ANALISIS *COPING* STRES PADA GENERASI Y *SANDWICH GENERATION* DI DESA JATIMULYA KECAMATAN SURADADI KABUPATEN TEGAL

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Eva Windi Astuti
NPM 1120600039

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
2024

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal" telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk di pertahankan dihadapan sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Tegal, Agustus 2024

Pembimbing I,	Pembimbing II,
M. Arif Budiman S, M.Pd.	**Mulyani, M.Pd.**
NIDN 0617058802	NIDN 0615107502

ii

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal" karya,

Nama : Eva Windi Astuti

NPM : 1120600039

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal, pada:

Pada hari : Kamis

Tanggal : 26 September 2024

Ketua,

Dr. Hanung Sudibyo, M. Pd
NIDN 0609088301

Sekretaris,

Mulyani, M.Pd.
NIDN 0615107502

Anggota Penguji,
Penguji I,

Dr. Suriswo, M. Pd
NIDN.0616036701

Penguji II

Mulyani, M.Pd.
NIDN 0615107502

Penguji III,

M. Arif Budiman S, M.Pd.
NIDN 0617058802

Disahkan,
Dekan,

Dr. Yoga Prihatin, M.Pd.
NIDN 0603067403

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal". Ini beserta seluruh isinya benar-benar merupakan karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada pendidikan keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Tegal,24 September 2024
Mahasiswa

Eva Windi Astuti
NPM 1120600039

iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui". **(Al Baqarah: 216)**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtua tercinta, **Bapak Jamaludin** dan **Ibu Rokhaya**, yang senantiasa menjadi pilar kekuatan dalam hidup saya.
2. Kepada **Kakek Tohir dan Nenekku Sonah** tercinta, yang telah mengasuh dan menjadi orang tua bagi penulis.
3. Teruntuk **Khadid As Zukhruf**, terima kasih atas dukungan yang tak ternilai, baik di saat-saat penuh tantangan maupun dalam momen-momen bahagia.
4. Almamater UPS Tegal.

PRAKATA

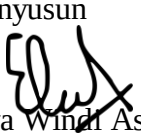
Syukur *alhamdulillah*, saya panjatkan kepada yang maha agung Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal". Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberi bantuan hingga terselesaikannya skripsi ini khususnya kepada:

1. Dr. Taufiqulloh, M.Hum, sebagai Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah menerima saya sebagai mahasiswa.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan fasilitas-fasilitas pelayanan akademik.
3. Mulyani, M.Pd, sebagai Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal sekaligus sebagai Dosen Pembimbing 2 saya yang telah banyak membantu menyediakan pelayanan akademik di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. M. Aris Rofiqi, M.Si, sebagai Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah banyak membantu menyediakan pelayanan akademik selama kuliah.
5. M. Arif Budiman S, M.Pd, sebagai dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dengan sabar memberikan arahan, saran dan kritik yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal beserta Staf TU yang telah memberikan bantuannya.
7. Kepala Desa Jatimulya Bapak Daryono, yang telah memberikan izin penelitian, serta kepada semua narasumber di Desa Jatimulya atas informasi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis ingin menyampaikan bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, karena melihat keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh sebab itu, penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada para pembaca atas saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Tegal, 23 Juli 2024

Penyusun



Eva Windi Astuti
NPM 1120600039

ABSTRAK

EVA, WINDI ASTUTI. 2024. Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal. Skripsi. Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.
Pembimbing I : M. Arif Budiman S, M.Pd
Pembimbing II : Mulyani,M.Pd

Kata Kunci: *Coping* Stres, Generasi Y, *Sandwich Generation*

Generasi *sandwich* merupakan individu yang secara bersamaan merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak mereka, yang sering kali menimbulkan tekanan fisik dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak stres pada generasi Y *sandwich generation*, dan strategi *coping* yang digunakan oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya, Kecamatan Suradadi, Kabupaten Tegal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan mengumpulkan data dari tiga individu yang merupakan bagian dari generasi sandwich dan tiga informan di Desa Jatimulya dan tiga informan pendukung. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawamcara, dokumentasi, dan triangulasi dan dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* telah yaitu *eustres* (stres positif**),** *distres* (stres negatif), *hiperstres, dan hipostres*, namun umumnya jenis stres yang dialami cenderung stres positif *(eustress).* Faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* yaitu lingkungan, individu, dan organisasi. Dari ketiga responden yang ditemui faktor yang mempengaruhi stres cenderung faktor dari diri sendiri yang memiliki keinginan atau standart dalam hidupnya. Dampak stres dalam pelaksanaan peran generasi Y *sandwich generation* berdampak pada fisik, emosional atau mental, dan pekerjaannya, namun umumnya faktor yang mempengaruhi stres ketiga responden cenderung dampak fisik dan emosional atau mental, hanya MR yang pernah mengalami dampak pengalaman stres terhadap pekerjaannya sebelum bekerja di Korea. Sedangkan strategi *coping* yang digunakan generasi y *sandwich generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal penerapannya dengan cara yang berbeda-beda namun pada umumnya sudah baik dalam penerapan *problem focused coping, emotion focused coping,* belum menunjukkan ketidaksadaran terhadap kebiasaan atau pola perilaku tidak sehat yang mungkin diterapkan untuk mengatasi stres dengan *maladaptive coping*.

ABSTRACT

EVA, WINDI ASTUTI. 2024. *Analysis of coping stress on Generation Y Sandwich Generation in Jatimulya village in Suradadi district of Tegal. Research Project. Counselling Guidance. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Pancasakti Tegal.*
First Advisor : M. Arif Budiman S, M.Pd
Second Advisor : Mulyani, M.Pd

Key Words: Coping Stres, Generation Y, Sandwich Generation

Sandwich generation is an individual who simultaneously cares for elderly parents and their children, which often causes physical and emotional stress. This study aims to analyze the types, factors that influence, the impact of stress on generation Y sandwich generation, and coping strategies used by generation Y sandwich generation in Jatimulya Village, Suradadi District, Tegal Regency. This study uses a qualitative phenomenological research method by collecting data from three individuals who are part of the sandwich generation and three informants in Jatimulya Village and three supporting informants. Data collection techniques use observation, interviews, documentation, and triangulation and are analyzed using qualitative descriptive analysis. The results of the study indicate that the types of stress experienced by generation Y sandwich generation are eustress (positive stress), distress (negative stress), hyperstress, and hypostress, but generally the types of stress experienced tend to be positive stress (eustress). Factors that influence stress generation Y sandwich generation are the environment, individuals, and organizations. Of the three respondents who were met, the factors that influence stress tend to be factors from themselves who have desires or standards in their lives. The impact of stress in carrying out the role of generation Y sandwich generation has an impact on physical, emotional or mental, and work, but generally the factors that influence stress for the three respondents tend to be physical and emotional or mental impacts, only MR has experienced the impact of stress experiences on his work before working in Korea. While the coping strategies used by generation y sandwich generation in Jatimulya Village, Suradadi District, Tegal Regency are implemented in different ways but in general they are good in applying problem focused coping, emotion focused coping, have not shown unawareness of unhealthy habits or behavioral patterns that may be applied to overcome stress with maladaptive coping.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
HALAMAN PERNYATAAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
PRAKATA vi
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Identifikasi Masalah 9
1.3. Pembatasan Masalah 10
1.4. Rumusan Masalah 11
1.5. Tujuan Penelitian 12
1.6. Manfaat Penelitian 12
BAB 2 KAJIAN TEORI 14
2.1. Landasan Teori 14
2.1.1. Stres 14
2.1.1.1. Pengertian Stres 14
2.1.1.2. Jenis-Jenis Stres 17
2.1.1.3. Aspek-Aspek Stres 19
2.1.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres 21
2.1.1.5. Gejala Stres 24
2.1.1.6. Dampak Stres 28

2.1.2. *Coping* Stres 30
2.1.2.1. Pengertian *Coping* Stres 30
2.1.2.2. Jenis-Jenis *Coping* 33
2.1.2.3. Aspek *Coping* Stres 34
2.1.2.4. Faktor-Faktor *Coping* 37
2.1.2.5. Dimensi *Coping* 41
2.1.3. *Sandwich Generation* 44
2.1.3.1. Pengertian *Sandwich Generation* 44
2.1.3.2. Kategori Generasi *Sandwich* 45
2.1.3.3. Tantangan Generasi *Sandwich* 46
2.1.3.4. Faktor Munculnya Generasi *Sandwich* 49
2.1.4. Generasi Y 51
2.1.4.1. Definisi Generasi Y 51
2.1.4.2. Karakteristik Generasi Y 54
2.2. Penelitian Terdahulu 57
2.3. Kerangka Berpikir 62
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN 68
3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian 68
3.2. Prosedur Penelitian 71
3.3. Sumber Data 72
3.4. Wujud Data 74
3.5. Teknik Pengumpulan Data 75
3.6. Teknik Analisis Data 80
3.7. Teknik Penyajian Hasil Analisis 81
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 83
4.1. Hasil Penelitian 83
4.1.1. Persiapan Penelitian 83
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian 84
4.1.3. Analisis Hasil Penelitian 86
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian 148

4.2.1. Jenis Stres yang Dialami oleh Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal 149
4.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal 154
4.2.3. Dampak Stres Pelaksanaan Peran Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal 158
4.2.4. Strategi Coping yang Digunakan Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal 162
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN 168
A. Simpulan 168
B. Saran 170
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Wujud Data 75
Tabel 2 Waktu Penelitian Responden Utama 85
Tabel 3 Waktu Penelitian Informan Pendukung 86
Tabel 4 Subjek Responden Utama 86
Tabel 5 Subjek Informan Pendukung 86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 65
Gambar 2 Desain Penelitian 70
Gambar 3 Denah Lokasi Penelitian 73
Gambar 4 Proses Analisis Data Miles dan Huberman 80
Gambar 5 Postingan TS di Media Sosial 90
Gambar 6 Foto TS Saat Bekerja 92
Gambar 7 Postingan JMN di Media Sosial 96
Gambar 8 RM di Sela-sela Kerja di Korea 102
Gambar 9 RM Saat Berjualan Semprong 104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara (Untuk Generasi *Sandwish*) 176
Lampiran 2 Pedoman Wawancara (Untuk Anggota Keluarga, Kerabat Dekat, atau Individu yang Terkait dengan Subjek) 180
Lampiran 3 Verbatim Wawancara Dengan TS (Pertemuan 1)..... 184
Lampiran 4 Verbatim Wawancara Dengan TS (Pertemuan 2)..... 187
Lampiran 5 Verbatim Wawancara Dengan TDN (Informan Ibu TS)..... 191
Lampiran 6 Verbatim Wawancara Dengan JMN (Pertemuan 2)..... 198
Lampiran 7 Verbatim Wawancara Dengan JMN (Pertemuan 2)..... 201
Lampiran 8 Verbatim Wawancara Dengan EA (Informan dari JMN)..... 205
Lampiran 9 Verbatim Wawancara Dengan MR (Pertemuan 1) 212
Lampiran 10 Verbatim Wawancara Dengan MR (Pertemuan 2) 215
Lampiran 11 Verbatim Wawancara Dengan T (Informan dari MR) 219
Lampiran 12 Dokumentasi Foto 225
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian 232
Lampiran 14 Surat Keterangan Pemberian Izin Penelitian 233

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebutuhan ekonomi merupakan aspek vital dalam kehidupan manusia yang terus berkembang bersamaan dengan meningkatnya jumlah penduduk dan perubahan pola hidup. Meskipun kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan tetap menjadi fokus utama, tuntutan untuk memiliki akses terhadap pendidikan, kesehatan, dan transportasi semakin meningkat. Pemenuhan kebutuhan ekonomi tidak hanya mencakup pemenuhan dasar, tetapi juga melibatkan aspek-aspek modern yang mendukung kehidupan yang berkelanjutan dan berkualitas. Seperti menurut Gunawijaya (2017:132) yang mengatakan bahwa "Kebutuhan manusia beragam dan terus berkembang seiring peradaban, pemenuhan kebutuhan ekonomi esensial untuk kelangsungan hidup". Pemenuhan kebutuhan ekonomi tersebut seseorang perlu bekerja untuk dapat bertahan hidup.

Pekerjaan merupakan jalur utama bagi individu untuk memperoleh pendapatan yang esensial dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi mereka. Menurut Gunawijaya (2017), "Melalui aktivitas bekerja, manusia menciptakan barang atau jasa, memperoleh pendapatan, dan memenuhi kebutuhan pribadi atau keluarga". Pekerjaan tidak hanya menjadi sumber pendapatan individu, tetapi juga memberikan sumbangan pada ekonomi negara melalui penciptaan lapangan kerja dan peningkatan produktivitas. Oleh karena itu, pekerjaan bukan hanya aktivitas harian untuk memenuhi

kebutuhan sehari-hari, tetapi menjadi dasar untuk stabilitas finansial, kemajuan pribadi, dan kontribusi pada pembangunan ekonomi yang berkelanjutan. Peran dan tanggung jawab dalam keluarga dapat mencakup berbagai pekerjaan dan tidak terbatas pada satu individu atau jenis pekerjaan.

Tanggung jawab utama bagi kepala keluarga untuk memiliki pekerjaan untuk menyediakan nafkah bagi anggota keluarga. Tetapi dalam beberapa situasi, peran sebagai penyokong utama keluarga yang dimainkan oleh kepala keluarga berubah menjadi tanggungan anak. Ketergantungan lansia ini menurut informasi dari BPS (2023:20)

> Data Susenas Maret 2023 menunjukkan bahwa sekitar 11,75% dari total penduduk merupakan lansia, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki, dengan perbandingan 52,82% perempuan dan 47,72% laki-laki. Lansia di perkotaan juga lebih banyak dibandingkan perdesaan, dengan perbandingan 55,35% perkotaan dan 44,65% perdesaan. Mayoritas lansia termasuk dalam kategori lansia muda (63,59%), diikuti oleh lansia madya (27,76%) dan lansia tua (8,65%). Yogyakarta memiliki proporsi lansia tertinggi di antara provinsi-provinsi lainnya, mencapai 16,69%, diikuti oleh Jawa Timur dan Jawa Tengah. Proyeksi penduduk menunjukkan peningkatan rasio ketergantungan lansia dari 15,16 pada tahun 2020 menjadi 17,08 pada tahun yang sama.

Dengan meningkatnya jumlah lansia, akan terjadi peningkatan beban ketergantungan terhadap kelompok usia produktif. Pentingnya kolaborasi dan kontribusi semua anggota keluarga untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan, terutama dalam pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Pekerjaan untuk pemenuhan kebutuhan keluarga, termasuk merawat orang tua, mengurus rumah tangga, mendukung pendidikan anak-anak, hingga mengelola anggaran, seharusnya dibagi oleh semua anggota keluarga. Individu yang seringkali menanggung banyak

tanggung jawab ini, sering mengambil peran utama dalam aspek keuangan keluarga dan mencari pekerjaan untuk memberikan kontribusi finansial, sering karena kebutuhan ekonomi atau kesadaran akan tanggung jawab mereka terhadap kesejahteraan keluarga. Mereka sering kali berada dalam posisi kompleks, dikenal sebagai generasi *sandwich.*

Generasi *sandwich* sering dipakai untuk merujuk kepada individu yang merasakan tekanan dan beban dari tanggung jawabnya dalam hal merawat anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan. Seperti pendapat Suharyono & Hadiningrat (2023:113) bahwa.

> Istilah *Sandwich Generation*, pertama kali diungkapkan oleh Prof. Dorothy A. Miller pada tahun 1981, merujuk pada generasi produktif yang digambarkan seperti *sandwich*. Bagian roti atas mewakili generasi yang lebih tua (seperti orang tua atau kakek-nenek), bagian daging mengacu pada dirinya sendiri, dan roti bagian bawah merepresentasikan generasi yang lebih muda (seperti anak-anak).

Fenomena generasi *sandwich*, di mana seseorang mengurus orang tua dan anak-anak mereka secara bersamaan, sering terjadi di negara-negara berkembang. Seperti menurut pendapat Yeyeng & Izzah (2023) “di negara-negara berkembang, pola pikir mendorong kehidupan dalam keluarga yang erat, sehingga generasi *sandwich* umum dan kadang-kadang menjadi tradisi”. Di negara-negara berkembang, norma-norma sosial dan budaya mendorong fenomena generasi *sandwich*. Ini dipengaruhi oleh sistem dukungan sosial yang kurang berkembang, norma keluarga yang mengedepankan perawatan orang tua di rumah, dan keterbatasan ekonomi yang menghambat akses ke perawatan di luar rumah. Meskipun demikian, fenomena hal ini juga dapat terjadi di negara-negara maju dengan faktor-faktor yang berbeda seperti

struktur keluarga, kesejahteraan ekonomi, sistem perawatan kesehatan, dan budaya secara keseluruhan.

Temuan Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Jakpat, mengenai gambaran mengenai keberadaan generasi *sandwich* di Indonesia. (Dalam Asy'syifa 2023) "Pada tahun 2020, hasil survei menunjukkan bahwa 48% masyarakat Indonesia termasuk dalam kategori generasi *sandwich*". Mereka yang mengalami generasi *sandwich* sesuai informasi yang didapat dari Rozalinna & Anwar (2021:67) sebagai berikut :

> *Sandwich generation* adalah istilah yang mengacu pada gabungan antara generasi X dan generasi Y yang bertanggung jawab atas perawatan generasi baby boomer dan generasi Z. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur tahun 2018-2020, jumlah generasi X mencapai 36.076.904 jiwa dan generasi Y sebanyak 26.756.927 jiwa, dengan total mencapai 62.833.831 jiwa. Generasi X dan Y diyakini telah menjadi orang tua dan menanggung tanggung jawab baik terhadap anak-anak maupun orang tua mereka. Di dalam budaya Indonesia, sistem tanggung jawab terhadap orang tua di saat anak-anak sudah dewasa, baik mereka sudah memiliki pekerjaan atau belum, merupakan hal yang umum

Fenomena terbentuknya generasi *sandwich* ini menurut Septiyani et al. (2023:277) mengatakan bahwasannya

> Fenomena generasi *sandwich* terbentuk akibat tekanan dan masalah ekonomi. Kejadian generasi *sandwich* lebih umum terjadi dalam keluarga berpendapatan rendah, di mana mereka memerlukan pendapatan yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka.

Ketika masalah ekonomi menjadi faktor yang signifikan, tekanan pada generasi *sandwich* semakin meningkat. Dengan demikian generasi *sandwich* memerlukan kesiapan menghadapi ketidakstabilan keuangan. Oleh karena itu, penting untuk generasi *sandwich* dalam memperoleh pengetahuan dan

keterampilan yang memadai dalam mengelola keuangan secara efektif. Selain itu, strategi perencanaan keuangan jangka panjang dapat membantu mereka menghadapi tantangan finansial yang mungkin muncul di masa depan. Sebagai anggota Generasi Y yang cenderung aktif dalam mengadaptasi teknologi dan informasi, penguasaan aspek keuangan ini juga akan menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan antara tanggung jawab keluarga generasi sebelumnya dan tuntutan kebutuhan pribadi di era modern ini.

Peran sebagai generasi *sandwich* dapat dijalani tanpa memandang gender, baik oleh perempuan maupun laki-laki memiliki kapasitas untuk memberikan dukungan dan mengemban tanggung jawab terhadap generasi lebih tua dan lebih muda dalam keluarga. Seperti ulasan Khairunnisa & Hartini, (2022: 98) menyatakan, "Peran sebagai generasi *sandwich* dapat dijalani baik oleh perempuan maupun laki-laki, namun terdapat perbedaan *gender* yang mendasari peran mereka dalam lingkungan sosial sebagai generasi *sandwich*". Perbedaan *gender* tersebut dapat mencakup ekspektasi sosial yang berbeda terhadap perempuan dan laki-laki dalam menjalankan peran sebagai generasi *sandwich*. Meskipun peran sebagai generasi *sandwich* dapat dialami oleh kedua jenis kelamin, persepsi dan ekspektasi sosial yang berbeda dapat mempengaruhi cara mereka mengelola tekanan dan tanggung jawab yang melekat pada peran tersebut. Perannya dalam keluarga sebagai laki-laki maupun perempuan *sandwich generation*, mereka sama-sama rentan terhadap stres dan tidak bisa menghindarinya sepenuhnya.

Stres merupakan respons terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya dapat dilihat dari sudut pandang fisiologis dan psikologis. Mengkaji ulasan Nuryasman MN & Elizabeth (2023:21) yang menyatakan bahwa, "Stres adalah respons fisik dan psikologis terhadap tekanan, dengan ciri-ciri seperti kecemasan, kelelahan fisik dan mental, kekurangan energi, dan penelantaran kesehatan serta kebutuhan pribadi". Stres tidak dapat dihindari karena menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres jika berulang atau intensitas tinggi, dapat mengancam kesehatan fisik dan mental, perlu dikelola agar tidak merugikan kesehatan. Bagi yang tekun bekerja, stres bisa menjadi motivator, namun harus dijaga agar tidak berkelanjutan dan berat. Seperti menurut Wahyudi & Hidayat W, (2019) mengatakan bahwa.

> Bagi mereka yang gigih bekerja untuk mencapai tujuan hidup, menghadapi hambatan, dan menyelesaikan tantangan, stres bisa menjadi motivator yang kuat. Namun, perlu dijaga agar stres tidak berkelanjutan dan berat, yang dapat merugikan kesehatan fisik dan psikologis.

Stres memiliki potensi untuk mengancam kesehatan, baik fisik maupun mental, terutama ketika terjadi secara sering atau memiliki intensitas yang tinggi, dan jika stres yang terus-menerus terjadi dalam waktu yang lama atau tidak dikelola dengan baik. Penyebab stres pada generasi *sandwich* karena harus mengelola tanggung jawab terhadap generasi lebih tua dan lebih muda dalam keluarga, Dimana stres yang dialami oleh *sandwich* generation dapat mengganggu pekerjaannya di tempat kerja. Seperti menurut Wahyudi & Hidayat W (2019:154) "Stres yang tinggi dalam aktivitas dapat menjadi

motivator untuk mencapai tujuan, tetapi jika tidak ditangani, dapat mengganggu kinerja, mengakibatkan penurunan produktivitas yang cepat". Maka, dengan manajemen stres yang bijak dan strategi *coping* yang sehat sangat penting.

Strategi *coping* generasi *sandwich* mengacu pada cara atau taktik yang digunakan oleh individu generasi ini untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang berasal dari tanggung jawab ganda mereka terhadap generasi lebih tua dan lebih muda di keluarga. Ini mungkin melibatkan pendekatan psikologis, sosial, atau praktis untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan di tengah dinamika unik yang dimiliki oleh generasi *sandwich*. Menurut Ekawarna (2019:178) "*Coping* yang efektif membantu mengatasi ketidakseimbangan, sementara upaya *coping* yang tidak berhasil dapat menyebabkan munculnya gejala stres termanifestasi". *Coping* yang berhasil mampu mengembalikan ketidakseimbangan dan membantu individu mengatasi stres dengan efektif. Sebaliknya, hasil *coping* yang tidak berhasil dapat menyebabkan manifestasi gejala ekspose stres, di mana individu mungkin mengalami kesulitan dalam menangani atau menyesuaikan diri dengan situasi stres.

Coping juga proses yang responsif dan berubah-ubah, disesuaikan dengan situasi, tujuan, dan keyakinan individu untuk mengatasi tantangan dengan efektif.Seperti yang dikatakan oleh Ekawarna (2019:232)

> *Coping* yang dilakukan bergantung pada situasi, tujuan, keyakinan individu, dan hasil yang diharapkan. Penting untuk *coping* bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan untuk efektif. Oleh karena itu, *coping* adalah pola yang responsif dan berubah-ubah, tidak sekadar sekumpulan strategi yang dapat diaplikasikan.

Berdasarkan hasil observasi di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yang telah dilakukan penulis pada tanggal 25 Januari 2024 ditemukan 3 individu yang merupakan bagian dari generasi *sandwich* yang menghadapi sejumlah tantangan yang kompleks. Subyek pertama memiliki tanggung jawab untuk merawat ibunya yang sudah lanjut usia sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Tantangan tersebut semakin diperberat dengan seringnya ibunya sakit, yang membuat individu tersebut merasa stres karena sulit untuk memberikan perhatian intensif kepada ibunya. Subyek Kedua adalah seorang yang juga bertanggung jawab terhadap kebutuhan serta menjadi tulang punggung bagi ibu dan adik-adiknya. Tanggung jawabnya meliputi pemenuhan kebutuhan dan pendidikan adik-adiknya yang masih bergantung padanya.

Subyek terakhir adalah seorang yang harus bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan keluarganya terutama anaknya yang masih sekolah serta ayahnya yang sudah lanjut usia, Perasaan stres, kelelahan fisik, dan kesulitan mengontrol emosi menjadi bagian dari tantangan yang mereka hadapi dalam menjalani peran ganda. Berdasarkan gambaran yang diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mereka menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjalankan peran ganda sebagai penyokong keluarga dan pengasuh. Tugas mengurus anggota keluarga yang sudah lanjut usia, sambil memenuhi kebutuhan anak-anak dan karier, memberikan beban tambahan yang signifikan. Hal ini mengakibatkan tingkat stres, kelelahan fisik, dan kesulitan emosional yang tinggi. Mereka semua menghadapi tekanan fisik dan

emosional, termasuk perasaan sedih dan bersalah karena merasa kurang mampu dalam menjalani peran sebagai pengasuh.

Kelelahan fisik, sakit badan, dan perasaan putus asa juga menjadi bagian dari pengalaman Stres mereka. Diperlukan upaya untuk mencari keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga agar dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penulis tertarik untuk mengeksplorasi strategi *coping* yang dapat ditemukan melalui pengalaman dari para Generasi Y yang bekerja sekaligus mengurus anak-anak dan lansia secara bersamaan. Penelitian ini akan mengeksplorasi pandangan Generasi Y pekerja terhadap diri mereka sendiri, khususnya dalam konteks peran pekerjaan. Fokus penelitian akan memperhatikan pengalaman Generasi Y pekerja generasi *sandwich* yang terkait dengan strategi *coping* mereka dalam mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pengasuhan. Minat ini muncul karena setiap individu memiliki dinamika *coping* yang unik, oleh karena itu, penelitian ini akan melibatkan partisipan dari kalangan informan dewasa madya yang termasuk dalam generasi *sandwich*, dan rinciannya akan diuraikan pada bagian metode penelitian.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini akan memfokuskan analisis pada tingkat stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kabupaten Tegal. Aspek yang perlu diperhatikan adalah:

1. Kebutuhan manusia beragam dan terus berkembang seiring peradaban, sehingga pemenuhan kebutuhan ekonomi esensial untuk kelangsungan

hidup menjadikan seseorang perlu bekerja untuk untuk memenuhi kebutuhannya agar dapat bertahan hidup.

2. Dalam beberapa situasi, peran sebagai penyokong utama keluarga yang dimainkan oleh kepala keluarga berubah menjadi tanggungan anak sebagai generasi *sandwich* yang menanggung anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan.
3. Tugas mengurus anggota keluarga yang sudah lanjut usia, sambil memenuhi kebutuhan anak-anak dan karier, memberikan beban tambahan yang signifikan dapat menyebabkan stres pada generasi *sandwich*.
4. Generasi *sandwich* terjebak dalam tekanan peran keluarga mencakup tanggung jawab emosional, finansial, dan fisik yang rentan terindikasi mengalami stres.
5. Stres akibat peran sebagai generasi *sandwich* dapat terjadi tanpa memandang gender, sehingga perlunya mengeksplorasi dan menemukan strategi *coping* stres yang paling selaras untuk mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga agar bisa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraannya.

1.3. Pembatasan masalah

Pembatasan masalah bertujuan untuk memberikan batasan spesifik pada penelitian atau diskusi sehingga fokus bisa lebih jelas dan tidak terlalu luas, yaitu sebagai berikut:

1. Masalah penelitian difokuskan pada strategi *coping* stres, yaitu suatu perencanaan atau strategi yang mudah untuk menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres.
2. Subjek penelitian ini yaitu generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal, yaitu seseorang yang menangung tanggung jawab ganda yaitu anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan.
3. Analisis penelitian difokuskan hanya pada jenis-jenis, faktor penyebab, dan dampak stres serta strategi coping stres yang digunakan generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah teridentifikasi, maka permasalahan yang akan diteliti akan dibatasi pada analisis *coping* stres pada generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah membantu untuk memahami inti dari masalah yang ingin dipecahkan dan memberikan arah yang jelas untuk penelitian atau analisis. Berikut uraiannya:

1. Bagaimana jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal?

3. Apa dampak Stres dalam pelaksanaan peran generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal?
4. Apa strategi *coping* yang digunakan generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan jenis stres yang dialami oleh generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.
2. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi stres generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.
3. Untuk mendeskripsikan dampak stres dalam pelaksanaan peran generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
4. Untuk mendeskripsikan strategi *coping* yang digunakan generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan berharga bagi pemikiran, penyediaan informasi yang baru, dan peningkatan pemahaman ilmiah

dalam ruang lingkup psikologi. Khususnya, penelitian ini berfokus pada aspek psikologi perkembangan yang mendalami pada generasi *sandwich* yang mengkaji berbagai strategi *coping*.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi *Sandwich*, memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka dalam mengelola stres, dan mempertahankan keseimbangan dalam menjalani peran ganda.
2. Bagi Keluarga, hasil penelitian ini diharapkan memberikan panduan untuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai generasi *sandwich*. Keluarga dapat mengadopsi strategi *coping* yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional secara menyeluruh.
3. Bagi Desa, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tantangan yang dihadapi oleh generasi X *sandwich generation* di Desa Jatimulya, tetapi juga memberikan landasan bagi tindakan konkret untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

BAB 2

KAJIAN TEORI

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Stres

2.1.1.1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu pengalaman yang tak terhindarkan dalam kehidupan setiap individu. Menurut Mahmud & Zahrotul Uyun (2016) “Asal-usul istilah "stres" sebenarnya berasal dari bahasa Latin, yakni dari kata "Stringere" yang menggambarkan konsep ketegangan atau tekanan”. Ketegangan atau tekanan yang dimaksud adalah kondisi mental atau emosional yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang menekan atau memicu respon yang merugikan bagi kesejahteraan mereka. Bahwa situasi tersebut menghasilkan dampak negatif yang dapat membahayakan keseimbangan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Stres secara umum menurut Sandra & Ifdil (2015) “Stres adalah keadaan di mana seseorang mengalami ketidakseimbangan karena perbedaan antara harapan dan kenyataan, yang akhirnya berdampak pada perilaku individu tersebut.”. Ketidakseimbangan antara harapan individu dan kenyataan mengacu pada perbedaan antara ekspektasi seseorang dan kenyataan yang terjadi di kehidupannya. Ini bisa terjadi ketika individu memiliki harapan, impian, atau ekspektasi tertentu tentang bagaimana kehidupan mereka seharusnya, namun realitasnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sedangkan menurut Folkman 2011(Dalam Atika 2021).

> Stres, menurut Folkman, adalah kondisi internal yang dapat muncul karena tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial. Definisi lain dari stres, yang diungkapkan oleh Baron dan Byrne, adalah segala peristiwa fisik atau psikologis yang dirasakan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional(Atika, 2021).

Keduanya mengakui bahwa stres berkaitan dengan tuntutan fisik atau psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik atau emosional. Mencakup dampak stres terhadap tubuh (misalnya, gangguan tidur, penurunan kekebalan tubuh) dan kondisi emosional (seperti kecemasan, depresi). Sedangkan Menurut pendapat Sohail & Abdul Rehman Professor (2015).

> *Stress arises from social relationships, where a person can experience stress due to the people within their social circle. A person might feel stress, particularly when they perceive a threat to their social standing or respect. Stress can have both negative and positive outcomes. It is typically a response to perceived danger. When someone senses danger, signals are immediately sent to the brain, triggering a reaction to the threat. In a positive sense, stress motivates us to take necessary action and find solutions to the threat. On the other hand, stress can also be a barrier that reduces productivity and plays a significant role in creating obstacles to achieving our goals.*

Stres adalah hasil dari hubungan sosial sehingga seseorang bisa mengalami stres karena orang-orang dalam lingkaran sosialnya. Seseorang bisa mengalami stres terutama ketika ia menganggap ada ancaman terhadap kehormatan sosialnya. Stres memiliki hasil yang bersifat negatif maupun positif. Stres biasanya merupakan respons terhadap bahaya. Ketika seseorang merasakan adanya bahaya, sinyal secara otomatis dikirim ke otak dan reaksi terhadap bahaya tersebut dihasilkan. Dalam konteks positif, stres mendorong kita menuju reaksi dan solusi yang diperlukan

untuk menghadapi ancaman yang dihadapi. Sementara dalam konteks negatif, stres adalah penghalang yang mengurangi produktivitas dan memainkan peran besar dalam menciptakan rintangan untuk mencapai tujuan kita. Selanjutnya menurut Ekawarna (2018) menyatakan bahwa.

> Setiap individu pasti pernah merasakannya stres, meskipun tingkat dan frekuensinya berbeda-beda. Bahkan, stres diyakini juga menjadi bagian dari kehidupan hewan. Mereka pun sama memiliki insting untuk melarikan diri atau bersembunyi saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres karena adanya ancaman bahaya.

Sehingga dapat dipahami bahwa stres adalah reaksi yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Respons ini dapat memicu dorongan untuk bertindak dengan melarikan diri atau bersembunyi sebagai upaya untuk menghadapi atau mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Ini adalah cara alami bagi individu untuk merespons ancaman atau tekanan yang dirasakan dalam lingkungan mereka.

Dari beberapa pendapat mengenai definisi stress tersebut, sehingga penulis dapat simpulkan bahwa stres adalah respons alami terhadap situasi menekan, fisik atau mental yang melibatkan ketidakseimbangan antara harapan dan realitas, serta tuntutan fisik atau psikologis yang mempengaruhi kesehatan. Meskipun stres dapat memotivasi tindakan, stres berlebihan bisa mengganggu produktivitas dan menciptakan hambatan dalam mencapai tujuan.

2.1.1.2. Jenis-Jenis Stres

Jenis-jenis stres dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk sumbernya, intensitasnya, dan cara individu meresponsnya. Menurut para psikolog, stres dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan efeknya. Menurut Berney & Selye (Asih et al., 2018), ada empat jenis stres:

a. Eustres (Stres Positif**)**. Adalah jenis stres yang memberikan rangsangan dan gairah, sehingga berdampak positif bagi individu yang mengalaminya. Contohnya termasuk tantangan yang timbul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tuntutan untuk menghasilkan pekerjaan berkualitas tinggi.
b. Distres (Stres Negatif). Stres yang berdampak negatif dan berbahaya bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau terlalu berat yang menguras energi individu dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit.
c. Hiperstres. Jenis stres ini memiliki dampak yang luar biasa besar bagi individu yang mengalaminya. Meskipun bisa bersifat positif atau negatif, hiperstres tetap membatasi kemampuan adaptasi individu
d. Hipostres. Adalah stres yang muncul akibat kurangnya rangsangan. Contoh kasusnya adalah stres yang disebabkan oleh kebosanan atau pekerjaan yang terlalu rutin dan monoton.

Selye (Dalam Asih et al., 2018) mengidentifikasi tiga tahap respons sistemik tubuh terhadap kondisi stres, yang disebut sebagai "*general adaptation syndrome*" (GAS):

a. Pada tahap pertama, yang disebut reaksi alarm (*alarm reaction*), sistem saraf otonom diaktifkan sebagai respons terhadap stres.
b. Pada tahap kedua, yaitu fase resistensi (*resistance*), organisme beradaptasi terhadap stres dengan berbagai mekanisme penanggulangan (*coping*).
c. Jika respons terhadap stres terus berlangsung atau organisme tidak mampu beradaptasi secara efektif, maka terjadi fase ketiga, yang disebut kelelahan (*exhaustion*). Pada tahap ini, organisme mengalami kelelahan ekstrim, yang bisa menyebabkan kerusakan permanen atau bahkan kematian.

Sedangkan Quinck & Quick (Dalam Sandra & Ifdil, 2015) mengkategorikan stres kerja menjadi dua jenis sebagai berikut:

a. *Eustres*, yaitu stres yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dan memiliki sifat yang sehat, positif, dan konstruktif (berkontribusi dalam pembangunan).
b. *Distres*, yaitu stres yang terjadi sebagai respons terhadap tekanan dan memiliki sifat yang tidak konstruktif, tidak sehat, negatif, dan destruktif (merusak).

Sedangkan menurut Bunyamin (2021) jenis stres terbagi menjadi *Distress (Negative Stress)* dan *Eustress (Good Stres).*

> *Distres* adalah jenis stres yang bersifat mengancam dan berbahaya bagi individu yang mengalaminya, seperti beban tugas akademik yang berlebihan, tuntutan pekerjaan yang melebihi batas kemampuan seseorang, atau tuntutan yang tidak disukai dan menguras energi, sehingga menurunkan motivasi dan imunitas individu. Hal ini dapat menyebabkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Sedangkan *Eustres* berbeda dari *distres* yang mengancam kesejahteraan dan keselamatan individu. *Eustres* justru memiliki dampak positif bagi individu yang mengalaminya. *Eustres* adalah hasil dari respons terhadap stres yang bersifat baik, positif, dan konstruktif, yang dapat meningkatkan motivasi bagi orang yang mengalaminya.

Gadzella, Baloglu, Masten & Wang (Dalam Gaol N. T. L, 2016), juga mengatakan bahwa stres ”Seperti dua sisi dari koin, stres memiliki aspek baik dan buruk. Stres yang menghasilkan dampak positif disebut sebagai *Eustress*, sementara stres yang menghasilkan dampak negatif disebut sebagai *distress*”. Jadi, stres bukanlah fenomena yang hanya memiliki sisi negatif. Eustress dapat memberikan manfaat seperti motivasi dan peningkatan performa, sementara distress dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan. Penting bagi individu untuk dapat mengenali dan

mengelola stres agar dapat merespons tantangan hidup dengan cara yang sehat dan efektif.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Stres bisa memberikan dampak positif maupun negatif, bergantung pada jenis dan respons individu. *Eustres* adalah stres positif yang merangsang dan memberikan energi, sering kali terkait dengan tantangan yang menarik dan tekanan yang sehat. *Distres* adalah stres negatif yang muncul dari tekanan berlebihan atau situasi yang tidak disukai, mengakibatkan dampak berbahaya pada kesehatan fisik dan mental. Ada juga *hiperstres*, yang terjadi akibat tekanan ekstrem dan dapat membatasi kemampuan adaptasi individu, serta *hipostres* yang muncul karena kurangnya rangsangan atau rutinitas yang monoton. Selain itu, tubuh merespons kondisi stres melalui beberapa tahap, yaitu tahap pertama reaksi alarm, tahap kedua resistensi, dan tahap ketiga kelelahan.

2.1.1.3. Aspek-Aspek Terbentuknya Stres

Aspek-aspek stres mencakup berbagai faktor yang dapat mempengaruhi seseorang secara mental, emosional, dan fisik. Ada beberapa aspek tersebut, seperti menurut Sarafino dan Smith (Yolanda & Rahayuningsih, 2023), aspek-aspek stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Aspek Biologis: Meliputi gejala fisik dari stres yang dialami individu, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, perubahan pola makan, gangguan kulit, dan peningkatan produksi keringat.
b. Aspek Psikologis: Terdiri dari gejala psikologis dari stres, yang meliputi:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)**:** Stres dapat mengganggu proses berpikir individu, seperti gangguan daya ingat, kurangnya perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi.
2) Gejala Emosional**:** Stres dapat mengganggu stabilitas emosional individu, yang ditandai dengan mudah marah, kecemasan berlebihan, perasaan sedih, dan depresi.
3) Gejala Tingkah Laku: Stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif, menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal dan tingkah laku yang tidak diinginkan.

Sedangkan Menurut Suranadi (2012) "aspek psikologis (yang meliputi perilaku, sikap, pola pikir, emosi, dan perasaan stres) dan aspek fisiologis (yang berkaitan dengan respons tubuh atau somatik)". Sarafino (Dalam Rosanty, 2014) menyatakan bahwa terdapat empat pola gangguan sebagai respons terhadap stres, yaitu:

a. Emosi: Perubahan suasana hati yang melibatkan kecemasan, mudah marah, frustrasi, kegelisahan, depresi, kepekaan, ketegangan, kesedihan, dan rasa bersalah yang berlebihan.
b. Kognisi: Masalah dengan fungsi pikiran yang mencakup kurangnya konsentrasi, pelupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.
c. Perilaku: Gangguan dalam pola perilaku yang dapat terjadi akibat stres, seperti masalah dalam bersosialisasi, hambatan dalam hubungan dengan orang lain, dan perubahan dalam peran sosial.
d. Fisiologis: Masalah kesehatan seperti ketegangan, tremor, mudah lelah, sakit kepala, detak jantung yang meningkat, sakit perut, kesulitan tidur, dan gejala serupa lainnya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa aspek-aspek stres dapat dipahami sebagai kompleksitas pengalaman individu yang melibatkan interaksi antara dimensi fisik, psikologis, dan perilaku dalam menanggapi tekanan atau tantangan tertentu dalam kehidupan. Adapun empat pola gangguan sebagai respon terhadap stres, meliputi emosi, kognisi, perilaku dan fisiologi.

2.1.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Setiap hal yang memiliki akibat pasti memiliki penyebab atau faktor yang memicunya, yang sering disebut dengan stressor. Begitu juga dengan stres, seseorang bisa mengalami stres ketika dihadapkan pada banyak masalah dalam hidupnya. Seperti yang disebutkan sebelumnya, stres dipicu oleh stressor. Stressor tersebut dapat berasal dari berbagai sumber. Seperti menurut Musradinur (2016:193), yaitu

a. Lingkungan
   Yang termasuk dalam stressor lingkungan di sini yaitu:
   1) Sikap lingkungan, seperti yang diketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap prilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat Pandangan masyarakat di lingkungan tersebut mewajibkan agar aspek tersebut selalu dipandang dari sudut pandang yang positif.
   2) Tekanan dan harapan dari keluarga, seperti misalnya tuntutan agar memilih jurusan kuliah yang sesuai dengan keinginan orang tua, perjodohan, dan lain-lain yang bertentangan dengan preferensi individu dan menyebabkan tekanan pada dirinya.
   3) Kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, yang menuntut individu untuk selalu mengikuti perkembangan zaman, mendorong beberapa orang untuk berlomba-lomba menjadi yang pertama mengetahui hal-hal baru. Tekanan ini juga dipicu oleh kecemasan akan terkesan ketinggalan zaman (gaptek).
b. Diri sendiri, terdiri dari
   1) Kebutuhan psikologis Kebutuhan psikologis, yang merujuk pada dorongan untuk mencapai keinginan yang ingin dicapai
   2) Proses internalisasi, yaitu upaya individu untuk terus-menerus memperoleh pemahaman dan penerimaan terhadap sesuatu sesuai dengan perkembangannya.
c. Pikiran
   1) Terkait dengan evaluasi yang dilakukan individu terhadap lingkungannya serta dampaknya terhadap pandangan dan persepsi individu terhadap lingkungan tersebut.
   2) Berkaitan dengan cara individu menilai metode penyesuaian yang sering mereka gunakan (Musradinur, 2016)

Sedangkan Sumber-sumber potensial pemicu stres yang biasanya muncul menurut Robbins, S.P (Dalam Ekawarna 2018) “potensi penyebab stres meliputi: (a) lingkungan, (b) individu, (c) organisasi, dan (d) perbedaan individu”.

a. Lingkungan
    1) Ketidakpastian Ekonomi,Situasi di mana kondisi ekonomi di masa depan tidak jelas, termasuk pertumbuhan ekonomi, inflasi, tingkat pengangguran, dan stabilitas pasar keuangan. Faktor penyebabnya termasuk fluktuasi pasar global, kebijakan ekonomi pemerintah, dan ketidakstabilan politik.
    2) Ketidakpastian Politik,Ketidakjelasan tentang kebijakan politik, stabilitas politik, atau arah politik di suatu negara atau wilayah. Dapat disebabkan oleh perubahan kepemimpinan pemerintah, konflik politik, atau perbedaan pendapat mengenai isu-isu politik tertentu.
    3) Ketidakpastian Teknologi,Tidak pastinya perkembangan teknologi di masa depan, termasuk inovasi teknologi, adopsi teknologi baru, dan dampak teknologi pada pasar dan industri. Faktor penyebabnya termasuk kemajuan teknologi yang cepat, regulasi teknologi yang tidak pasti, dan perubahan preferensi konsumen terkait teknologi (Ekawarna, 2018)
b. Faktor organisasi
    1) Tuntutan Tugas Ini, tekanan yang timbul dari jumlah pekerjaan, deadline yang ketat, atau tingkat kompleksitas tugas yang diberikan kepada karyawan.
    2) Tuntutan personal Ini, tekanan yang muncul dari konflik atau persaingan antara individu di dalam organisasi.
    3) Struktur organisasi, Merujuk pada kerangka kerja organisasi, termasuk birokrasi, kejelasan peran, dan fleksibilitas pengambilan keputusan.
    4) Kepemimpinan, melibatkan gaya kepemimpinan dan kualitas kepemimpinan dalam mengelola stres di antara karyawan.
    5) Tahap perkembangan organisasi, Merujuk pada fase atau tahap yang dialami organisasi dalam siklus hidupnya, yang dapat mempengaruhi tingkat stres di antara karyawan.
c. Faktor Individu
    1) Masalah keluarga, Konflik atau masalah dalam lingkungan keluarga karyawan, seperti konflik antar anggota keluarga atau tanggung jawab tambahan terkait perawatan orang tua.

2) Masalah ekonomi, Kesulitan finansial individu, seperti kesulitan membayar tagihan atau kekhawatiran tentang stabilitas keuangan.
3) Kepribadian, Karakteristik individu yang memengaruhi cara mereka merespons stres, seperti sifat perfeksionis atau cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Sukadiyanto (2010:62) menjelaskan faktor yang mempengaruhi stres seseorang.

> Stres dapat timbul dari tekanan yang diberikan oleh diri sendiri, terutama pada individu yang memiliki kecenderungan untuk mengejar kesempurnaan (*perfectionist*). Ketika segala sesuatu tidak sesuai dengan harapannya, individu tersebut akan merasa perlu untuk memperbaikinya, terutama ketika mereka memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan, yang menyebabkan mereka kehabisan waktu. Orang yang memiliki sifat *perfectionist* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stres.

Sehingga dapat dipahami bahwa mereka mungkin merasa terbebani oleh tekanan waktu dan merasa perlu untuk mencapai standar kesempurnaan dalam setiap tugas yang mereka lakukan. Hal ini dapat menambah tingkat stres yang mereka alami karena merasa sulit untuk memenuhi ekspektasi yang telah mereka tentukan untuk diri mereka sendiri. Sehingga dapat dipahami bahwa stres dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti lingkungan, diri sendiri, pikiran, organisasi,masalah dalam keluarga, masalah finansial pribadi, dan sifat individu juga dapat menjadi sumber stres.

Menurut Kozier & Erb, yang dikutip oleh Keliat B.A (Dalam Musradinur, 2016:195)

> Penyebab stres yang telah disebutkan di atas tidak secara langsung menyebabkan seseorang mengalami stres. Ini disebabkan karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapi, dan juga karena faktor-faktor lain yang dapat

memengaruhi dampak dari faktor pemicu stres itu sendiri, dampak dari faktor pemicu stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti:

a. Sifat dari faktor pemicu stres itu sendiri, termasuk pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasinya, darimana asal *stresor* tersebut berasal, dan seberapa besar pengaruhnya terhadap individu tersebut. Ini menyebabkan dampak stres yang dialami oleh setiap individu dapat berbeda-beda.
b. Jumlah faktor pemicu stres, yang mengacu pada seberapa banyaknya faktor pemicu stres yang diterima oleh individu dalam waktu yang bersamaan. Jika individu tidak siap untuk menghadapinya, hal ini dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan, misalnya menjadi marah terhadap hal-hal yang sepele.
c. Durasi atau lamanya faktor pemicu stres, yang mengacu pada seberapa sering individu mengalami faktor pemicu stres yang sama. Semakin sering individu mengalami hal yang sama, semakin besar kemungkinan timbulnya kelelahan dalam menghadapi masalah tersebut.(Musradinur, 2016).

Dari beberapa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat dipicu oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan, diri sendiri, dan organisasi. Faktor-faktor tersebut dapat memiliki dampak yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada cara individu tersebut menghadapinya, seberapa banyak faktor pemicu stres yang diterima, dan seberapa sering mereka mengalami faktor-faktor tersebut.

2.1.1.5. Gejala Stres

Gejala stres dapat bervariasi dari individu ke individu. Menurut Wijono (2010), gejala stres dapat terlihat dari berbagai faktor, seperti.

a. Perubahan Fisik secara Fisiologis: Perubahan fisik ini dapat ditandai oleh gejala seperti rasa lelah, kehabisan energi, pusing, dan masalah pencernaan.
b. Perubahan Psikologis: Perubahan psikologis ini dapat dikenali dari kecemasan yang persisten, kesulitan tidur, dan napas tersengal-sengal.

c. Perubahan Sikap: Perubahan sikap meliputi sifat yang keras kepala, mudah marah, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian yang sudah dicapai.

Selanjutnya, menurut Anoraga (Dalam Sandra & Ifdil, 2015) Menjelaskan bahwa.

> Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gejala pada aspek fisik, mental, dan sosial. Gejala-gejala ini dapat bervariasi dalam tingkat keparahannya, dari ringan hingga berat. Gejala stres yang berat dapat mengakibatkan gangguan jiwa (psikosis) dan terputusnya hubungan dengan lingkungan sosial. Sedangkan gejala yang lebih ringan hingga sedang mencakup:
> a. Gejala Fisik Gejala fisik dari stres meliputi sakit kepala, mudah terkejut, keluarnya banyak keringat dingin, gangguan pola tidur, rasa lesu dan lelah, kekakuan di bagian leher belakang, sensasi panas atau nyeri di dada, rasa tersumbat di tenggorokan, penurunan nafsu makan, mual, dan berbagai gejala lainnya.
> b. Gejala Emosional Pada aspek emosional, gejala stres bisa mencakup lupa, kesulitan berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, perasaan cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, suasana hati murung, mudah marah atau jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, dan mudah putus asa.
> c. Gejala Sosial Gejala sosial akibat stres dapat berupa peningkatan kebiasaan merokok, minum, atau makan, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah terlibat dalam pertengkaran, dan berbagai gejala lainnya.

Menurut Wahyudi (2019:156) “Secara umum, stres dapat dikenali melalui tanda-tanda yang terlihat dari segi fisik, psikologis, dan perilaku di tempat kerja”. Berikut uraiannya.

a. Gejala stres pada fisik
   Gejala umum yang sering muncul meliputi pernapasan yang menjadi lebih cepat, rasa kering pada mulut dan tenggorokan, serta tangan yang basah dan bergerak-gerak. Selain itu, seseorang mungkin juga merasa gerah atau panas, mengalami gangguan pencernaan seperti diare atau sembelit, serta merasa lelah secara fisik. Gejala lain yang dapat terjadi termasuk sakit kepala atau tegang pada otot leher, perasaan gelisah yang kuat, dan kedutan pada kelopak mata.

b. Gejala stres psikologis
   Merasa khawatir dan sedih adalah gejala umum yang sering terkait dengan stres. Selain itu, seseorang mungkin merasa jengkel terhadap orang lain, mengalami kesalahpahaman, dan merasa tidak memiliki kekuatan atau kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Perasaan gelisah dan kegagalan yang sering terjadi juga dapat mengurangi minat terhadap berbagai hal dalam hidup.
c. Gejala stres pada perilaku di tempat kerja
   Penurunan kepuasan dalam pekerjaan seringkali dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Salah satunya adalah menurunnya produktivitas kerja, di mana karyawan cenderung menghasilkan pekerjaan dengan kualitas yang rendah atau dalam jumlah yang lebih sedikit. Selain itu, hilangnya vitalitas dan energi dapat mengurangi motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gangguan dalam komunikasi juga mungkin terjadi, menghambat aliran informasi yang efektif di antara tim. Keputusan pun dapat tertunda karena keterlambatan dalam pengambilan keputusan, dan kreativitas dapat menurun karena kurangnya dorongan atau motivasi. Hal ini juga dapat mengakibatkan fokus pada tugas-tugas yang tidak produktif, membuang waktu dan sumber daya yang berharga.

Stres berkembang perlahan-lahan dan baru terasa ketika individu mencapai tahap yang lebih lanjut, yang mengganggu fungsi sehari-hari. Menurut Amberg (Dalam Aryani F, 2016) ada beberapa tahap stres yang dialami individu:

a. Tahap I: Merupakan tahap awal stres yang ringan, seringkali disertai dengan perasaan semangat yang berlebihan (memaksakan diri), tetapi tanpa menyadari bahwa cadangan energi semakin menipis.
b. Tahap II: Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan menyebabkan keluhan-keluhan karena kurangnya istirahat, seperti gangguan tidur. Individu akan merasa mudah lelah dan sering mengeluh perut tidak nyaman, detak jantung meningkat, dan otot-otot tubuh tegang.
c. Tahap III: Ini adalah tahap di mana individu terus memaksakan dirinya sendiri tanpa memperhatikan keluhan-keluhan yang semakin jelas, yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

d. Tahap IV: Gejala pada tahap ini muncul ketika individu tetap meneruskan aktivitasnya, yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi hal yang membosankan dan sulit.
e. Tahap V: Jika keadaan stres berlanjut, tanda-tanda di tahap ini termasuk kelelahan fisik dan mental yang semakin dalam, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari.
f. Tahap VI: Ini adalah tahap tertinggi di mana individu mengalami serangan panik. Mereka akan berusaha mencari bantuan medis meskipun hasilnya tidak menunjukkan kelainan fisik pada organ tubuh. Gejala stres pada tahap ini meliputi peningkatan detak jantung, kesulitan bernafas, gemetar di seluruh tubuh, dan bahkan kehilangan kesadaran.

Dari pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa Gejala stres dapat terlihat dari berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan perilaku. Perubahan fisik meliputi rasa lelah, kehabisan energi, pusing, dan masalah pencernaan. Perubahan psikologis mencakup kecemasan yang persisten, kesulitan tidur, dan napas tersengal-sengal. Sementara itu, perubahan sikap meliputi sifat yang keras kepala, mudah marah, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan dampak yang beragam dalam tingkat keparahan, mulai dari gejala ringan hingga berat, bahkan dapat menyebabkan gangguan jiwa dan terputusnya hubungan sosial. Gejala stres pada tempat kerja juga dapat terlihat dari segi fisik, psikologis, dan perilaku, seperti penurunan produktivitas, hilangnya motivasi, gangguan komunikasi, dan kreativitas yang menurun. Tahapan stres yang dialami individu berkembang perlahan-lahan, dimulai dari tahap awal dengan perasaan semangat berlebihan hingga tahap tertinggi yang ditandai dengan serangan panik.

2.1.1.6. Dampak Stres

Dampak stres dapat bervariasi dari ringan hingga parah, dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Lingkungan yang menimbulkan tekanan atau tantangan yang sulit dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada individu. Ketika individu merasa tidak mampu mengatasi atau beradaptasi dengan lingkungan tersebut, stres dapat meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Gea (2011:6)

> Terdapat situasi di mana lingkungan menimbulkan tantangan yang sangat besar, sementara individu kehilangan kemampuan untuk mengatasi atau beradaptasi dengannya. Kedua kondisi ini bisa terjadi secara bersamaan. Sangat jelas bahwa jika kedua kemungkinan tersebut terjadi, keseimbangan dalam hubungan tersebut sudah sangat terganggu.

Menurut Putri (2022) menjelaskan pula dampak stres yang dialami oleh seseorang.

> Stres kerja memiliki dampak besar tidak hanya pada individu tetapi juga pada kinerja organisasi. Studi menunjukkan bahwa 88% pekerja mengalami gangguan kesehatan seperti pusing, tegang otot, mual, dan peningkatan detak jantung, dengan tambahan bahwa stres dapat memperburuk gangguan kesehatan lainnya. Stres kerja juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, dan terkait dengan tingkat depresi yang lebih tinggi di antara pekerja. Bahkan, stres kerja, depresi, dan kecemasan berkontribusi sebesar 51% dari semua penyakit terkait pekerjaan. Selain dampak fisik dan mental, stres kerja juga berdampak secara tidak langsung pada organisasi. Tantangan yang muncul termasuk absenteisme, persenteisme, dan tingkat turnover yang tinggi. Absenteisme, terutama terkait dengan depresi, merupakan alasan utama ketiga untuk absen di tempat kerja. Persenteisme juga menjadi perhatian organisasi, dengan survei menunjukkan kerugian yang lebih besar akibatnya daripada absenteisme. Selain itu, tingkat pergantian karyawan yang tinggi dapat mengganggu kinerja bisnis perusahaan (Putri, 2022).

Maka dapat dipahami bahwa stres tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga kinerja organisasi. Ini terjadi karena stres dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko penyakit, serta terkait dengan tingkat depresi yang lebih tinggi di antara pekerja. Dampak stres pada organisasi meliputi absenteisme, persenteisme, dan tingkat pergantian karyawan yang tinggi, semua itu dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan perusahaan. Karena stres yang dialami oleh individu dapat memengaruhi produktivitas, kualitas kerja, dan kesejahteraan keseluruhan tim atau organisasi di mana individu tersebut bekerja

Sedangkan menurut Gaol (2016:8)menjelaskan mengenai gejala atau tanda-tanda stres

> Gejala atau tanda-tanda yang dialami ketika mengalami stres. Pertama adalah gejala fisik yang terkait dengan stres, seperti sakit kepala, masalah pencernaan, gangguan tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat berlebihan, penurunan hasrat seksual, ketidakaturan menstruasi, nyeri punggung kronis, kekakuan otot, hilangnya nafsu makan, dan perubahan berat badan. Kedua adalah gejala emosional atau mental yang terkait dengan stres, seperti peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kecemasan, gangguan memori, kelelahan, dan peningkatan konsumsi nikotin, alkohol, dan obat-obatan. Ketiga adalah gejala stres yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti peningkatan absensi, kecelakaan kerja, keluhan dari rekan kerja, penurunan produktivitas, kesulitan memahami peraturan kantor, absen dari pekerjaan, mengambil istirahat terlalu lama, dan menghabiskan waktu pribadi yang berlebihan di telepon atau internet.

Maka dapat disimpulkan stres yang dialami individu, baik fisik, emosional/mental, maupun terkait dengan pekerjaan, dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan individu tersebut.

2.1.2. *Coping* Stres

2.1.2.1. Pengertian *Coping* Stres

Permasalahan dapat muncul dari berbagai aspek kehidupan, Ketika dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan, kemampuan untuk melakukan *coping* atau mengatasi stres menjadi sangat penting.Ada banyak pengertian dari definisi *coping* stres. Seperti menurut menurut Susantyo B et al (2020:14)

> *Coping* berasal dari kata "*cope*" yang berarti mengatasi atau bertahan. Secara konseptual, *coping* merujuk pada upaya individu untuk mengelola tuntutan dari luar dan dalam diri dengan cara kognitif, emosional, dan perilaku *coping* sebagai perilaku di mana individu berinteraksi dengan lingkungan mereka dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Ini mencakup proses dinamis di mana individu menggunakan pola perilaku dan pikiran secara sadar untuk menghadapi situasi yang menekan dan menegangkan, serta menyelesaikan tantangan yang dihadapi.

Hal ini dapat dipahami bahwa upaya individu untuk mengatasi atau bertahan dalam menghadapi tuntutan dari dalam dan luar diri mereka untuk menyelesaikan masalah atau tugas yang dihadapi disebut *coping*, dengan menggabungkan kognitif, emosional, dan perilaku ini, individu dapat mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif untuk mengatasi tantangan dan stres yang dihadapi dalam kehidupan mereka. Kemudian *coping* stres menurut Asih et al. (2018) menjelaskan bahwa.

> *Coping* stres adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengelola tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal, dengan tujuan untuk menghadapi dampak stres, termasuk dampak fisik, emosional, mental, hubungan antarpribadi, dan dalam konteks organisasional.

Sedangkan menurut Cox (1985) (Dalam Ekawarna, 2019) Menguraikan bahwa

> *Coping* merupakan tindakan untuk mengatasi masalah, yang jika tidak berhasil dapat menyebabkan stres. *Coping* melibatkan strategi berpikir dan bertindak, serta mencakup penyesuaian terhadap situasi atau penyesuaian dari situasi.

Coping adalah respons individu terhadap stres atau tantangan dalam hidup mereka. Melibatkan strategi berpikir dan bertindak untuk mengatasi masalah, serta penyesuaian terhadap atau dari situasi yang dihadapi. Situasi yang dimaksud adalah berbagai tantangan atau tuntutan yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari. Dapat berasal dari dalam diri individu (internal) atau dari lingkungan (eksternal). Sedangkan menurut Taylor (Dalam Atika 2021:9)juga menyatakan bahwa :

> Mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dianggap memberatkan atau melebihi kemampuan seseorang juga dapat dianggap sebagai *coping* stres. *Coping* stres adalah cara atau metode yang diterapkan oleh individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dianggap sebagai hambatan atau tantangan yang menyakitkan (Atika & Wardani, 2021).

Tuntutan internal atau eksternal yang dianggap memberatkan atau melebihi kemampuan seseorang adalah upaya individu untuk menghadapi atau menangani tekanan, tantangan, atau stres yang berasal dari dalam diri mereka sendiri atau dari lingkungan. Menggunakan *coping* stres, individu berusaha untuk mengurangi dampak negatif dari stres atau tantangan yang dihadapi, serta untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mereka dalam menghadapi situasi yang menekan. Ini adalah proses yang dinamis dan dapat berkembang seiring waktu, di mana individu belajar dan

mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih efektif melalui pengalaman hidup mereka. Sedangkan menurut Nail a Carson (Atika 2021) menjelaskan bahwa.

> *Coping* stres merupakan suatu perencanaan atau strategi yang mudah untuk menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres. Semua strategi tersebut dapat dijadikan sebagai antisipasi saat menghadapi situasi yang potensial menimbulkan stres atau sebagai tanggapan efektif terhadap stres yang sedang terjadi, dengan tujuan mengurangi tingkat stres yang dirasakan (Atika 2021)

Maka dapat dipahami bahwa *coping* stres adalah suatu pendekatan atau serangkaian strategi yang digunakan individu untuk menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Ini mencakup berbagai tindakan yang dilakukan untuk mengelola atau meredakan stres yang dialami. Strategi *coping* stres dapat direncanakan sebelumnya sebagai antisipasi terhadap situasi yang mungkin menimbulkan stres di masa depan, atau digunakan secara langsung sebagai respons terhadap stres yang sedang dialami. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan, *coping* stres adalah langkah yang diambil oleh individu untuk mengatasi situasi penuh tekanan atau yang bisa menjadi ancaman, guna mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami, atau juga untuk mengurangi efek negatif dari situasi yang penuh tekanan yang dianggap dapat membebani atau melampaui kemampuan seseorang dengan melibatkan berbagai strategi kognitif, emosional, dan perilaku.

2.1.2.2. Jenis-Jenis *Coping*

Ada berbagai jenis strategi *coping* yang digunakan orang untuk mengatasi situasi sulit. Seperti menurut Asih et al (2018) terdapat berbagai jenis *coping* stres, antara lain.

a. *Emotion Focused Coping*
   Menurut Taylor, *emotional focused coping* digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Ini dilakukan melalui perilaku individ, penolakan terhadap fakta-fakta yang tidak menyenangkan, serta melalui strategi kognitif. Ketika individu tidak dapat mengubah kondisi yang menimbulkan stres, mereka cenderung untuk mengatur respons emosional mereka.
   Sedangkan Menurut Lazarus mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai strategi penanganan stres individu merespons situasi stres dengan cara emosional, terutama melalui penilaian defensif. *Emotion focused coping* mencakup berbagai upaya untuk mengurangi respons emosional negatif terhadap stres, seperti mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari kenyamanan dari orang lain. *Coping* ini Berfokus pada emosi tidak menghilangkan sumber stres atau membantu individu mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mengatasi stres
b. *Problem Focused Coping* , merupakan strategi yang digunakan untuk mengurangi stressor dengan mempelajari keterampilan baru atau cara-cara tertentu. Individu cenderung memilih strategi ini jika mereka yakin dapat mengubah situasi yang menimbulkan stres. Dalam *coping* yang berfokus pada masalah, individu menilai *stressor* yang dihadapi dan melakukan tindakan untuk mengubah atau memodifikasi reaksi terhadap *stressor* tersebut. Lazarus mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi kognitif untuk menangani stres, di mana individu berusaha menyelesaikan masalahnya dengan bertindak langsung atau mencari informasi relevan untuk mencari Solusi. Ada dua jenis *coping* yang dijelaskan oleh Lazarus,yaitu tindakan langsung dan peredaan atau peringanan.

Di sisi lain, jenis *coping* yang sehat, menurut APA (Dalam Asih et al., 2018) ”mencakup antisipasi, afiliasi, altruisme, penegasan diri, dan pengamatan diri” Berikut adalah penjelasan singkat mengenai setiap jenis *coping* yang disebutkan

a. Antisipasi: Ini mencakup kemampuan individu untuk merencanakan dan mempersiapkan diri menghadapi potensi stres atau tantangan di masa depan. Dengan cara ini, individu dapat mengurangi dampak *stresor* atau menghindari keterkejutan yang dapat meningkatkan tingkat stres.
b. Afiliasi**:** Merupakan kemampuan individu untuk mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari orang lain dalam menghadapi situasi stres. Melalui interaksi sosial dan dukungan dari orang-orang terdekat, individu dapat merasa didukung dan lebih mampu mengatasi stres.
c. Altruisme**:** Ini melibatkan melakukan tindakan baik atau membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan sebagai cara untuk mengatasi stres. Fokus pada kebutuhan orang lain dapat membantu individu melihat situasi mereka dalam konteks yang lebih luas dan merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.
d. Penegasan Diri (*Self-Assertion*)**:** Ini mencakup kemampuan individu untuk mengekspresikan kebutuhan, keinginan, atau pendapat mereka dengan jelas dan tegas tanpa melanggar hak atau kebutuhan orang lain. Dengan cara ini, individu dapat memperkuat harga diri mereka dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi stres.
e. Pengamatan Diri (*Self-Observation*): Ini melibatkan kemampuan individu untuk secara objektif mengamati dan mengevaluasi perilaku, pikiran, dan perasaan mereka sendiri. Dengan melakukan ini, individu dapat memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, mengidentifikasi pola-pola yang tidak sehat, dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi stres.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, penelitian ini menggunakan dua jenis *coping* stres: *emotional focused coping* dan *problem focused coping.*

2.1.2.3. Aspek *Coping* Stres

Coping stres memiliki dampak signifikan terhadap penyelesaian suatu masalah, sehingga penting untuk menangani aspek *coping* tersebut dengan tepat. *Coping* stres memiliki beberapa aspek. Folkman dan Lazarus (Dalam Asih et al., 2018) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* dari penelitian mereka. Aspek-aspek tersebut meliputi:

a. *Seeking social emotional support*, yaitu berusaha mendapatkan dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
b. *Distancing*, yaitu menggunakan upaya kognitif untuk mengambil jarak dari masalah atau membentuk harapan positif.
c. *Escape avoidance*, yaitu berfantasi tentang situasi atau melakukan tindakan untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Individu mungkin berkhayal bahwa masalahnya menghilang dan mencoba untuk tidak memikirkan masalah dengan tidur atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan.
d. *Self control*, yaitu berusaha mengatur perasaan atau tindakan diri sendiri dalam upaya menyelesaikan masalah.
e. *Accepting responsibility*, yaitu bersedia menghadapi masalah yang dihadapi sambil mencari solusi yang tepat.
f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba menemukan sisi positif dari suatu situasi sebagai bagian dari perkembangan pribadi, kadang-kadang dengan pendekatan religious (Asih et al., 2018).

Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa strategi yang dipakai oleh seseorang untuk menangani tekanan dalam situasi sulit.. Pertama, terdapat upaya guna memperoleh bantuan emosional dan sosial dari orang lain, yang bisa membantu individu merasa didukung dan lebih mampu mengatasi tekanan. Kemudian, terdapat strategi pembentukan harapan positif dan penghindaran situasi yang tidak menyenangkan, yang mencerminkan usaha individu untuk mempertahankan keseimbangan emosionalnya dan memperoleh ketenangan pikiran. Selanjutnya, pengendalian diri menjadi penting, di mana individu berusaha untuk mengatur perasaan dan tindakan mereka secara lebih efektif dalam mengatasi masalah. Selain itu, menerima tanggung jawab dan berpikir secara positif tentang situasi yang dihadapi juga merupakan bagian dari strategi *coping* stres. Melalui kombinasi berbagai strategi ini, individu berupaya untuk mengelola respon emosional mereka dan menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan dengan cara yang lebih efektif.

Menurut Aldwin dan Revenson (dalamAsih et al., 2018:64), aspek-aspek perilaku *coping* yang bertujuan untuk meredakan ketegangan dan emosi meliputi.

a. Pelarian diri dari masalah, di mana individu berusaha untuk menghindari masalah dengan membayangkan situasi yang lebih baik.
b. Pengurangan beban masalah, yang mencakup penolakan untuk memikirkan masalah dan berperilaku seolah-olah tidak ada masalah yang terjadi.
c. Penyalahan diri, yang merupakan sikap pasif di mana individu menyalahkan dirinya sendiri atas masalah yang terjadi.
d. Pencarian arti, yang mencakup upaya untuk menemukan makna baru atau hal-hal penting dalam kehidupan dari pengalaman yang dihadapi.(Asih et al., 2018)

Aspek-aspek emotional focused *coping* mencakup pencarian dukungan emosional dan sosial, pembentukan harapan positif, penghindaran situasi yang tidak menyenangkan, pengendalian diri, penerimaan tanggung jawab, dan penilaian kembali positif terhadap situasi. Folkman dan Lazarus (dalam Asih et al., 2018)) Mengidentifikasi beberapa aspek problem *focused coping* yang ditemukan dalam penelitian mereka, antara lain:

a. *Seeking informational support*, yang mencakup upaya untuk mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
b. *Confrontive coping*, yang melibatkan penyelesaian masalah secara langsung dan konkret.
c. *Planful problem-solving*, yang melibatkan analisis mendalam terhadap setiap situasi yang menimbulkan masalah serta upaya untuk menemukan solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi (Asih et al., 2018).

Menurut Aldwin & Revenson (dalam Asih et al., 2018), aspek-aspek perilaku *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah mencakup:

a. Kehati-hatian, yang mencakup perencanaan yang cermat sebelum melakukan tindakan tertentu.
b. Tindakan instrumental, yang mencakup upaya langsung untuk menyelesaikan masalah.
c. Negoisasi, yang mengarah pada strategi untuk berinteraksi secara langsung dengan pihak lain guna menyelesaikan masalah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *problem focused coping* mencakup *seeking informational support, confrontive coping*, dan *planful problem-solving*. Sementara itu, untuk *emotional focused coping*, aspek-aspeknya mencakup *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive reappraisal.*

2.1.2.4. Faktor-Faktor *Coping*

Ada beberapa faktor yang memengaruhi cara individu mengatasi stres, menurut Setianingsih 2003 (Dalam Asih et al., 2018). Faktor-faktor ini termasuk:

a. Usia: Respons terhadap stres berbeda untuk setiap tahap kehidupan.
b. Pendidikan: Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali terkait dengan penilaian yang lebih realistis terhadap situasi.
c. Status sosial ekonomi: Orang dengan status sosial ekonomi rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, terutama dalam hal keuangan.
d. Dukungan sosial: Dukungan sosial positif terkait dengan penurunan kecemasan dan depresi.
e. Jenis kelamin: Pria dan wanita mungkin menghadapi stres dengan cara yang berbeda.
f. Karakteristik kepribadian: Individu dengan karakteristik kepribadian yang berbeda akan menggunakan strategi penanganan stres yang berbeda.
g. Pengalaman: Pengalaman masa lalu mempengaruhi bagaimana individu menangani situasi yang serupa di masa depan.

Berikut penjelasan tentang masing-masing faktor dan pengaruhnya terhadap respons terhadap stres:

a. Usia. Respons terhadap stres dapat bervariasi di setiap tahap kehidupan. Anak-anak, remaja, dewasa muda, dewasa paruh baya, dan lansia memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres karena perbedaan dalam perkembangan psikologis dan pengalaman hidup. Misalnya, remaja mungkin lebih rentan terhadap stres sosial sementara orang dewasa mungkin lebih khawatir tentang tanggung jawab pekerjaan dan keluarga.
b. Pendidikan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali terkait dengan kemampuan untuk menilai situasi secara lebih realistis dan mengembangkan strategi penanganan stres yang lebih efektif. Pendidikan yang lebih baik juga memberikan akses ke informasi dan sumber daya yang dapat membantu dalam mengelola stres.
c. Status Sosial Ekonomi. Orang dengan status sosial ekonomi rendah sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, terutama dalam hal keuangan, akses ke layanan kesehatan, dan ketidakpastian pekerjaan. Stres kronis yang terkait dengan kesulitan ekonomi dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik yang serius.
d. Dukungan Sosial. Dukungan sosial yang positif, seperti dari keluarga, teman, atau komunitas, dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi. Memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat

memberikan rasa aman dan membantu individu dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi.

e. Jenis Kelamin. Pria dan wanita mungkin menghadapi stres dengan cara yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih mungkin untuk menggunakan strategi penanganan emosional dan mencari dukungan sosial, sementara pria mungkin lebih cenderung menggunakan strategi penanganan yang berfokus pada masalah atau menghindari masalah.

f. Karakteristik Kepribadian. Karakteristik kepribadian, seperti optimisme, resiliensi, neurotisisme, dan keterbukaan, mempengaruhi bagaimana individu menangani stres. Misalnya, orang yang optimis cenderung lebih baik dalam mengatasi stres karena mereka memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dan tantangan.

g. Pengalaman. Pengalaman masa lalu mempengaruhi bagaimana individu menangani situasi yang serupa di masa depan. Pengalaman sebelumnya dengan stres dapat membantu individu mengembangkan keterampilan penanganan yang lebih baik, atau sebaliknya, dapat menyebabkan respons yang lebih buruk jika pengalaman tersebut sangat traumatis.

Smet 1994 (Dalam Asih et al., 2018) juga menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi cara individu mengatasi stres, seperti:

a. Usia: Orang dewasa cenderung menggunakan strategi penanganan stres yang berfokus pada pemecahan masalah.

b. Dukungan sosial: Dukungan sosial, baik dalam bentuk informasi maupun dukungan emosional, dapat membantu individu mengatasi stres.(Asih et al., 2018)

Dapat dipahami bahwa cara orang mengatasi stres dipengaruhi oleh faktor usia dan dukungan sosial. Orang dewasa lebih cenderung menggunakan pendekatan pemecahan masalah dalam menghadapi stres, sementara dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengurangi dan mengelola stres melalui bantuan emosional dan informasi.

Safaria 2012 (Dalam Asih et al., 2018) menyebutkan bahwa pemilihan cara mengatasi stres juga tergantung pada dua faktor, yaitu:

a. Faktor eksternal: Pengalaman masa lalu dan dukungan sosial memengaruhi cara individu mengatasi stres.
b. Faktor internal: Gaya mengatasi stres yang dipilih seseorang dan kepribadian individu juga memengaruhi cara individu mengatasi stres.

Maka dapat dipahami bahwa cara individu mengatasi stres dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal dan internal. Pengalaman masa lalu dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal, serta gaya coping dan kepribadian sebagai faktor internal, semuanya berperan dalam menentukan bagaimana seseorang merespons dan mengelola stres dalam kehidupannya. *Coping* stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti menurut Danang S (2022:9).

a. Jenis Kelamin: Penelitian Lazarus dan Folkman (dalam Pramadi & Lasmono, 2007) baik laki-laki maupun perempuan cenderung menggunakan dua jenis *coping* dalam mengatasi tekanan, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*
b. Tingkat Pendidikan: Menurut Menaghan (dalam Pramadi & Lasmono, 2007), orang dengan tingkat pendidikan yang lebih

tinggi biasanya memiliki kecenderungan memiliki kompleksitas kognitif yang lebih tinggi, sehingga mereka cenderung lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

c. Perkembangan Usia: Pramadi & Lasmono (2007) menyatakan bahwa struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber strategi *coping* akan mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan usia, yang mempengaruhi cara individu merespons tekanan (Danang S, 2022).

Maka dari itu, dapat dipahami bahwa respons terhadap stres dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan perkembangan usia. Setiap faktor ini memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu mengatasi tekanan dan tantangan dalam hidup mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi cara individu mengatasi stres meliputi usia, pendidikan, dukungan sosial, status sosial ekonomi, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, dan pengalaman masa lalu.

2.1.2.5. Penerapan Strategi *Coping Stres*

Xie (Dalam Atika & Wardani, 2021:10) menguraikan bahwa teori *coping* memiliki dua dimensi utama dalam penerapannya, yaitu :

a. *Coping* Aktif, merujuk pada strategi yang menitikberatkan pada penyelesaian masalah dan melibatkan langkah-langkah aktif untuk mengatasi atau bahkan menghindari *stressor*. Contoh dari *coping* aktif adalah upaya untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda, mencari dukungan dari orang terdekat seperti keluarga atau teman, dan memperjuangkan apa yang diinginkan.
b. *Coping* Pasif, merujuk pada strategi yang lebih terfokus pada pengelolaan emosi dan bertujuan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan ketegangan emosional yang terkait dengan situasi yang menekan. Contoh dari *coping* pasif meliputi kegiatan seperti merokok, menggunakan narkoba, mengalihkan perhatian dengan membayangkan hal-hal yang tidak nyata, atau menghibur diri sendiri.

Sumber lain, menurut Gumintang (2023) jenis *coping* dapat dikelompokkan berdasarkan gaya dan bentuk umum. Berikut adalah rincian singkatnya ada dua jenis gaya *coping* yang umumnya dikenal, yaitu gaya *coping* positif dan gaya *coping* negatif. Berikut penjelasan singkat masing-masing:

a. Gaya *coping* positif. Gaya *coping* ini tidak merugikan dan mendukung integritas ego.
b. Gaya *coping* negative. Gaya *coping* ini dapat merugikan dan menurunkan integritas ego

Berdasarkan bentuk umum *coping* dibagi menjadi tiga, yaitu *Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping*, dan *Maladaptive Coping*. Berikut adalah penjelasan singkat untuk masing-masing kategori:

a. *Problem Focused Coping. Coping* ini berfokus pada tindakan langsung untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres. Ada beberapa aspek yang termasuk dalam bentuk ini:
    1) *Active Coping:* Mengambil tindakan konkret untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi dampak negatifnya.
    2) *Planning:* Menyusun rencana atau strategi untuk menghadapi masalah dengan lebih terorganisir.
    3) *Suppression of Competing Activities*: Mengesampingkan aktivitas lain untuk fokus pada penyelesaian masalah utama.
    4) *Restraint Coping*: Mengontrol diri dengan menunggu waktu yang tepat sebelum mengambil tindakan, menghindari keputusan impulsif.
    5) *Seeking of Instrumental Social Support*: Mencari bantuan atau saran praktis dari orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah.
b. *Emotion Focused Coping. Coping* ini bertujuan untuk mengelola atau mengurangi emosi negatif yang timbul dari stres, bukan mengatasi masalah secara langsung. Aspek-aspek yang termasuk di dalamnya adalah:
    1) *Seeking of Emotional Support:* Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman, atau orang lain yang dapat memberikan simpati dan pemahaman.
    2) *Positive Reinterpretation*: Menemukan makna positif atau hikmah dari situasi yang sulit.

3) *Acceptance:* Menerima kenyataan dan mengakui bahwa tantangan adalah bagian dari hidup. Termasuk menerima kritik dengan tenang jika masalahnya disebabkan oleh kesalahan diri sendiri.
4) *Denial:* Menolak mengakui bahwa masalah ada dan berusaha mengabaikannya.
5) *Turning to Religion*: Mendekatkan diri dengan kegiatan keagamaan untuk memperoleh ketenangan dan kekuatan.

c. *Maladaptive Coping. Coping* ini cenderung tidak efektif dan bisa berdampak buruk bagi diri sendiri atau orang lain, mencakup:
1) *Focusing on and Venting of Emotion*: Terlalu fokus pada pelampiasan emosi secara negatif tanpa mencari solusi.
2) *Behavioral Disengagement*: Menyerah atau mengurangi upaya dalam mengatasi masalah, seringkali karena merasa masalah terlalu besar untuk diatasi.
3) *Mental Disengagement:* Mengalihkan perhatian dari masalah melalui aktivitas yang membantu melupakan stres sementara, tetapi tanpa batasan yang jelas kapan harus kembali menghadapi masalah.

Maka dapat disimpulkan bahwa *coping*, atau cara menghadapi stres dan masalah, memiliki berbagai dimensi, gaya, dan bentuk. *Coping* dapat diklasifikasikan dalam dua dimensi utama, yaitu *coping* aktif dan *coping* pasif. *Coping* aktif berfokus pada penyelesaian masalah dengan tindakan konkret, sedangkan *coping* pasif cenderung mengelola emosi tanpa mengatasi akar masalah. Dari segi gaya, *coping* dibedakan menjadi gaya positif dan negatif. Gaya positif mendukung integritas ego dan tidak merugikan, sedangkan gaya negatif bisa berbahaya dan mengurangi integritas ego. Bentuk *coping,* ada tiga kategori utama: *problem-focused coping, emotion-focused coping,* dan *maladaptive coping*. *Problem-focused coping* menitikberatkan pada pemecahan masalah secara langsung, *emotion-focused coping* mengelola emosi yang timbul dari stres, dan *maladaptive coping* melibatkan perilaku yang bisa merugikan.

2.1.3. *Sandwich Generation*

2.1.3.1. Pengertian *Sandwich Generation*

Sandwich Generation muncul sebagai cerminan dari tekanan yang kompleks dan menuntut yang dihadapi oleh individu. Menurut Rozalinna (2021:67) Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy Miller pada tahun 1981 dalam karya tulisnya yang berjudul "*The Sandwich Generation: Adults of the Aging"* menggambarkan situasi di mana seseorang merasa terjepit di antara tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak mereka, seperti sepotong daging yang terjepit di antara dua helai roti dalam sebuah kudapan *sandwich*.

Menurut pendapat Kusumaningrum (2018:110) menjelaskan bahwasannya ”Generasi *sandwich* merujuk pada individu setengah baya yang berada di tengah tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih tergantung“. Hal ini dapat dipahami bahwa generasi *sandwich* mengacu pada kelompok individu yang berusia setengah baya dan menemukan diri mereka terjepit di antara tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia serta memberikan dukungan kepada anak-anak mereka yang masih bergantung pada mereka. Mereka harus mengelola tugas-tugas merawat orang tua yang memerlukan perhatian khusus sambil juga memberikan perhatian dan dukungan kepada anak-anak mereka yang mungkin masih membutuhkan bantuan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan menurut pendapat Nuryasman (2023:21) yang mengatakan bahwa:

> Konsep generasi *sandwich* semakin berkembang, mencakup beban finansial yang tidak hanya terfokus pada orang tua dan anak, tetapi juga merentang ke generasi lain di atas dan di bawah mereka dalam keluarga. Ini bisa mencakup orang tua pasangan, saudara kandung, keponakan, atau cucu. Generasi *Sandwich* mungkin mendapati diri mereka bertanggung jawab bagi anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka disimpulkan bahwa Generasi *Sandwich* adalah mereka yang merupakan kelompok individu yang terjepit di antara tanggung jawab merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih tergantung. Selain itu, pemahaman tentang generasi ini terus berkembang, menunjukkan bahwa tanggung jawab finansial mereka tidak hanya menyangkut orang tua dan anak biologis, namun juga dapat mencakup generasi sebelumnya dan di bawah mereka dalam struktur keluarga, Hal ini menciptakan beban yang lebih kompleks dan memperluas cakupan tanggung jawab mereka secara signifikan.

2.1.3.2. Kategori Generasi *Sandwich*

Dengan pemahaman tentang kategori-kategori ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang beragam pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich,* serta membantu dalam mengidentifikasi kebutuhan mereka untuk dukungan dan intervensi yang sesuai. Menurut para ahli, (Dalam Khalil & Santoso, 2022) generasi *sandwich* memiliki berbagai kategori.

> Burke, 2017 (Dalam Khalil & Santoso, 2022) menjelaskan bahwa dalam generasi *sandwich* tradisional, individu terjepit di antara dua generasi dengan rentang usia 50-60 tahun, memiliki orang tua yang sudah lanjut usia, anak-anak, bahkan cucu-cucu.Namun, seiring dengan perubahan dan perkembangan yang terjadi dari waktu ke waktu, terjadi pergeseran dalam rentang usia yang digunakan untuk mengklasifikasikan generasi *sandwich.* (Khalil & Santoso, 2022)

Sedangkan Menurut Carol Abaya (Dalam Septiyani et al., 2023) membagi kategori generasi *sandwich* mencakup :

> "*Club sandwich*" dan "*open faced sandwich*". "*Club sandwich*" terdiri dari orang dewasa berusia 50-60 tahun, yang terjebak di antara generasi tua, anak-anak, dan cucu, atau individu dewasa berusia 30-40 tahun dengan anak kecil, orang tua yang sudah lanjut usia, serta kakek dan nenek. Sedangkan, "*open faced sandwich*" merujuk pada siapa pun yang berperan dalam merawat anggota keluarga yang sudah tua.(Septiyani et al., 2023)

Berdasarkan penjelasan tersebut terdapat dua kategori generasi *sandwich* yang umum diidentifikasi: *"club sandwich*" dan "*open faced sandwich*".

2.1.3.3. Tantangan Generasi *Sandwich*

Di tengah kehidupan modern yang dinamis dan kompleks, muncul fenomena generasi *sandwich* yang menghadapi tantangan unik dan berlapis. Tantangan generasi *sandwich* menurut Sengkey et al. (2022) dijelaskan bahwa.

> Bagi beberapa individu yang terjebak dalam situasi yang diibaratkan seperti roti lapis, mereka mengelola tanggung jawab membantu orang lain sambil juga mengurus kehidupan rumah tangga atau pekerjaan. Upaya untuk menyeimbangkan ini seringkali merugikan kesehatan mental mereka karena seringkali mereka tidak memiliki waktu untuk merawat diri sendiri. Kondisi mental yang terganggu ini berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis pada generasi *sandwich.* Pengorbanan perawatan diri sambil menghadapi dua set dinamika yang melelahkan dapat menyebabkan frustrasi, kesepian, dan kekecewaan bagi generasi *sandwich*. Meskipun cinta mereka

> besar terhadap anak-anak dan orang tua, mengelola situasi seperti ini tetap merupakan pilihan yang sulit.

Maka hal ini dapat dipahami bahwa Tantangan bagi generasi *sandwich* adalah bagaimana mengelola dua set tanggung jawab yang berat, yaitu merawat orang tua lanjut usia dan juga mengurus anak-anak, sambil tetap menjaga keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan karier. Individu dalam situasi generasi *sandwich* harus menemukan cara untuk membagi waktu dan energi mereka dengan efisien antara berbagai peran dan tanggung jawab ini. Mereka juga perlu mengatasi perasaan stres, kelelahan, dan perasaan tidak mampu yang mungkin muncul akibat beban yang mereka tanggung. Selain itu, mereka perlu belajar untuk mengenali kebutuhan mereka sendiri dan memberikan waktu untuk merawat diri sendiri, meskipun tantangan ini seringkali sulit karena waktu dan sumber daya terbatas.

Kemudian tantangan generasi *sandwich* menurut Rari et al. (2021) "Jumlah tanggungan keluarga yang lebih banyak menyebabkan generasi *sandwich* memiliki beban finansial yang lebih tinggi dan waktu luang yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu non-generasi *sandwich*". Dengan kewajiban finansial yang lebih tinggi ia juga dituntut untuk memiliki pekerjaan yang stabil dan memadai. Hal ini sejalan dengan pendapat Noor & Isa, 2020 (Dalam Sengkey et al., 2022)

> Ketika berada dalam situasi ini, individu diharapkan memiliki pekerjaan yang stabil dan memadai untuk memenuhi kebutuhan keluarga, termasuk orang tua dan anak-anaknya. Meskipun terkadang kewajiban untuk merawat orang tua menjadi tantangan tersendiri bagi generasi *sandwich*, terutama ketika orang tua mengalami

> penyakit kronis tertentu, mereka enggan untuk mengabaikan tanggung jawab tersebut (Noor & Isa, 2020).

Tantangan yang dihadapi adalah bagaimana mencari dan mempertahankan pekerjaan yang stabil dan memadai sehingga dapat memenuhi kebutuhan finansial tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk keluarga, termasuk orang tua dan anak-anak. Hal ini menuntut individu untuk memiliki sumber penghasilan yang cukup untuk membiayai kehidupan sehari-hari dan juga memenuhi tanggung jawab finansial terhadap kedua generasi tersebut. Selanjutnya menurut pendapat Khalil & Santoso (2022) menjelaskan bahwa.

> Tidak bisa diabaikan bahwa generasi *sandwich* mungkin mengalami perubahan dalam fungsi sosial individu mereka karena harus menjalankan berbagai kewajiban sekaligus, termasuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan finansial dari orang-orang yang mereka tanggung.

Dengan beberapa tantangan yang mereka alami hal itu dapat berdampak pada perubahan dalam fungsi sosial individu mereka, serta memengaruhi keseimbangan dan kualitas hidup mereka. Lebih lanjut, seperti pendapat Septiyani et al. (2023) “Masalah yang kerap dihadapi oleh generasi *sandwich* adalah kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang cocok dengan kebutuhan dan situasi mereka”. Mereka perlu mencari pekerjaan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan finansial mereka, tetapi juga fleksibel dan memungkinkan mereka untuk memperhatikan kewajiban keluarga mereka.

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa generasi *sandwich* menghadapi tantangan berat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Mereka harus mengelola dua set tanggung jawab, sambil menjaga keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan karier. Tantangan ini diperparah oleh beban finansial yang tinggi, waktu luang yang terbatas, dan kesulitan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan situasi mereka. Akibatnya, generasi *sandwich* mengalami perubahan dalam fungsi sosial individu mereka, yang dapat memengaruhi keseimbangan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2.1.3.4. Faktor Munculnya Generasi *Sandwich*

Fenomena generasi *sandwich* merupakan realitas yang semakin umum di tengah masyarakat modern. Generasi ini, yang bertanggung jawab merawat orang tua yang menua sambil membesarkan anak-anak mereka sendiri, muncul akibat berbagai faktor kompleks. Menurut Septiyani et al. (2023) "banyak faktor yang menyebabkan munculnya Generasi *Sandwich*, di antaranya adalah masalah ekonomi dan tekanan finansial" Banyaknya kasus Generasi *Sandwich* sering ditemukan dalam keluarga dengan pendapatan rendah, di mana generasi *sandwich* sering kali perlu memiliki pendapatan yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Munculnya generasi *sandwich* sebagaimana menurut Nuryasman & Elizabeth (2023) menjelaskan

> Kurangnya pemahaman tentang keuangan sering kali mengakibatkan individu dalam generasi pertama tidak mempersiapkan tabungan pensiun mereka sendiri. Oleh karena itu, ketika mereka memasuki masa pensiun, mereka bergantung pada generasi kedua untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Ketika orang tua dari generasi pertama tidak memiliki cukup pengetahuan tentang keuangan dan tidak mempersiapkan tabungan pensiun, maka saat mereka memasuki masa pensiun, generasi kedua perlu membantu memenuhi kebutuhan hidup mereka. Dalam keluarga mencari nafkah sudah menjadi tanggung jawab kepala keluarga namun di beberapa situasi menjadikan anak sebagai tulang punggung. Hal ini sejalan dengan pendapat Yeyeng & Izzah (2023) bahwa ”Peran utama seorang kepala keluarga sebagai penyokong finansial berubah menjadi menjadi tanggungan bagi anak-anak”. Lalu selanjutnya menurut pendapat Yeyeng & Izzah (2023) mengatakan bahwa.

> Di negara-negara berkembang, generasi *sandwich* telah menjadi sesuatu yang lazim. Menyokong keuangan dan merawat orang tua merupakan tanggung jawab yang sudah menjadi bagian dari peran seorang anak.

Di negara-negara berkembang, situasi dimana generasi *sandwich* terjadi telah menjadi sesuatu yang umum karena kebanyakan dari mereka merasa memiliki tanggung jawab moral untuk membalas jasa orang tua mereka. Kemudian menurut sumber lain, Amalianita & Putri (2023) menjelaskan bahwa ”Sebagian dari mereka mengakui bahwa menjadi generasi *sandwich* adalah keputusan mereka sendiri karena mereka secara aktif mengambil langkah-langkah untuk meringankan beban orang tua”. Dari semua faktor-faktor tersebut ada juga dari mereka yang dengan sengaja mengambil tindakan untuk membantu mengurangi beban orang tua mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan munculnya Generasi *Sandwich*, termasuk masalah ekonomi dan tekanan finansial, terutama dalam keluarga dengan pendapatan rendah. Kurangnya pemahaman tentang keuangan seringkali menyebabkan generasi pertama tidak mempersiapkan tabungan pensiun mereka sendiri, sehingga mereka bergantung pada generasi kedua.

Peran utama seorang kepala keluarga sebagai penyokong finansial bisa berubah menjadi tanggungan bagi anak-anak karena berbagai faktor seperti keterbatasan kemampuan kerja akibat usia, kondisi fisik, atau mental. Generasi *sandwich* telah menjadi lazim di negara berkembang, dimana anak-anak merasa memiliki tanggung jawab moral untuk merawat orang tua mereka. Namun, ada juga yang mengakui bahwa menjadi generasi *sandwich* adalah keputusan mereka sendiri dan mereka aktif mencari cara untuk meringankan beban orang tua mereka.

2.1.4. Generasi Y

2.1.4.1. Definisi Generasi Y

Terdapat beragam definisi untuk generasi Y, dan tidak ada tenggat waktu yang jelas untuk menetapkan kapan kelompok ini dimulai dan berakhir. Dalam Wikipedia mendefinisikan Generation Y.

> Generation Y atau Generasi Milenial merupakan kelompok demografis yang mengikuti Generasi X dan mendahului Generasi Z. Peneliti dan media populer menggunakan awal tahun 1980-an sebagai tahun kelahiran awal dan pertengahan tahun 1990-an hingga awal tahun 2000-an sebagai tahun kelahiran akhir, dengan generasi

> ini umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang lahir dari tahun 1981 hingga 1996. Sebagian besar milenial adalah anak-anak Baby Boomers dan Generasi X yang lebih tua. Sebaliknya, milenial seringkali menjadi orangtua dari Generasi Alpha.

Sehingga dapat dipahami bahwa pada tahun 2024, Generasi Y, atau generasi Milenial, lahir di antara tahun 1981 hingga 1996 akan memiliki rentang usia sekitar 28 hingga 43 tahun. Menurut Paramitha & Ihalauw (2018) menjelaskan bahwa :

> Generasi Y, yang juga dikenal sebagai generasi langgas, memiliki pengalaman yang berbeda dari generasi sebelumnya karena mereka dibesarkan dengan akses yang lebih luas terhadap informasi dan teknologi yang berkembang pesat. Mereka aktif menggunakan media sosial sebagai bagian integral dari kegiatan sehari-hari mereka. Akibatnya, generasi ini menunjukkan persepsi dan karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Generasi milenial dapat dikatakan sebagai generasi yang hidup dalam era digital mereka tumbuh dalam era teknologi yang berkembang pesat, memengaruhi budaya, kebiasaan, dan persepsi mereka. Secara keseluruhan. di mana teknologi memiliki peran sentral dalam membentuk identitas, kebiasaan, dan pandangan mereka terhadap dunia. Dengan adanya generasi Y, yang hidup dalam era teknologi yang berkembang pesat maka mereka memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi serta kesempatan yang lebih besar untuk terlibat dalam berbagai aktivitas secara online.

Hal ini membawa dampak yang signifikan dalam beberapa aspek kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pendapat Mulyadi B (2019) “Generasi Y memiliki akses mudah dan cepat terhadap informasi serta dikenal sebagai generasi visioner dan inovatif yang fokus pada

pemanfaatan teknologi untuk kemajuan". Mereka memiliki akses luas terhadap pengetahuan dan teknologi yang memungkinkan mereka untuk berpikir secara kreatif dan menciptakan solusi baru untuk berbagai masalah. Fokus mereka pada pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi untuk kemajuan mencerminkan keinginan mereka untuk berkontribusi pada perkembangan masyarakat dan dunia secara keseluruhan. Dengan keberanian untuk mencoba hal-hal baru dan keterampilan dalam menggunakan teknologi, milenial memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang positif dalam berbagai bidang, termasuk bisnis, pendidikan, dan inovasi teknologi.

Menurut Subandowo (2017)" Generasi Y di Indonesia dimanfaatkan oleh pemasar sebagai segmen pasar potensial, terutama di industri teknologi informasi, finansial, dan perbankan, berdasarkan karakteristik unik mereka". Generasi Y di Indonesia tidak hanya dijadikan target pasar potensial oleh pemasar, tetapi juga menjadi agen perubahan dalam berbagai sektor. Mereka dicirikan oleh keterbukaan terhadap inovasi dan teknologi baru, serta kecenderungan untuk mencari pengalaman dan nilai tambah dalam produk dan layanan. Ini mendorong perusahaan di berbagai industri untuk menyesuaikan penawaran mereka dengan preferensi dan kebiasaan Generasi Y.

Selanjutnya menurut Kubota (Dalam Khalil & Santoso, 2022)"Generasi milenial, memiliki peran yang sangat signifikan dalam dunia kerja saat ini, sering kali merasa tertekan atau terjepit dalam posisi

sandwich". Sehingga dapat dipahami bahwa Pernyataan tersebut mengacu pada pentingnya generasi milenial dalam dunia kerja saat ini dan bagaimana mereka sering kali merasa tertekan atau terjepit dalam situasi di mana mereka harus menangani berbagai tanggung jawab dan tekanan, baik dari generasi yang lebih tua maupun generasi yang lebih muda. Mereka bisa merasa "terhimpit" di antara tuntutan dari berbagai arah, seperti dari atasan, rekan kerja seumuran, dan tanggung jawab pribadi atau keluarga.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan Generasi Y merupakan mereka yang lahir awal tahun 1981 hingga 1996, dengan rentang usia sekitar 28 hingga 43 tahun pada tahun 2024. Mereka dicirikan oleh keterbukaan terhadap inovasi dan teknologi baru, mendorong penyesuaian strategi pemasaran perusahaan untuk memenuhi preferensi mereka. Sebagai agen perubahan, Generasi Y memiliki potensi besar untuk berkontribusi pada perkembangan masyarakat dan dunia. Selain itu Generasi milenial memiliki peran penting dalam dunia kerja saat ini, namun seringkali merasa tertekan di posisi "*sandwich*" karena harus menangani banyak tekanan dari berbagai arah, termasuk dari generasi yang lebih tua dan lebih muda serta dari segi pekerjaan dan kehidupan pribadi.

2.1.4.2. Karakteristik Generasi Y

Generasi terbagi atas beberapa kategori yang masing-masing memiliki karakteristik unik. Menurut Mulyadi B (2019) generasi Y memiliki karakteristik Khusus.

> Karakteristik khusus individu ini mencakup realisme, disiplin, motivasi tinggi terhadap pencapaian, serta keyakinan diri yang kuat. Mereka juga cenderung memanfaatkan teknologi, bersikap toleran terhadap perbedaan, dan senang bekerja dalam lingkungan yang ramah dan kolaboratif. Dalam menjalankan kewajiban kerja, mereka menampilkan dedikasi tinggi, mengharapkan standar kinerja yang tinggi, dan mematuhi tenggat waktu dengan ketat. Selain itu, mereka mencari struktur yang jelas dalam pekerjaan dan bersedia untuk bekerja lembur jika diperlukan. Dalam berkomunikasi, mereka lebih memilih percakapan langsung untuk masalah serius, namun tetap sopan dan menyukai suasana yang santai. Generasi Y ini aktif mencari umpan balik untuk pengembangan diri mereka, sambil memprioritaskan keseimbangan antara gaya hidup dan pekerjaan yang sesuai dengan nilai-nilai mereka.

Menurut pendapat Subandowo (2017) karakteristik Generasi Y, di antaranya adalah:

a. memiliki pola komunikasi yang sangat terbuka dibandingkan dengan generasi sebelumnya.
b. menjadi pengguna media sosial yang sangat aktif dan kehidupannya sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi.
c. lebih menerima pandangan politik dan ekonomi, sehingga mereka menunjukkan reaksi yang kuat terhadap perubahan lingkungan sekitarnya, serta menunjukkan kepedulian yang lebih besar terhadap aspek kekayaan.

Dalam Subandowo (2017) juga menjelaskan ciri-ciri Generasi Y bervariasi secara signifikan pada setiap fase kehidupannya.

> Generasi Y mengalami perubahan yang signifikan pada setiap tahap kehidupannya. Ketika masih muda, mereka cenderung bergantung pada kerja sama dalam kelompok. Saat mencapai dewasa, Generasi Y menjadi lebih terampil dalam bekerja secara berkelompok, khususnya dalam menghadapi situasi krisis. Saat memasuki usia paruh baya, mereka menjadi lebih energik, berani mengambil keputusan, dan banyak yang memiliki potensi sebagai pemimpin yang kuat. Saat menua, Generasi Y mampu memberikan kontribusi dan kritik yang berharga bagi masyarakat.

Menurut pendapat Aeni SN (2022)”Karakter lain yang dimiliki generasi ini termasuk kreatif, berpengetahuan luas, memiliki minat yang kuat, dan produktif”. Dengan karakteristik tersebut, Generasi Y cenderung

menjadi sumber inovasi dan kontributor yang berharga dalam berbagai bidang, baik dalam lingkup profesional maupun pribadi. Menurut Santrock, 2002(Dalam Subandowo, 2017) menjelaskan bahwa

> Setiap generasi memiliki karakteristik kepribadian dan perilaku yang unik. Perbedaan dalam waktu kelahiran berpengaruh besar terhadap gaya hidup dan cara berpikir seseorang, yang disebut sebagai pengaruh kohort. Secara sederhana, kohort mengacu pada kelompok yang dipengaruhi oleh perbedaan waktu kelahiran atau periode generasi (Subandowo, 2017).

Maka hal ini dapat dipahami bahwa waktu kelahiran atau periode generasi memiliki dampak signifikan pada pola pikir, nilai-nilai, dan perilaku seseorang serta memengaruhi bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Seperti Menurut Filatrovi et al. (2021)

> Generasi Y dianggap berbeda dari generasi sebelumnya, sehingga harus ada perlakuan yang berbeda terhadap karyawan generasi Y. Setiap individu tentu memiliki motivasi yang berbeda, namun dapat dilihat pola bahwa setiap generasi memiliki kecenderungan motivasi yang berbeda.

Dari beberapa pendapat diatas maka disimpulkan bahwa Generasi Y memiliki karakteristik khusus, seperti realisme, motivasi tinggi, dan kecenderungan untuk memanfaatkan teknologi. Mereka menunjukkan pola komunikasi yang terbuka, keaktifan dalam media sosial, dan perubahan signifikan dalam setiap fase kehidupannya. Karakteristik lain termasuk kreativitas, pengetahuan luas, minat yang kuat, dan produktivitas tinggi. Perbedaan dalam waktu kelahiran atau periode generasi, disebut pengaruh kohort, memengaruhi pola pikir dan perilaku individu.

2.2. Penelitian Terdahulu

1. **Penelitian yang dilakukan oleh** Khalil & Santoso (2022) **dengan judul** ***Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial***.

   Penelitian ini dilatar belakangi oleh Konflik peran berarti ketika seseorang harus menjalankan dua atau lebih peran secara bersamaan, tetapi tidak dapat melakukannya secara optimal. Konflik peran yang dialami individu bisa berdampak buruk pada kehidupan pribadi dan kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik dalam konteks sosial. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode deskriptif dan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui studi pustaka. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa konflik peran yang dialami oleh generasi *sandwich* menyebabkan mereka kesulitan memenuhi fungsi sosial mereka. Dibutuhkan intervensi untuk mengembalikan fungsi sosial generasi *sandwich* melalui peran pekerja sosial dengan berbagai praktik yang dapat diterapkan pada tingkat individu, keluarga, dan tempat kerja.

2. **Penelitian yang dilakukan oleh** Nuryasman MN & Elizabeth (2023) **dengan judul** ***Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan*****.**

   Penelitian bertujuan untuk menemukan pengaruh literasi keuangan terhadap keputusan keuangan dengan memperhitungkan mediasi oleh variabel dana pensiun, generasi *sandwich*, dan stres. Populasi penelitian terdiri dari warga negara Indonesia yang berada dalam usia produktif,

memiliki penghasilan, dan bertanggung jawab secara finansial untuk diri mereka sendiri, serta generasi keluarga di atas dan di bawah mereka. Dari populasi ini, terpilih 382 sampel, dengan mayoritas berasal dari Pulau Jawa dan berusia antara 26 hingga 31 tahun.

Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik convenience sampling, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan secara daring. Data kemudian dianalisis menggunakan smartPLS versi 4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi keuangan memiliki pengaruh positif terhadap dana pensiun, dana pensiun memiliki pengaruh positif terhadap generasi *sandwich*, generasi *sandwich* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres, dan stres memiliki pengaruh negatif terhadap keputusan keuangan.

3. **Penelitian yang dilakukan oleh** Sudarji et al. (2022)**, dengan judul *Challenges of the Sandwich Generation: Stress and Coping Strategy of the multigenerational care.***

   Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan stres dan strategi *coping* dari Generasi *Sandwich*. Partisipan penelitian ini adalah 12 wanita pekerja Generasi *Sandwich* dengan usia rata-rata 36 tahun. Pendekatan yang digunakan kualitatif fenomenologis dengan metode wawancara dan diskusi kelompok terarah untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres muncul terutama pada situasi ketika tuntutan pengasuhan muncul secara bersamaan, ketika anak dan orang tua sama-sama membutuhkan perhatian.

Stres yang muncul umumnya lebih berdampak pada aspek emosi partisipan daripada fisik, seperti perasaan sedih, rasa bersalah, dan emosi yang tidak stabil, dan dari segi kognitif, pelupa, kehilangan konsentrasi, dan terlalu banyak berpikir. Strategi *coping* yang digunakan oleh Generasi *Sandwich* adalah strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi menunjukkan adanya strategi menjauhkan diri, menghindar, menerima tanggung jawab, kontrol diri, dan mencari dukungan sosial secara emosional. Kami hanya menemukan tiga strategi *coping* yang berfokus pada masalah: *coping* konfrontatif, mencari dukungan informasi, dan pemecahan masalah yang terencana.

4. **Penelitian yang dilakukan oleh** Tika et al. (2023) **dengan judul *Coping Strategy in Fulfilling the Role of the Sandwich Generation.***

   Menunjukkan bahwa Generasi *sandwich* merupakan generasi yang berada di usia paruh baya memiliki kewajiban untuk menyediakan sumber daya dan perhatian yang besar bagi anggota keluarganya. Penelitian yang dilakukan mengeksplorasi dan memaknai pengalaman hidup generasi *sandwich* yang berada di usia paruh baya. Metode penelitian yang digunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, yang berusaha mengungkap pengalaman dari para informan tersebut. Terdapat 4 orang informan yang dipilih dengan teknik purposive sampling, data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan metode analisis model Miles dan Huberman (1984). Hasil penelitian menunjukkan gambaran keseharian

generasi *sandwich* dan juga upaya yang dilakukan dalam mengelola waktu dan juga menjaga kesehatan mental bagi generasi *sandwich*.

5. **Penelitian yang dilakukan oleh** Irawaty & Gayatri (2023) **dengan judul** ***Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia.***

   Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menyoroti hambatan perempuan Indonesia menjadi generasi *sandwich*. Sebuah studi kasus deskriptif kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur dilakukan. Penentuan informan kunci dilakukan secara purposif pada bulan Juni 2022 hingga tercapai kejenuhan informasi. Penelitian melibatkan enam informan yang berdomisili di Jakarta. Analisis konten kualitatif dilakukan untuk menghasilkan kode dan menetapkan kategori. Hasil penelitian menunjukkan, dari sudut pandang responden perempuan, laki-laki lebih sering memberikan dukungan finansial, sedangkan perempuan lebih sering memberikan dukungan emosional dan membantu dalam tugas sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga, belanja bahan makanan, dan kebersihan diri. Oleh karena itu, terdapat kesimpulan yang signifikan bahwa sebagian besar perempuan generasi *sandwich* menerima bantuan yang terbatas selama merawat anak dan lansia, yang membuktikan adanya faktor eksternal lain yang mendukung stres fisik, emosional, dan mental, serta tantangan keuangan.

6. **Penelitian yang dilakukan oleh** Febryanti et al. (2023) **dengan judul Pengaruh Stres Kerja Terhadap *Burnout* Karyawan Generasi Y di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak tingkat stres kerja terhadap tingkat burnout pada karyawan generasi Y di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan 49 karyawan generasi Y dari berbagai latar belakang gender di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Analisis data dilakukan melalui analisis regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres kerja dan tingkat burnout pada karyawan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dengan nilai koefisien korelasi stres kerja terhadap burnout sebesar 0.453 dengan $p = 0.001$ (sig < 0.05). Berdasarkan analisis persentase, mayoritas karyawan mengalami tingkat stres kerja kategori sedang sebesar 93.3%, sementara tingkat burnout yang lebih dominan juga berada pada kategori sedang sebesar 55.1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami karyawan, semakin tinggi pula tingkat burnout yang mereka alami.

Berdasarkan analisis persentase, mayoritas karyawan mengalami tingkat stres kerja kategori sedang sebesar 93.3%, sementara tingkat burnout

yang lebih dominan juga berada pada kategori sedang sebesar 55.1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami karyawan, semakin tinggi pula tingkat burnout yang mereka alami.

Perbedaan antara penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada fokusnya pada objek, subjek, dan konteks setting penelitian. Penelitian ini lebih menekankan pada strategi *coping* sebagai objek penelitian, dengan subjek respondennya adalah Generasi Y yang merupakan Generasi *Sandwich*, yang bekerja secara bersamaan melakukan pengasuhan anak dan lansia atau yang tidak dengan pengasuhan. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dinamika *coping* dari perspektif Generasi Y yang mengalami beban ganda dalam melakukan pengasuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami strategi *coping* yang digunakan oleh Generasi Y, Generasi *Sandwich* yang bekerja sambil melakukan pengasuhan, serta untuk mengetahui respon atau reaksi mereka terhadap tanggung jawab dengan berbagai cara, serta faktor latar belakang yang mempengaruhinya. Oleh karena itu, pembeda penelitian ingin lebih mengekspolasi secara mendalam dengan judul ”Analisis *coping* stres pada generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

2.3. Kerangka Pikir

Generasi *Sandwich* merupakan individu yang menemukan diri mereka terjepit di antara kewajiban merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak yang masih bergantung pada mereka. Pemahaman tentang generasi ini terus berkembang, menunjukkan bahwa tanggung jawab

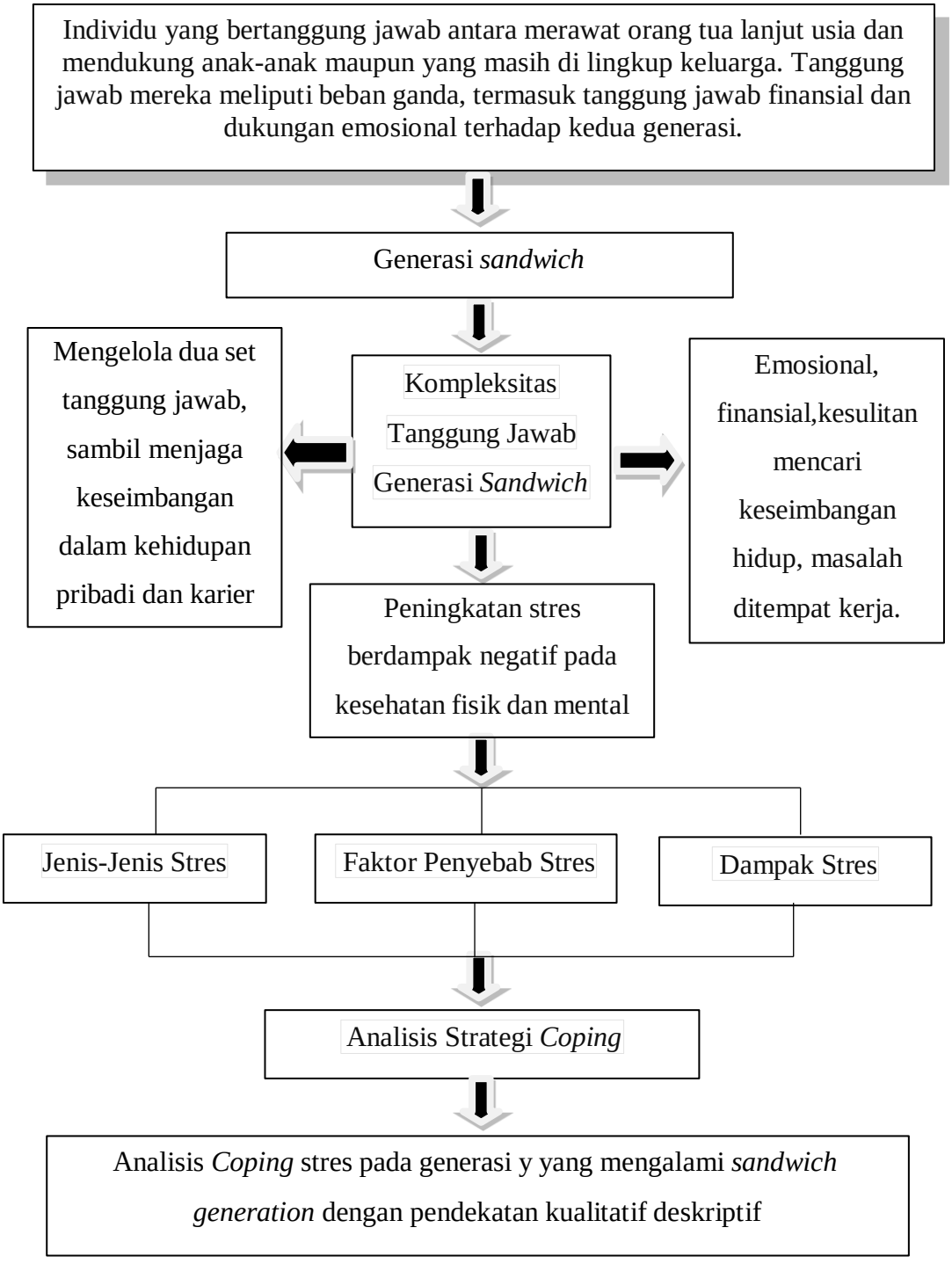
mereka tidak hanya melibatkan orang tua dan anak kandung, tetapi juga bisa mencakup generasi di atas dan di bawah mereka dalam struktur keluarga. Tanggung jawab generasi *Sandwich* melibatkan beban ganda, termasuk tanggung jawab finansial terhadap orang tua dan anak, memberikan dukungan emosional maupun pengasuhan kepada keduanya, mengelola keterbatasan waktu dengan membagi perhatian antara pekerjaan, merawat orang tua, dan memberi dukungan kepada anak-anak, menyesuaikan diri dengan konflik peran ganda sebagai orang tua bagi orang tua mereka dan anak bagi anak-anak mereka.

Tanggung jawab yang dihadapi menyebabkan tantangan yang kompleks. Meningkatkan kesadaran tentang kompleksitas dan tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich* adalah langkah penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan memungkinkan mereka menjalankan tanggung jawab mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan mereka sendiri. Bagi generasi *sandwich,* menyeimbangkan antara merawat orang tua yang membutuhkan perhatian ekstra dan memenuhi kebutuhan keluarga mereka sendiri bisa menjadi sangat menuntut secara membutuhkan investasi besar dalam hal waktu, tenaga, dan pikiran. Mereka sering kali merasa terjepit di antara tanggung jawab yang berlawanan, Dampaknya dari tanggung jawab yang mereka hadapi mencakup beberapa aspek penting seperti tantangan emosional dan finansial, kesulitan mencari keseimbangan hidup, masalah ditempat kerja, serta peningkatan stres yang berdampak negatif. Meskipun stres dapat bermanfaat dalam situasi tertentu, ketika berfungsi sebagai

motivator atau mekanisme bertahan hidup, stres yang berkepanjangan atau intens dapat berdampak buruk jika tidak ditangani dengan baik. Efek negatif yang umum dari stres, misalnya pada Kesehatan fisik, kesehtan mental dan emosional, perubahan perilaku.

Mengelola stres dengan baik adalah kunci untuk mengurangi dampak negatifnya, terutama bagi mereka yang termasuk dalam generasi sandwich. Generasi sandwich adalah mereka yang berada di antara dua generasi, yakni harus mengurus anak-anak mereka sekaligus merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Beban ganda ini seringkali menyebabkan stres yang berlebihan, dan oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda stres yang berlebihan serta mengambil tindakan untuk mengatasi stres tersebut. Setiap individu memiliki cara unik dalam mengatasi stres, yang tergantung pada kebutuhan dan preferensi pribadi mereka.

Proses atau strategi yang digunakan bisa sangat bervariasi, tergantung pada kepribadian, pengalaman hidup, serta situasi spesifik yang mereka hadapi. Setiap individu perlu menemukan kombinasi strategi yang paling efektif bagi mereka. Mencoba berbagai pendekatan dan menyesuaikan strategi berdasarkan apa yang paling efektif dalam situasi tertentu dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola stres dengan lebih baik. Memahami bahwa mengelola stres adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan usaha serta komitmen adalah langkah awal yang penting untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian

3.1.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini terkait implementasi teori analisis *coping* stres pada generasi Y *Sandwich* Generation adalah melalui pendekatan kualitatif, khususnya dengan menggunakan jenis analisis Fenomenologis**.** Menurut Sutikno & Hadisaputra (2020) menjelaskan mengenai pendekatan kualitatif yaitu

> Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengamati dan memahami tingkah laku individu atau kelompok, serta fenomena sosial dalam situasi alamiah. Metode ini menghasilkan data deskriptif dalam bentuk lisan atau tulisan yang kemudian diinterpretasikan secara deskriptif pula.

Menurut Harahap (2020) menjelaskan mengenai pendekatan kualitatif yaitu, sebagai berikut:

> Pendekatan kualitatif ini terutama berkaitan dengan pola dan perilaku manusia, serta hal-hal yang mendasarinya yang seringkali sulit diukur dengan angka. Hal ini disebabkan karena apa yang terlihat secara kasat mata tidak selalu mencerminkan apa yang sebenarnya terjadi dalam pikiran dan keinginan individu. Penelitian kualitatif mendasarkan diri pada pemikiran induktif, yang mengutamakan pengamatan obyektif dan partisipatif terhadap suatu fenomena sosial.

Sumber lainnya, Raihan (2017:32) Penelitian kualitatif menitikberatkan pada analisis deduktif dan induktif serta dinamika hubungan antar fenomena dengan menggunakan logika ilmiah. Jadi, penelitian ini menekankan pada penggunaan gambar, cerita, dan narasi, bukan angka atau data statistik. Ini menunjukkan bahwa pendekatan

penelitian yang digunakan adalah kualitatif, di mana peneliti mendalami materi secara menyeluruh untuk memahami perilaku dan fenomena sosial dalam situasi alami yang lebih memprioritaskan pemahaman mendalam tentang perilaku manusia dan fenomena sosial dalam konteks aslinya. Ini melibatkan pengumpulan cerita dan detail deskriptif untuk melihat gambaran besar atau pemahaman yang holistik tentang subjek penelitian tersebut.

3.1.2. Desain Penelitian

Desain penelitian merujuk pada kerangka kerja yang digunakan untuk merencanakan dan melaksanakan sebuah studi penelitian untuk memastikan bahwa penelitian berjalan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang ditetapkan, serta mempertimbangkan kendala atau keterbatasan yang mungkin muncul selama proses penelitian.

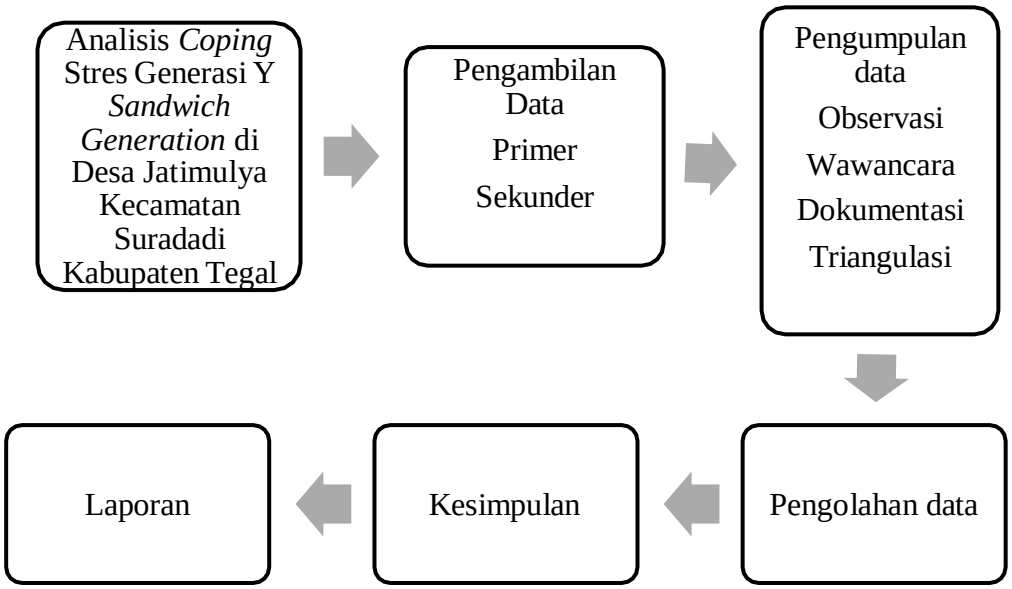
Menurut Harahap (2020) menjelaskan mengenai Pendekatan fenomenologis bahwa.

> Pendekatan fenomenologis merupakan upaya untuk memahami makna yang terkandung di balik fenomena yang dijelaskan secara rinci. Tujuan utama dari penelitian fenomenologis adalah untuk memahami tanggapan individu terhadap keberadaan dalam masyarakat, serta pengalaman yang mereka alami dalam berinteraksi dengan sesamanya.

Sedangkan menurut Ratnaningtyas et al. (2023) “Penelitian fenomenologis adalah metode kualitatif yang bertujuan untuk menyelidiki dan mengungkapkan secara mendalam makna dari pengalaman yang dialami oleh subjek yang menjadi fokus penelitian”. Menurut Ratnaningtyas et al. (2023) mengatakan bahwa

> Penelitian fenomenologi, fokusnya terbagi menjadi dua dimensi utama: apa yang dialami subjek dan bagaimana subjek memberi makna pada pengalamannya. Dimensi pertama mencakup pengalaman faktual yang objektif, sementara dimensi kedua melibatkan opini, penilaian, evaluasi, harapan, dan pemaknaan subjek yang bersifat subjektif terhadap fenomena yang dialaminya.

Penelitian fenomenologi dalam konteks *sandwich generation* bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif dan pemaknaan individu yang terlibat dalam situasi ini. Fokusnya adalah untuk menjelajahi bagaimana anggota generasi *sandwich* mengalami dan memaknai tuntutan ganda yang terkait dengan merawat orang tua yang menua dan mendukung anak-anak mereka sendiri secara bersamaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana generasi *sandwich* menghadapi stres, mengeksplorasi strategi *coping* yang mereka gunakan, dan memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan pada generasi Y di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.



Gambar 2 Desain Penelitian

3.2. Prosedur Penelitian

Para peneliti memandang penting untuk mengikuti prosedur penelitian yang terstruktur. Prosedur ini tidak hanya menjadi panduan, tetapi juga menjadi jendela yang membuka ruang untuk menjelajahi kompleksitas dan kedalaman dari fenomena yang diamati. Seperti menurut Nana Syaodih Sukmadinata (Dalam Ratnaningtyas et al., 2023), dalam penelitian kualitatif, peneliti mengalami beberapa tahapan, termasuk Tahap perencanaan,Tahap awal pengumpulan data,Tahap pengumpulan data primer, Tahap akhir pengumpulan data, dan Tahap pengisian. Berikut adalah penjelasan singkat untuk setiap tahapan.

a. Tahap Perencanaan
   Ini adalah tahapan di mana peneliti merencanakan secara menyeluruh proses penelitian, termasuk menentukan tujuan penelitian, memilih metode penelitian yang sesuai, merancang instrumen pengumpulan data, dan merumuskan kerangka konseptual.
b. Tahap Awal Pengumpulan Data
   Peneliti memulai proses pengumpulan data dengan melakukan kontak awal dengan informan atau sumber data lainnya. Ini bisa mencakup pembuatan jadwal wawancara, observasi awal, atau pengumpulan dokumen dan materi yang relevan.
c. Tahap Pengumpulan Data Primer
   Peneliti secara aktif mengumpulkan data primer, baik melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, atau teknik pengumpulan data kualitatif lainnya. Fokusnya adalah untuk memperoleh wawasan mendalam mengenai fenomena yang sedang dikaji.
d. Tahap Akhir Pengumpulan Data
   Setelah mendapatkan sebagian besar data primer, peneliti kemudian memasuki tahap akhir pengumpulan data, di mana mereka mungkin melakukan wawancara tambahan atau pengamatan agar memastikan bahwa setiap aspek yang terkait sudah terliput..
e. Tahap Pengisian
   Tahap terakhir ini melibatkan aktivitas melengkapi dan mengevaluasi data yang telah dikumpulkan, memeriksa keakuratan dan kevalidan data, serta melakukan analisis awal untuk memahami temuan yang muncul. Tahap ini juga mencakup proses mengisi kesenjangan atau kekurangan dalam data dan menyelesaikan dokumentasi penelitian.

Menurut sumber lain Harahap (2020:129) terdapat lima langkah yang harus dilalui oleh peneliti yang ingin melakukan penelitian kualitatif:

a. Mengidentifikasi permasalahan yang ingin diteliti.
b. Menyusun pertanyaan penelitian yang relevan dan spesifik.
c. Mengumpulkan data yang sesuai dan relevan dengan pertanyaan penelitian.
d. Menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan cermat.
e. Menyajikan jawaban atau temuan terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan.

Dari beberapa prosedur yang akan difokuskan,dengan mengikuti langkah-langkah ini, maka akan dapat menjalankan penelitian dengan fokus yang jelas dan sistematis, serta menghasilkan hasil yang bermakna dan relevan dengan tujuan penelitian.

3.3. Sumber Data

Sumber data sangat penting dalam berbagai konteks, terutama dalam penelitian. Sumber data memberikan informasi yang menjadi dasar untuk mendapatkan informasi dan wawasan. Sumber data diambil dari:

3.3.1. Responden/Narasumber

Menurut Ratnaningtyas et al. (2023) menjelaskan mengenai responden, bahwa:

> orang yang memberikan tanggapan terhadap pertanyaan atau instruksi peneliti disebut sebagai "responden". Di sisi lain, dalam penelitian kualitatif, peran narasumber menjadi sangat signifikan karena mereka bukan hanya memberikan respon, tetapi juga memiliki informasi yang menjadi inti penelitian. Oleh karena itu, mereka disebut sebagai "informan" atau "sumber informasi", dan sering kali disebut sebagai "subyek yang diteliti". Informan ini juga merupakan aktor atau pelaku yang berperan penting dalam kesuksesan penelitian karena keberhasilannya sangat bergantung pada informasi yang mereka berikan.

Mereka membantu peneliti untuk memahami fenomena yang kompleks dan memperoleh wawasan yang kaya tentang topik penelitian. Informasi yang diperlukan mengacu pada wawasan, pandangan, pengalaman, dan pemahaman yang dimiliki oleh narasumber atau informan tentang topik yang sedang diteliti. Informasi ini bisa berupa cerita, pendapat, persepsi, nilai-nilai, sikap, dan konteks sosial atau budaya yang relevan dengan topik penelitian. Untuk menganalisis pada penelitian ini maka narasumber yang dapat memberikan wawasan dan pengalaman langsung terkait topik tersebut meliputi Anggota generasi Y yang menjadi bagian dari kelompok *Sandwich* Generation. Dalam penelitian ini, fokus utama akan terletak pada strategi *coping* yang digunakan oleh generasi Y dalam menghadapi stres yang terkait dengan peran ganda mereka.

3.3.2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian mengacu pada tempat fisik di mana observasi atau studi dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada anggota Generasi Y yang menjadi bagian dari kelompok *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

Gambar 3 Denah Lokasi Penelitian

3.4. Wujud Data

Data dalam penelitian kualitatif terutama terdiri dari kata-kata, ungkapan, narasi, dan tindakan yang diamati dari partisipan atau situasi yang diteliti. Penelitian ini mengandalkan data primer dan sekunder yang akan memberikan gambaran yang lebih lengkap dan akurat tentang dinamika kehidupan sehari-hari generasi *sandwich*. Menurut Ratnaningtyas et al. (2023)"Data primer merupakan informasi atau data yang diperoleh langsung dari sumber pertama atau dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri". Ini bisa berupa data yang dikumpulkan melalui survei, wawancara, observasi, atau eksperimen yang dilakukan oleh peneliti secara langsung.

Selain data primer ada pula data sekunder dimana data sekunder juga sama pentingnya dalam penelitian karena akan menjadi landasan yang kuat untuk perjalanan penelitian selanjutnya. Menurut Hardani et al. (2020) menjelaskan bahwa data sekunder merupakan"Informasi yang telah ada sebelumnya, dikumpulkan dari sumber-sumber tidak langsung atau sumber kedua" Sedangkan menurut Hardani et al. (2020) menyoroti keunggulan lain dari penggunaan data sekunder, yaitu bahwa

> Data ini sering kali dihasilkan oleh berbagai ahli di bidangnya dengan anggaran dan sumber daya yang luas, serta dikumpulkan selama periode waktu yang panjang. Oleh karena itu, data sekunder sering digunakan untuk menganalisis perkembangan suatu fenomena dari waktu ke waktu. Selain itu, data sekunder juga dapat digunakan sebagai pembanding dengan data primer yang telah diperoleh.

Sehingga dapat dipahami bahwa data sekunder merujuk pada informasi atau data yang telah dikumpulkan dan diproses oleh pihak lain sebelumnya, dan kemudian digunakan kembali oleh peneliti untuk keperluan penelitian

mereka sendiri. Selain itu Data sekunder sering disiapkan oleh berbagai ahli dengan anggaran dan sumber daya yang luas, dikumpulkan dalam jangka waktu lama. Ini memungkinkan analisis perkembangan fenomena dari waktu ke waktu dan juga sebagai pembanding dengan data primer yang ada.

Tabel 1 Wujud Data

Primer	• **Wawancara dengan 3 subjek dari generasi Y *Sandwich generation***
Sekunder	• Dokumen penelitian • Foto-foto penelitian • Vidio penelitian • Wawancara dengan anggota keluarga,Kerabat dekat, atau individu yang terkait dengan subjek

Dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh generasi Y dalam kelompok *sandwich generation* yang merawat orang tua dan anak-anak mereka, maka wawancara dilakukan dengan subjek serta dengan anggota keluarga, kerabat dekat, atau individu yang terkait dengan subjek. Selanjutnya, untuk data pendukung atau data sekunder, yang berarti mengumpulkan dokumen penting dari kehidupan *sandwich generation*, seperti foto dan video. Ini akan mendukung penelitian yang dilakukan. Penelitian ini mengumpulkan data dari dokumentasi penelitian dan wawancara dengan generasi Y *sandwich generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal

3.5. Tekhnik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data tidak hanya merupakan langkah dalam proses penelitian, tetapi juga merupakan fondasi utama dalam menghasilkan data yang bermutu dan relevan untuk analisis lebih lanjut. Menurut Sugiyono

(Dalam Hadi et al., 2021), “tahapan pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam proses penelitian, karena tujuan utamanya adalah untuk memperoleh informasi yang diperlukan”. Menurut Sutikno & Hadisaputra (2020)” Pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi”.

3.5.1. Observasi

Menurut Sutikno & Hadisaputra (2020)”Teknik pengumpulan data melibatkan pengamatan langsung atau tidak langsung terhadap objek penelitian. Ini memungkinkan data untuk menggambarkan detail setting penelitian, orang-orang, kejadian, peristiwa, dan makna yang disampaikan oleh partisipan”. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat memberikan gambaran rinci.

Menurut Sutikno & Hadisaputra (2020) “Observasi dalam pengumpulan data lebih akurat daripada wawancara dan dokumentasi. Melalui observasi, peneliti dapat langsung mengalami dan merasakan fakta-fakta di lapangan menggunakan panca Indera”. Sehingga dapat dipahami bahwa teknik pengumpulan data observasi teknik observasi Peneliti dalam penelitian ini melakukan pengamatan langsung kepada Generasi *sandwich* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal. Menggunakan observasi dalam pengumpulan data dianggap lebih akurat daripada wawancara dan dokumentasi karena memungkinkan peneliti untuk langsung mengalami fakta di lapangan

melalui panca indera. Ini memberikan gambaran yang lebih rinci dan tepat tentang objek penelitian.

3.5.2. Wawancara

Untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang subjek yang sedang dibahas maka wawancara penting untuk dilakukan. Menurut pendapat Harahap (2020)" situasi di mana dua orang terlibat dalam interaksi sosial di mana proses psikologis yang terlibat memerlukan partisipasi aktif dari keduanya dengan memberikan berbagai respons sesuai tujuan penelitian atau kepentingan yang ada.". Dalam Hadi et al. (2021) menjelaskan mengenai 3 bentuk wawancara yaitu

> Secara umum, wawancara dalam penelitian kualitatif memiliki tiga bentuk, yakni wawancara terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur, yang sering digunakan dalam survei, terkesan seperti interogasi dan membutuhkan keteraturan dalam pertanyaan. Wawancara semi-terstruktur memiliki ciri-ciri pertanyaan terbuka dengan batasan tema dan alur pembicaraan, serta kecepatan wawancara yang dapat diprediksi. Sementara itu, wawancara tidak terstruktur, mirip dengan semi-terstruktur, memiliki pertanyaan sangat terbuka dengan jawaban yang luas dan kecepatan wawancara yang sulit diprediksi.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan metode yang efektif dalam pengumpulan data karena memungkinkan interaksi langsung antara pewawancara dan informan atau subjek yang diwawancarai. Terdapat tiga bentuk utama wawancara dalam penelitian kualitatif: terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur cenderung seperti interogasi dengan pertanyaan

yang teratur, sedangkan wawancara semi-terstruktur memiliki pertanyaan terbuka dengan tema dan alur pembicaraan yang telah ditentukan, serta kecepatan wawancara yang dapat diprediksi. Wawancara tidak terstruktur, mirip dengan semi-terstruktur, memiliki pertanyaan sangat terbuka dan kecepatan wawancara yang sulit diprediksi. Semua bentuk wawancara ini dapat memberikan informasi yang relevan dalam penelitian kualitatif

3.5.3. Dokumentasi

Menurut Sutikno & Hadisaputra (2020) “Metode pengumpulan data dokumentasi yang dilakukan dengan memeriksa, meninjau, dan menganalisis dokumen atau materi terkait yang dibuat oleh subjek itu sendiri atau oleh pihak lain tentang subjek tersebut”. Sutikno & Hadisaputra (2020) juga menambahkan “dokumentasi melengkapi observasi dan wawancara, memastikan hasil penelitian kualitatif menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya”. Kemudian menurut Ratnaningtyas et al. (2023) Dokumentasi berperan sebagai alat pengumpulan data karena mencakup :

> Catatan tentang peristiwa di masa lampau dalam berbagai format, seperti tulisan, gambar, dan karya-karya monumental. Dokumentasi dalam bentuk tulisan dapat berupa catatan harian, riwayat hidup, cerita, biografi, peraturan, dan kebijakan. Dokumentasi dalam bentuk gambar mencakup foto, ilustrasi, sketsa, film, video, CD, DVD, dan kaset. Sementara itu, dokumentasi dalam bentuk karya monumental meliputi seni, lukisan, patung, naskah, prasasti, dan lainnya.

Menurut Guba dan Lincoln (Dalam Sutikno & Hadisaputra, 2020), penggunaan dokumen dalam penelitian dilakukan atas beberapa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan, seperti berikut

a) Dokumen digunakan karena merupakan sumber yang stabil, kaya, dan mendorong.
b) Dokumen berguna sebagai bukti untuk pengujian
c) Keduanya bermanfaat dan cocok untuk penelitian kualitatif karena sifatnya yang alamiah, sesuai dengan konteks, dan lahir dan berada dalam konteks.
d) Hasil analisis isi dokumen memberikan kesempatan untuk memperluas pengetahuan tentang subjek yang diselidiki.

Dengan mengumpulkan data dari dokumentasi, penulis dapat memberikan beragam informasi tambahan sebagai data penelitian melalui berbagai sumber.

3.5.4. Triangulasi

Dalam rangka mendapatkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2023)

> Pengumpulan data dengan teknik yang menggabungkan berbagai metode dan sumber data yang sudah ada dikenal sebagai triangulasi. Ketika peneliti menggunakan triangulasi, mereka tidak hanya mengumpulkan data tetapi juga menguji kredibilitas data tersebut. Ini dilakukan dengan memeriksa kredibilitas data melalui berbagai teknik pengumpulan data dan dari berbagai sumber data.

Maka dari itu, penggunaan teknik triangulasi dalam pengumpulan data menjadi penting dalam memastikan keakuratan, validitas, dan reliabilitas hasil penelitian. Dengan memanfaatkan berbagai metode dan sumber data, peneliti dapat mengurangi potensi bias serta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang

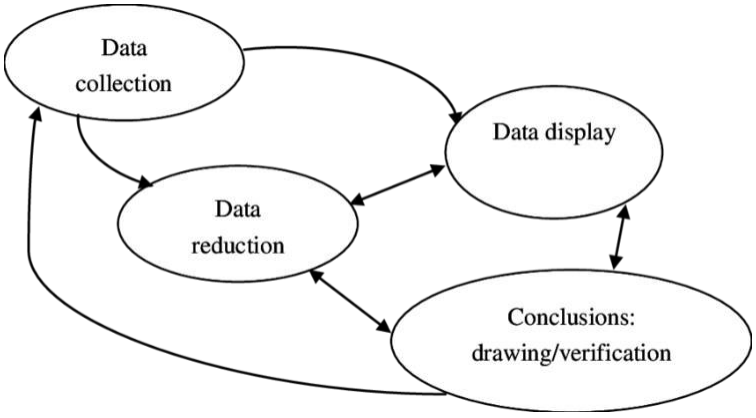
fenomena yang diteliti. Ini memberikan dasar yang kuat bagi interpretasi yang lebih akurat dan kepercayaan yang lebih besar terhadap temuan penelitian.

3.6. Tekhnik Analisis Data

Setelah data terkumpul dari lapangan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Menurut Sugiyono (Dalam Hadi et al., 2021) Mengatakan bahwa

> Teknik analisis data merujuk pada proses penggalian, pengaturan sistematis data yang telah dikumpulkan dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumen. Proses ini melibatkan pengorganisasian data ke dalam kategori, pembagian menjadi unit-unit, sintesis, penyusunan pola, pemilihan informasi yang relevan, serta pembuatan kesimpulan agar mudah dipahami oleh peneliti maupun pembaca lainnya.

Dalam penelitian kualitatif, ada beberapa tahap yang ditempuh dalam proses analisis data. Salah satu pendekatan analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman(Dalam Harahap, 2020), terdapat beberapa langkah yang harus diikuti dalam menganalisis data kualitatif, yaitu:



Gambar 4 Proses Analisis Data Miles dan Huberman

1. Pengumpulan Data (Data Collection). Dalam konteks penelitian kualitatif, data dikumpulkan melalui berbagai metode seperti observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, atau kombinasi dari ketiganya (triangulasi). Proses pengumpulan data ini dapat berlangsung selama berhari-hari, bahkan berbulan-bulan, sehingga jumlah data yang terkumpul bisa sangat besar. Pada tahap awal, peneliti melakukan eksplorasi umum terhadap situasi sosial atau objek penelitian, mencatat semua yang dilihat dan didengar. Dengan demikian, peneliti akan memperoleh kumpulan data yang sangat luas dan beragam.
2. Reduksi data. Setelah data primer dan sekunder terkumpul, langkah ini melibatkan proses penyaringan data, pembuatan tema-tema, pengkategorian, dan penataan data sesuai dengan bidangnya masing-masing. Data yang tidak relevan dibuang, dan yang relevan disusun dalam format yang sistematis untuk kemudian dianalisis lebih lanjut sesuai dengan masalah penelitian. Data yang telah direduksi dijelaskan dalam kalimat-kalimat untuk memberikan gambaran yang lengkap tentang masalah penelitian.
3. *Display* data. Dalam langkah ini, peneliti menyajikan hasil analisis data dalam bentuk narasi atau uraian kalimat, yang mencakup bagan dan hubungan antar kategori yang disusun secara sistematis.
4. Kesimpulan. Meskipun kesimpulan mungkin telah diperoleh selama proses reduksi data, pada tahap ini kesimpulan diperkuat dengan bukti-bukti data yang diperoleh secara akurat dan faktual dari lapangan. Tahapan ini melibatkan langkah-langkah seperti pengumpulan data, seleksi data, triangulasi data, pengkategorian data, deskripsi data, dan akhirnya penarikan kesimpulan. Data dari wawancara dan observasi disajikan secara tegas untuk menghindari bias, dan pengkategorian dilakukan secara tematik untuk mendukung pernyataan penelitian. Kesimpulan dihasilkan melalui pendekatan induktif tanpa menggeneralisasi temuan satu terhadap yang lain.

3.7. Teknik Penyajian Hasil Analisis

Terdapat dua pendekatan penyajian hasil analisis data: teknik formal dan teknik informal. Teknik formal melibatkan penggunaan struktur bahasa terorganisir seperti rumus, diagram, tabel, dan gambar. Di sisi lain, teknik informal menggunakan kata-kata biasa. Dalam penelitian ini, penyajian data hasil analisis dilakukan dengan kedua pendekatan, baik teknik formal maupun teknik informal. Data hasil analisis dipresentasikan melalui kata-kata

untuk memastikan keakuratan, kejelasan, kebaikan, serta kemudahan pemahaman. Hasil analisis penelitian ini mencakup kalimat data konkret yang menggambarkan analisis *coping* stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal