

Gambaran Kualitas Hidup Generasi *Sandwich* di Kecamatan Medan Baru, Kota Medan

The Quality of Life Overview of the Sandwich Generation in Medan Baru District, Medan City

Ruth Evelonia Hariani Siburian, Fajar Utama Ritonga

Universitas Sumatera Utara

ARTICLE INFO

Riwayat artikel:

Received 23 April 2026
Revised 25 April 2026
Accepted 30 April 2026
Available online 09 May 2026

Keywords

Quality of Life, Sandwich Generation, WHOQOL, Medan Baru District

Kata kunci:

Kualitas Hidup, Generasi *Sandwich*, WHOQOL, Kecamatan Medan Baru



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

The sandwich generation phenomenon describes the condition of individuals of productive age who bear economic responsibility for two generations simultaneously, namely their parents and financially dependent family members. This condition has the potential to affect the quality of life of individuals in the sandwich generation, particularly in Medan Baru District, Medan City. This study aims to describe the quality of life of individuals in the sandwich generation in Medan Baru District, Medan City. The study employs a qualitative method with a descriptive approach. The research informants are individuals of productive age who play a role as part of the sandwich generation. Data were collected through in-depth interviews and observations and analyzed based on the WHOQOL indicators, which include physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental aspects. The results indicate that individuals in the sandwich generation experience a decline in quality of life in several aspects. In terms of physical health, informants experience fatigue due to long working hours, as well as irregular and unhealthy sleep patterns. Psychologically, pressure in the form of anxiety and stress was found, which remains at a normal level and can be managed

independently. The social relationships aspect shows disturbances in the form of low-quality personal relationships that are considered abnormal and unhealthy, as well as a tendency to delay romantic relationships, which is still considered normal. Meanwhile, in the environmental aspect, informants experience limitations in engaging in recreation and leisure activities; however, they maintain good and harmonious family relationships and receive positive responses from the surrounding environment.

ABSTRAK

Fenomena generasi *sandwich* menggambarkan kondisi anak usia produktif yang menanggung tanggung jawab ekonomi terhadap dua generasi sekaligus, yaitu orang tua dan anggota keluarga yang masih bergantung secara finansial. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas hidup anak sebagai generasi *sandwich*, khususnya di Kecamatan Medan Baru, Kota Medan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas hidup anak sebagai generasi *sandwich* di Kecamatan Medan Baru, Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian adalah anak usia produktif yang berperan sebagai generasi *sandwich*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, serta dianalisis berdasarkan indikator WHOQOL yang meliputi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sebagai generasi *sandwich* mengalami penurunan kualitas hidup pada beberapa aspek. Pada aspek kesehatan fisik, informan mengalami kelelahan akibat waktu kerja yang panjang serta pola tidur yang tidak teratur dan tidak sehat. Pada aspek psikologis, ditemukan tekanan berupa kecemasan dan stres yang masih berada pada tahap normal dan dapat diatasi secara mandiri. Aspek hubungan sosial menunjukkan adanya gangguan berupa rendahnya kualitas hubungan personal yang tergolong tidak normal dan tidak sehat, serta kecenderungan menunda hubungan romantis yang masih dianggap normal. Sementara itu, pada aspek lingkungan, informan mengalami keterbatasan dalam melakukan rekreasi dan liburan, namun tetap memiliki hubungan keluarga yang baik dan harmonis serta memperoleh respons positif dari lingkungan sekitar.

PENDAHULUAN

Istilah *generasi sandwich* pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy Miller melalui artikelnya yang berjudul *The "Sandwich" Generation: Adult Children of the Aging* pada tahun 1981.

*Corresponding Author

Email: E-mail: ruthvelonia04@gmail.com, fajar.utama@usu.ac.id

Istilah ini merujuk pada individu usia produktif yang berada di posisi “terjepit” di antara dua generasi, yaitu orang tua yang menua dan anak-anak yang masih bergantung secara finansial. Pada tahun yang sama, Elaine Brody turut mengembangkan konsep ini dengan cakupan yang lebih luas, Brody menekankan bahwa individu dalam generasi ini tidak hanya bertanggung jawab merawat orang tua lanjut usia (*aging parents*), tetapi juga memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang lebih muda (*younger dependent family members*), baik secara ekonomi maupun emosional.

Generasi *sandwich* merupakan fenomena yang banyak dijumpai di negara berkembang, termasuk Indonesia. Seseorang membiayai kehidupan orang tua dan anggota keluarga lain yang dalam kondisi lemah sudah seperti tradisi turun temurun. Hal tersebut dapat menghambat para generasi *sandwich* dalam memenuhi kebutuhan atau menabung untuk kebutuhan masa depan pribadi mereka. Menjadi bagian dari generasi *sandwich* tidak hanya menghadirkan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berimplikasi pada berbagai aspek kesejahteraan jangka panjang. Beban ganda yang ditanggung berpotensi menimbulkan tekanan yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun ekonomi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup individu.

Konsep kualitas hidup sering kali dihubungkan dengan kesejahteraan. Dalam konteks modern, World Health Organization mulai memperkenalkan konsep ini pada tahun 1947 melalui definisi kesehatan yang tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Selanjutnya, WHO (1997) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai yang dianut, serta kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran yang dimiliki.

Dalam perkembangannya, WHO mengembangkan instrumen pengukuran kualitas hidup yang dikenal sebagai WHOQOL-BREF (2012), yang mencakup empat domain utama yaitu:

1. Kesehatan Fisik. Kesehatan fisik mencakup aspek-aspek fisik yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aspek ini meliputi penyakit fisik, rasa lelah, tidur dan istirahat, kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, serta kapasitas kerja. Menurut WHO waktu tidur yang sehat dan normal untuk orang dewasa adalah 7-9 jam dalam satu hari, sedangkan jam kerja yang ideal untuk dilakukan adalah 35-40 jam/minggu.
2. Kesehatan Psikologis. Kesehatan psikologi menilai kondisi psikologis dan emosional individu dalam menjalani hidupnya. Aspek ini meliputi cemas, stres dan depresi.
3. Hubungan Sosial. Hubungan sosial menggambarkan kualitas interaksi sosial individu, baik dalam keluarga, lingkungan pertemanan, maupun masyarakat luas. Aspek dalam ini meliputi hubungan pribadi dan dukungan sosial. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan, karena manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan afeksi.
4. Hubungan dengan Lingkungan. Hubungan dengan lingkungan mencerminkan persepsi individu terhadap kondisi lingkungan eksternal yang mendukung kehidupan sehari-hari. Aspek ini meliputi hubungan dengan keluarga, respon lingkungan sekitar dan rekreasi/liburan.

Kecamatan Medan Baru sebagai salah satu wilayah perkotaan di Kota Medan yang memiliki tingkat kerentanan yang tinggi menjadi generasi *sandwich*. Daerah ini memiliki rasio ketergantungan penduduk sebesar 40,36%. Kondisi ini memungkinkan munculnya fenomena generasi *sandwich* yang tinggi, terutama di kalangan usia produktif yang harus memenuhi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan perkotaan.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tanggung jawab yang dihadapi oleh generasi *sandwich* serta potensi dampaknya terhadap berbagai dimensi kehidupan, penting untuk mengkaji bagaimana kondisi tersebut memengaruhi kualitas hidup generasi *sandwich* di Kecamatan Medan Baru, Kota Medan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk menggambarkan bagaimana kualitas hidup generasi *sandwich* khususnya ditinjau dari keempat domain utama yang dikemukakan oleh WHO.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena sosial secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Pendekatan ini digunakan untuk memahami makna, pola interaksi, pandangan, serta pengalaman subjektif individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, artinya tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menggambarkan fenomena sosial secara utuh dan kontekstual. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan kualitas hidup anak sebagai generasi *sandwich* di Kecamatan Medan Baru, Kota Medan. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami realitas sosial yang dihadapi oleh generasi *sandwich* secara langsung dari sumbernya, yakni para informan yang mengalami fenomena tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak atau individu yang memberikan bantuan kepada keluarga (orang tua dan saudara) bukanlah sebuah permasalahan. Hal ini menjadi permasalahan saat bantuan tersebut berakibat terhadap diri anak atau individu tersebut yang kemudian mengganggu keberlangsungan hidupnya. Pada kenyataannya beban ganda yang diemban oleh generasi *sandwich* menyebabkan mereka mengalami permasalahan kualitas hidup. Tanggung jawab pemenuhan ekonomi terhadap dua generasi yang harus dipenuhi oleh generasi *sandwich* menyebabkan mereka mengalami gangguan kualitas hidup yang kemudian berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Sejalan dengan hal tersebut WHO (2012) mengeluarkan empat indikator yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup seseorang, antara lain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Hal ini digunakan untuk menggambarkan kualitas hidup anak sebagai generasi *sandwich* berdasarkan indikator penilaian kualitas hidup dari WHO yang telah ditemui dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kesehatan fisik

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan ekonomi orang tua dan saudara yang diemban oleh generasi *sandwich* berdampak terhadap kesehatan fisik generasi *sandwich*. Tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dua generasi yang ditanggung oleh generasi *sandwich* tersebut menyebabkan mereka harus bekerja dua kali lipat dari batas yang seharusnya, yang berujung pada pengurangan durasi istirahat dan penambahan durasi kerja yang kemudian menyebabkan mereka mengalami kelelahan fisik yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa generasi *sandwich* memiliki durasi kerja sebanyak 15 jam/hari. Jam kerja berlebihan yang dimiliki oleh generasi *sandwich* tersebut pada akhirnya memengaruhi daya tahan tubuh yang mengakibatkan mereka lebih mudah terserang penyakit (demam, tidak enak badan, dan asam lambung), sering merasa pusing, *burnout*, dan kelelahan yang berlebihan.

Kondisi yang dialami oleh generasi *sandwich* tersebut dinilai tidak normal dan tidak sehat, apabila dikaitkan dengan standar WHO yang mengatakan bahwa kuantitas jam kerja yang sehat adalah 35-40 jam perminggu. Apabila jam kerja yang dimiliki oleh seseorang mencapai 55 jam atau lebih dalam satu minggu maka jam kerja yang dimiliki oleh seseorang tersebut sudah masuk ke dalam kategori tidak normal dan tidak sehat karena sangat berisiko terhadap terjadinya penyakit serius seperti penyakit jantung, *stroke*, kelelahan kronis, dan gangguan kesehatan mental.

Selain itu kondisi yang dimiliki oleh generasi *sandwich* tersebut juga menunjukkan penurunan waktu tidur dan istirahat yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa generasi *sandwich* tidur kurang dari 7 jam/hari. Gangguan tidur ini menimbulkan efek jangka pendek bagi generasi *sandwich* seperti pusing, penurunan konsentrasi, dan rasa hampa, serta berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap daya tahan tubuh. Menurut WHO, durasi tidur yang dianjurkan untuk orang dewasa (18-64 tahun) adalah 7-9 jam/hari. Apabila merujuk pada hasil penelitian yang mengatakan bahwa generasi *sandwich* tidur kurang dari 7 jam/hari maka dapat dikatakan bahwa waktu tidur yang dimiliki oleh generasi *sandwich* tidak normal dan tidak sehat.

2. Kesehatan psikologis

Beban ganda yang dimiliki oleh generasi *sandwich* akibat tanggung jawab pemenuhan ekonomi dua generasi juga menyebabkan mereka mengalami permasalahan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggung jawab tersebut menyebabkan mereka mengalami tekanan psikologis yang kemudian menyebabkan mereka sering merasa cemas dan stres. Meski mengaku bahwa bentuk bantuan kepada orang tua dan saudara tersebut diberikan dengan ikhlas dan dengan penuh rasa tanggung jawab, tak bisa dipungkiri bahwa hal tersebut sering kali membuat generasi *sandwich* merasa stres dengan tanggung jawab yang diemban, dan cemas kondisi yang dialami (tidak adanya kesempatan untuk memiliki tabungan dan mempersiapkan diri untuk masa depan). Namun rasa cemas dan stres masih dapat diatasi secara mandiri oleh generasi *sandwich* dan tidak menjadi hambatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. WHO mengatakan bahwa rasa cemas dan stres merupakan respon normal manusia selama tidak terjadi secara berlebihan, sulit dikendalikan, berlangsung lama, mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan pertolongan medis. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa rasa cemas dan stres yang dimiliki oleh generasi *sandwich* masih dalam kategori yang normal terjadi pada manusia dan biasa untuk dialami akibat beban ganda yang diemban.

3. Hubungan sosial

Berdasarkan hasil penelitian, beban finansial dua generasi yang harus ditanggung oleh anak sebagai generasi *sandwich* berdampak signifikan terhadap hubungan sosial yang mereka miliki. Informan menyatakan bahwa waktu untuk berinteraksi dengan teman dan lingkungan sosial menjadi sangat terbatas karena padatnya aktivitas kerja serta tanggung jawab ekonomi terhadap orang tua dan saudara. Dalam aspek hubungan sosial, generasi *sandwich* memilih untuk mengurangi intensitas bertemu dengan teman-temannya di luar jam kerja karena pertimbangan waktu dan biaya dan menunda untuk memiliki hubungan romantis (menikah) akibat tanggung jawab yang belum selesai.

Secara keseluruhan, beban finansial ganda yang diemban generasi *sandwich* tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga mempersempit ruang interaksi sosial yang seharusnya berfungsi sebagai sumber keseimbangan emosional dan dukungan mental. Kurangnya intensitas berinteraksi dinilai tidak normal dan tidak sehat karena dapat menurunkan kesejahteraan emosional/kebutuhan memenuhi rasa kasih

sayang dan mengekspresikan emosi. Sedangkan menunda memiliki hubungan romantis masih dinilai dalam kategori normal karena generasi *sandwich* hanya meniat untuk menunda saja.

4. Hubungan dengan lingkungan

Generasi *sandwich* memiliki hubungan yang cenderung harmonis dengan keluarganya dan mendapat dukungan positif dari lingkungan sekitar. Pada dasarnya anak sebagai generasi *sandwich* memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan saudara-saudaranya (ditandai dengan orang tua generasi *sandwich* yang mengunjungi tempat tinggal generasi *sandwich* satu kali dalam sebulan dan generasi *sandwich* yang sering (3 kali/minggu) berkomunikasi dengan saudaranya melalui telepon) dan mendapatkan respon yang positif (pujian) dari lingkungan sekitarnya atas tanggung jawab yang diemban. Namun demikian akibat pertimbangan waktu dan biaya generasi *sandwich* jarang melakukan rekreasi dan liburan (satu kali dalam satu tahun) yang dinilai dapat mengurangi kepuasan dan kualitas hidup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bantuan ekonomi yang diberikan oleh anak sebagai generasi *sandwich* kepada orang tua dan saudara-saudaranya berdampak kepada kualitas hidup anak sebagai generasi *sandwich*, dilihat dari empat indikator kualitas hidup WHO (2012) yaitu:

1. Kesehatan fisik. Tanggung jawab untuk memberikan bantuan ekonomi kepada orang tua dan saudara yang masih bergantung secara finansial membuat anak sebagai generasi *sandwich* memiliki durasi kerja yang berlebihan yaitu 15 jam/hari (tidak normal) dan waktu tidur yang kurang dari 7 jam (tidak normal dan tidak sehat), berakibat pada penyakit fisik (asam lambung) dan mudah terkena penyakit ringan (demam dan tidak enak badan).
2. Kesehatan psikologis. Tanggung jawab pemenuhan ekonomi dua generasi dan kesiapan finansial untuk masa depan menyebabkan generasi *sandwich* mengalami rasa cemas dan stres yang masih dalam tahap normal karena tidak berlangsung dalam jangka waktu yang berkepanjangan serta masih dapat diatasi secara mandiri.
3. Hubungan sosial. Akibat tanggung jawab ekonomi terhadap orang tua dan saudara-saudaranya, generasi *sandwich* memilih untuk tidak bertemu dan menghabiskan waktu dengan teman di luar jam kerja (tidak normal dan tidak sehat karena dapat menurunkan kesejahteraan emosional/kebutuhan memenuhi rasa kasih sayang dan mengekspresikan emosi) dan menunda memiliki hubungan romantis (masih dalam tahap normal).
4. Hubungan dengan lingkungan. Generasi *sandwich* memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya, ditandai dengan intensitas berkomunikasi yang sering dilakukan (3 kali/minggu), dan mendapatkan respon yang positif dari lingkungan sekitar ditandai dengan pujian dari lingkungan sekitar. Namun generasi *sandwich* sangat jarang melakukan rekreasi dan liburan (satu kali dalam satu tahun).

REFERENSI

- Amalianita, B., & Putri, Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163-171.
- Anggraini, N., & Lestari, S. (2022). Dampak Beban Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Sandwich di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(2), 55-68.

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. BPS. <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/28/761158a1435201088d26d708/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Bayu, D. (2021, 23 November). *Hampir Separuh Penduduk Indonesia Masuk Kategori Generasi Sandwich*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/23/hampir-separuh-penduduk-indonesia-masuk-kategori-generasi-sandwich>
- Brody, E. M. (1981). "Women in the middle" and family help to older people. *The Gerontologist*, 21(5), 471-480.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). The quality of life (in Meeberg, G.A., 1(993). *Quality of life: a concept analysis*. *Journal of Advanced Nursing*, 18 (1), 32-38).
- Chassin, L., Macy, J. T., Seo, D.C., Presson, C. C., & Sherman, S. J. (2010). The association between membership in the sandwich generation and health behaviors: A longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 38-46.
- Dewi, S., & Wiksuana, I. (2022). The Factors Analysis of Financial Conditions of Working Women Sandwich Generation. *Signifikan: Jurnal Ilmu Ekonomi*. <https://doi.org/10.15408/sjie.v11i2.25635>.
- Goodison, S., & Singleton, J. (1989). Quality of life: a critical review of current concepts, measures and their clinical implications. *International Journal of Nursing Studies*, 26 (4), 327-41.
- Miller, D. (1981). The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging. *Journal of Gerontological Nursing*, 7(5), 29-33.
- Muhammad, A. (2022). Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia. *Jurnal Hukum Keluarga*, 5(1), 127-135.
- Pierret, C. R. (2006). *The "sandwich generation": Women caring for parents and children*. *Monthly Labor Review*, 129(9), 3-9.
- Rachmalia, A. (2024). Beban Ganda: Analisis Kuantitatif Dampak Generasi Sandwich terhadap Pengeluaran Konsumsi dan Tabungan. *Journal of Advances in Accounting, Economics, and Management*, 2(2), 1-7.
- Rahayu, I. (2024). Penerimaan Diri Pada Generasi Sandwich. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 2(2), 69-82.
- Roring, B., & Simanjuntak, E. (2024). Kepuasan Hidup Generasi Sandwich di Indonesia: Peran Bakti Kepada Orang Tua, Tanggung Jawab Kepada Orang Tua, dan Rasa Bersalah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 17(3), 233-246.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyono, S., & Hadiningrat, M. Y. (2023). Peran Generasi Sandwich Terhadap Ketahanan Ekonomi Keluarga: Studi Kasus di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 29(1), 1-15.
- Syahti, M., Amelia Surya, K., Handayani, R., Putri, R., & Lindriani, N. (2025). Strategi Sandwich Generation Dalam Menjalankan Perannya. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 3(4), 943-947.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL user manual*. Programme on Mental Health. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization.

Yeyeng, A., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa; Analisis Fikih Kontemporer Mahasiswa; Analisis Fikih Kontemporer. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*. 4(2), 302-321.