

Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional

Daton Ardiyanto^{1*}, Masduki Asbari², Margha Rizky Ristanto³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Trisakti, Indonesia

*Corresponding author: daton.ardiyanto@gmail.com

Abstrak - Generasi sandwich, yakni individu yang terjebak di antara kewajiban merawat orang tua dan anak-anak mereka, menghadapi tantangan yang kompleks, baik secara finansial maupun emosional. Dalam presentasi TEDx oleh Della Fadillah, generasi ini dijelaskan dengan metafora sandwich yang menggambarkan beban ganda yang mereka tanggung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik simak-catat untuk menganalisis pengalaman Fadillah, yang dari usia muda harus mendukung keluarganya secara finansial, mengatasi kesulitan emosional, dan mempersiapkan masa depan dengan literasi keuangan. Artikel ini membahas bagaimana pendidikan keuangan dan investasi bisa menjadi jalan keluar bagi generasi sandwich untuk mencapai kemandirian finansial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun generasi ini dihadapkan pada tantangan besar, harapan dan perencanaan yang matang dapat membantu mereka memutus siklus ketergantungan. Saran diberikan untuk memperkuat literasi keuangan sebagai solusi jangka panjang.

Kata Kunci: *Generasi sandwich, literasi keuangan, kemandirian finansial.*

Abstract - The sandwich generation, namely individuals caught between the obligations of caring for their parents and their children, faces complex challenges, both financially and emotionally. In a TEDx presentation by Della Fadillah, this generation is described with a sandwich metaphor that describes the double burden they bear. This research uses descriptive qualitative methods with note-taking techniques to analyze the experiences of Fadillah, who from a young age had to support his family financially, overcome emotional difficulties, and prepare for the future with financial literacy. This article discusses how financial education and investment can be a way for the sandwich generation to achieve financial independence. The research results show that although this generation is faced with great challenges, hope and careful planning can help them break the cycle of dependency. Suggestions are given to strengthen financial literacy as a long-term solution.

Keywords: *Sandwich generation, financial literacy, financial independence*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Generasi sandwich mengacu pada kelompok individu yang terjebak di antara tanggung jawab untuk mendukung orang tua mereka sekaligus merawat anak-anak mereka. Generasi ini sering menghadapi tekanan yang signifikan baik secara emosional maupun finansial, yang dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Dalam konteks sosial dan ekonomi modern, terutama di Indonesia, tantangan ini menjadi semakin menonjol dengan meningkatnya biaya hidup dan peran keluarga yang kompleks.

Della Fadillah, dalam presentasi TEDx-nya, membahas pengalaman pribadinya sebagai anggota generasi sandwich. Pada usia 13 tahun, dia terpaksa berhenti sekolah karena masalah ekonomi keluarga. Namun, dia tidak menyerah dan mulai mencari cara untuk membantu orang tuanya secara finansial, termasuk membuka bisnis online. Kisah Fadillah menjadi contoh nyata bagaimana generasi sandwich harus berjuang tidak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk keluarganya.

Generasi sandwich di Indonesia, terutama dari generasi Z, dipaksa untuk berpikir lebih dewasa dan mengambil tanggung jawab keuangan lebih cepat daripada yang seharusnya. Survei terbaru oleh Data Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 46,3% dari generasi Z di Indonesia adalah bagian dari generasi sandwich, sebuah angka yang menunjukkan tingginya tingkat ketergantungan antar generasi dalam keluarga. Fenomena ini mencerminkan pergeseran sosial yang signifikan, di mana tanggung jawab keuangan lebih banyak dibebankan pada anak muda.

Dengan meningkatnya literasi keuangan dan kesadaran akan pentingnya investasi, ada harapan bagi generasi sandwich untuk keluar dari lingkaran kemiskinan dan ketergantungan. Pendidikan keuangan, termasuk manajemen hutang dan investasi, dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu mereka mencapai kemandirian finansial dan memutus siklus ketergantungan antar generasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman generasi sandwich melalui studi kasus Della Fadillah. Teknik yang digunakan adalah simak-catat, di mana materi dari presentasi TEDx Fadillah dianalisis secara mendalam untuk menggali pesan utama yang terkait dengan tantangan dan solusi yang dihadapi oleh generasi sandwich. Teknik ini dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam memahami narasi pribadi yang kaya akan data kontekstual.

Data dari presentasi ini kemudian dibandingkan dengan literatur lain tentang generasi sandwich, terutama yang berfokus pada aspek literasi keuangan dan strategi investasi. Peneliti juga mempertimbangkan konteks sosial dan budaya Indonesia untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana fenomena generasi sandwich mempengaruhi masyarakat Indonesia secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Della Fadillah sebagai anggota generasi sandwich menggambarkan banyak tantangan yang dihadapi oleh individu dalam posisi ini. Pada usia 13 tahun, Fadillah harus menghadapi kenyataan pahit bahwa ia harus berhenti sekolah karena kesulitan ekonomi. Ini menempatkannya pada posisi di mana dia harus memprioritaskan kebutuhan keluarganya di atas pendidikannya sendiri. Pengalaman ini, meskipun penuh kesulitan, memberikan pelajaran berharga bahwa kesulitan dapat diatasi dengan ketekunan dan perencanaan yang matang.

Salah satu cara Fadillah mencoba mengatasi masalahnya adalah dengan memulai bisnis online di usia muda. Meskipun saat itu ia belum memahami konsep bisnis secara mendalam, tekad untuk membantu keluarganya menjadi motivasi yang kuat. Ini menunjukkan bahwa generasi sandwich memiliki potensi besar untuk mengembangkan kemampuan kewirausahaan sebagai cara untuk mencapai stabilitas finansial.

Selain itu, Fadillah menekankan pentingnya literasi keuangan, terutama dalam hal investasi. Pada usia 18 tahun, dia mulai mempelajari berbagai bentuk investasi seperti reksadana dan saham. Dia menyadari bahwa untuk mencapai kemandirian finansial, penting untuk tidak hanya menabung, tetapi juga berinvestasi agar uang bisa berkembang. Konsep "The Power of Compounding" yang dia pelajari menjadi salah satu alat utama untuk mencapai kebebasan finansial.

Namun, tantangan emosional yang dihadapi generasi sandwich tidak bisa diabaikan. Fadillah menceritakan bagaimana tekanan finansial berdampak pada kesehatan emosionalnya, sering kali menyebabkan stres dan kecemasan. Ini adalah masalah umum di kalangan generasi sandwich, yang sering kali merasa terjebak antara tuntutan keluarga dan kebutuhan pribadi. Pengelolaan stres dan kesehatan mental menjadi kunci penting untuk mengatasi tantangan ini.

Survei dari Data Indonesia juga menunjukkan bahwa masalah finansial bukan satu-satunya tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich. Tekanan emosional juga memainkan peran besar dalam mempengaruhi kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, pendidikan literasi keuangan harus disertai dengan pendidikan tentang manajemen stres dan kesehatan mental untuk memastikan bahwa generasi ini bisa bertahan dan berkembang.

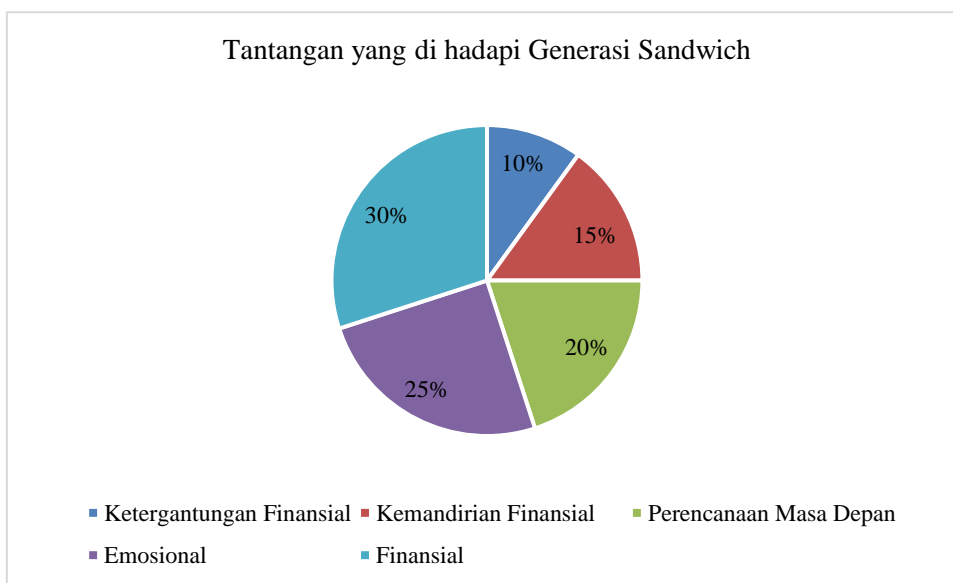
Gambar dan Tabel

Bagan yang ditampilkan menggambarkan distribusi berbagai tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich, dengan aspek finansial dan emosional sebagai tantangan utama.

Bagan ini dapat membantu memvisualisasikan fokus penelitian terkait tekanan ganda yang dialami generasi ini.

| Aspek Tantangan | Deskripsi |
|--------------------------|--|
| Finalsial | Kewajiban mendukung orang tua dan anak-anak dengan keterbatasan finansial. |
| Emosional | Beban emosional dari tuntutan perawatan dua generasi secara bersamaan. |
| Kemandirian Finansial | Mempersiapkan masa depan keuangan agar tidak bergantung pada orang lain |
| Perencanaan Masa Depan | Pentingnya perencanaan keuangan dan investasi jangka panjang. |
| Ketergantungan Finansial | Tantangan dalam memutus siklus ketergantungan keuangan keluarga. |

Sumber: Penelitian ini diadaptasi dari pengalaman Della Fadillah dalam presentasi TEDx dan analisis kualitatif deskriptif (2024).



Sumber: Penelitian ini diadaptasi dari pengalaman Della Fadillah dalam presentasi TEDx dan analisis kualitatif deskriptif (2024).

Kutipan dan Acuan

Dalam konteks global yang semakin kompleks, generasi sandwich menghadapi tantangan yang semakin besar, terutama di bidang finansial dan emosional. Menurut penelitian oleh Hammer et al. (2021), generasi sandwich sering kali harus mengatasi tekanan ganda untuk memenuhi kebutuhan orang tua dan anak-anak mereka, sementara pada saat yang sama, mereka juga harus menjaga kestabilan mental dan kesejahteraan diri sendiri. Hal ini memerlukan strategi pengelolaan waktu dan sumber daya yang lebih baik agar tidak jatuh ke dalam krisis keuangan dan emosional.

Literasi keuangan memainkan peran penting dalam membantu generasi sandwich mengelola kebutuhan finansial mereka. Jappelli dan Padula (2019) menekankan bahwa individu dengan tingkat literasi keuangan yang lebih tinggi cenderung memiliki strategi yang lebih baik dalam mengelola pengeluaran untuk masa depan. Pemahaman tentang instrumen investasi dan pengelolaan utang menjadi esensial untuk menciptakan kestabilan keuangan yang lebih baik bagi mereka yang berada di posisi ini.

Pendidikan keuangan yang efektif dapat membantu generasi sandwich merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik. Menurut Huston dan Hafeman (2020), generasi sandwich yang mendapat edukasi finansial lebih cenderung mampu menyusun anggaran jangka panjang dan memanfaatkan berbagai peluang investasi untuk memutus siklus ketergantungan finansial. Pendidikan ini juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan ekonomi dan merencanakan pensiun secara lebih optimal.

Bagi generasi sandwich, investasi adalah salah satu solusi utama untuk mencapai kemandirian finansial. Menurut Willis dan Yates (2020), investasi yang terencana dengan baik, seperti investasi di pasar saham atau properti, dapat membantu individu merencanakan masa depan mereka tanpa

bergantung pada bantuan eksternal. Penelitian ini menunjukkan bahwa generasi sandwich yang berinvestasi dengan cerdas memiliki peluang lebih besar untuk mencapai stabilitas finansial di masa tua.

Studi yang dilakukan oleh Lusardi dan Oggero (2018) menunjukkan bahwa peningkatan literasi keuangan dapat membantu generasi sandwich memutus siklus ketergantungan finansial pada anak-anak atau orang tua. Dengan memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang produk keuangan, seperti asuransi dan investasi pensiun, generasi ini dapat membuat keputusan yang lebih bijak dan menyiapkan masa depan yang lebih aman secara finansial.

KESIMPULAN

Generasi sandwich di Indonesia menghadapi tantangan besar dalam hal tekanan finansial dan emosional. Pengalaman Della Fadillah memberikan wawasan berharga tentang bagaimana generasi ini dapat mengatasi masalah tersebut dengan ketekunan, literasi keuangan, dan investasi yang bijak. Meskipun tantangan yang dihadapi besar, ada harapan bagi generasi sandwich untuk mencapai kemandirian finansial melalui perencanaan yang matang dan pengelolaan sumber daya yang baik.

Sebagai saran, diperlukan upaya yang lebih besar untuk meningkatkan literasi keuangan di kalangan generasi muda, terutama dalam hal investasi dan manajemen keuangan jangka panjang. Selain itu, dukungan psikologis juga penting untuk membantu mereka mengelola tekanan emosional yang sering kali menyertai tanggung jawab finansial yang berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M. (2024c). Madrasah Diniyyah Takmiliah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 01(02), 10–14. <file:///D:/Users/Acer/Downloads/ArticleText-0102-10-14-1.pdf>
- Asbari, M., & Novitasari, D. (2024). Pengaruh Pikiran Dominan terhadap Self-Management: Studi Kualitatif Berdasarkan Konsep Jeff Keller dalam “Attitude is Everything.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(02), 162–168. <https://literaksi.ayasophia.org/index.php/jmp/article/view/743/180>
- Buffett, W. (n.d.). *The Power of Compounding: Financial Independence through Investment*. Data Indonesia. (2023). *Survey Generasi Z dan Generasi Sandwich di Indonesia*. DataIndonesia.id.
- Fadillah, D. (2023). *Surviving as the Sandwich Generation*. TEDxLSPR.
- Hammer, L. B., Neal, M. B., Newsom, J. T., Brockwood, K. J., & Colton, C. L. (2021). Financial stress and emotional strain in the sandwich generation: Balancing intergenerational caregiving demands. *Journal of Family and Economic Issues*, 42(1), 34-48. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09726-9>
- Huston, S. J., & Hafeman, C. A. (2020). Financial literacy and self-efficacy in navigating intergenerational financial responsibilities. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 31(2), 242-256. <https://doi.org/10.1891/JFCP-19-00038>
- Jappelli, T., & Padula, M. (2019). Investment in financial literacy and saving decisions. *Journal of the European Economic Association*, 17(1), 48-82. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvx042>
- Lusardi, A., & Oggero, N. (2018). Understanding the financial lives of the sandwich generation: The impact of financial literacy and experience. *Journal of Financial Literacy and Experience*, 1(2), 12-29. <https://doi.org/10.3386/w25261>
- Willis, L. E., & Yates, J. F. (2020). Long-term investment strategies for the sandwich generation: Planning for today and tomorrow. *Journal of Financial Planning*, 33(4), 56-68. <https://doi.org/10.3905/jfp.2020.33.4.56>