu alasan Instagram lebih berfokus ke gambar adalah karena untuk menyampaikan produk baru dengan konsep yang unik agar mudah dipahami.

Saat ini Instagram memiliki sekitar 2,4 miliar pengguna aktif, pengguna mewakili sekitar seperempat pengguna internet aktif dunia setiap bulan. banyak perkembangan dari Instagram seperti logo dan fitur dimana ada beberapa bagian untuk membuat foto atau video yang diunggah lebih informatif:

a. *Caption*

Penjelasan yang terdapat dalam gambar atau klip video yang diunggah bertujuan untuk memberikan informasi yang ingin disampaikan kepada pengikut mengenai gambar atau klip video tersebut.

b. *Tagar (Hashtag)*

Kata ini ditandai dengan simbol (#) yang dikenal sebagai tagar. Dengan label tertentu agar pengikut mudah menemukan foto atau video yang dicari

c. Lokasi

Dengan adanya fitur lokasi pada Instagram, memudahkan pengguna dan pengikut untuk memberi tahu Dimana foto atau video itu diambil.

d. *Follow*

Fitur ini digunakan untuk mengikuti user lain yang menurut kita menarik. Dengan mengikuti satu sama lain, pengguna akan mengetahui tentang informasi atau moment yang mereka bagikan.

e. *Like*

Pengguna dapat berinteraksi kepada satu sama lain dengan cara menyukai postingan foto atau video yang diunggah oleh user lain, yaitu dengan cara mengetuk dua kali foto atau video tersebut.

f. **Komentar**

Fitur komentar merupakan bagian dari interaksi. Pengguna dapat mengutarakan pendapat, pertanyaan, pujian, kritik ataupun saran dalam kata-kata melalui kolom komentar.

g. *Mention*

Fitur ini digunakan untuk menandai user lain di bagian kolom komentar ataupun di dalam unggahan.

h. *Direct message* (pesan langsung)

Dengan fitur ini kita dapat mengirim foto, video, dan lokasi ke satu orang atau grup kecil, untuk interaksi yang lebih personal.

i. **Filter**

Filter adalah elemen ekstra untuk mengedit foto atau video yang akan kita unggah di Instagram agar terlihat lebih menarik.

j. *Instagram Story*

Elemen ini memungkinkan pengguna untuk membagikan moment sebagai foto atau video selama 24 jam yang kemudian akan menghilang, namun bisa dilihat kembali di fitur arsip ataupun sorotan.

k. *Live* (siaran langsung)

Fitur siaran langsung bisa digunakan untuk menyapa para pengikut sebagai media untuk promosi dan menginformasikan tentang apa yang sedang dilakukan saat itu.

l. *Instagram TV*

IGTV adalah salah satu fitur yang memungkinkan pengguna untuk berbagi video lebih lama berdurasi hingga 60 menit.

Pengguna Instagram di Indonesia pada awal tahun 2025 mencapai 103 juta pengguna. Angka-angka ini setara dengan 36,3% dari total populasi pada awal tahun. Tetapi Instagram hanya memberi izin pengguna yang sudah berusia 13 tahun keatas untuk menggunakannya. Sementara itu, data iklan menunjukkan bahwa 47,8% orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas di Indonesia menggunakan Instagram pada awal tahun 2025. Data dari Instagram juga menunjukkan pada tahun 2025 pengguna Instagram laki-laki

adalah 47,2%, sedangkan perempuan 52,8%. Pertumbuhan penggunaan Instagram di Indonesia menunjukkan bahwa potensi jangkauan iklan Instagram di Indonesia meningkat sebesar 2,50 juta antara Januari 2024 dan Januari 2025 (Kemp, 2025).

B. Profil Akun @sobatsandwich

1. Sejarah Akun

Gambar 3.1 Profil Akun @sobatsandwich



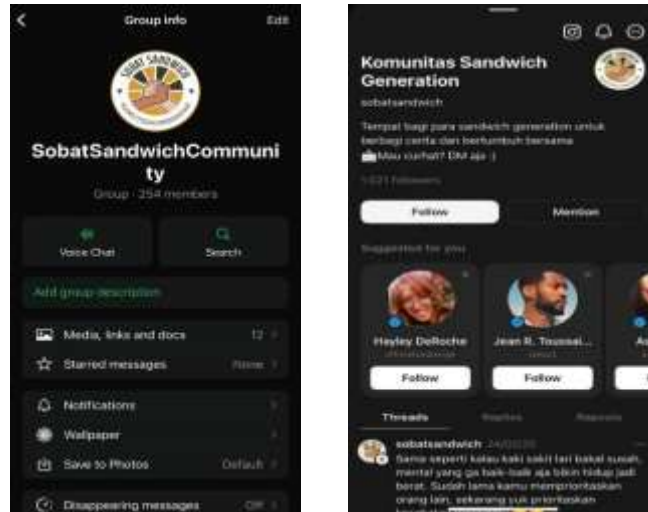
Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

Akun @sobatsandwich berdiri di Instagram pada Desember 2021 yang dibuat oleh pasangan generasi *sandwich* yaitu Melisa dan Hans. Awal mulanya mereka hanya ingin menceritakan pengalaman mereka menjadi generasi *sandwich*. Komunitas ini bertujuan untuk menyediakan dukungan bagi generasi *sandwich* lainnya yang mengalami kecemasan serupa, dengan memberikan platform bagi mereka untuk berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan solusi-solusi terkait tantangan yang di hadapi.

Seiring berjalanya waktu pengikut dari akun tersebut semakin bertambah dan akun @sobatsandwich ini adalah satu-satunya akun yang aktif dalam membagikan postingan-postingan dan *instaStory* dibanding akun generasi *sandwich* yang lain. Saat ini akun @sobatsandwich memiliki jumlah *Followers* 5. 673 per Juni 2025 dan aktif membagikan konten yang berisikan informasi mengenai isu generasi *sandwich*. Adanya komunitas Instagram @sobatsandwich mempermudah para pejuang generasi *sandwich* dalam mendapatkan pengetahuan lebih tentang generasi *sandwich*. Akun ini mempunyai tautan di Threads dan di Grup WhatsApp, jadi memudahkan

para pengguna media sosial untuk bisa melihat konten maupun sharing pengalaman yang bisa dijadikan pembelajaran.

Gambar 3.2 akun threads dan grup whatsapp



Sumber data primer, 2025

Komunitas virtual adalah kelompok-kelompok yang lebih banyak muncul dalam komunikasi elektronik daripada dalam kehidupan nyata. Salah satu jenis yang paling awal adalah bulletin komputer yang terhubung dengan modem pada tahun 1970-an. Ruang obrolan, email, dan forum diskusi secara elektronik adalah contoh baru tempat yang bisa dimanfaatkan oleh komunitas untuk berinteraksi. Individu yang tinggal di berbagai belahan dunia dengan minat yang sama dapat berkumpul untuk mendiskusikannya di dunia virtual.

Berikut merupakan paparan penggunaan fitur-fitur di Instagram yang ada di akun *@sobatsandwich*:

a. Foto profil

Foto profil di Instagram bertujuan untuk menampilkan foto/logo pemilik akun. Pada akun *@sobatsandwich* menggunakan foto dua tangan dengan warna kulit yang berbeda serta *tagline* 'kamu tidak sendirian'.

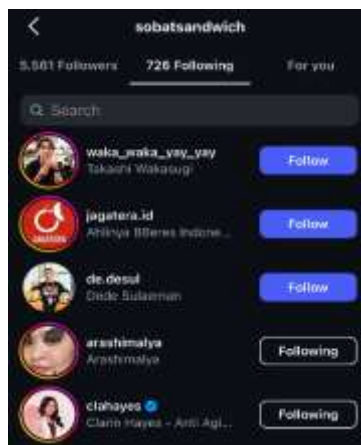
b. Bio

Bio merupakan fitur untuk menampilkan info yang bisa ditambahkan oleh pemilik akun instagram. Dalam akun @sobatsandwich terdapat *bio* ‘mau curhat dm aja’. Hal ini berarti pemilik akun sangat welcome kepada generasi *sandwich* yang ingin berbagi cerita.

c. *Following*

Kata *Following* artinya adalah ‘mengikuti’. Dengan kata lain pemilik akun instagram dapat menerima atau melihat orang yang akan mengikuti akun. Akun @sobatsandwich mengikuti 726 akun.

Gambar 0.3 Following @sobatsandwich

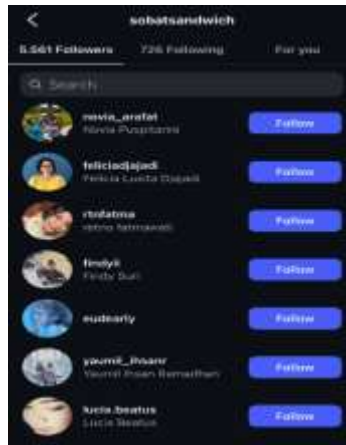


Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

d. *Followers*

Followers atau pengikut di instagram merupakan bagian penting untuk mengetahui jumlah para pengikut dan partisipasi atas unggahan yang dibagikan oleh pemilik akun instagram. Dalam hal ini akun instagram @sobatsandwich sampai hari ini tanggal 16 Februari 2025 jumlah pengikut akun berjumlah 5.561.

Gambar 0.4 *Followers @sobatsandwich*



Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

e. *Post*

Gambar 0.5 Unggahan @sobatsandwich



Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

Post atau unggahan pada akun sosial media instagram yang dibagikan oleh pemilik akun. Unggahan yang telah dibagikan pemilik akun dapat dilihat di bagian *feeds* instagram. Pada akun instagram @sobatsandwich unggahan yang dibagikan memiliki tujuan untuk memberi informasi atau cerita pribadi dari generasi *sandwich*.

f. *Highlight*

Gambar 3.6 *Highlight @sobatsandwich*



Sumber: akun instagram @sobatsandwich, 2025

Highlight atau sorotan di instagram adalah fitur yang memungkinkan pengguna untuk menyimpan dan menampilkan cerita (*Story*) mereka yang sudah lewat. Sorotan ini muncul di profil instagram dalam bentuk lingkaran di bawah bio dan bisa diberi nama atau kategori sesuai keinginan pengguna. Sorotan memudahkan pengikut untuk melihat cerita-cerita yang dianggap penting atau menarik meskipun sudah tidak tersedia di bagian cerita yang hilang setelah 24 jam.

g. Logo

Gambar 0.7 Logo @sobatsandwich



Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

Logo dari akun @sobatsandwich mempunyai filosofi saling menyemangati tanpa adanya perbedaan suku, ras, warna kulit, dan agama. Terlihat dari warna kulit dua tangan yang berbeda, tetapi berpegangan tangan untuk bersama-sama menguatkan sesama pejuang generasi *sandwich* di Indonesia agar tidak merasa sendirian. Hal ini sejalan dengan semboyan negara kita yaitu Bhineka Tunggal Ika, artinya berbeda beda tetapi tetap satu tujuan.

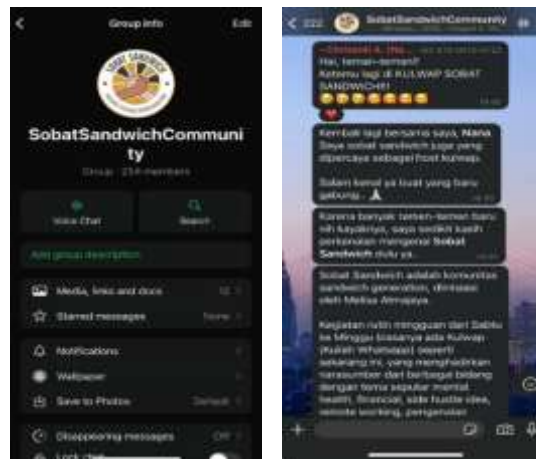
2. Visi dan Misi Akun @sobatsandwich

Akun @sobatsandwich dibentuk untuk menjadi wadah berbagi cerita bagi generasi *sandwich*. Akun ini mempunyai visi menjadi tempat para generasi *sandwich* seluruh Indonesia untuk berbagi cerita dan betumbuh bersama, tanpa harus bertemu secara langsung tetapi mereka bisa merasakan rangkulan yang hangat dari para sesama generasi *sandwich*. Dalam menyukseskan visi dari akun @sobatsandwich, admin mengadakan *KulWap* (Kuliah *WhatsApp*) atau menyelenggarakan *event* seperti seminar dan webinar setiap 3 bulan sekali.

Akun @sobatsandwich memiliki misi dalam memberikan edukasi finansial dan kesehatan mental untuk para pejuang generasi *sandwich*, serta menyediakan sarana bagi para anggota untuk saling bercerita. Untuk menyukseskan misi dari akun sobatsandwich, mereka berkolaborasi dengan *brand* dan komunitas lain untuk menyediakan akses pelayanan finansial dan kesehatan mental para pejuang generasi *sandwich*.

3. Program dan Aktivitas

Gambar 3.8 Program dan Aktivitas



Sumber: Grup WhatsApp sobatsandwich, 2025

Dalam rangka mewujudkan visi misinya, akun @sobatsandwich mempunyai beberapa program daring, yaitu unggahan-unggahan edukasi tentang generasi *sandwich*, curhat personal *by dm*, program kuliah mingguan di grup *whats-app*, bekerja sama dengan psikolog dan narasumber yang

professional. Saat ini akun @sobatsandwich juga memiliki komunitas di *WhatsApp* grup dengan nama *SobatSandwichCommunity*, memiliki 254 anggota aktif. Untuk mempermudah memberikan informasi, pengalaman serta topik yang terkait generasi *sandwich* agar lebih *exclusive* dan lebih dekat dalam berinteraksi. Setiap 1 minggu sekali selalu mengadakan KulWap (Kuliah *Whatsapp*) yang bertujuan untuk *sharing* dan saling membangun komunikasi antar anggota, hal ini juga salah satu bentuk kepedulian sesama anggota komunitas.

Setiap minggunya akan ada *sharing session* mengenai berbagai topik seperti finansial, kesehatan mental, *side hustle*, *ideas*, *remote working*, dan masih banyak lagi. Perkembangan dari akun ini sangat pesat sehingga dapat merangkul sesama generasi *sandwich* serta mengadakan *event* besar setiap 3 bulan sekali. Seiring dengan berjalanya waktu, founder sekaligus admin dari akun @sobatsandwich terus berusaha untuk membagikan cerita dan pengalaman para generasi *sandwich* di *Instagram* maupun di Komunitas *WhatsApp*.

Untuk bergabung dengan komunitas di *whats-app* dapat menghubungi admin melalui dm dan admin akan merespon dengan memberikan google form yang berisi identitas diri dan alasan ingin bergabung, serta peraturan grup yang harus ditaati oleh anggota komunitas. Kegiatan rutin mingguan Kulwap yang dipandu oleh host dari anggota komunitas ini menghadirkan narasumber dari berbagai bidang dengan tema seputar *mental health*, *financial*, profesi *coach*/ psikolog/psikiater/konselor, lembaga keuangan dan masih banyak lagi.

Menurut Mead (1934) pada teori interaksionisme simboliknya, individu merespons situasi simbolik dengan cara yang aktif. Manusia cenderung bereaksi terhadap lingkungan mereka, termasuk objek fisik (seperti benda) dan objek sosial (perilaku manusia) berdasarkan makna yang terkandung dalam komponen-komponen tersebut. Dengan demikian, individu dianggap memiliki peran aktif dalam menentukan lingkungan mereka sendiri. Dalam konteks kegiatan “Kuliah Whats-App”, para peserta

merespons arahan dari moderator dan narasumber untuk mengikuti sesi kuliah mingguan dengan cara mengajukan pertanyaan kepada narasumber dan melaksanakan arahan yang diberikan oleh moderator.

Gambar 3.9 Event #putuskanrantai sandwich generation



Sumber akun Instagram @sobatsandwich

Bukan hanya di grup whats-app, tetapi aktivitas yang dilakukan akun Instagram @sobatsandwich adalah mengadakan event. Salah satu eventnya adalah putuskan rantai generasi *sandwich* yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2024. Mendatangkan 7 narasumber yang related dengan topik yang akan dibahas. Dengan membayar biaya registrasi sebesar 35.000 sudah mendapatkan benefit seperti: *e-sertificat*, *lunch*, *snacbox*, *goodiebag*, dan *doorprize*. Event yang berlangsung 1 hari ini dibagi menjadi 3 sesi dari pukul 10.00-15.30. mungkin event #putuskanrantai *sandwich generation* ini berlangsung satu hari, tetapi event ini adalah pematik semangat bagi peserta untuk memutus rantai generasi *sandwich*.

4. Postingan Akun @sobatsandwich

- a. Postingan pertama bulan Desember 2021 dari akun @sobatsandwich adalah mengenai *Budgeting Sandwich Generation*, Ekspektasi vs Realita.

Gambar 0.10 Postingan-postingan @sobatsandwich



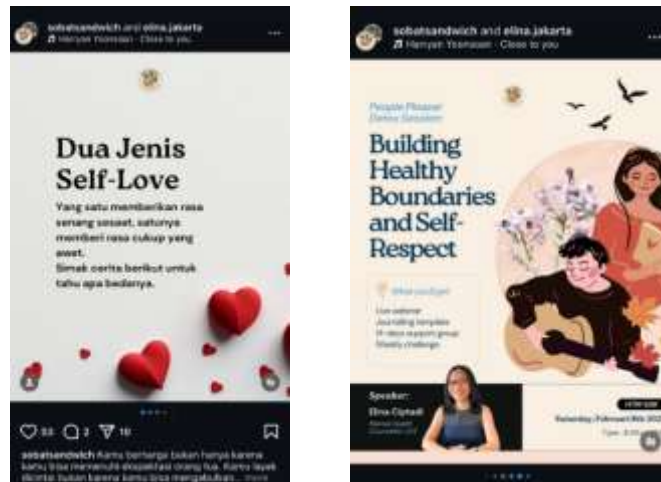
Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

Generasi *sandwich* adalah orang yang menanggung beban ganda dalam finansial, dalam hal ini pejuang generasi *sandwich* harus pandai memisahkan pendapatannya untuk kebutuhan sehari-hari. Ekspektasi dari gaji yang diperoleh akan dialokasikan untuk kebutuhan diri sendiri dan dana investasi. Tetapi kenyataannya gaji tersebut harus terbagi untuk dirinya sendiri beserta keluarganya.

Pengelolaan keuangan merupakan pengetahuan fundamental yang harus dimiliki di dalam kehidupan. Pengetahuan pengelolaan keuangan berkaitan dengan kesejahteraan hidup dan berdampak pada kesehatan mental. Kesadaran finansial sejak dini akan mencegah generasi *sandwich* dan mencegah kesulitan keuangan di masa depan (MN, 2023).

b. Postingan mengenai Self Love

Gambar 3.11 Postingan *Self Love* @sobatsandwich



Sumber: Akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Dikutip dari web halodoc, *self-love* atau mencintai diri sendiri berarti kamu memiliki apresiasi, ketertarikan, dan positif vibes terhadap diri sendiri. Ketika memiliki *self-love* yang kuat, kamu akan memahami nilai diri dan memperlakukan diri sendiri dengan cara penuh kasih sayang.

Dalam postingan di akun @sobatsandwich menyebut bahwa *self-love* adalah menerima diri apa adanya serta berbesar hati untuk melepaskan hal-hal di luar kendali kita. Selalu merasa bersyukur dan cukup dengan apa yang kita miliki. Mereka yang belum bisa menerima diri akan mengejar sesuatu tanpa henti, seperti pengakuan, pujian, ataupun tabungan. Dalam interaksionisme simbolik Mead (1934) kalimat-kalimat *self-love* adalah sebuah interaksi sosial yang memberi makna pada individu untuk membentuk pandangan tentang diri mereka, yang bisa berdampak positif atau negatif terhadap *self-love* mereka.

Self-love muncul saat kita merasa tertekan, ketakutan ataupun merasa bahagia. Contoh kata-kata afirmasi untuk diri sendiri, seperti:

Tabel 3.1. Kata Afirmasi untuk Diri Sendiri

<i>I am enough</i>	<i>I am proud of my self</i>
<i>I am an amazing person</i>	<i>I deserve to be happy</i>

Sumber data primer, 2025

c. Postingan tentang komplikasi drama *generasi sandwich*

Gambar 0.12 Postingan Tentang Komplikasi Drama Generasi *Sandwich*



Sumber: Akun Instagram @sobatsandwich, 2025

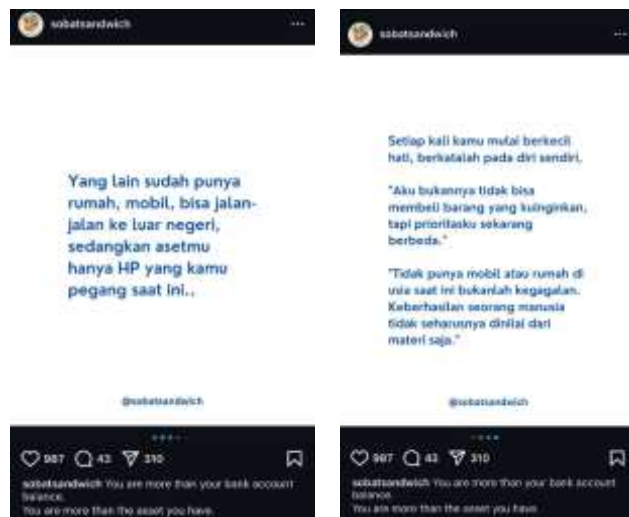
Menjadi generasi *sandwich* bukan hanya tentang finansial tetapi juga harus mengalah dengan keadaan. Sering kali beban finansial yang harusnya menjadi tanggung jawab orang tua, kini harus beralih ke anak pertama. Sering kali mereka merelakan mimpinya hanya untuk memenuhi kebutuhan hidup dari orang tua dan saudaranya, apalagi budaya di Indonesia membantu orang tua adalah bentuk balas budi. Bahkan kebaikan tersebut tidak terlihat dan cenderung merasa kurang karena banyaknya kebutuhan.

Cerita dari drama 4 terlihat jelas bahwa dirinya harus mengalah kepada ayah dan adiknya. Uang tabungan yang seharusnya untuk proyek skripsi harus terpakai karena ego ayah dan adiknya. Seringkali kita harus

mengorbankan diri sendiri untuk kebahagiaan orang lain. Tanpa sadar generasi *sandwich* adalah generasi yang kuat karena apapun dilakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan saudaranya.

d. Postingan tentang *self-esteem* dan *financialplanning*

Gambar 3.13 Postingan tentang *self-esteem* dan *financialplanning*



Sumber: Akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Dikutip dari Binus online, istilah *self-esteem* dalam psikologi merujuk pada pandangan subjektif seseorang secara keseluruhan mengenai keberadaan dirinya atau nilai pribadi. Oleh karena itu, harga diri dapat diartikan sebagai tingkat pengakuan dan rasa suka terhadap diri sendiri, tidak peduli pada situasi yang dihadapi. Tingginya atau rendahnya harga diri dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti tingkat percaya diri, perasaan tidak aman, identitas pribadi, dan rasa akan kemampuan diri.

Dalam postingan diatas, menunjukan bahwa mempunyai segalanya bukan lah menjadi pemenang. Tertinggal bukan berarti tidak mampu mengejar, melainkan ada hal yang harus di priotitaskan seperti keluarga dan diri sendiri. Keberhasilan dari seorang manusia tidak dinilai dari materi saja tetapi kerja keras dan kebahagiaan di sekitarnya, bahwa tidak semua 'hasil' bisa tampak oleh mata bisa jadi hasil dari

kerja kerasmu itu bisa menjadi penghidupan bagi keluarga dan membanggakan

5. Konten di Akun @sobatsandwich

a. Konten pinjaman online generasi *sandwich*

Gambar 3.14 Konten Pinjaman online generasi *sandwich*



Sumber: akun instagram @sobatsandwich, 2025

Hubungan antara pinjaman online dan generasi *sandwich* cukup erat karena generasi *sandwich* sering kali berada dalam situasi finansial yang penuh tekanan. Generasi *sandwich* adalah kelompok orang yang berada di tengah, merawat orang tua yang sudah lanjut usia di satu sisi, dan merawat anak-anak mereka di sisi lain. Kedua kewajiban ini dapat menambah beban finansial, dan sering kali memerlukan biaya yang tidak sedikit. Pinjaman online bisa menjadi pilihan bagi mereka yang terjebak dalam kondisi ini karena beberapa alasan:

- 1) **Kebutuhan Finansial Mendesak:** Anggota generasi *sandwich* mungkin perlu dana untuk biaya kesehatan orang tua, biaya pendidikan anak, atau kebutuhan rumah tangga lainnya. Pinjaman online menyediakan solusi cepat dan mudah untuk memenuhi kebutuhan ini.

- 2) Proses Cepat dan Mudah: Pinjaman online sering kali lebih cepat dan mudah diakses daripada pinjaman tradisional. Hal ini bisa sangat membantu dalam situasi darurat di mana mereka membutuhkan uang tunai segera.
- 3) Persyaratan yang Fleksibel: Beberapa pinjaman online menawarkan persyaratan yang lebih fleksibel, seperti proses aplikasi yang bisa dilakukan tanpa jaminan atau dokumen yang rumit. Ini menjadi pilihan bagi orang-orang yang kesulitan memenuhi syarat pinjaman di lembaga keuangan tradisional.

Secara keseluruhan, pinjaman online dapat menjadi solusi sementara bagi generasi *sandwich* yang membutuhkan dana cepat, tetapi penting untuk mempertimbangkan resiko-resiko tersebut dan mengelola pinjaman dengan hati-hati untuk menghindari masalah keuangan yang lebih besar di masa depan.

b. Konten tentang *people pleaser*

Gambar 3.15 Konten tentang *people pleaser*



Sumber: Akun instagram @sobatsandwich, 2025

Seseorang yang disebut *people pleaser* biasanya berupaya keras untuk bertindak atau menyampaikan sesuatu yang bisa membahagiakan orang di sekitarnya. Sayangnya, keinginan ini sering kali bertolak

belakang dengan apa yang sebenarnya mereka rasakan. Alasan utama mengapa seseorang menjadi *people pleaser* adalah karena mereka takut mengecewakan orang lain. Selain itu, mereka umumnya kesulitan untuk mengutarakan apa yang mereka inginkan atau merasa tidak nyaman jika berbeda pandangan dengan orang lain. Seorang *people pleaser* mungkin saja meminta maaf meskipun sebenarnya tidak bersalah, atau merasa bersalah jika terpaksa mengubah rencana yang sudah dibuat. Tak jarang juga, mereka lebih memilih untuk menjawab ‘ya’ daripada harus menjelaskan mengapa mereka harus menolak.

Hal ini *related* dengan generasi *sandwich* yang selalu mementingkan kepentingan orang lain dibanding dirinya sendiri. Selalu mengatakan ‘iya’ padahal diri sendiri sudah lelah dengan keadaan. Contoh yang paling mudah adalah seseorang dari generasi *sandwich* yang mungkin merasa harus selalu memenuhi kebutuhan orang tua yang sudah tua, sambil menjaga keharmonisan dan memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Mereka mungkin merasakan tekanan untuk menjadi “sosok yang selalu dapat diandalkan” bagi semua orang di sekitar mereka, sehingga mengabaikan perasaan atau kebutuhan mereka sendiri. Keinginan untuk menyenangkan orang lain juga berkaitan dengan harga diri, individu dengan harga diri yang rendah akan menganggap kebutuhannya tidak penting.

Akibatnya, mereka cenderung kurang memprioritaskan diri sendiri dan merasa kehilangan arah jika tidak dapat membantu orang lain. Menurut Mead (1934) dalam kehidupan sehari-hari, seorang *people pleaser* mungkin memperhatikan tanda-tanda atau simbol yang diberikan oleh orang lain melalui komunikasi verbal maupun non-verbal. Contoh paling mudah adalah melihat komentar dan *feedback*, jika mereka menerima pujian atau pengakuan dari orang lain, mereka merasa dihargai dan cenderung akan berusaha terus menyenangkan orang lain.

BAB IV

BENTUK- BENTUK EKSPRESI AKUN @SOBATSANDWICH DAN PERMASALAHAN YANG DIHADAPI GENERASI *SANDWICH*

A. Bentuk Ekspresi Akun @Sobatsandwich

Ada beberapa bentuk ekspresi yang digunakan oleh akun @sobatsandwich, diantaranya adalah:

1. Desain

Desain yang dimaksud dalam tulisan ini adalah format gambar dengan teks yang diletakkan sedemikian rupa dan diatur senada dengan citra yang dipunyai oleh akun @sobatsandwich. Akun @sobatsandwich mempunyai beberapa unggahan desain yang terpampang pada laman profilnya. Salah satu contoh unggahan desainnya sebagai berikut:

Gambar 4.1 contoh desain akun @sobatsandwich



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Akun @sobatsandwich mempunyai citra dengan warna cream dan kuning. Admin akun Instagram @sobatsandwich mengatakan bahwa memberikan warna kuning di postingan feed untuk memberikan kesan ceria dan semangat di tengah penderitaan yang dihadapi generasi *sandwich*. Saat ini menggunakan warna cream untuk memberikan kesan yang lebih dewasa dan kalem. Mead (1934) dalam interaksionisme simboliknya memiliki arti kemampuan untuk menggunakan simbol yang mempunyai makna sosial

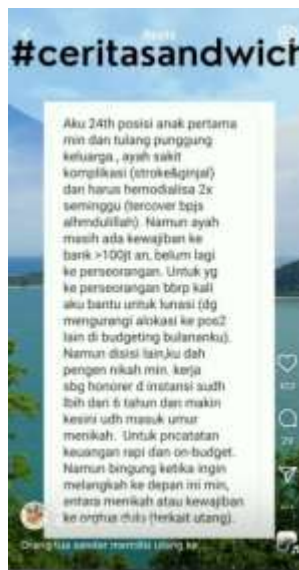
yang sama, yang mana tiap individu harus mengembangkan pikiran mereka melalui interaksi dengan individu lain.

Hal ini berkaitan dengan cara akun *@sobatsandwich* membagikan pesan-pesan yang akan disampaikan untuk *followers*, *@sobatsandwich* sangat mengetahui penggunaan simbol-simbol seperti desain yang didominasi dengan warna kuning dan cream, warna tersebut melambangkan ceria, semangat dan kalem. Sasaran dari pesan-pesan yang disampaikan pada konten-konten *@sobatsandwich* memang tertuju untuk semua kalangan dan gender, namun target utama audiens agar lebih sadar pada isu generasi *sandwich* dalam memperisapkan finansial terutama untuk generasi Z.

2. Reels Video

Reels video adalah sebuah gambar bergerak yang sudah disunting dengan perpaduan tulisan transisi, dan music atau suara serta dapat mengandung sebuah pesan di dalamnya. Akun *@sobatsandwich* mempunyai 83 Reels video yang terpampang di laman profil Instagram mereka.

Gambar 0.2 Salah satu konten Reels video



Sumber akun Instagram *@sobatsandwich*

Terdapat video yang memberikan cerita nyata tentang permasalahan generasi *sandwich*. Isi dari konten tersebut bercerita tentang anak pertama yang menjadi tulang punggung keluarga, ayahnya menderita sakit stroke dan ginjal. Serta ayahnya masih mempunyai kewajiban ke bank sekitar 100jt. bukan hanya itu saja ayahnya juga harus melunasi hutang ke beberapa orang dan Sebagian sudah dibayarkan. tetapi di satu sisi followers ini menikah dan sudah bekerja sebagai honorer di instansi. Ia merasa bimbang ketika ingin melangkah ke depannya, antara menikah atau kewajiban orang tua dulu.

Interaksionisme simbolik Mead (1934) juga dapat melihat dari konten video reels ini, yang mana dapat menciptakan pengalaman dari simbol, yang mana emosi dan dampak dari pengalaman generasi *sandwich* menjadi lebih intens melalui visual, musik, dan narasi yang ditunjukkan menghasilkan dampak emosional yang kuat, mendekati pengalaman yang sebenarnya. Video reels menciptakan realitas digital yang memiliki dampak emosional dalam konteks realitas nyata. Dalam video reels, simbolisme dan visual dapat digunakan untuk menggambarkan simbol yang kuat terkait dengan generasi *sandwich*. Simbolisme ini menciptakan makna yang mendalam dan mengundang audiens untuk merenung.

Gambar 0.3 kolom komentar yang ditulis *followers*



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

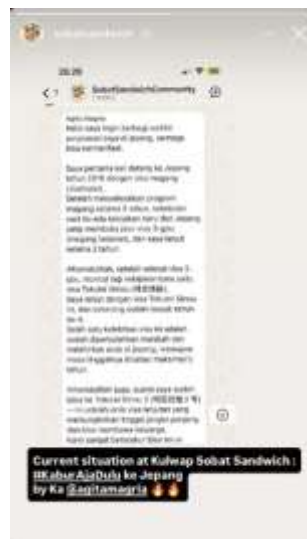
Admin akun @sobatsandwich menggunakan berbagai pendekatan pada audiens, yang salah satunya melalui video reels untuk menyampaikan

makna generasi *sandwich* dengan menyajikan secara audio-visual. Setiap kontennya memiliki pengalaman dan cerita yang unik. Terdapat interaksi pada kolom komentar yang ditulis *followers* merupakan komentar yang dilakukan secara sadar dan inisiatif sendiri. Terlihat bentuk kepedulian para *followers* terhadap narasumber tersebut. Mereka memberikan saran dan bahkan berbagi kisah yang hampir sama di kolom komentar.

3. Instagram Story

Instagram *Story* adalah salah satu fitur dalam media sosial Instagram yang menampilkan konten berdurasi 24 jam dan akan menghilang setelahnya. Konten yang dibagikan dapat berupa gambar, video, atau tulisan. Akun *@sobatsandwich* juga menggunakan fitur ini untuk memberikan pemberitahuan konten terbaru bagi pengikutnya di Instagram, sehingga pengikut dapat langsung menekan melalui beranda masing-masing dan menuju konten terbaru tersebut.

Gambar 4.4 salah satu *instastory*



Sumber akun Instagram *@sobatsandwich*, 2025

Instagram *Story* *@sobatsandwich* berisi konten atau informasi yang masih belum banyak mendapat atensi, sehingga dibagikan ulang melalui Instagram *Story* untuk memudahkan *followers* yang hanya aktif melihat konten Instagram *Story* agar tidak ketinggalan informasi dan postingannya.

Mead dalam Poloma (2010) menyetujui adanya pengembangan arti penting perilaku terbuka (*overt* atau *obyektif*) dan tertutup (*covert* atau *subyektif*) dalam interaksionisme simbolik-nya. Perilaku tertutup (*covert behavior*), merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tertutup. Seperti tindakan pasif audiens melihat Instagram *Story* yang admin akun @sobatsandwich bagikan narasi dalam bentuk singkat yang cepat hilang. Instagram *Story* juga mencerminkan fragmentasi dalam komunikasi dan narasi. Bahasa yang digunakan dalam Instagram *Story* dapat menciptakan pengaruh kuat dalam jangka waktu singkat, membangkitkan perasaan dan reaksi yang cepat dari audiens. Sehingga audiens dapat berpikir, bersikap, mengolah persepsi, emosi, pengetahuan ketika melihat konten Instagram *Story*.

Tidak hanya itu, konten Instagram *Story* dapat menghadirkan berbagai aspek dari pengalaman-pengalaman dan narasi admin akun @sobatsandwich. Dalam batasan waktu yang singkat, penggunaan beragam elemen seperti teks, foto, dan video dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang identitas penyintas. Dalam Instagram *Story*, pengurus dapat menggunakan emoji, teks, atau musik untuk menciptakan simulasi emosi yang mendekati pengalaman nyata. Sedangkan perilaku terbuka (*overt behavior*), merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk nyata/terbuka. Contohnya Instagram *Story* yang menyediakan wadah bagi audiens untuk berinteraksi melalui fitur seperti polling atau pertanyaan. Ini mencerminkan partisipasi aktif yang ditekankan dalam teori interaksionisme simbolik dari Mead.

4. Instagram *Highlights*

Instagram *Highlights* adalah kumpulan Instagram *Story* yang disematkan di laman profil Instagram sehingga dapat dilihat berulang kali, tidak menghilang dalam waktu 24 jam seperti Instagram *Story* yang tidak disematkan. Akun @sobatsandwich mempunyai 50 Instagram *Highlights* yang tersemat di profil akun mereka.

Konten yang disematkan pada *Highlights* instagram @sobatsandwich ini ternyata juga sesuai dengan perilaku tertutup (covert behavior) oleh Mead (1934) yang mana respon audiens terhadap konten yang disematkan tersebut bersifat tertutup. Audiens sebenarnya bisa memberikan komentar, namun karena konten-konten yang disematkan tersebut bersifat lampau, audiens cenderung lebih memilih untuk mengamati dan membaca saja, sehingga audiens dapat berpikir dan menyerap pesan-pesan dari @sobatsandwich pada highlight-nya, kemudian akan menciptakan perspektif baru untuk pada audiens yang sudah membaca dan mengamati konten-konten yang disematkan tersebut.

Instagram *highlights* memungkinkan admin untuk mengatur dan membagikan konten dalam kelompok tematik yang berbeda. Hal ini mencerminkan fragmentasi dalam narasi dan identitas, yang mana setiap highlight menggambarkan aspek yang berbeda dari inti-inti penting perihal generasi *sandwich*. Penggunaan ikon, simbol, dan visual dalam Instagram *Highlights* seperti visual dalam sampul *Facts* atau *games* yang mewakili simbolisme yang mengandung makna mendalam. Simbolisme ini dapat mengundang audiens untuk merenung dan memahami lebih dalam tentang isu generasi *sandwich*.

5. Live Instagram

Live Instagram merupakan salah satu fitur Instagram yang mana pengikut akun dapat menyaksikan siaran dan berinteraksi secara langsung dengan pemilik atau admin akun yang diikutinya. Penonton dapat meninggalkan komentar, memberikan tanda suka, dan membagikan siaran langsung tersebut kepada teman atau pengikutnya di Instagram untuk interaksi atau meramaikan siaran tersebut.

Dalam fitur Live Instagram ini ternyata juga bisa dilihat dari sikap terbuka (covert) menurut Mead (1934), bahwa dalam sebuah interaksi sosial perlunya sikap terbuka sehingga interaksi bisa dilakukan dengan dua arah. Seperti pada fitur live Instagram ini, anggota @sobatsandwich yang

melakukan live memberikan sebuah topik materi mengenai isu generasi *sandwich* itu sendiri, dan mempersilahkan audiens yang menonton live tersebut untuk menanggapi dan mendiskusikan permasalahan, opini/ Pernyataan bersama anggota @sobatsandwich sebagai host live. Maka dari itu tercipta-lah interaksi dua arah yang kedua belah pihaknya sama-sama mendapatkan umpan balik yang diharapkan.

B. Permasalahan Generasi *Sandwich*

Berikut beberapa permasalahan yang menjadi yang dihadapi generasi *sandwich*:

1. Kelelahan Fisik dan Mental

a. Kelelahan fisik

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa mereka merasakan kelelahan fisik.

“Dari 2021 saya sudah mulai bekerja menjadi ojek online dengan bekerja lebih dari 10 jam untuk membantu perekonomian keluarga, bapak saya di phk, aset yang keluarga kami punya juga dijual untuk bayar hutang serta bertahan hidup beberapa bulan kedepan.” (wawancara dengan GL, 22 Januari 2025)

Hasil wawancara dari informan yang menjadi generasi *sandwich*, menyebutkan bahwa mereka merasa kelelahan dan tertekan akibat tuntutan dari orang tua yang selalu merasa kurang. Salah satu informan generasi *sandwich* yang menjadi tulang punggung keluarga berinisial GL yang mengaku merasa tertekan secara fisik dan mental karena ekonomi keluarga yang tiba tiba drop. Lalu setelah lulus SMA ia menjadi tulang punggung keluarga karena orang tuanya di phk lalu melimpahkan tanggung jawab besar kepada dirinya. Motivasi utama GL bekerja adalah untuk membantu perekonomian keluarga. Ini menunjukkan adanya rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap keluarga. Aset yang disita dan ayah yang di phk mengharuskan GL untuk bekerja sebagai ojol hingga lebih dari 10 jam. Ini menyoroti dampak PHK terhadap keluarga dan peran penting anak muda dalam

memberikan dukungan finansial. Cerita GL juga menunjukkan ketahanan dan pengorbanan dalam menghadapi kesulitan ekonomi.

Sama halnya dengan BL (L/25 tahun) generasi *sandwich* yang sering bekerja lembur untuk melunasi hutang orang tuanya dan menjadi tulang punggung keluarga mengatakan hal yang sama:

“Aku sering kerja lembur karena jadi tulang punggung keluarga. Ngerasa hampa, kadang muncul hal negatif tapi ya aku lampiasin sama main bola” (wawancara dengan BL, 14 Maret 2025)

Informan BL yang mengaku sering bekerja lembur untuk mendapatkan uang tambahan, ia juga merasa hampa dan terkadang muncul pikiran negatif akibat sering bekerja lembur. Ini menunjukkan dampak negatif kerja lembur terhadap kesehatan mental dan emosional. Perasaan hampa yang dialami BL mungkin disebabkan oleh kurangnya waktu untuk diri sendiri, kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta tekanan yang besar sebagai tulang punggung keluarga. Menurut BL bermain bola merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa anak yang menjadi generasi *sandwich* sangat terbebani dengan tanggung jawab yang begitu besar di usia yang seharusnya mereka bisa mencari potensi dan mengembangkan diri. Terlihat bahwa mereka merasakan kelelahan dalam bekerja, tidak bisa meluapkan emosinya, bahkan masalah keuangannya yang tidak ada habisnya. Tidak hanya kelelahan fisik tetapi generasi *sandwich* juga merasakan tekanan mental yang membuat mereka melakukan hal-hal negatif seperti mengurung diri, gampang marah, minum-minuman keras, bahkan sempat befikir untuk mengakhiri hidup. Hal ini juga dirasakan oleh informan GL (L/22 tahun)

“Dibilang capek, ya capek sama hidup yang tiba-tiba jadi gini, awalnya apa-apa diturutin eh sekarang malah jadi tulang

punggung. Ya aku kena mental awalnya, sering melampiaskan minum-minum pergi ke club ga pulang langsung paginya ngojol lagi, terus juga pas itu sempet mikir buat bunuh diri karena rumah satu-satunya disita bank lalu bapak saya sakit... kayak gini loh yang bikin aku nyerah...” (wawancara dengan GL, 22 Januari 2025)

Informan GL berkata bahwa ia mengalami perubahan hidup yang drastis serta mengalami krisis mental. Hal ini terjadi karena hidup yang awalnya serba ada sekarang harus menjadi tulang punggung keluarga. Perubahan peran dari seseorang yang dituruti menjadi tulang punggung keluarga dapat menyebabkan krisis identitas dan kebingungan. GL mengakui mengalami masalah mental akibat situasi yang dihadapi. Ini menunjukkan dampak psikologis yang signifikan dari tekanan dan kesulitan hidup. Awalnya melampiaskan stres dengan minum-minum dan pergi ke klub, lalu langsung bekerja sebagai ojek online keesokan paginya, ini adalah hal negatif yang dapat memperburuk keadaan. Masalah penyitaan rumah dan sakitnya ayah menjadi faktor pemicu utama yang membuat GL merasa ingin menyerah. Ini menunjukkan betapa beratnya beban yang harus ditanggung GL.

Bentuk interaksi yang ada di akun Instagram *@sobatsandwich* terkait kelelahan fisik dan mental akibat masalah hutang orang tuanya yang tidak ada habisnya.

Gambar 0.5 salah satu interaksi di Kolom komentar



Sumber akun Instagram *@sobatsandwich*, 2025

Self menurut Mead (1934) terbentuk melalui interaksi sosial dan refleksi diri, yaitu kesadaran bahwa seseorang adalah objek bagi dirinya

sendiri. Komentar yang ditulis para *followers* merupakan komentar yang dilakukan secara sadar dan inisiatif sendiri.

Menurut Mead, diri (*self*) terbentuk melalui interaksi sosial dan dapat berubah seiring waktu. GL dan BL mengalami perubahan identitas yang drastis akibat situasi yang mereka hadapi. GL merasa kehilangan identitasnya sebagai anak yang dituruti dan beralih menjadi penyokong keluarga, yang menyebabkan krisis identitas. Perasaan hampa dan tekanan mental yang dialami oleh BL juga mencerminkan perubahan dalam diri mereka. Meskipun mereka berusaha untuk beradaptasi, tekanan yang terus-menerus dapat mengarah pada perilaku negatif dan masalah kesehatan fisik dan mental.

Interaksi antara generasi *sandwich* dan orang tua mereka mencerminkan peran sosial yang diharapkan dalam masyarakat. Tuntutan untuk menjadi tulang punggung keluarga menciptakan tekanan yang signifikan. GL dan BL merasa terjebak dalam peran yang diharapkan oleh masyarakat, yang dapat mengarah pada konflik internal dan stres. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan ini dapat menyebabkan perasaan putus asa dan keinginan untuk menyerah.

b. Kelelahan Mental

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa mereka merasakan kelelahan mental.

Mengutip dari jurnal pengabdian masyarakat, menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia menjelaskan kesehatan mental sebagai keadaan yang mendukung pertumbuhan yang terbaik, baik dari sisi fisik, intelektual, maupun emosional, selama hal tersebut dapat diterima oleh orang di sekitarnya (Rozali, 2021). Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pola pikir. Generasi *sandwich* memiliki banyak hal yang harus dipikirkan salah satunya adalah keluarga, mereka selalu memprioritaskan kebahagiaan orang lain dibanding kebahagiaan dirinya sendiri untuk kebahagiaan keluarga.

Tuntutan inilah yang menjadi generasi *sandwich* sangat tertekan menjadikan dirinya *overthinking* setiap hari.

“Uang gajianku hampir semua ku kasih ke ibu, katanya untuk belanja. Tapi yang kadang bikin aku sakit hati tu, ibu selalu ngerasa kurang dan selalu bilang aku harus balas budi karena aku udah dibesarin oleh beliau, dan selalu ungkit tentang biaya besarin aku. Perkataan nya itu yang bikin aku males dirumah.” (Wawancara TY, P/25 tahun, 16 Februari 2025)

Informan TY memiliki kontribusi yang besar terhadap keuangan keluarga, ia memberikan semua gajinya untuk keperluan rumah. Terlihat bahwa ibu TY selalu merasa kurang dan menuntut lebih, ini menunjukkan adanya ekspektasi yang tinggi dan kurangnya apresiasi terhadap kontribusi TY. Ibu TY selalu mengungkit tentang biaya membesarkan dan menuntut balas budi. Hal ini menimbulkan beban emosional dan finansial yang berat bagi TY. Hal ini menggambarkan dinamika hubungan yang tidak sehat antara ibu dan anak, di mana terdapat tuntutan yang berlebihan, kurangnya apresiasi, dan komunikasi yang tidak efektif.

Sama hal nya dengan BL (L/25 tahun) generasi *sandwich* yang sering bekerja lembur untuk melunasi hutang orang tuanya dan menjadi tulang punggung keluarga mengatakan hal yang sama:

“saat ini bekerja sebagai teknisi ac, ikut pakde saya. Dengan gaji mingguan yang aku dapat sebenarnya belum cukup apalagi saya harus melunasi hutang mamaku yang nominalnya cukup besar. aku sangat tertekan tapi ga bisa protes ke mama, Cuma bisa diam dan melampiaskan nya dengan bermain bola.” (wawancara dengan BL, 14 maret 2025)

Informan BL memiliki beban untuk melunasi hutang ibunya yang nominalnya cukup besar. Ini menunjukkan adanya tanggung jawab finansial yang berat terhadap keluarga. merasa sangat tertekan dengan situasi yang dihadapi, tetapi tidak bisa protes kepada ibunya. Ini menunjukkan adanya tekanan emosional yang besar dan ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaannya. Saat informan

merasa stress dan penuh tekanan ia memilih melampiaskannya dengan bermain bola. Tekanan emosional yang dialami BL dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Penting bagi informan BL untuk mencari dukungan dan bantuan jika merasa kesulitan mengatasi stres.

Hal ini juga dialami oleh informan generasi *sandwich* GL (L/22 tahun):

“... Hampir tiap hari aku susah tidur kalau malam dan dipaksa bangun pagi oleh keadaan untuk tetap ngojol, setiap hari gini terus rasanya cobaan itu ga habis-habis untung aku di support teman dekat dan teman online dari *sobatsandwich* yang buat aku perlahan lahan mulai bisa nerima keadaan ini. Aku mulai membuka diri dan melakukan hal yang bikin aku senang salah satunya memancing.” (Wawancara dengan GL 22 tahun, 22 Januari 2025)

Informan GL mengalami kesulitan tidur hampir setiap malam, yang menunjukkan stress dan tingkat kecemasan tinggi. Informan juga berkata bahwa cobaan yang dihadapinya tidak ada habisnya yang membuat dirinya hampir putus asa. GL mendapatkan dukungan dari teman dekat dan teman online dari komunitas *Sobatsandwich* yang membantunya menerima keadaannya ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi kesulitan hidup. Informan perlahan mulai membuka diri dan melakukan hal-hal yang membuatnya senang, salah satunya memancing. Ini menunjukkan adanya upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres.

Gambar 4.6 Gambar bentuk dukungan melalui chat



Sumber data primer, 2025

Informan GL menunjukkan perkembangan positif dengan mencari dukungan dari teman-teman dan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti memancing. Ini menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami tekanan, ada upaya untuk membangun kembali identitas diri yang lebih positif. Menurut Mead (1934) pola pikir individu dalam generasi *sandwich* sangat dipengaruhi oleh ekspektasi dan tuntutan dari orang tua. Dalam wawancara, TY dan BL menunjukkan bahwa mereka merasa tertekan karena harus memenuhi harapan orang tua, yang sering kali tidak realistis. TY merasa sakit hati karena ibunya selalu mengungkit pengorbanan masa lalu, yang menciptakan beban emosional. Sementara itu, BL merasa tertekan karena harus melunasi hutang ibunya, tetapi tidak bisa mengungkapkan perasaannya. Ini menunjukkan bahwa pola pikir mereka dipenuhi dengan rasa tanggung jawab yang besar, tetapi juga dengan perasaan terjebak dan tidak berdaya.

Mead menekankan pentingnya proses sosialisasi dalam pembentukan diri. Informan TY, BL, dan GL semua mengalami

sosialisasi yang kuat dari orang tua mereka, yang mengajarkan mereka untuk memprioritaskan kebutuhan keluarga di atas kebutuhan pribadi. Proses ini menciptakan identitas diri yang terikat pada peran mereka sebagai tulang punggung keluarga. Namun, tekanan yang dihasilkan dari sosialisasi ini juga menyebabkan stres dan ketidakpuasan, yang menunjukkan bahwa sosialisasi tidak selalu menghasilkan hasil yang positif.

2. Keterbatasan karir

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa mereka merasakan keterbatasan dalam berkarir.

“jujur mba, aku nunda menikah karena faktor ekonomi yang belum stabil. Aku juga gak maksain untuk menikah dalam waktu dekat, karena aku tau masih membiayai orang tua dan karir ku masih stuck. Aku pengen ngembangin karir ku tapi aku gabisa ninggal orang tuaku gitu aja disini jadi yaudah aku jalanin dulu.” (Wawancara dengan SA/L 26 tahun, 7 Maret 2025)

Menurut informan SA, ia menunda menikah karena ketidakstabilan ekonomi, ini menunjukkan bahwa adanya kesadaran finansial dan tanggung jawab. Tanggung jawab yang dimilikinya saat ini adalah keluarga. SA juga mengungkapkan frustrasi dengan karirnya yang *stuck*, disisi lain ia ingin menunjukkan ambisi dan keinginan untuk berkembang secara profesional, tetapi karena dilema diantara memilih karir atau pekerjaan maka saat ini ia lebih memilih untuk menjalani kehidupan yang ada saat ini. Banyak anggota generasi *sandwich* mengalami dilema antara mengembangkan karir dan memenuhi tanggung jawab keluarga. Bagi mereka yang merawat orang tua di rumah, keputusan untuk tetap bekerja penuh waktu menjadi semakin sulit. Hal ini pun berimbas pada pendapatan keluarga yang terbatas (Apriliana, 2024).

Keterbatasan karir terjadi karena faktor internal yang memengaruhi individu meliputi kurangnya keterampilan, ketidakjelasan tujuan karir, dan rasa tidak percaya diri. Di samping itu, faktor eksternal seperti perubahan

dalam industri, minimnya dukungan dari keluarga, serta masalah keuangan juga dapat menjadi penghalang yang signifikan (Apriliana, 2024).

Semakin besarnya tekanan ekonomi, banyak orang dewasa kini dihadapkan pada dilema sulit antara mengejar karier dan memenuhi tanggung jawab keluarga. Mereka menghadapi situasi yang kompleks yang meminta mereka untuk membagi waktu, energi, dan sumber daya finansial antara pekerjaan yang menuntut dan keluarga yang memerlukan perhatian. Di satu sisi, ada keinginan untuk mencapai kesuksesan dalam karir demi menjamin stabilitas ekonomi. Namun, di sisi lain, terdapat tanggung jawab moral dan emosional untuk merawat orang tua yang sudah menua serta mendukung anak-anak yang masih bergantung pada mereka (Dahron, 2025). Generasi *sandwich* cenderung berada di zona nyaman, karena takut tidak memiliki penghasilan tetap. Banyak juga yang mengalami keterbatasan biaya membuat generasi ini sulit untuk meng-*upgrade skill* pada dirinya.

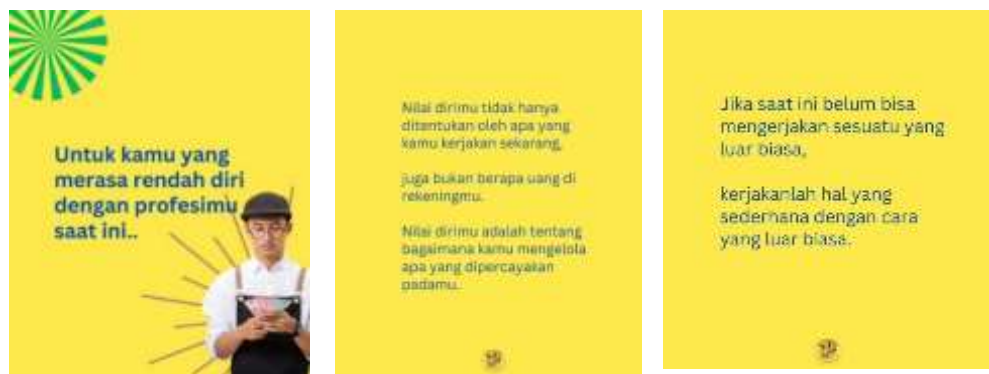
“saat itu aku ditawarkan kerja mba diluar kota, tetapi aku ga tega ninggal ibu ku, karena ibu udah kerja, ngerawat bapak yang sakit sama ngurus adeku yang masih sekolah. Jadi aku menolak untuk kerja di luar kota, gapapa aku ngojol asal dekat sama keluargaku. (Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 22 Januari 2025)

Informan GL mengorbankan potensi karir demi keluarganya, membuat keputusan yang sulit dengan menolak tawaran pekerjaan di luar kota. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan keluarga yang mendalam. Situasi keluarga (ibu bekerja, ayah sakit, adik sekolah) menunjukkan adanya ketergantungan yang kuat pada informan GL yang menjadi tulang punggung keluarga. Saat ini GL memilih pekerjaan sebagai pengemudi ojek online (ojol) memberikan fleksibilitas yang dibutuhkan untuk merawat keluarga. Ini menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan keadaan. Di usia 22 tahun, GL sudah memikul tanggung jawab yang besar dan ini mungkin mempengaruhi perkembangan pribadi dan profesionalnya.

Generasi *sandwich* merasa dilema antara pilihan merawat orang tua dan berkarir. Sering kali generasi ini merelakan karir nya dan bekerja di zona nyaman agar tetap mendapatkan penghasilan yang tetap setiap bulanya. Bahkan memilih bekerja seadanya untuk tetap bisa bertanggung jawab kepada keluarga, pilihan ini dipilih bukan karena kemauan tetapi keadaan yang memaksa untuk tetap bisa bertahan hidup (Purwanto, 2024).

Hal ini juga dijelaskan dalam postingan akun Instagram @sobatsandwich mengenai keterbatasan karir

Gambar 4.7 Postingan keterbatasan karir



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Dalam postingan tersebut dijelaskan bahwa, kita tidak boleh memandang rendah suatu pekerjaan. Mungkin saja bagi sebagian orang profesimu dianggap tidak penting tetapi selama ada orang yang membutuhkanmu, ketahuilah bahwa yang kamu kerjakan adalah berarti. Jika saat ini belum bisa mengerjakan sesuatu yang luar biasa, kerjakanlah hal yang sederhana dengan cara yang luar biasa.

Dalam interaksionisme simbolik Mead (1934) Pekerjaan yang dianggap "kecil" atau "sepele" oleh sebagian orang, tetapi memiliki makna yang dalam bagi individu yang melakukannya. Misalnya, pekerjaan sebagai pengemudi ojek online (ojol) atau pekerjaan di sektor layanan. Bagi informan, pekerjaan ini bukan hanya sekadar sumber penghasilan, tetapi juga simbol tanggung jawab dan kontribusi terhadap keluarga dan masyarakat.

Mead (1934) dalam (*self*) kedua informan menunjukkan adanya konflik internal antara ambisi pribadi dan tanggung jawab terhadap keluarga. Informan SA merasa stuck dalam karirnya, sementara GL memilih pekerjaan yang lebih fleksibel untuk merawat keluarganya. Ini mencerminkan bagaimana identitas mereka sebagai individu yang bertanggung jawab terhadap keluarga mempengaruhi pilihan karir mereka. Keduanya menunjukkan bahwa *self-perception* mereka dipengaruhi oleh peran mereka dalam keluarga, di mana mereka merasa harus mengorbankan ambisi pribadi demi memenuhi tanggung jawab. Hal ini dapat mengarah pada perasaan rendah diri atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri, terutama ketika mereka merasa tidak dapat mencapai potensi penuh mereka.

Postingan dari akun Instagram @sobatsandwich juga menyoroti pentingnya menghargai setiap pekerjaan, tidak peduli seberapa kecil atau sederhana. Ini menunjukkan bahwa masyarakat perlu mengubah pandangan terhadap berbagai jenis pekerjaan dan menghargai kontribusi setiap individu, terlepas dari status atau jenis pekerjaan mereka.

3. Beban finansial dan Tekanan ekonomi

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa mereka terbebani dengan finansial dan tanggung jawab ganda.

“Aku kerja di pabrik daerah Kendal mbak, gaji+bonus itu sekitar 5jt, tapi aku harus membiayai orang tua dan adek yang kuliah. Aku bisa bertahan dengan gajiku tapi kadang mepet banget mbak sampai pinjam teman, kalau weekend biasanya aku sambi ngojol biar dapet tambahan. Resikonya ya cuman capek.” (Wawancara dengan SA/L 26 tahun, 7 Maret 2025)

Menurut informan SA, menjadi generasi *sandwich* menuntut kesiapan finansial yang baik, termasuk mengantisipasi biaya kesehatan orang tua, pendidikan, kebutuhan sehari-hari, dan pengeluaran tak terduga. Penghasilan yang terbatas dapat memperberat beban. Informan SA juga berusaha untuk bertahan dengan gajinya, tetapi seringkali mengalami kesulitan keuangan hingga harus meminjam uang dari teman, hal ini

menunjukkan adanya tekanan finansial yang signifikan. Bagi SA orang tua adalah sosok penting yang seharusnya tidak dianggap sebagai beban finansial, melainkan menerima timbal balik kasih sayang berupa bantuan dan perawatan. Tetapi resiko kelelahan akibat bekerja di pabrik dan mengemudi ojol dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan SA.

Fenomena generasi *sandwich* mengakibatkan tantangan finansial yang cukup besar. Banyak individu dalam generasi ini merasa tertekan oleh tanggung jawab yang datang dari biaya perawatan orang tua, pendidikan anak-anak, serta usaha untuk menabung untuk pensiun mereka sendiri. Akibatnya, mereka sering menghadapi kesulitan dalam mencapai kemandirian finansial dan menikmati kehidupan yang layak di masa tua. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti meningkatnya biaya hidup, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan dalam sistem pensiun serta jaminan sosial semakin menambah kompleksitas dalam menciptakan kesejahteraan finansial bagi generasi *sandwich* ini (Wahyuni, 2024).

“... Jadi aku tu udah kerja setelah lulus smk mbak, emang ga sesuai jurusan smk karena agak susah. Tapi setiap kali habis gaji tu habis buat kebutuhan rumah karena ibu tu kerjanya ga tentu, jadi mengandalkan aku aja. Mau nabung aja susah apalagi investasi, ga mikir sampe situ mbak bisa makan sehari-hari aja udah alhamdulillah.” (Wawancara dengan TY/P 24 tahun, 16 Februari 2025)

Keadaan seseorang memang di lihat dari kemampuan finansial, hal ini juga dirasakan oleh informan TY. Uang memang bukan segalanya tetapi, segalanya butuh uang. Karena keluarga bergantung kepada informan TY maka ia menjadi kesulitan menabung dan berinvestasi, hal ini menunjukkan adanya keterbatasan ekonomi signifikan yang akan memperburuk kondisi finansial dalam jangka panjang. Saat ini kita harus membuka mata tentang literasi keuangan untuk hidup yang lebih baik di masadepan. Mempersiapkan finansial sejak awal adalah langkah utama seseorang untuk

menentukan masa depannya, karena dengan persiapan yang matang maka kehidupan akan berjalan sesuai rencana.

“Adeku itu sekolah sd di swasta, jadi aku tiap bulan harus bayar spp nya belum lagi kebutuhan rumah juga aku yang tanggung. Makanya kalau akhir bulan narik shopeefood sampe malam.” (wawancara dengan GL/ L 22 tahun)

Beban utama dari generasi *sandwich* adalah biaya pendidikan anak-anak atau saudaranya. Informan GL mengatakan bahwa dirinya menanggung beban finansial dan tekanan ekonomi karena keputusan menyekolahkan adiknya di sekolah swasta. Ia juga memikul beban ganda sebagai pencari nafkah utama dan bertanggung jawab atas pendidikan adik. Sehari-hari bekerja sebagai driver shopeefood adalah bentuk kerja keras GL untuk memenuhi tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga. Kualitas hidup GL mungkin terpengaruh karena harus bekerja terlalu keras dan seringkali kekurangan waktu istirahat.

Pendidikan adalah investasi jangka panjang yang memerlukan biaya tidak sedikit. Tanggung jawab untuk memenuhi dua generasi (anak dan orang tua) bukan hal yang mudah. Kurangnya pendidikan, khususnya pengelolaan keuangan, akan mengarah di kesehatan mental dan tantangan finansial yang signifikan (Apriliana, 2024).

Gaya hidup modern yang banyak dipengaruhi oleh budaya konsumsi dan tuntutan sosial telah melahirkan sebuah paradigma di mana konsumsi dipandang sebagai cara untuk meraih pengakuan sosial dan memenuhi kebutuhan akan pemenuhan diri. Dalam konteks ini, individu sering kali bereaksi dengan *impulsif* terhadap dorongan untuk membeli barang atau layanan yang mungkin tidak benar-benar dibutuhkan, namun memberikan kepuasan sesaat atau meningkatkan status di hadapan orang lain. Tingkat tekanan ekonomi yang semakin meningkat, ditambah dengan ketidakseimbangan antara naiknya biaya hidup dan pendapatan, telah menciptakan tantangan besar bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang memiliki penghasilan rendah dan tetap setiap bulannya. Kesulitan dalam

meningkatkan pendapatan sering kali mendorong individu untuk mencari solusi alternatif, seperti mengurangi pengeluaran atau menerapkan gaya hidup yang lebih bijak secara finansial, seperti *frugal living* (hidup hemat).

Tantangan mengenai beban finansial merupakan kesulitan dalam mengelola keuangan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain (Salsabila, 2024). :

- a. Kurangnya pengetahuan tentang literasi keuangan
- b. Biaya hidup yang meningkat signifikan
- c. Cicilan/ hutang
- d. Biaya Pendidikan, Kesehatan dan hari tua

Saat ini kebutuhan ekonomi semakin tidak terkendali, gaji standar minimum harus bertaruh dengan gaya hidup, menabung dana pensiun, dana darurat dan tanggungan lainnya. Keputusan keuangan tidak hanya terikat tentang literasi keuangan saja, tetapi juga kecerdasan emosional. Hal ini yang akan membuat kita membatasi diri untuk lebih bijak mengambil keputusan.

“Aku tinggal sama nenek mbak, orang tua ku di luar kota jadi nanggung nenek sama adeku disini. Cape mbak sering diomong sodara yang lain, kerja terus tapi gabisa ganti motor. Padahal kan aku biayain nenek sama adeku.” (Wawancara IV/L 23 tahun, 16 Februari 2025)

Dalam pernyataan IV, kita melihat bahwa meskipun ia berusaha untuk memenuhi tanggung jawabnya, ia juga merasakan tekanan dari lingkungan sosialnya. Frustrasi yang dirasakannya karena tidak dapat mengganti motor mencerminkan perasaan tidak berdaya dan ketidakpuasan terhadap situasi keuangannya. Ini menunjukkan bahwa identitas diri IV tidak statis; ia berjuang untuk menemukan keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan aspirasi pribadi.

Informan IV beroperasi dalam konteks yang kompleks, di mana simbol-simbol seperti keluarga, pekerjaan, dan pengorbanan memainkan

peran penting dalam membentuk identitas dan makna hidupnya. Kemampuan untuk melakukan *role taking* dalam Mead (1934) membantu informan memahami tanggung jawabnya terhadap keluarga, tetapi juga menciptakan tekanan dari harapan sosial yang mungkin tidak realistis. Ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan pemahaman dalam membantu individu menghadapi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu postingan akun instagram @sobatsandwich yang *related* dengan apa yang sedang dirasakan oleh informan IV

Gambar 0.8 Postingan @sobatsandwich yang related dengan kondisi salah satu informan



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Mead (1934) dalam *self* terbentuk melalui interaksi sosial dan dapat berubah seiring waktu. Dalam wawancara, kita melihat bahwa informan mengalami perubahan identitas yang signifikan akibat situasi yang mereka hadapi. SA merasa tertekan dengan tanggung jawab finansial yang besar, TY merasa kesulitan untuk menabung, GL memikul beban pendidikan adiknya, merelakan kesenangan pribadi demi stabilitas finansial keluarga. Perubahan ini menciptakan tekanan emosional dan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Meskipun mereka berusaha untuk beradaptasi, tekanan yang terus-menerus dapat mengarah pada perasaan putus asa dan ketidakpuasan.

Beban finansial yang dihadapi oleh generasi *sandwich*, seperti yang diungkapkan oleh semua informan, menunjukkan tantangan yang signifikan dalam mengelola keuangan. Keterbatasan dalam literasi keuangan, biaya hidup yang meningkat, dan tanggung jawab untuk pendidikan dan kesehatan orang tua menciptakan tekanan yang besar. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, seperti yang terlihat pada frustrasi dan kelelahan yang dialami oleh IV dan SA.

BAB V

**CARA GENERASI *SANDWICH* MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN
SESAMA SERTA DAMPAK DARI UPAYA YANG DILAKUKAN
GENERASI *SANDWICH* DALAM MENGEMBANGKAN KEPEDULIAN
SESAMA**

A. Cara Generasi *Sandwich* Mengembangkan Kepedulian Sesama

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) ialah kemampuan individu untuk menerima keberadaan dirinya sendiri merupakan hal yang penting. Penerimaan ini ditunjukkan melalui sikap positif dan pengakuan terhadap nilai-nilai pribadi, sekaligus disertai dengan kesadaran akan perilakunya (Ross, 1998).

“... Ya saat ini aku dah nerima, capek juga ngeluh sama Allah kaya percaya aja suatu saat pasti balik kaya dulu lagi. Sekarang fokus dulu sama kerjaan dan biayain adek.” (Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 22 Januari 2025)

Hasil wawancara dengan informan GL menunjukkan sikap penerimaan terhadap situasi yang dihadapinya, ia menyadari bahwa mengeluh tidak akan mengubah keadaan dan memilih untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol, seperti pekerjaan dan tanggung jawab terhadap adiknya. Meskipun saat ini mengalami kesulitan ia tetap optimis hal ini ditunjukkan pada kalimat (suatu saat bakal balik kaya dulu lagi). Informan GL menunjukkan komitmen untuk bekerja keras dan mendukung adiknya. Ini menunjukkan rasa tanggung jawab yang tinggi dan kesadaran akan peran pentingnya dalam keluarga, dengan memilih untuk tidak terus-menerus mengeluh, GL tampaknya berusaha menjaga kesehatan mentalnya. Penerimaan terhadap keadaan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, ia memilih fokus pada pekerjaan dan tanggung jawab terhadap adik menunjukkan bahwa GL telah mengubah prioritas hidupnya. Ini mencerminkan kedewasaan dan kesadaran akan pentingnya peran dalam keluarga.

Menurut Neff dan Germer (2018) Penerimaan diri adalah sebuah situasi di mana seseorang mampu menerima segala yang terjadi dalam kehidupannya, walaupun mungkin tidak semua itu sesuai dengan harapannya atau menyenangkannya. Ini menunjukkan bahwa kita menyadari bahwa tidak semua bagian dalam hidup akan berjalan sesuai dengan yang kita inginkan

“Jadi tulang punggung itu berat mbak, aku sama adeku sering berantem karena hal sepele. Aku ngalah terus sampai saat ini dan orang tua udah mulai ga nuntut banyak ke aku.” (Wawancara dengan TY/P 24 tahun, 16 Februari 2025)

Informan TY menyatakan bahwa menjadi tulang punggung keluarga adalah tugas yang berat. Ini menunjukkan adanya tekanan dan tanggung jawab yang besar untuk memenuhi kebutuhan keluarga, yang dapat menyebabkan stres dan kelelahan emosional. Meskipun ia sering berselisih dengan adiknya karena hal sepele, ia tetapi menunjukkan sikap mengalah dalam menghadapi konflik dengan adiknya. Bisa jadi merupakan upaya untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan frustrasi jika tidak diimbangi dengan pengakuan atas perasaannya sendiri.

TY juga mengatakan bahwa orang tua mulai tidak menuntut banyak darinya, hal ini menunjukkan bahwa orang tua mulai memahami beban yang ditanggung TY, atau mungkin juga mencerminkan perubahan dalam dinamika keluarga seiring dengan bertambahnya usia TY. Meskipun merasa berat, ia tetap berusaha untuk menjalankan perannya sebagai tulang punggung keluarga, yang mencerminkan dedikasi dan komitmen terhadap keluarganya. Baginya, setiap tantangan dan batasan adalah bagian dari hidup dan bukan sesuatu yang harus menghancurkan kebahagiaan dan keseimbangan sebagai generasi *sandwich*. Ia mampu menjaga keterbatasan dirinya dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk saudara dan keluarganya.

“... pasrah aja mbak, aku terima kalau di usia sekarang masih belum punya apa-apa, soalnya kalau dipikir terus aku gakuat. Bersyukur

masih bisa makan dan menyalurkan hobiku dan ga melakukan hal negatif” (Wawancara dengan BL/L 25 tahun, 14 Maret 2025)

Sejalan dengan salah satu aspek penerimaan diri menurut Hurlock (2002) dijelaskan bahwa bersyukur termasuk dengan merasa puas terhadap diri sendiri. Informan BL menjawab bahwa rasa syukur ini di bina dari penerimaan diri dan pemahaman bahwa kondisi saat ini adalah hasil dari perjalanan hidupnya. Sikap pasrah dan penerimaan terhadap kondisinya saat ini, yaitu belum memiliki apa-apa di usia 25 tahun. Informan memilih untuk bersyukur atas hal-hal sederhana yang dimilikinya, yaitu kemampuan untuk makan, menyalurkan hobi, dan menghindari perilaku negatif. Penerimaan dan rasa syukur berfungsi sebagai strategi untuk mengatasi tekana dan ekspektasi sosial terkait pencapaian di usia muda. Informan BL secara sadar memilih untuk tidak terlalu memikirkan kekurangannya “kalau dipikir terus aku gakuat”, yang menunjukkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengelola stres.

Gambar 5.1 postingan tentang ikhlas



Sumber akun instagram @sobatsandwich

Postingan di akun Instagram @sobatsandwich menunjukkan rasa gelisah para pejuang generasi *sandwich* yang belum menerima diri sepenuhnya. Dalam postingan ini admin membahas bagaimana caranya ikhlas, tetapi dalam postingan tersebut admin juga bertanya kepada followers untuk menjawab 2 pertanyaan untuk mengetahui jawaban dari

rasa ikhlas itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa rasa ikhlas muncul dengan mengubah fokus dari perbuatan orang lain ke perbuatan kita, kita sedang melepaskan rantai merasa dikorbankan. Tindakan memberi, walaupun berat bisa jadi pilihan yang bijaksana dan perlu disyukuri. Namun jika tindakan itu tidak mendatangkan kebaikan, kita pun bisa mensyukuri pelajaran yang kita dapatkan.

Postingan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah proses yang kompleks. Dengan mengajukan pertanyaan kepada *followers*, admin mendorong interaksi dan refleksi, yang dapat membantu individu dalam memahami dan menerima keadaan mereka. Ini mencerminkan bagaimana interaksi sosial dapat memfasilitasi proses penerimaan diri. Dengan mengajukan pertanyaan kepada followers, admin menciptakan ruang untuk interaksi sosial yang dapat memperkuat rasa komunitas. Ini menunjukkan bahwa individu tidak sendirian dalam perjuangan mereka, dan berbagi pengalaman dapat membantu dalam proses penerimaan diri.

Menurut interaksionisme simbolik Mead (1934) dalam konteks penerima diri bisa terlihat dari GL, TY, dan BL menunjukkan bagaimana mereka melihat diri mereka dalam konteks sosial. GL dan TY mengakui tanggung jawab mereka dalam keluarga, sementara BL menunjukkan penerimaan terhadap kondisi hidupnya. Ini mencerminkan bagaimana mereka membangun identitas diri melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan mereka. Penerimaan diri yang ditunjukkan oleh ketiga informan mencerminkan kesadaran akan peran mereka dalam keluarga dan masyarakat, serta bagaimana mereka berusaha untuk memenuhi harapan tersebut.

Dalam simbol dan makna GL menunjukkan penerimaan diri melalui ungkapan positif dan fokus pada tanggung jawab. mencerminkan harapan dan optimisme. Simbol-simbol ini menunjukkan bagaimana ia membangun makna dari situasi sulit yang dihadapinya. TY menggambarkan beban sebagai tulang punggung keluarga dengan ungkapan berat Ini menunjukkan

makna yang ia berikan pada perannya dalam keluarga, serta tantangan yang dihadapi dalam menjaga keharmonisan hubungan dengan adiknya.

2. *Financial Planning*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa salah satu cara mengembangkan kepedulian sesama adalah dengan financial planning

Fenomena generasi *sandwich* tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Menurut Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) tahun 2024, menunjukkan indeks literasi keuangan masyarakat Indonesia sebesar 65,43 persen, sementara indeks inklusi keuangannya 75,02 persen. Hal ini berarti masyarakat masih belum cukup paham mengenai literasi keuangan. Memutus mata rantai generasi *sandwich*, diperlukan persiapan finansial yang matang. Hal ini bertujuan agar anak-anak tidak merasakan beban dalam merawat orang tua mereka di masa depan. Persiapan finansial tersebut meliputi investasi yang dianggap memadai untuk menjamin kesejahteraan di masa mendatang.

“Saat ini ya aku sudah mulai belajar tentang investasi mbak, buat jaga-jaga dana darurat karena ibu ku kerja jaga stand dan bapak ngojol. Aku juga kerjanya freelance mbak jadi kurir dan ga setiap hari kerjanya.” (wawancara dengan NV/P 22 tahun, 15 Maret 2025)

Hasil wawancara informan NV, menunjukkan kesadaran yang baik tentang pentingnya investasi dan pengelolaan keuangan, dengan mulai belajar tentang investasi, ia menunjukkan inisiatif untuk mempersiapkan masa depan dan menjaga stabilitas keuangan. Untuk memiliki dana darurat mencerminkan pemahaman tentang pentingnya keamanan finansial. Ini menunjukkan bahwa ia menyadari risiko yang mungkin terjadi dan berusaha untuk melindungi diri dan keluarganya dari situasi tak terduga. Dalam wawancara NV menyebutkan bahwa orang tuanya penjaga *stand* dan *ojol*, ini menunjukkan bahwa keluarganya mungkin memiliki pendapatan yang tidak tetap, yang dapat mempengaruhi stabilitas keuangan mereka. NV tampaknya berusaha untuk berkontribusi dalam situasi ini namun,

ketidakpastian dalam pekerjaan *freelance* yang tidak selalu tersedia setiap hari dapat menambah tantangan dalam perencanaan keuangan. Menurutnya belajar investasi saat ini adalah keputusan yang tepat untuk mengelola keuangan dan merencanakan masa depan.

Generasi *sandwich* disarankan untuk mencari penghasilan tambahan melalui pekerjaan sampingan atau investasi. Hal ini penting agar mereka tidak bergantung hanya pada satu sumber pendapatan. Tujuan dari langkah ini adalah untuk meminimalkan risiko dan membuka peluang untuk meningkatkan pemasukan dari berbagai sumber. Selain investasi, menabung juga menjadi pilihan kebanyakan orang untuk melakukan *saving control*, agar tidak bersifat *implusif* (Henager, 2015). Masyarakat berpenghasilan rendah cenderung lebih memfokuskan perhatian mereka pada pemenuhan kebutuhan hidup yang tinggi dibandingkan dengan menabung. Di samping itu, individu dengan tingkat pendidikan dan penghasilan yang rendah sering kali tidak memiliki akses yang memadai untuk memenuhi tabungan atau Menyusun rencana keuangan yang efektif (Luthfianniisa, 2024).

“biasanya aku nyisih paling gak 100 ribu setiap bulan untuk jaga-jaga aja si mba. Soalnya gajiku ini juga ga umr jadi harus pinter nyisihin aku juga catet pengeluaran biar ga implusif. (Wawancara dengan IV/L 23 tahun, 16 Februari 2025)

Menurut informan IV, Pendataan keuangan secara rutin, mencakup pencatatan pemasukan dan pengeluaran, adalah hal yang sangat penting untuk memahami kondisi keuangan kita. Dengan menyadari bahwa gajinya tidak sesuai dengan Upah Minimum Regional (UMR), IV menunjukkan kemampuan untuk mengelola keuangan dengan bijak. Ini mencerminkan pemahaman tentang pentingnya perencanaan keuangan, terutama dalam situasi dengan pendapatan yang terbatas dengan mencatat pengeluaran untuk menghindari pembelian *impulsif*.

Strategi yang efektif untuk mengontrol pengeluaran dan memastikan bahwa uang digunakan dengan cara yang lebih terencana. Pencatatan ini

juga dapat membantu IV dalam mengevaluasi kebiasaan belanjanya. Ia juga sadar betapa pentingnya menabung dan mengelola pengeluaran menunjukkan tingkat literasi keuangan yang baik. Ini penting untuk membangun fondasi keuangan yang kuat di masa depan. Meskipun IV hanya menyisihkan jumlah yang relatif kecil, kebiasaan menabung secara konsisten dapat memberikan dampak positif dalam jangka panjang. Ini menunjukkan bahwa IV memiliki pandangan ke depan dan berusaha untuk membangun keamanan finansial.

Menurut interaksionisme simbolik Mead (1934) generasi *sandwich* sering kali memaknai uang bukan sekadar alat tukar, tetapi juga sebagai simbol tanggung jawab, kasih sayang, dan harga diri. Misalnya, memberi uang kepada orang tua dianggap sebagai bentuk balas budi, dan memenuhi kebutuhan anak sebagai simbol keberhasilan. Mead (1934) menyatakan identitas terbentuk melalui interaksi. Generasi *sandwich* menginternalisasi peran sebagai “penopang keluarga”, yang membentuk keputusan finansial mereka. Mereka mungkin merasa harus bekerja keras, berkorban liburan, atau menunda investasi pribadi demi keluarga.

“Aku prioritaskan kebutuhan primer dulu mbak, dan aku nyisihin sedikit untuk tabungan dan asuransi. Menurutku asuransi untuk aku yang generasi *sandwich* ini ya penting mbak, karena menghindari resiko kedepanya dan kalau ada apa-apa nanti kedepanya.” (Wawancara dengan SA/L 26 tahun, 7 Maret 2025)

Menurut informan SA mengatakan bahwa dirinya menyisihkan sebagian dana untuk tabungan dan asuransi. Ini menunjukkan adanya perencanaan keuangan yang baik dan kesadaran akan pentingnya mempersiapkan diri untuk masa depan. SA menekankan pentingnya asuransi bagi generasi *sandwich*. Ini menunjukkan pemahaman yang baik tentang risiko dan kerentanan yang dihadapi oleh generasi *sandwich*. Asuransi juga penting untuk menghindari risiko di masa depan dan memberikan perlindungan jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan untuk perlindungan finansial. Generasi *sandwich* seringkali memiliki tanggung jawab finansial yang besar terhadap keluarga mereka, termasuk orang tua

dan anak-anak. Asuransi dapat membantu melindungi mereka dari risiko finansial yang dapat timbul akibat sakit, kecelakaan, atau kejadian tak terduga lainnya.

Gambar 5.2 postingan tentang pentingnya asuransi



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Akun Instagram @sobatsandwich memberikan edukasi dan informasi mengenai sebuah asuransi. Asuransi menurut akun Instagram @sobatsandwich adalah salah satu industri paling banyak disalahpahami, baik di sisi konsumen maupun salesnya. Karena memiliki produk *knowledge* yang lumayan banyak, tetapi agen asuransi terkadang tidak bisa menjelaskan secara detail. Maka banyak yang beranggapan bahwa asuransi adalah sebuah scam. Nah, dalam postingan ini mengajak followers untuk bergabung dalam Kuliah Whats-app mengenai asuransi dengan narasumber professional CFP yang juga memiliki pengalaman lebih dari 10 tahun.

Menurut Mead (1934) dalam postingan diatas asuransi menjadi simbol yang kompleks. Di satu sisi, ia dianggap sebagai produk yang penting untuk perlindungan finansial, tetapi di sisi lain, ia juga sering disalahpahami dan dianggap sebagai scam. Ini menunjukkan bahwa makna asuransi sangat dipengaruhi oleh pengalaman individu dan informasi yang mereka terima. Postingan ini menekankan pentingnya edukasi dan

pemahaman yang jelas tentang produk asuransi. Dengan mengajak *followers* untuk bergabung dalam Kuliah WhatsApp, akun ini berusaha untuk mengubah persepsi negatif tentang asuransi dengan memberikan informasi yang akurat dan mendalam. Ini mencerminkan upaya untuk menciptakan makna baru dan positif terkait asuransi melalui interaksi sosial.

3. Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari berbagai pihak.

“...alhamdulillah aku selalu dapat dukungan dari teman-teman mbak, ya dibantu uang, motivasi, dan juga dukungan dari komunitas *sobatsandwich*. Biasanya kalau dari komunitas itu ya dukungan perhatian, kata-kata soalnya kan lewat dm ya jadi sering nya dapat perhatian dari kata-kata. Mendingan sih mbak jadi ada yang mau dengerin ceritaku.” (Wawancara dengan GL/L22 tahun, 22 Januari 2025)

Dari paparan informan GL/L 22 tahun, terlihat bahwa ia mendapat dukungan dari beberapa pihak yang membuat dirinya bisa merasa sedikit tenang dengan apa yang sedang dialami. Informan mendapat dukungan finansial yaitu pinjaman uang. Selain bantuan uang, GL/L juga mendapatkan motivasi dan perhatian dari teman-teman dan komunitas *Sobatsandwich*. Dukungan emosional ini sangat penting karena tekanan finansial dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental. Komunitas ini memberikan dukungan melalui perhatian dan kata-kata yang disampaikan melalui pesan langsung (DM). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan virtual juga dapat memberikan dampak positif bagi generasi *sandwich*, terutama dalam hal merasa didengarkan dan diperhatikan. GL/L merasa terbantu karena ada orang yang mau mendengarkan ceritanya. Ini menyoroti pentingnya validasi dan dukungan psikologis bagi individu yang mengalami tekanan sebagai generasi *sandwich*. Mendengarkan cerita dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Menurut Taylor (2011) dukungan sosial adalah informasi yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, yang membuatnya merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang peduli serta mendukung. Menurut Ginting (2015) dukungan sosial merupakan segala bentuk dukungan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, seperti semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang. Dukungan ini memberikan kesan yang mendalam bagi remaja, membuat mereka merasa dicintai, dan dihargai oleh orang lain.

Dukungan sosial merupakan bentuk jejaring sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres, baik dari segi psikologis maupun material. Selain itu, dukungan ini juga berfungsi untuk memberikan perhatian, kasih sayang, kenyamanan, penerimaan, dan rasa percaya dari individu atau kelompok, seperti pasangan, teman, sahabat, tenaga medis, atau komunitas lainnya, kepada mereka yang memerlukan bantuan dan dukungan (Hanan, 2024). Salah satu faktor penting dalam membantu seseorang mengelola kehidupan sehari-hari adalah dukungan sosial. Hal ini karena manusia saling terhubung dan bergantung satu sama lain dalam konteks sosial sepanjang perjalanan hidup mereka.

“Aku kadang kalo lagi putek (kacau), biasanya minum (alcohol) mbak sama temenku. Karena itu sing bikin aku tenang, paling gak sejenak aku ga mikir kehidupan ku sik berat itu.” (Wawancara dengan IV/L 23 tahun, 16 Februari 2025)

Menurut informan IV/L 23 tahun, berpendapat bahwa dukungan yang diberikan teman-temannya adalah kebahagiaan yang datangnya sesaat yaitu dari meminum- minuman keras serta melakukan hal negatif lainnya. Seharusnya ia mencari dukungan lain atau memilih lingkungan yang lebih positif untuk mengurangi rasa kesepian dan tekanan internal. Penggunaan alkohol memiliki dampak negatif jangka panjang. Meskipun memberikan ketenangan sementara, alkohol tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya dan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, serta ketergantungan. Kebiasaan minum alkohol bersama teman-teman menunjukkan adanya pengaruh teman sebaya dalam perilaku IV/L.

Lingkungan sosial dapat memperkuat atau memperburuk perilaku koping yang tidak sehat.

Dukungan sosial muncul ketika kita sedang menghadapi berbagai masalah seperti; tekanan mental dan emosional, beban finansial, beban pengasuhan dll.

“... bersyukur banget mbak dapet dukungan dari saudara untuk terus semangat kerja kak, karena demi keluarga terutama mamaku.”
(Wawancara dengan BL/L 25 tahun, 14 Maret 2025)

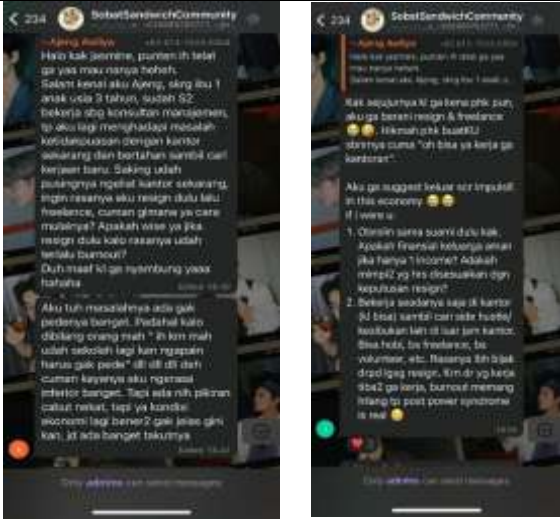
Penelitian ini menemukan bahwa informan BL memiliki kekuatan interpersonal yaitu dukungan keluarga. Informan mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dalam menjalani peran sebagai generasi *sandwich*. Adanya dukungan menjadikan informan tidak merasa sendirian dan mampu menghadapi rintangan. Hal tersebut terbukti bahwa adanya interaksi berkualitas dengan orang tua, dan memiliki dukungan dari keluarga.

“Alhamdulillah adeku mau bantu aku mbak buat berbagai tugas pekerjaan rumah atau pun bantu-bantu, selain meringankan beban ibu adeku juga pengertian”. (Wawancara dengan SA/L 26 tahun, 7 Maret)

Informan SA/L 26 tahun juga mendapat dukungan berbagai perawatan dari sang adik yang meringankan beban dari informan yang termasuk generasi *sandwich*. Berbagai tugas dengan keluarga, mencari dukungan emosional, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri adalah cara yang efektif untuk mengatasi stres dan tantangan yang dihadapi. Narasumber bersyukur karena sang adik mau membantu dirinya dalam berbagai tugas. SA/L menyebutkan bahwa adiknya pengertian yang menunjukkan adanya empati dan pemahaman dari adik terhadap situasi yang dihadapi oleh SA/L. Pengertian ini sangat penting karena dapat memperkuat hubungan keluarga dan memberikan dukungan emosional. Dukungan dari adik, baik dalam bentuk bantuan praktis maupun pengertian, berkontribusi pada kesejahteraan SA/L. Meringankan beban pekerjaan rumah dan adanya dukungan emosional dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu bentuk dukungan sosial dari akun instagram @sobatsandwich

Tabel 5.1 Bentuk-Bentuk Dukungan

No	Bentuk Dukungan	Keterangan
1.		Dukungan emosional
2.		Dukungan instrumental
3.		Dukungan informasi

4.		Dukungan persahabatan
----	--	-----------------------

sumber data primer, 2025

Menurut sarafino (2011) dukungan sosial terdiri dari 4 aspek yaitu:

- a. Dukungan emosional mencakup emati, perhatian, kasih sayang, cita dan rasa aman yang diberikan oleh orang lain. Contohnya: mendengarkan keluhan teman, memberikan pelukan, atau kata penyemangat.
- b. Dukungan nyata atau instrumental berupa bantuan langsung secara fisik dalam menyelesaikan masalah atau memenuhi kebutuhan. Contohnya: membantu membawa barang, memberikan pinjaman dana atau membantu pekerjaan rumah.
- c. Dukungan informasi berbentuk pemberian sara, informasi, atau masukan yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah atau membuat keputusan. Contohnya: memberi informasi tentang pengobatan atau memberi saran masalah karir.
- d. Dukungan persahabatan adalah bentuk dukungan yang membantu individu dalam mengevaluasi dirinya atau situasi yang dihadapi. Biasanya berkaitan dengan umpan balik positif, validasi, atau dorongan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Contohnya: memberi penilaian objektif tentang kemampuan seseorang.

Menurut interaksionisme simbolik Mead (1934) dukungan sosial tidak hanya fisik, tetapi juga simbolik: misalnya, ungkapan “terima kasih” dari orang tua atau anak, atau pujian dari masyarakat, bisa memperkuat makna positif dari pengorbanan generasi *sandwich*. Bahasa berperan penting dalam menciptakan makna. Melalui percakapan sehari-hari dengan

teman, pasangan, atau komunitas online, individu dalam generasi *sandwich* menegosiasikan identitas mereka, mencari validasi, dan membangun makna atas peran mereka. Dari sudut pandang Mead dukungan sosial bagi generasi *sandwich* adalah hasil dari proses interaksional yang terus-menerus, di mana identitas dan makna dibentuk melalui simbol, bahasa, dan peran sosial. Beban yang mereka tanggung dan makna yang mereka ciptakan atas peran itu sangat bergantung pada interpretasi mereka atas interaksi sosial sehari-hari.

B. Dampak dari Upaya Generasi *Sandwich* dalam Mengembangkan Kepedulian Sesama

1. *Self-Love* (Mencintai diri sendiri)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa dampak dari mengembangkan kepedulian sesama adalah timbulnya mencintai diri sendiri.

“...aku pernah di fase *life after break up* mbak, udah nyoba olahraga, makan sehat, bahkan afirmasi positif setiap hari. Aku paling senang order makanan biasanya shopeefood, hampir tiap hari karena menurutku itu adalah bentuk *self-love* ku. Tapi aku juga sadar aku ini generasi *sandwich* jadi harus mengatur keuangan juga.”
(Wawancara dengan NV/P 22 tahun, 15 Maret 2025)

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, kalimat “aku pernah di fase *life after break up*” mengindikasikan bahwa orang yang diwawancarai sedang atau telah melewati pengalaman emosional yang berat, yaitu putus cinta. Proses pemulihan pasca putus cinta sering kali melibatkan pencarian cara untuk mengembalikan keseimbangan emosional. Informan NV menyebutkan berbagai langkah yang telah mereka coba untuk merasa lebih baik, seperti berolahraga, makan sehat, dan melakukan afirmasi positif setiap hari. Ini menunjukkan adanya upaya untuk merawat diri (*self-care*) dan menjaga kesehatan fisik serta mental. Terlihat bahwa mereka berusaha memperbaiki kualitas hidupnya melalui tindakan yang konkret.

Bentuk *self-love* informan diatas adalah dengan membeli makanan secara online, hal ini mengindikasikan bentuk mengapresiasi dirinya dengan

memberi kenyamanan melalui makanan. Penggunaan kata *self-love* di sini menunjukkan bahwa mereka melihat tindakan ini sebagai hal yang positif, meskipun secara finansial mungkin itu menjadi beban.

Self-love adalah bentuk apresiasi dan penghargaan terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, tumbuh dari tindakan yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Meskipun *self-love* merupakan bentuk cinta yang positif terhadap diri, ada potensi untuk berubah menjadi negatif jika disertai dengan kecenderungan narsisme atau egoisme. Mencintai diri sendiri berarti bahwa seseorang peduli dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu, mencintai diri sendiri juga merupakan sebuah proses pembelajaran bagi individu untuk berperilaku positif terhadap dirinya. *Self-love* dapat dimulai dengan memahami bahwa sebagai manusia, kita semua memiliki kekuatan dan kelemahan dalam merespons serta bereaksi terhadap berbagai rangsangan yang datang. Menerima kekurangan diri dan memaafkan diri sendiri akan membantu individu untuk berdamai dengan dirinya sendiri. Dengan demikian, mereka akan lebih mampu menghadapi masalah yang dihadapi serta berkompromi dengan masa lalunya (Aquarismawati, 2023).

“... aku ngerasa kalau diluar ngopi sendirian atau pergi ke gym itu bikin aku tenang. Mungkin saat ini itu adalah *self-love* ku.”
(Wawancara dengan IV/L 23 tahun, 16 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan IV, dia berkata bahwa cara mencintai diri sendiri versi dirinya adalah dengan menikmati kopi dan menjadi member gym. Menurutnya hal tersebut membuat dirinya tenang di kala banyaknya tuntutan kehidupan. Pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, khususnya di rentang usia 20 hingga 30 tahun, sering kali individu mengalami yang disebut sebagai *Quarterlife Crisis*. Ini merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh berbagai perasaan emosional, seperti ketidakberdayaan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup (Sari, 2021).

Quarterlife crisis dapat memicu beragam tekanan dan kecemasan yang spesifik. Hal ini mencakup ketidakpastian terkait pencapaian karir, tantangan finansial, persaingan di antara sesama teman, serta ketakutan untuk menjalin hubungan sosial, yang pada gilirannya bisa menimbulkan rasa cemas bahkan depresi. Hal ini lah yang memicu timbulnya perasaan tidak percaya diri dan menyakiti diri sendiri. Salah satu jalan untuk menghapus rasa tidak percaya diri tersebut yaitu dengan menerapkan *self-love* agar merasa menjadi manusia seutuhnya yang menerima diri sendiri dengan suatu kelebihanya.

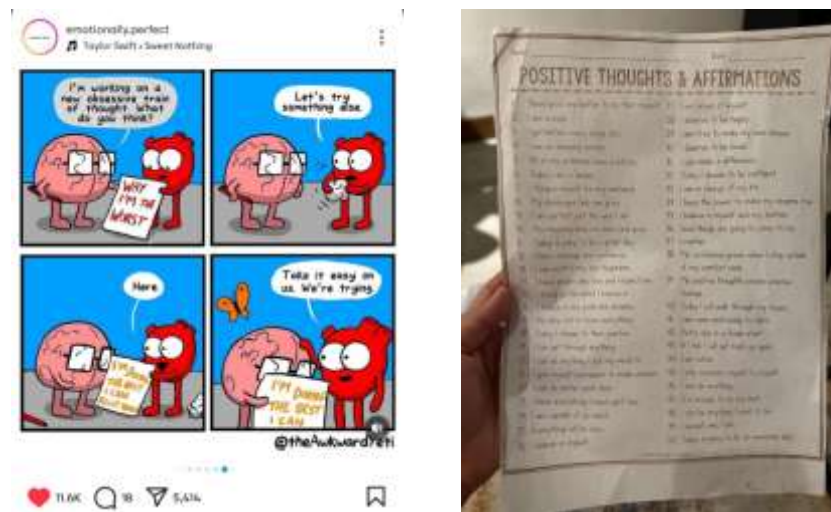
Pentingnya mengembangkan sikap menghargai diri dapat dicapai dengan mempraktikkan konsep cinta pada diri sendiri, atau yang biasa dikenal dengan *self-love*. Banyak di antara kita mungkin masih belum sepenuhnya paham dengan apa itu *self-love*. Seringkali, orang-orang menganggapnya hanya sebatas rasa percaya diri. Padahal, *self-love* lebih dari itu; ia melibatkan penerimaan dan penghargaan terhadap segala aspek yang berkaitan dengan diri kita, baik fisik, mental, maupun emosi. Konsep *self-love* sangat *related* bagi kehidupan generasi *sandwich*, baik dari sisi psikososial, kultural, maupun mental (Septiana, 2021). Berbagai permasalahan seperti perubahan fisik dan tekanan sosial sering kali membuat remaja mengalami rendahnya tingkat *self-love*.

“Butuh cukup waktu biar aku bisa menerima semua mbak, aku tu dulu seneng supporteran bola gitu mbak dukung psis, tapi sekarang mau beli tiket nonton aja aku eman karena punya tanggung jawab yaitu keluargaku. Aku tiap hari selalu ngomong ke diriku sendiri buat kuat, sama yakin karena Allah ga akan ngasih ujian seberat ini kalo akunya gakuat. Jadi sekarang aku pelan-pelan dah mulai mencintai diriku dengan versi yang dewasa.” (Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 22 Januari 2025)

Bentuk *self-love* menurut informan GL adalah dengan cara (*self-awareness*) penerimaan diri. Ia mengetahui tanggung jawabnya sebagai anak generasi *sandwich*, yang harus mengesampingkan kesenangannya untuk membiayai keluarganya. GL mengalami konflik internal antara keinginan untuk menikmati hobinya dan kebutuhan untuk memenuhi tanggung jawab

keluarga. Ia merasa "eman" (sayang) untuk mengeluarkan uang membeli tiket nonton bola karena uang tersebut lebih baik digunakan untuk kebutuhan keluarga. GL menggunakan afirmasi positif dengan selalu mengatakan pada dirinya sendiri untuk kuat dan yakin bahwa Allah tidak akan memberikan ujian yang melebihi kemampuannya. Ini menunjukkan adanya strategi positif untuk mengatasi stres dan tekanan. Secara bertahap mulai mencintai dirinya dengan versi yang dewasa. Ini mengindikasikan adanya proses penerimaan diri yang lebih matang, di mana ia menerima tanggung jawab dan perubahan dalam hidupnya sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi.

Gambar 5.3 bentuk self love



Sumber: Akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Gambar diatas adalah bentuk *self-love* melalui kata-kata untuk menyemangati diri sendiri atau orang lain. Menerapkan *self-love* dapat membantu kamu menerima diri apa adanya. Sikap menerima diri ini mencakup penerimaan terhadap seluruh aspek kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, sekaligus mendorong kamu untuk lebih bertanggung jawab atas setiap tindakan yang diambil. Dengan adanya *self-love*, kamu akan lebih mampu mengapresiasi diri sendiri. Kondisi ini juga berkaitan dengan kebiasaan menjaga kesehatan

melalui gaya hidup yang lebih positif. Dengan mengadopsi perilaku tersebut, kamu akan lebih termotivasi untuk menjalani hidup yang lebih sehat, seperti sering mengonsumsi makanan bergizi seimbang, cukup beristirahat, dan rutin berolahraga (Rani, 2022).

“Aku tau istilah *self-love* tu dari ig *sobatsandwich*, beruntung banget bisa tau ig itu soalnya related juga sama keadaanku. Apalagi aku dapat ilmu baru tentang *self-love* setelah ngelihat pengalaman dari orang-orang di grup itu. Sekarang *self-love* ku muter-muter sambil cari makanan enak itu udah cukup buat aku mba.” (Wawancara dengan TY/P 24 tahun, 16 Februari 2025)

Komunitas *sobatsandwich* terbukti bermanfaat bagi para anggotanya, dengan *sharing session* setiap minggunya dan ilmu yang didapat membuat para anggota belajar mengenai tema-tema yang kurang familiar, bersama narasumber yang related dengan tema yang sedang dibahas membuat sesi diskusi semakin menarik. Informan TY juga mengatakan dari komunitas *sobatsandwich*, ia mempelajari banyak hal tentang dirinya dan generasi *sandwich*. merasa beruntung menemukan Instagram *@sobatsandwich* karena kontennya *related* dengan keadaannya. Ini menunjukkan bahwa komunitas online dapat memberikan rasa terhubung dan dipahami bagi individu yang mengalami situasi serupa.

Bentuk *self-love* yang diterapkan TY adalah *self-care* yaitu *me time* atau waktu untuk diri sendiri, menjauh dari orang-orang yang berpengaruh buruk serta menjalani hidup yang sehat. Menurutnya, *self-love* tidak harus selalu berupa tindakan yang besar atau mewah, tetapi bisa berupa hal-hal sederhana yang memberikan kesenangan dan kebahagiaan.

Dikutip dari jurnal sicedu (Rani, 2022), ada beberapa cara untuk menerapkan *self-love*:

- a. Menerapkan rasa percaya diri
- b. Mengenali diri lebih dekat
- c. Tidak membandingkan diri dengan orang lain

- d. Tidak mendengarkan perkataan orang lain
- e. Menjaga gaya hidup positif
- f. Mempunyai *circle* yang positif

Dari semua permasalahan yang dihadapi generasi *sandwich*, upaya yang dilakukan adalah dengan berdamai dan *self-love* (mencintai diri sendiri). Ketika mencintai diri sendiri diterapkan, individu akan mampu menerima dirinya sepenuhnya. Hal ini membuatnya lebih mudah untuk berpikir positif, bahkan di tengah situasi yang penuh emosi seperti kemarahan atau kekecewaan (Rerung, 2022).

Menurut interaksionisme simbolik Mead (1934) *self-love* dipahami sebagai proses pemulihan dari emosional setelah mengalami putus cinta dan menghadapi tantangan sebagai generasi *sandwich*. Mereka menunjukkan kesadaran akan pentingnya self-care dan self-love. Misalnya, NV menyebutkan berbagai cara untuk merawat diri, seperti berolahraga dan melakukan afirmasi positif. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik. Informan GL juga menunjukkan penggunaan afirmasi positif untuk mengatasi stres dan tekanan, yang mencerminkan kemampuan mereka untuk mengelola pikiran dan emosi.

Self (diri) informan menggambarkan berbagai cara mereka mencintai diri sendiri, baik melalui tindakan sederhana seperti menikmati waktu sendiri, berolahraga, maupun dengan cara yang lebih reflektif seperti penerimaan diri. GL, misalnya, menunjukkan bahwa ia berusaha untuk menerima tanggung jawabnya sebagai generasi *sandwich*, meskipun harus mengorbankan kesenangannya. Ini menunjukkan bahwa *self-love* bukan hanya tentang memberi diri kenyamanan, tetapi juga tentang menerima dan bertanggung jawab atas keadaan diri. Informan TY menekankan bahwa *self-love* dapat berupa hal-hal kecil yang memberikan kebahagiaan, menunjukkan bahwa *self-love* bersifat subjektif dan dapat bervariasi antar individu.

2. Memprioritaskan dan pembentukan nilai peduli di keluarga

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa generasi *sandwich* lebih memprioritaskan dan mempunyai nilai peduli terhadap keluarga.

Generasi *sandwich* adalah generasi yang menanggung beban tiga generasi sekaligus. Menurut Cambridge Dictionary (2022), istilah *sandwich generation* merujuk pada sekelompok orang yang berada dalam posisi merawat baik orang tua yang sudah lanjut usia maupun anak-anak mereka. Hal ini menjadikan mereka bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan kedua generasi sekaligus. Menjadi generasi *sandwich* harus mempunyai prioritas terutama untuk diri sendiri dan keluarga.

Gambar 5.4 Postingan mengenai keluarga



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Menurut Friedman (1987), keluarga terdiri dari sekelompok individu yang tinggal di dalam satu rumah dan terikat oleh hubungan pernikahan atau darah yang bertujuan untuk menjaga budaya bersama serta mendukung pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial dari setiap anggotanya. Keluarga adalah lembaga penting dalam masyarakat yang telah mengalami berbagai perubahan dalam hal konsep, struktur, dan fungsi unit keluarga seiring berjalannya waktu. Fungsi keluarga ditujukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh keluarga tersebut.

Di masa lalu, terdapat keyakinan pada pepatah “banyak anak, banyak rejeki,” namun hal ini tidak selalu mencerminkan kesejahteraan keluarga

secara keseluruhan. Banyaknya anggota keluarga terkadang tidak diimbangi dengan kemampuan generasi sebelumnya dalam mentransfer kekayaan materi yang memadai (Putri, 2024).

“Saat ini yang paling penting keluarga dulu mbak, kalau lagi kalut pasti aku menjauh dulu, terus ibadah dan ngajak pacarku buat muter-muter. Untung ada pacarku mbak yang selalu dukung aku, dan ga ngerasa kesepian...” (Wawancara dengan TY/25 tahun, 16 Februari 2025)

Keluarga adalah harta yang paling berharga, tampak bahwa informan TY menempatkan keluarga sebagai prioritas utama yang menunjukkan mulai terbentuknya peran generasi *sandwich*, yaitu mendahulukan kebutuhan keluarga dibandingkan diri sendiri. Strategi yang dilakukan informan saat lagi kacau adalah dengan menjauh dari orang-orang agar merasa tenang, dan melakukan ibadah. Informan TY merasa beruntung memiliki pacar yang selalu mendukungnya. Kehadiran pacar memberikan dukungan emosional dan membantu informan agar tidak merasa kesepian. Ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dalam mengatasi tantangan hidup.

“Sebisa mungkin kalau gajian selalu tak sisihkan buat kasih ke ibu, ya ibu kerja tapi ini bentuk berbakti ku untuk beliau. Karena setiap hari aku juga masih dikasi bekal, gakenak kalau gajian ga kasih ke ibu mbak.” (Wawancara dengan NV/P 23 tahun, 15 Maret 2025)

Menurut informan NV, ibu adalah prioritas utama dalam hidupnya saat ini. Hal ini ditunjukkan melalui tindakan rutin menyisihkan gaji sebagai wujud bakti dan rasa hormat. Sikap ini mencerminkan nilai-nilai kekeluargaan yang kuat, Dimana keberhasilan individu sering kali diukur melalui kontribusinya terhadap keluarga. Tak heran jika banyak anak muda di Indonesia terutama generasi *sandwich* yang saat ini masih berperan dalam hal finansial keluarga karena mereka dianggap harus berbakti dan balas budi atas jasa merawat mereka. Informan rela menyisihkan sebagian gajinya untuk diberikan kepada ibunya, meskipun mungkin ia sendiri juga memiliki kebutuhan atau keinginan pribadi. Ini menunjukkan adanya pengorbanan dan rasa tanggung jawab terhadap keluarga.

Dalam mengembangkan kepedulian sesama, generasi *sandwich* tidak lepas dengan konflik yang terjadi. Konflik seringkali muncul dalam keluarga ketika anggotanya berusaha merebut sumber daya yang terbatas. Contohnya bisa berupa uang, perhatian, kekuasaan, dan hak untuk menjalani peran tertentu. Anggota keluarga bahkan seringkali bernegosiasi atau melakukan tawar-menawar untuk mencapai tujuan yang saling bersaing. Oleh karena itu, interaksi konflik yang muncul dapat bermula dari komunikasi verbal hingga interaksi fisik.

“Aku selalu temani mamah kalau bapak sambungku kerja luar kota, karena aku gamau mamaku ngerasa kesepian, apalagi aku anak lanang yang kudu berbakti sama orang tua terutama mama. Makanya mau pulang kerja jam berapa pun kalo mamaku sendirian dirumah aku selalu pulang rumah ya jarak semarang-kendal kan hanya sejam buatku ga masalah sih.” (Wawancara dengan BL/L 25 tahun, 14 Maret 2025)

Informan BL menekankan peran anak laki-laki memiliki kewajiban untuk berbakti kepada orang tua, terutama ibu. Informan rela menempuh jarak sekitar 1 jam hanya untuk menemani orang tua. Tidak peduli seberapa lelah sepulang berkerja, ia tetap memilih menjalaninya agar ibu nya tidak merasa kesepian. Ini menunjukkan adanya dedikasi dan pengorbanan yang besar terhadap keluarga. Hal ini menyoroti pentingnya hubungan keluarga dan peran anak laki-laki dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada orang tua.

Dalam interaksionisme simbolik Mead (1934) berpendapat bahwa identitas dan makna dibentuk melalui proses sosial. generasi *sandwich* membentuk pemahaman mereka tentang tanggung jawab keluarga. Informan TY, NV, dan BL menunjukkan kesadaran yang tinggi terhadap tanggung jawab mereka sebagai anggota keluarga. Mereka memahami bahwa mereka memiliki peran penting dalam mendukung orang tua dan menjaga kesejahteraan keluarga. Ini mencerminkan pemikiran yang matang dan reflektif tentang posisi mereka dalam struktur.

Informan TY dan BL menunjukkan identitas mereka sebagai penanggung jawab dalam keluarga. Mereka merasa memiliki kewajiban

untuk mendukung orang tua, yang mencerminkan peran generasi *sandwich* yang mendahulukan kebutuhan keluarga di atas kebutuhan pribadi.

3. Peningkatan solidaritas sosial

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan peningkatan solidaritas sosial muncul karena dampak dari generasi *sandwich* mengembangkan kepedulian sesama.

“Selain info dari *sobatsandwich*, aku juga menjalin pertemanan dengan generasi *sandwich* lain di kerjaan yang ternyata senasib, di sela-sela waktu istirahat selalu cerita dan nguatin satu sama lain.”
(Wawancara dengan TY/P 25 tahun, 16 Februari 2025)

Solidaritas yang muncul dari kesamaan nasib belajar memahami bahwa tidak semua hal bisa diselesaikan dengan cepat atau sendiri. Mereka terbiasa hadir, mendengar, dan mencari jalan tengah karakter yang sangat penting dalam membangun masyarakat yang inklusif dan suportif. Muncul empati untuk memahami kondisi orang lain. Seseorang yang berempati digambarkan sebagai orang yang toleran mampu mengendalikan diri, ramah, memiliki pengaruh, dan berkemanusiaan. Menurut Informan TY mendapat informasi dan dukungan dari komunitas *sobatsandwich*. Menjalinkan pertemanan dengan rekan kerja yang senasib adalah bentuk hubungan yang kuat dan positif.

TY menciptakan makna melalui interaksi dengan individu lain yang memiliki pengalaman serupa. Pertemanan ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membangun identitas kolektif sebagai bagian dari generasi *sandwich*. Interaksi ini membantu TY memahami bahwa ia tidak sendirian dalam perjuangannya, yang memperkuat rasa solidaritas di antara mereka

Sama hal nya dengan pernyataan GL/L 22 tahun

“Jadi generasi *sandwich* sudah hampir 5 tahun udah belajar banyak hal, udah nerima, punya temen yang suportif. Ikut komunitas *sobatsandwich* ini ga rugi mbak, dapet banyak info sama ilmu. Ya semoga aku cepet bisa keluar dari lingkaran *sandwich* ini.”
(Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 22 Januari 2025)

Menurut Informan GL ia telah menjadi generasi *sandwich* selama 5 tahun, itu berarti ia telah melewati banyak tantangan dan tanggung jawab sebagai generasi *sandwich*. Informan juga berkata bahwa ia mempunyai teman-teman yang supportif dalam menghadapi tantangan ini. Meskipun menghadapi tantangan sebagai generasi *sandwich*, GL/L tetap memiliki optimisme dan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Ini menunjukkan adanya ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

GL menunjukkan bahwa partisipasi dalam komunitas memberikan kontribusi pada pembentukan identitasnya. Melalui interaksi dengan anggota komunitas lainnya, ia mendapatkan pengetahuan dan dukungan yang membantunya mengatasi tantangan sebagai generasi *sandwich*. Ini mencerminkan konsep *self* dalam interaksionisme simbolik, di mana individu membentuk identitas mereka melalui pengalaman dan interaksi sosial (Mead, 1934).

Gambar 5.5 Event putuskan rantai sandwich generation



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Semakin banyak komunitas, forum, dan kelompok diskusi yang terbentuk karena kesamaan beban sebagai generasi *sandwich*. Di sana, mereka berbagi pengalaman, tips manajemen keuangan, dan dukungan moral. Interaksi ini mendorong lahirnya solidaritas sosial yang nyata, yang melampaui sekadar simpati. Mereka tak segan berbagi informasi tentang fasilitas kesehatan untuk lansia, pendidikan murah untuk anak-anak, hingga pentingnya memiliki dana darurat dan asuransi. Nilai-nilai ini menjadi bagian dari upaya bersama untuk menciptakan ketahanan keluarga dan

masyarakat. Komunitas *sobatsandwich* hadir untuk mereka para pejuang generasi *sandwich* untuk terus bertumbuh bersama. Menurut interaksionisme simbolik Mead (1934) komunitas ini menjadi tempat di mana identitas sebagai bagian dari *sandwich generation* tidak hanya menjadi beban, tetapi juga menjadi sumber makna, kekuatan, dan solidaritas.

4. Menjadi People Pleaser

People pleaser individu yang memiliki kecenderungan untuk mengutamakan kebutuhan dan keinginan orang lain di atas diri mereka sendiri. Mereka sering kali merasa tertekan untuk menyenangkan orang lain dan menghindari konflik. Mereka kesulitan mengatakan Tidak, karena merasa tidak nyaman menolak permintaan orang lain, bahkan jika itu merugikan diri mereka sendiri. Rasa takut yang berlebihan akan penolakan atau konflik membuat mereka cenderung mengorbankan kebutuhan pribadi. Mereka sering mencari validasi dari orang lain untuk merasa berharga.

Hal ini serupa seperti yang dikatakan oleh GL:

“aku selalu ngeiyain apapun yang keluargaku minta selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan kebutuhanku sendiri. Kadang ngerasa lelah dan frustrasi. Sering ngerasa gak dihargai, meskipun udah berusaha keras.” (Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 23 Juni 2025)

Dalam pernyataan informan GL cenderung untuk selalu setuju dengan permintaan keluarga menunjukkan sifat *people pleaser* yang kuat. Ini mencerminkan kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan dan menghindari konflik, yang sering kali menjadi ciri khas orang-orang dengan perilaku ini. GL mungkin merasa bahwa dengan memenuhi harapan keluarganya, ia dapat menjaga keharmonisan dalam hubungan.

GL mengakui bahwa ia mengorbankan kebutuhannya sendiri demi orang lain. Ini menunjukkan bahwa ia mungkin tidak memiliki batasan yang jelas antara kebutuhan pribadi dan tuntutan orang lain. Pengorbanan ini dapat menyebabkan stres dan kelelahan, serta mengurangi kualitas

hidupnya secara keseluruhan. GL juga berkata bahwa dirinya sudah mulai belajar menetapkan batasan

“ lagi nyoba buat gak selalu nurutin keinginan adik yang ga berkaitan sama kebutuhan sekolahnya. aku juga berusaha untuk meluangkan waktu untuk diri sendiri, meskipun hanya sebentar seperti nongkrong atau hanya ngopi di angkringan.” (Wawancara dengan GL/L 22 tahun, 23 Juni 2025)

Informan GL menunjukkan kesadaran untuk tidak selalu memenuhi keinginan adiknya, terutama ketika keinginan tersebut tidak berkaitan dengan kebutuhan sekolah. Ini mencerminkan upaya untuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan keluarga. Dengan tidak selalu mengiyakan permintaan adiknya, GL berusaha untuk menghindari perasaan tertekan yang sering dialami oleh orang-orang dengan kecenderungan menjadi *people pleaser*. Pernyataan GL menunjukkan adanya perubahan dalam pola pikirnya. Ia mulai menyadari bahwa tidak semua permintaan dari orang lain harus dipenuhi, dan bahwa merawat diri sendiri bukanlah tindakan egois. Ini adalah langkah penting dalam proses pertumbuhan pribadi dan pengembangan identitas yang lebih sehat.

Gambar 5.6 people pleaser



Sumber akun Instagram @sobatsandwich, 2025

Dalam postingan di akun Instagram @sobatsandwich terdapat konten reels video dan postingan di feed mengenai *people pleaser*. Dalam

postingan tersebut adalah bentuk interaksi kepada audiens untuk merespon apakah dirinya termasuk *people pleaser* atau tidak. Terdapat quiz dengan 10 pertanyaan yang akan menentukan apakah audiens termasuk *people pleaser*.

Hal ini *related* dengan generasi *sandwich* yang selalu mementingkan kepentingan orang lain dibanding dirinya sendiri. Selalu mengatakan ‘iya’ padahal diri sendiri sudah lelah dengan keadaan. Contoh yang paling mudah adalah seseorang dari generasi *sandwich* yang mungkin merasa harus selalu memenuhi kebutuhan orang tua yang sudah tua, sambil menjaga keharmonisan dan memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Mereka mungkin merasakan tekanan untuk menjadi “sosok yang selalu dapat diandalkan” bagi semua orang di sekitar mereka, sehingga mengabaikan perasaan atau kebutuhan mereka sendiri. Keinginan untuk menyenangkan orang lain juga berkaitan dengan harga diri, individu dengan harga diri yang rendah akan menganggap kebutuhannya tidak penting. Akibatnya, mereka cenderung kurang memprioritaskan diri sendiri dan merasa kehilangan arah jika tidak dapat membantu orang lain.

Menurut Mead (1934) dalam kehidupan sehari-hari, seorang *people pleaser* mungkin memperhatikan tanda-tanda atau simbol yang diberikan oleh orang lain melalui komunikasi verbal maupun non-verbal. Contoh paling mudah adalah melihat komentar dan *feedback*, jika mereka menerima pujian atau pengakuan dari orang lain, mereka merasa dihargai dan cenderung akan berusaha terus menyenangkan orang lain.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai strategi generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama dapat disimpulkan bahwa permasalahan generasi *sandwich* terbagai menjadi 2 yaitu: kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan yang tinggi dari keluarga. Mereka merasa tertekan dan tidak memiliki waktu untuk diri sendiri, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi. Bukan hanya kelelahan tetapi mereka juga merasakan beban finansial karena bertambahnya tanggung jawab di sebuah keluarga. Perempuan generasi *sandwich* sering kali harus menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan mengurus rumah tangga, hal ini menambah beban mereka. Serta generasi ini mengalami keterbatasan karir akibat beban pengasuhan dilema antara memilih karir atau mengurus orang tua.

Penerimaan diri (*self-acceptance*) juga mendukung generasi *sandwich* dalam mengembangkan kepedulian sesama karena menerima diri dan tidak menyalahkan dirinya atas apa yang dihadapi, serta mengatur keuangan dengan lebih baik. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting bagi generasi *sandwich* untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Komunitas seperti *Sobatsandwich* memberikan dukungan emosional dan informasi yang membantu mereka merasa lebih terhubung dan didukung.

Dampak positif dari upaya generasi *sandwich* ini juga menimbulkan rasa cinta terhadap diri sendiri (*self-love*) mereka belajar untuk menghargai diri dan lebih memprioritaskan hal yang dianggap penting serta peduli terhadap keluarganya. Dalam hal ini mereka juga mempunyai jiwa solidaritas sosial yang tinggi untuk memahami dan saling berempati. Tetapi upaya ini juga mempunyai dampak negatif bagi generasi *sandwich*, yaitu menjadi *people pleaser*. Untuk kedepannya generasi *sandwich* ini tidak menjadikan keluarga sebagai beban dalam kehidupannya.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat penulis sampaikan:

1. Bagi pengelola dan anggota komunitas @sobatsandwich, penulis mengharapkan pengelolaan akun ini terus berkembang mengenai permasalahan generasi *sandwich* dan memberikan banyak *insight* serta kepada anggota para pejuang generasi *sandwich* tetap menjadi pribadi yang kuat dalam setiap hal yang dilakukan untuk keluarga. Tetap berproses dimanapun kalian berada. Semangat untuk selalu mengembangkan kepedulian terhadap sesama. Jika saat ini hasilmu belum terlihat, ingatlah bahwa kamu sudah menjadi penghidupan bagi keluargamu.
2. Bagi pemerintah diharapkan dapat memberikan solusi untuk permasalahan yang dihadapi generasi *sandwich*. Fenomena ini dapat ditinjau lebih dalam lagi karena ini bukanlah masalah yang sederhana, ini sudah masuk kedalam masalah sosial. Pemerintah daerah maupun pusat diharapkan dapat memperbaiki kualitas jaminan kesejahteraan hari tua sehingga kedepannya tidak bergantung kepada anak-anak mereka nanti agar dapat memutus rantai generasi *sandwich*.
3. Bagi peneliti selanjutnya bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai generasi *sandwich* lebih mengkaji lebih dalam mengenai dampak dan strategi untuk mengembangkan kepedulian sesama serta dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai pola strategi para pejuang generasi *sandwich*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawia, R. &. (2020). Dukungan keluarga Bagi Orang Lanjut Usia di Kelurahan Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *Jurnal Perspektif: Jurnal kajian Sosiologi dan Pendidikan, Vol 3 No 2*, 316-325.
- Afifah, N. A. (2022). Penafsiran Ayat dan Hadist Dalam Perspektif Islam. *NATUJA: Jurnal Ekonomi Syariah, Vol 2 No 1*, 02-15.
- Aini, N. K. (2023). Literatur Review: Karakter Sikap Peduli Sosial. *Jurnal Basicedu*, 3816-3827.
- Ananda, N, A. 2023. *Perkembangan Peran Ganda Dalam Kehidupan Perempuan Generasi Sandwich*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Annisa, N. N. (2024). Pemaknaan Generasi *Sandwich* Dalam Prespektif Generasi Z (Studi Fenomenologi Pada Generasi Z Di Kabupaten Kuningan). *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS), Vol 4 No 3*, 795-801.
- Ardianti, E. F. (2024). Analisis Podcast Kasisolusi: Cara Generasi *Sandwich* Mengatur Keuangan Meskipun Gaji Dibawah UMR. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu, Vol 8 No 7*, 247-252.
- Apriliana, D. (2024). *Sandwich Generation: Tantangan Ekonomi di Antara Dua Generasi*. *Muamalat Institute*, 01-05.
- Aquarismawati, P. (2023). *Self-Love Untuk Menumbuhkan dan Memelihara Kesehatan Mental*. Retrieved Mei 2025, from Universitas HangTuah: <https://hangtuah.ac.id/self-love-untuk-menumbuhkan-dan-memelihara-kesehatan-mental/>
- Asy'Syifa, F. S. (2023). Narrative Review: Kondisi Beban Pengasuhan pada Generasi *Sandwich* Wanita terhadap Kesejahteraan Psikologis. . *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 01-12.
- Bogdan, R. &. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston. Pearson Education.
- Buchari, A. (2010). *Pembelajaran Studi Sosial* . Bandung : Alfabeta.
- Burke, R. &. (2017). *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*. Northampton, Massachusetts: Edward Elgar Publishing.
- Cohen, S. (1998). *The Sandwich Generation: Caring for Parents and Children*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Dahron, M. (2025, Februari 17). *Kompasiana*. Retrieved April 24, 2025, from Generasi *Sandwich*: Terjebak Antara Karier dan Kewajiban Keluarga: <https://www.kompasiana.com/muhammaddahron2351/67b29bf3c925c42c313d1183/generasi-sandwich-terjebak-antara-karier-dan-kewajiban-keluarga>

- Denrich, S. (2004). Gambaran Konflik Emosional Dalam Menentukan Prioritas Peran Ganda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe 1*.
- DeRigne, L & Ferrante, S. "The *sandwich* generation: A review of the literature". *Florida public health review*, 9 (12), (2012):95-104. diakses pada 27 Mei 2025
- Dewi, D. P. (2024). Dinamika Generasi *Sandwich* Dalam pengelolaan Keuangan: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Revenue: Jurnal Akuntansi*, Vol 5 No 1, 859-874.
- Eriyanto. (2021). *Metode Netnografi: Pendekatan Kualitatif dalam Memahami Budaya Pengguna Media Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitria, F. A. (2023). Kepedulian Orang Tua Terhadap Kegiatan Belajar Anaknya di Desa Segati Kecamatan Langgam Kabupaten Pelalawan. *As-Syar'i : Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, Vol 5 No 1, 126-133.
- Flew, T. (2002). *New Media: An Introduction*. New York: Oxford University Press.
- Gozali, A. F. (2023, Juni). Analisis Instagram @Munasprok Sebagai Media Informasi Sejarah Proklamasi Kemerdekaan Indonesia Bagi Followers. *Jurnal The Source*, Vol. 5, No. 1, 26-36.
- Hana, R. D. (2023). Ketangguhan Pada Generasi *Sandwich*. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 01-22.
- Hanan, A. K. (2024, Maret). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, Vol 3 No 1, 211-218.
- Hartono, J. (2018). *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Andi.
- Henager, R. &. (2015). Financial Literacy: The Relationship to Saving Behavior in Low-to Moderate-income Households. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, Vol 44 No 1, 73-87.
- Hunger, J. D., & Wheelen, T. L. (2012). *Strategic Management and Business Policy: Toward Global Sustainability* (13th ed.). Pearson Education.
- Husain, S. A. (2021). *Sandwich* Parenting: Pola Asuh Keluarga Abad 21. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Vol 11 No 1, 69-82.
- Husna, N. W. (2024). Peran Konseling Individual Dalam Mengatasi Permasalahan Remaja Perempuan Pada Generasi *Sandwich*. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, Vol 10 No 1, 277-282.
- Julia, A. A. (2022, Oktober). Pengasuhan Keluarga Terhadap Aktivitas Keseharian lanjut Usia Rumah. *JETISH: Journal of Education Technology Information*, Vol 1 No 1, 83-86.
- Kandola, A. (2024, November 11). Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-distress>

- Kemp, S. (2025, February 25). *Digital 2025: Indonesia*. Retrieved from datereportal.com: <https://datereportal.com/reports/digital-2025-indonesia>. di akses 7 Juni 2025
- Khoshaba, D. (2012, March). *A Seven-Step Prescription for Self-Love*. Retrieved Mei 2025, from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Koentjaraningrat. (1984). *Kepedulian Sosial*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Kozinets, R. V. (2015). *Netnography (2nd Edition)*. SAGE Publications Ltd.
- Kusumaningrum, F. A. (2018, Juli). *Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja*. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemiiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23 No. 2, 109-120.
- Luthfianniisa, G. &. (2024). Pengaruh family financial socialization, income, self-control, dan financial attitude terhadap saving behavior generasi *sandwich*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, Vol 12 No 1, 71-82.
- Mania, S. (2017). Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, Voll 11 No 2, 220-233.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self & Society (from the standpoint of a social behaviorist)*. (C. W. Morris, Ed.) London: The University Of Chicago Press.
- Miller, D. A. (1981). The 'Sandwich' Generation: Adult Childern Of The Aging. *Social Work*, Vol 26 No 5, 419-423.
- Mintzberg, H. (1994). *The Fall and Rise of Strategic Planning*. U.S and Canada: Harvard Bussines School.
- MN, N. &. (2023). *Generasi Sandwich: Penyebab Stres dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan*. *Jurnal Ekonomi*, Vol 28 No 01, 20-41.
- Muhammad Asrori. (2012). *Perkembangan Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara, hlm 9.
- Nasrullah, Rulli., *Media Sosial Prespektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015.
- Natalia, T. (2024, June 6). *Gen Z Terancam Jadi Generasi Sandwich: Hidupi Keluarga-terjerat Pinjol*. Retrieved from CNBC INDONESIA: <https://www.cnbcindonesia.com/research/20240605124218-128-544030/gen-z-terancam-jadi-generasi-sandwich-hidupi-keluarga-terjerat-pinjol>
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. UK.: Pearson.
- Nugraha, D. (2022, June 12). *Fenomena Sandwich Generation pada Generasi Milenial*. Retrieved from Kompasiana Beyond.

- Nurhayati, S. S. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Lansia Pada Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional (UNIMUS)*, Vol 4, 1125-1136.
- Nuryasman, M. N. (2023). Generasi *Sandwich*: Penyebab Stres dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, Vol 28 No 1, 20-41.
- Prahastiwi, U. (2011). *Media Sosial, New Media dan Gender dalam Pusaran teori Komunikasi*. Yogyakarta: Aspikom.
- Pranoto, S. (2021, November). *Astra Life*. Retrieved from Lovelife Daily.
- Pulungan, E. N. (2022, Januari). Pendidikan Sedekah Pada Anak Sejak Dini Bentuk Kepedulian Terhadap Sesama. *Jurnal Islami: Manajemen Pendidikan Islam & Humaniora*, Vol 2 No 1, 02-20.
- Purba, A. D. (2024, Juni). Analisis Peran Ganda Perempuan Generasi *Sandwich* Pada Ruang Publik Dan Domestik Di Kabupaten Batubara. *JISA: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, Vol 7 No 1, 146-160.
- Purwanto, A. (2024, September 13). *Bagaimana Dampak Fenomena Generasi Sandwich di Kalangan Generasi Z*. Retrieved from Kompasiana: <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/09/13/bagaimana-dampak-fenomena-generasi-sandwich-di-kalangan-generasi-z>
- Putri, M. M. (2022, Juni). Urgensi Literasi Keuangan Bagi Generasi *Sandwich* Di Aceh. *AT-TASYRI'*, Vol 14 No 01, 19-26.
- Putri, P. A. (2024, Mei 10). Makna Generasi *Sandwich* Pada Film Cinta Pertama, Kedua dan Ketiga (Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce). *JIMIK: Jurnal Indonesia Manajemen Informatika dan Komunikasi*, Vol 5 No 2, 1344-1351.
- Rahayu, P. I. (2024). Penerimaan Diri Pada Generasi *Sandwich*. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, Vol 2 No 2, 69-82.
- Rahmawati, S. R. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi *Sandwich* untuk Meningkatkan *Self-Care Management* pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat. *Dharma Publika: Jurnal Pengabdian dan Pengabdian Masyarakat*, 32-32.
- Rahmania, A. K. (2024). Studi Netnografi Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Media Promosi Konten Wisata Kabupaten Gresik. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, Vol 6. No. 1, 1021-1036.
- Rani, E. N. (2022, Oktober). Pentingnya *Self-Love* Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *SICEDU: Science and Education Journal*, Vol 1 No 2, 481-486.
- Rerung, A. E. (2022, Desember). Membangun *Self-Love* Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *MASOKAN: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol 2 No 2, 105-115.
- Rijali, M. (2011). *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Rajawali Pers

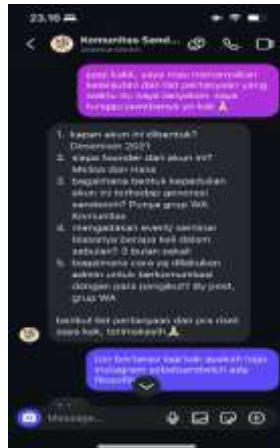
- Rita, M. R. (2023). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritas*. Pekalongan: Nasya Expanding Management (NEM).
- Ross, E. K. (1998). *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Dari Kehidupan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rozali, Y. S. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas, Vol 7 No 2*.
- Sabir, M. &. (2020). Jaminan Fidusia Dalam Transaksi Perbankan; Studi Komparatif Hukum Positif Dan Hukum Islam. *Mazahibuna: Jurnal Perbandingan Mahzab, Vol 2 No 1*, 80-97.
- Salsabila, N. S. (2024). Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Frugal Living Dalam Pengambilan Keputusan Financial Freedom (Studi Kasus Pada Generasi Sandwich). *Prosiding Seminar Nasional Akuntansi Dan Manajemen, Vol 3*.
- Salsabila, P. A. (2023). Pemenuhan Keberfungsian Sosial Pada Perempuan Generasi *Sandwich*. *Jurnal Sains Sosial dan Humaniora, Vol 7 No 2*, 109-120.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc
- Schlesinger, B. &. (1993). The Woman in The Middle: The *Sandwich* Generation Revised. *International Journal of Sociology of the Family, Vol 23 No 1*, 77-87.
- Siddik, R. A. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi *Sandwich* untuk Meningkatkan *Self-Care* Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat. *Dharma Publika: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Vol 1 No 1*, 32-37.
- Septiana, N. Z. (2021, Agustus). Membangun *Self-Love* Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Prespektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 2 No 1*, 01-17.
- Septiani, S. d. (2024). *Pengembangan Kurikulum (Teori, Model dan Praktik)*. (M. Ahmad Choirul Ma'arif, Ed.) Sukajaya-Carenang: PT. Sada Kurnia Pustaka.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keselaran Al-Quran* (Vol. Vol 1). Jakarta: Lentera Hati.
- Sibagariang, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Sosial dan Pendidikan*. PT. Refika Aditama.
- Stephanie, K. M. (2002). *Desain Penelitian Manajemen Strategik*. Jakarta: Rajawali Press.

- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suh, J. "Measuring the "sandwich": Care for children and adults in the American Time Use Survey 2003–2012". *Journal of Family and Economic Issues*, 37(2) (2016):197-211
- Suhartawan, B. (2021, Oktober). Kepedulian Sosial di Tengah Wabah Covid-19 Dalam Perspektif Hadist. *DIRAYAH: Jurnal Studi Ilmu Hadist*, Vol. 2 No. 01, 01-18.
- Tumbage, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, Vol VI No. 2.
- Wahyuni, S. F. (2024). Keterkaitan antara Literasi Keuangan dan Pendapatan Pada Kesejahteraan Keuangan: Mediasi Perilaku Keuangan Generasi *Sandwich*. *Bursa: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, Vol 3 No 1, 31-43.
- Wardhani, Galuh. 2010. "Asah Kepedulian Sosial" (<http://galuhwardhaniwordpress.com/2010/05/01/asah-kepedulian-sosial/>). Diakses pada Tanggal 29 Januari 2025 Pukul 17.45
- Wassel, J. I. (2016). Yet Another Boomer Challenge for Financial Professional: The "Senior" *Sandwich* Generation. *Journal of Financial Service Professionals*, Vol 70 No 1, 61-73.
- Wheelen, T. &. (2012). *Strategic Management and Business Policy: Toward Global Sustainabillity (13th ed.)*. London : Prentice Hall.
- Yunus, E. (2016). *Manajemen Strategis*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit Andi).
- Zuchdi, D. (2011). Pendidikan Karakter Dalam Prespektif Teori Dan Praktik. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPIRAN

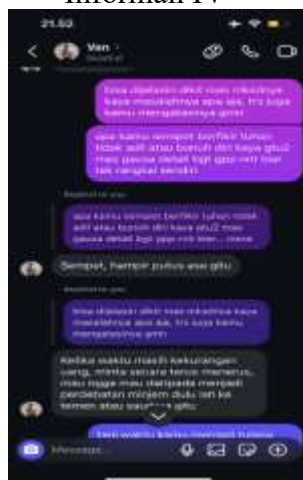
DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Dokumentasi Wawancara dengan founder akun @sobatsandwich

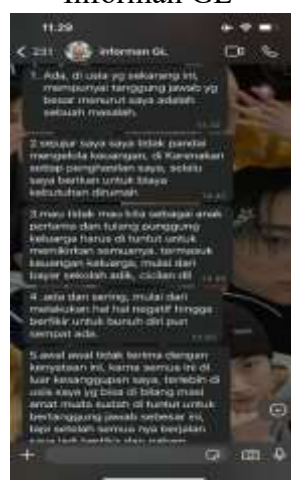


2. Dokumentasi Wawancara dengan Informan

Informan IV



Informan GL



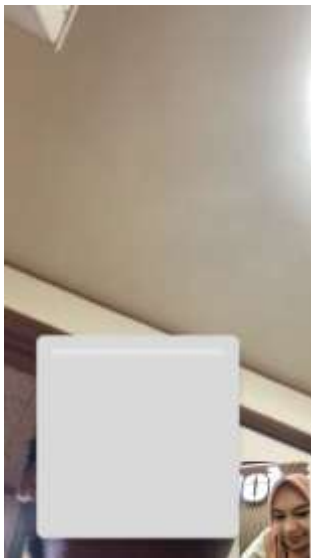
Informan TY



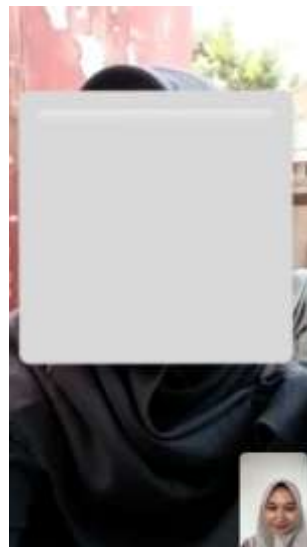
Informan BL



Informan SA



Informan NV



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Linda Puji Astuti
Tempat Tanggal Lahir : Semarang, 29 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Brotojoyo Timur IV no 201 Kota
Semarang.
No. WhatsApp : 0895811097799
Email : lindaerlinda6583@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Panggung Lor : Tahun 2009-2015
2. SMP Negeri 7 Semarang : Tahun 2015-2018
3. SMA Negeri 14 Semarang : Tahun 2018-2021
4. UIN Walisongo Semarang : Tahun 2021-2025