

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni S. N. (2022). *Inilah Perbedaan Generasi X, Y, Z dengan Dua Generasi Lainnya*. Katadata. Co. Id. <https://katadata.co.id/berita/nasional/622a9b4b4099f/inilah-perbedaan-generasi-x-y-z-dengan-dua-generasi-lainnya>
- Amalianita B, & Putri Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asih, G. Ya. G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Asy'syifa, F., & R. Surjaningrum, E. (2023). Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1105–1121. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i10.373>.
- Atika S, & Wardani L. M. I. (2021). *Core Self Evaluation And Coping Stress*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145–159.
- Sunyoto, D., Saksono, Y., & Febiantika, I. S. (2022). *Strategi Coping Stress untuk Stresor Beda Karakteristik*. LKPNB Citra Sain.
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: Bumi aksara.
- Febryanti, R., Damayanti, D. D., & Alamanda, K. P. (2023). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Burnout Karyawan Generasi Y di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Schema: Journal of Psychological Research*, 9–15. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11672>.
- Filatrovi, E. W., Bank, S., & Jateng, B. (2021). The Understanding of Millennial Generation Behavior in ASEAN. *Business and Accounting Research (IJEBA) Peer Reviewed-International Journal*, 5(3). <http://swa.co.id>.

- Gaol N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Gea, A. A. (2011). Environmental Stress: Usaha Mengatasi Stres yang Bersumber dari Lingkungan. *Humaniora*, 2(1), 874–884.
- Gumintang. (2023). *Coping dalam Psikologi : Pengertian, Jenis, dan Cara Mengatasinya*. DosenPsikologi.Com. <https://dosenpsikologi.com/coping-dalam-psikologi>.
- Gunawijaya, R. (2017). Kebutuhan Manusia dalam Pandangan Ekonomi Kapitalis dan Ekonomi Islam. *Jurnal Al-Maslahah*, 13(1), 132–150.
- Hadi, Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif: Studi Fenomenologi, Studi Kasus, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Purwokerto: Pena Persada.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Sumatra Utara: Wal Ashri Publishing.
- Irawaty, D. K., & Gayatri, M. (2023). Sensing the Squeeze of Sandwich Generation Women in Jakarta, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, E-ISSN, 08(01), 52–69.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Caregiver Burden dengan Subjective Well-Being pada Ibu Generasi Sandwich Correlation Between Caregiver Burden and Subjective Well-Being in Sandwich Generation Mothers. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022a). Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Journal*, 12(1), 77–88. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022b). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 2541450.
- Mulyadi, M. B., & Hasanah, A. (2019). *Kesenjangan Karakteristik Antar Generasi dalam Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0*. Prosseding Connect 3rd: FKIP UNSUR.

- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200.
- Nuryasman MN, & Elizabeth, E. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Paramitha, Y., & Ihalauw, J. J. (2018). Persepsi Generasi Y tentang Pekerjaan, Komitmen Kerja, dan Keberlanjutan Karier. *Journal Of Business & Applied Management*, 11(2), 2621–2757. www.indonesiachrp.org,
- Putri, V. W. H., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Tahun 2021. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1).
- Raihan. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2022). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Ratnaningtyas, E. M., Saputra, E., Suliwati, D., Nugroho, B. T. A., Aminy, M. H., Saputra, N., & Jahja, A. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Rosanty. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 24–817.
- Rozalinna, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Violetta Lovenika Nur Anwar Mahasiswa Program Studi S1 Sosiologi FISIP. *Brawijaya Journal of Social Science*, 1(1), 63–79. <https://doi.org/10.2>
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja dalam Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85. <http://jurnal.iicet.org>
- Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *PSIKOPEDIA*, 3(3), 151–159.
- Septiyani, I. Y., Kuardhani, H., & Arisona, N. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Terinspirasi dari Fenomena Generasi Sandwich. *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 17(2), 276–284. <https://journal.isi.ac.id/index.php/IDEA>.

- Sohail, M., & Rehman, C. A. (2015). Stress and Health at the Workplace-A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 6(3), 94.
- Subandowo M. (2017). Peradaban dan Produktivitas dalam Perspektif Bonus Demografi serta Generasi Y dan Z. *SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 10(2), 191–208. www.mindamas-journals.com/index.php/sosiohumanika
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif : Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyono, K. P., & Hadiningrat, S. (2023). Dampak Generasi Roti Apit terhadap Peluang Bonus Demografi di Indonesia(The Impact of the Sandwich Generation on the Demographic Bonus Opportunities in Indonesia). *Jurnal Lemhannas RI*, 11(2), 112–126. www.suara.com/bisnis
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 1(1). https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218/pdf_14
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2), 942–947. https://www.academia.edu/37716820/MANAJEMEN_STRES_MAHASISWA_BARU
- Susantyo, B., Rahman, A., Erwinsyah, R. G., As' adhanayadi, B., Nainggolan, T., Delfirman, D., & Arifin, J. (2020). *Pemetaan strategi coping keluarga penerima manfaat program keluarga harapan menghadapi wabah COVID-19: Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang Selatan*. Publisher: Puslitbangkesos & P3KS Press. Puslitbangkesos & P3KS Press.
- Sutikno, M. S., & Hadisaputra, P. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Lombok: Holistica.
- Wahyudi, & Hidayat, W. (2019). *Manajemen Konflik dan Stres dalam Organisasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wijono, & Sutarto. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wikipedia. (n.d.). *Millennials*. Wikipedia, the Free Encyclopedia. Retrieved April 17, 2024, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Millennials>

- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum*, 4(2), 302–321. <https://doi.org/10.24252/MH.V2I1.14284>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). The influence of hardiness and social support on stress of traditional market traders in Duduk Sampeyan Traditional Market. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 159–170. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.509>
- Tika, Y. H. A., Andriani, F. A., Komariyah, A., Haq, B. A., & Widiyanti, E.. (2023). Coping Strategy in Fulfilling the Role of the Sandwich Generation. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 1498–1500. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.623.44294>

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA
(Untuk Generasi *Sandwich*)

No	Indikator	Aspek yang diamati	Bulir pertanyaan
1.	Jenis Stres	<i>Eustres</i> (stres positif yang merangsang dan memberikan energi, sering kali terkait dengan tantangan yang menarik dan tekanan yang sehat)	- Bisakah Anda memberikan contoh tentang stres positif yang memberikan Anda motivasi dan energi positif dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich? - Apakah Anda merasa bahwa pengalaman stress positif tersebut membantu mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik? - Bagaimana hubungan Anda dengan anggota keluarga maupun sekitar anda mengalami perubahan positif sejak anda mengambil tanggung jawab merawat keluarga?
		<i>Distres</i> (stres negatif yang muncul dari tekanan berlebihan atau situasi yang tidak disukai, mengakibatkan dampak berbahaya pada kesehatan fisik dan mental)	- Apakah Anda mengalami gejala fisik tertentu akibat stres? Lalu apakah gejala fisik ini memengaruhi kemampuan Anda? - Apakah Anda merasakan gejala mental seperti kecemasan, depresi, atau kehilangan semangat - Bagaimana tekanan dari peran ganda anda memengaruhi hubungan dengan anggota keluarga lainnya?
		<i>Hiperstres</i> (terjadi akibat tekanan ekstrem dan dapat membatasi kemampuan adaptasi individu,)	- Apakah Anda pernah mengalami kondisi akibat tekanan yang sangat berat lalu membatasi kemampuan anda ? - Peristiwa apa saja yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang anda alami? - Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh anda memengaruhi hubungan baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja
		<i>Hipostres</i> (yang muncul karena kurangnya rangsangan atau rutinitas yang monoton)	- Apakah ada momen ketika Anda merasa kurang termotivasi atau kurang memiliki energi untuk menangani tanggung jawab anda? - Bagaimana cara Anda dalam menjaga diri Anda tetap produktif dan termotivasi? - Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh anda memengaruhi interaksi, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?

2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi stress	Lingkungan,	• Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stres? • Apakah lingkungan, anggota keluarga, atau orang-orang terdekat sekitar Anda memberikan dukungan yang cukup atau justru menimbulkan hambatan tambahan dalam menjalankan peran sebagai generasi sandwich?
		Diri sendiri	• Apakah Anda merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangan pribadi Anda sendiri? • Apakah Anda memiliki standar yang tinggi dalam merawat orang tua dan anak-anak? Lalu bagaimana anda mengatasi perasaan tidak puas dengan diri sendiri ketika tidak bisa memenuhi semua ekspektasi yang Anda tetapkan? • Apakah kesulitan anda meminta bantuan membuat lebih stres?
		Organisasi	• Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh anda? • Apakah tuntutan kerja yang tinggi dari pekerjaan Anda menambah beban tambahan pada Anda sebagai generasi sandwich? • Apakah ada tekanan tambahan dari rekan kerja atau atasan untuk mencapai kinerja tertentu yang membuat Anda merasa tertekan? • Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
3.	Dampak Stres	Fisik	• Apakah Anda merasakan dampak stres secara fisik dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich? Apa saja gejala fisik yang dialami? • Bagaimana biasanya anda merespon hal tersebut? • Apakah adanya perubahan pola makan dengan stres yang anda alami? • Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi anda sehari-hari? • Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?

		Emosional/mental	• Apakah Anda mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, atau depresi sebagai hasil dari stres yang Anda alami? • Apakah Anda menyadari adanya peningkatan dalam gejala stres, seperti ketegangan, kegelisahan, atau perasaan putus asa, yang memengaruhi kesejahteraan emosional Anda? • Bagaimana anda mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran ganda? • Apakah Anda merasa bahwa stres yang Anda alami sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasi Anda?
		Pekerjaan	• Apakah stres dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak memengaruhi fokus dan produktivitas Anda dalam bekerja? • Bagaimana Anda mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja Anda di tempat kerja? • Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi anda? • Apakah stres dari tanggung jawab merawat keluarga mempengaruhi hubungan atau interaksi Anda dengan rekan kerja?
3.	Strategi coping	<i>Emotional-focused coping</i>	• Bagaimana Anda biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-hari Anda? • Apakah Anda mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich • Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional? • Apakah ada strategi tertentu yang Anda terapkan untuk menjaga kesehatan mental Anda saat menghadapi stress.
		<i>Problem-focused coping</i>	• Apa langkah-langkah konkret yang Anda ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak? • Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?

			• Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan anda sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
		<i>Maladaptive coping</i>	• Apakah ada kebiasaan atau pola perilaku lain yang Anda sadari tidak sehat, namun Anda terus lakukan sebagai cara untuk mengatasi stres? • Bagaimana Anda menyadari bahwa penyelesaian masalah yang Anda gunakan tidak efektif atau malah memperburuk situasi, lalu apa langkah yang Anda ambil untuk mencoba strategi yang lebih sehat?

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA
(Untuk Anggota Keluarga, Kerabat Dekat, atau Individu yang
Terkait dengan Subjek)

No	Indikator	Aspek yang diamati	Bulir pertanyaan
1.	Jenis Stres	<i>Eustres</i> stres positif yang merangsang dan memberikan energi, sering kali terkait dengan tantangan yang menarik dan tekanan yang sehat	• Apakah menurut anda tantangan yang dihadapi oleh subjek dalam merawat keluarga sekaligus bekerja, telah memotivasi? • Apakah Anda merasa bahwa pengalaman stress positif yang subjek alami tersebut membantu mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik • Bagaimana hubungan Anda dengan subjek mengalami perubahan positif sejak mereka mengambil tanggung jawab merawat keluarga?
		<i>Distres</i> stres negatif yang muncul dari tekanan berlebihan atau situasi yang tidak disukai, mengakibatkan dampak berbahaya pada kesehatan fisik dan mental	• Apakah Anda melihat stres yang dialami oleh subjek memengaruhi Kesehatan fisik mereka dalam menjalankan tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja? • Apakah Anda menyadari adanya perubahan negatif dalam perilaku atau suasana hati subjek sejak mereka mulai merawat orang tua dan anak-anak sekaligus bekerja? • Bagaimana tekanan dari peran ganda subjek memengaruhi hubungan mereka dengan anggota keluarga lainnya, termasuk Anda?
		<i>Hiperstres</i> terjadi akibat tekanan ekstrem dan dapat membatasi kemampuan adaptasi individu,	• Apakah Anda memperhatikan adanya tanda-tanda kelelahan berlebih pada subjek karena tekanan yang mereka hadapi dari merawat orang tua dan anak-anak sambil bekerja? • Adakah peristiwa yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang subjek alami? • Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh subjek memengaruhi hubungan mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
		<i>Hipostres</i> yang muncul karena kurangnya rangsangan atau	• Apakah Anda memperhatikan adanya tanda kejenuhan pada subjek? • Bagaimana cara subjek dalam menjaga diri tetap produktif dan termotivasi

		rutinitas yang monoton	• Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh subjek memengaruhi interaksi mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi stres	Lingkungan,	• Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stress subjek ? • Apakah lingkungan sekitar, anggota keluarga, atau orang-orang terdekat sering menyebabkan gangguan yang menambah stres pada subjek?
		Diri sendiri	• Apakah subjek merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangannya sendiri? • Apa harapan yang subjek tetapkan dalam merawat keluarga? Lalu apakah harapan tersebut sudah terpenuhi? • Apakah kesulitan subjek meminta bantuan membuat mereka lebih stres?
		Organisasi	• Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh subjek? • Apakah lingkungan kerja mempengaruhi stres subjek? • Adakah konflik di tempat kerja, yang dirasakan oleh subjek? • Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti jam kerja yang panjang atau sulit mengambil cuti, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
	Dampak Stres	Fisik	• Apakah Anda perhatikan perubahan dalam kesehatan fisik subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja? • Bagaimana subjek merespons stres secara fisik • Apakah Anda melihat adanya perubahan pola makan subjek yang mungkin terkait dengan stres yang mereka alami? • Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi subjek sehari-hari • Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?

		Emosional/mental	• Apakah Anda memperhatikan perubahan dalam suasana hati atau emosi subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja? • Apakah subjek sering merasa terbebani, tertekan, atau putus asa karena tuntutan dari peran mereka? • Bagaimana subjek mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran mereka? • Apakah Anda merasa bahwa stres yang dialami subjek sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasinya?
		Pekerjaan	• Bagaimana subjek mengatasi tekanan dari pekerjaan yang mungkin memperburuk stres mereka? • Bagaimana subjek mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja di tempat kerja? • Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi subjek? • Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi interaksi subjek dengan rekan kerja atau atasan mereka?
3.	Strategi coping	<i>Emotional-focused coping</i>	• Bagaimana subjek biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-harinya? dan Apakah Anda memiliki cara tertentu untuk menunjukkan dukungan emosional kepada subjek? • Apakah subjek mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich? • Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional pada subjek? dan Apakah Anda merasa bahwa menjaga hubungan sosial yang kuat dengan subjek membantu mereka mengatasi stres dengan lebih baik? • Apakah ada strategi tertentu yang diterapkan subjek untuk menjaga kesehatan mental saat menghadapi stress.

		<i>Problem-focused coping</i>	• Apa langkah-langkah konkret yang subjek ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak? Dan Bagaimana Anda memberikan dukungan atau bantuan kepada subjek dalam memilih strategi terbaik untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka? • Bagaimana subjek menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat? • Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan subjek untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
		<i>Maladaptive coping</i>	• Apakah Anda pernah melihat subjek menggunakan strategi coping yang tidak sehat atau merugikan, seperti penghindaran, penyalahgunaan zat, atau tindakan atau kebiasaan yang merusak diri sendiri atau orang lain. Sebagai cara untuk mengatasi stres? Dan Bagaimana Anda merespons ketika Anda melihat subjek menggunakan penyelesaian masalah yang mungkin merugikan diri mereka sendiri atau orang lain dalam jangka panjang? • Bagaimana Anda membantu subjek menyadari dampak negatif dari penyelesaian masalah yang mereka gunakan, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang-orang di sekitar mereka? Apakah Anda pernah mencoba untuk berbicara dengan subjek tentang cara-cara yang lebih sehat dan efektif untuk mengatasi stres, dan bagaimana mereka merespons saran tersebut?

Lampiran 3

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN TS
(Pertemuan 1)**

Nama : TS (Inisial)
 Usia : 40 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/Tanggal : Sabtu, 1 Juni 2024
 Tempat : Rumah Narasumber
 Keterangan : P (Pewawancara) – TS (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

- P : Assalamualaikum Ibu
 TS : Waalaikumsalam mba
 P : Perkenalkan bu, nama saya Eva Windi Astuti. Saya mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal, bermaksud mewawancarai ibu untuk keperluan skripsi saya. Apakah bersedia?
 TS : Nggih mba silahkan, saya bersedia. Tapi ngommong-ngomong tentang apa mba saya takut jawabannya kurang memuaskan
 P : Jadi, di sini saya akan menanyakan seputar ibu dalam mengelola dan mengatasi stres yang timbul dari tanggung jawab ganda merawat orang tua dan anak-anak atau generasi yang berada di atasnya yang masih di dalam lingkup keluarga. Hasilnya nanti dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan dukungan dan kebijakan yang lebih baik bagi kelompok ini. Tidak apa-apa bu yang penting ibu jawab dengan apa adanya aja, jangan ada yang ditutup- tutupi jangan takut karena informasi ini bersifat rahasia
 TS : Baik mba
 P : Sebelumnya boleh saya tahu nama ibu?
 TS : Saya T mba, Panggilnya Ibu T aja ngga papa.
 P : Oke baik bu, boleh saya tahu alamat Anda?
 TS : Orang jatimulya mba, Tapi kesehariannya kerja di Jakarta.
 P : Oh iya, berapa usia ibu saat ini?
 TS : Saya berusia 40 tahun.
 P : Bisa ibu ceritakan siapa saja anggota keluarga yang ditanggung saat ini?
 TS : Saya menanggung anak saya dan ibu,
 P : Berarti ibu ini tulang punggung, betul?
 TS : Betul mba,
 P : Dan kalau boleh tahu, berapa usia mereka dan apakah ada kebutuhan khusus yang mereka miliki?
 TS : Anak pertama 23 tahun udah kerja tapi untuk keseharian masih ikut saya, dan anak kedua 19 tahun baru juni kemarin wisuda masih mencari kerja dan

untuk perbulannya masih saya kasih. Dan untuk ibu saya usianya 67 kebutuhannya makan sehari-hari dan biaya pengobatan kalo sakit.

P : Sejak kapan ibu mulai bekerja untuk menanggung keluarga?

TS : Saya mulai bekerja sejak anak kedua masih 6 tahun. karena saat itu anak saya yang kedua juga masuk SD jadi saya harus cari tambahan, dan dirumah kan ada ibu beliau sudah tua jadi ngga kerja dan bapa saya meninggal sudah lama. jadi saya bekerja juga untuk ibu saya.

P : Maaf bu, ibu anak ke berapa dari berapa bersaudara

TS : Saya anak kedua dari 2 bersaudara mba, tapi saudara saya belum lama ngga ada

P : Tapi ibu yang menanggung kebutuhan ibunya sendiri dari dulu tanpa bantuan saudara yang lain?

TS : Iya mba, saya Ikhlas kok, dan saya sama sekali tidak mempermasalahkan hal ini kepada saudara saya walaupun saat dulu ada saudara saya juga. Karena yang saya rawat juga ibu saya sendiri.

P : Pekerjaan apa yang ibu lakukan saat ini dan apakah pekerjaan tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga?

TS : Saya bekerja sebagai baby sitter dan pekerjaan tersebut sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga saya

P : Keseharian ibunya ibu dirumah apa kalau boleh tau

TS : Paling masak dan kalau udah ya main di saudara deket rumah

P : Dirumah ibu sama siapa bu

TS : Ada anak saya yang mbontot mba

P : Baiklah, jadi bisakah Anda memberikan contoh tentang stres positif yang memberikan Anda motivasi dan energi positif dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich?

TS : Yang membuat saya terus termotivasi dan merasa semangat dalam menjalani sebagai tulang punggung adalah kedua anak saya dan ibu saya. Dengan adanya mereka saya jadi lebih giat lagi dalam bekerja.

P : Apakah Anda merasa bahwa memahami pengalaman stress positif tersebut membantu mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik?

TS : Sangat membantu sekali, Alasannya adalah dalam bekerja tentunya harus semangat disisi lain ada yang menguatkan kedua anak saya dan yang paling utama ibu saya yaitu alasan yang membuat saya agar terus semangat dan menjadi alasan agar terus berusaha

P : Bagaimana hubungan Anda dengan anggota keluarga maupun sekitar anda mengalami perubahan positif sejak anda mengambil tanggung jawab merawat keluarga

TS : Menumbuhkan pengertian terhadap perasaan diantara kami sekeluarga

P : Apakah Anda mengalami gejala fisik tertentu akibat stres (seperti sakit kepala, kelelahan, atau sakit perut, dll)? Lalu apakah gejala fisik ini memengaruhi kemampuan Anda?

TS : Ngeluh sakit pasti ada Namanya juga hidup tapi kita tetap dibikin enjoy aja atau dalam artian saya kalau sakit jarang dirasa. Dan sakit tersebut tidak mengganggu pekerjaan saya

- P : Apakah Anda merasakan gejala mental seperti kecemasan, depresi, atau kehilangan semangat?
- TS : Kalau bagi saya tidak ada saya merasakan tersebut. semuanya saya senang dalam menjalaninya
- P : Bagaimana tekanan dari peran ganda anda memengaruhi hubungan dengan anggota keluarga lainnya?
- TS : Kadang timbul rasa bersalah atau kecemasan karena tidak dapat merawat mereka sepenuhnya karena harus bekerja
- P : Apakah Anda pernah mengalami kondisi akibat tekanan yang sangat berat lalu membatasi kemampuan anda?
- TS : Ada, yaitu dari ibu saya yang sering sakit, Hal itu membuat saya was-was dan sangat mengganggu pikiran konsentrasi saya, tapi saya tetap semangat dalam kerja.
- P : Peristiwa apa saja yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang anda alami?
- TS : Tidak ada yang lebih berat daripada saat mendengar ibu atau anak-anak saya sakit. Karena saya bekerja tidak dapat selalu bersama dengan mereka.
- P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh anda memengaruhi hubungan baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja
- TS : Iya terkadang kalau stress yang tinggi maka saya jadi kurang fokus yang pastinya mempengaruhi pikiran dan *mood* saya, tapi semuanya hilang saat video call dengan anak, dan saya selalu berusaha terlihat baik-baik saja.
- P : Apakah ada momen ketika Anda merasa kurang termotivasi atau kurang memiliki energi untuk menangani tanggung jawab anda?
- TS : Kalau itu tidak pernah saya terus semangat dalam sehari-harinya karena menurut saya hal tersebut juga sudah kewajiban
- P : Bagaimana cara Anda dalam menjaga diri Anda tetap produktif dan termotivasi?
- TS : Selalu di bawa happy aja kalau saya mba
- P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh anda memengaruhi interaksi, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- TS : Tidak mba, kalau jenuh tentunya nanti kurang termotivasi untuk berkomunikasi, yang dapat mengakibatkan miskomunikasi dan konflik.
- P : Terima kasih banyak bu, atas waktu dan informasi yang Anda berikan. Semoga wawancara ini bisa membantu penelitian saya dan juga memberikan inspirasi bagi banyak orang.
- TS : Sama-sama mba eva
- P : Nanti apakah saya boleh menanyakan lebih lanjut, bu?
- TS : Boleh mba
- P : Baik, nanti saya kabari ya bu. Untuk pertemuan ini cukup segini aja dulu. Permisi, Assalamualaikum.
- TS : Waalaikumsalam.

Lampiran 4

VERBATIM WAWANCARA DENGAN TS
(Pertemuan 2)

Nama : TS (Inisial)
 Usia : 40 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2024
 Tempat : Rumah TS
 Keterangan : P (Pewawancara) – TS (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
 Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

- P : Assalamualaikum
 TS : Waalaikumsalam bu
 P : Saya Eva mau menayakan lebih lanjut terkait pembahasan kita kemarin itu
 TS : Oh iya mba boleh, silahkan
 P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stres?
 TS : Engga,bukan dari keluarga namun saya merasa sering ngga enak badan dalam arti dari kesehatan fisik saya sendiri
 P : Apakah lingkungan, anggota keluarga, atau orang-orang terdekat sekitar Anda memberikan dukungan yang cukup atau justru menimbulkan hambatan tambahan dalam menjalankan peran sebagai generasi sandwich?
 TS : Dukungan pasti ada baik dari keluarga maupun tetangga saya, mereka mendukung saya dan memberi saya semangat sehingga saya merasa lebih harus berusaha lebih
 P : Apakah Anda merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangan pribadi Anda sendiri?
 TS : Kalau itu saya tidak merasa sulit, karena yang terpenting adalah dapat mengatur keuangan berdasarkan prioritas antara buat orang tua, Anak, dan untuk diri sendiri
 P : Apakah Anda memiliki standar yang tinggi dalam merawat orang tua dan anak-anak? Lalu bagaimana anda mengatasi perasaan tidak puas dengan diri sendiri ketika tidak bisa memenuhi semua ekspektasi yang Anda tetapkan?
 TS : Oh ya pasti itu, Contohnya anak saya harus sekolah yang bener biar nanti nya jadi anak yang sukses dan membanggakan kedua orang tuanya, yang terpenting anak-anak bisa sekolah. Kalau dirinya tidak bisa memenuhi ya harus dikasih tau supaya bisa sekolah dengan baik
 P : Apakah kesulitan anda meminta bantuan membuat lebih stres?
 TS : Ya, karena biasanya dengan banyak bantuan kan saya dalam menghadapi stress ya dengan tenang seperti biasa karena merasa banyak yang peduli dengan saya

- P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh anda?
- TS : Iya, kadang dari atasan itu memberi waktu saya pulang itu Cuma 2 hari saat ibu saya sakit, saya rasa dengan begitu atasan saya tidak dapat memahami saya.
- P : Apakah tuntutan kerja yang tinggi dari pekerjaan Anda menambah beban tambahan pada Anda sebagai generasi sandwich?
- TS : Tentunya Namanya pekerjaan pastinya ada, Namun saya selalu dibawa enjoy aja dan happy. Saya masuk setiap hari tanpa hari libur untuk istirahat, dan untuk jam kerjanya itu dari jam 7 pagi hingga 8 malam.
- P : Apakah ada tekanan tambahan dari rekan kerja atau atasan untuk mencapai kinerja tertentu yang membuat Anda merasa tertekan
- TS : Tidak ada karena menurut saya mereka baik semua
- P : Apakah keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
- TS : Tidak sih saya rasa, Karena saya dipekerjaan juga enak jadi ngga terlalu buat saya menjadi stress
- P : Apakah Anda merasakan dampak stres secara fisik dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich? dan Apa saja gejala fisik yang Anda alami?
- TS : Iya ada, Paling yang saya rasakan cuman sakit kepala aja sih
- P : Bagaimana biasanya anda merespon hal tersebut?
- TS : Saya banyak minum air putih dan tidak banyak pikiran agar tidak sakit
- P : Apakah adanya perubahan pola makan dengan stres yang anda alami?
- TS : Iya biasanya lewat makan bukan jam biasanya
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi anda sehari-hari?
- TS : Merasa kurang fokus kalo kerja kepikiran yang dirumah terus
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- TS : Jarang, paling ya sakit kepala aja dan kalo tidur ya nanti sembuh sendiri
- P : Apakah Anda mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, atau depresi sebagai hasil dari stres yang Anda alami?
- TS : Tidak pernah merasa adanya perubahan suasana hati, namun kalau merasa cemas tentunya ada kalau dapat kabar dari rumah ibu saya sakit itu buat saya cemas. Dan untuk depresi saya tidak merasakan
- P : Apakah Anda menyadari adanya peningkatan dalam gejala stres, seperti ketegangan, kegelisahan, atau perasaan putus asa, yang memengaruhi kesejahteraan emosional Anda?
- TS : Oh pasti itu, Namanya orang ya pengen punya tapi kok bisa nggak kesampe sampe tapi kita harus tetap sabar dan harus tegar
- P : Bagaimana anda mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran ganda?
- TS : Komunikasi dengan teman-teman dekat saya kadang itu mengatasi rasa kesepian saya
- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang Anda alami sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasi Anda?
- TS : Untuk diri saya sendiri tidak karena saya merasa nyenyak terus dalam tidur

- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak memengaruhi fokus dan produktivitas Anda dalam bekerja?
- TS : Engga, Saya terus menjalani pekerjaan saya secara profesional
- P : Bagaimana Anda mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja Anda di tempat kerja?
- TS : Ketika saya merasa stres yang berasal dari rumah yang dirumah harus terus kasih kabar agar kita tuh ngga gelisah kepikiran, harus komunikasi sama siapa saja dirumah yang bisa saya hubungi
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi anda?
- TS : Saya merasa gelisah, khawatir, yang membuat saya tidak fokus pada pekerjaan saya
- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat keluarga mempengaruhi hubungan atau interaksi Anda dengan rekan kerja?
- TS : Engga pernah mempengaruhi hubungan mba karna di tempat kerja Cuma saya sendiri yang bekerja
- P : Bagaimana Anda biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-hari Anda
- TS : Berbicara dengan teman, keluarga, yang dapat memberikan semangat
- P : Apakah Anda mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich
- TS : Itu pasti ada, yaitu dari teman yang selalu ngasih support ke saya.
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional?
- TS : Penting karena selain dari keluarga teman saya juga ikut memberi semangat kepada saya
- P : Apakah ada strategi tertentu yang Anda terapkan untuk menjaga kesehatan mental Anda saat menghadapi stress
- TS : Dengan selalu bangun pagi dan minum air hangat supaya saya tetap merasa sehat
- P : Apa langkah-langkah konkret yang Anda ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak?
- TS : Dengan menyenangkan diri sendiri untuk mencari hiburan dengan jalan-jalan dan makan yang saya sukai
- P : Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?
- TS : Selalu ingat pada hal-hal positif dapat mengurangi stress, karena semua pasti ada hikmah dan tentunya sebagai Upaya balas budi
- P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan anda sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
- TS : Saya merasa mengelola tanggung jawab ganda membuat lebih terampil dalam menetapkan prioritas dan mengatur waktu dengan lebih efektif.
- P : Apakah ada kebiasaan atau pola perilaku lain yang Anda sadari tidak sehat, namun Anda terus lakukan sebagai cara untuk mengatasi stres?
- TS : Tidak pernah sih mba

P : Bagaimana Anda menyadari bahwa penyelesaian masalah yang Anda gunakan tidak efektif atau malah memperburuk situasi, lalu apa langkah yang Anda ambil untuk mencoba strategi yang lebih sehat?

TS : Dari kesadaran diri saya sendiri mba, dan kalau untuk strategi yang lebih sehat biasanya memang harus ada dikasih tau

P : Baik bu, sudah cukup wawancara dari saya semoga informasi ini dapat bermanfaat untuk saya dalam pengerjaan skripsi, mohon maaf apabila salah kata

TS : Sama-sama mba

P : Saya pamit ya bu, assalamulaikum

TS : Waalaikumsalam

Lampiran 5

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN TDN
(Informan Ibu TS)**

Nama : TDN
 Usia : 19 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Rabu, 19 Juni 2024
 Tempat : Rumah TDN
 Keterangan : P (Pewawancara) – TDN (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

P : Assalamualaikum
 TDN : Waalaikumsalam mba
 P : Perkenalkan mba, saya Eva Windi Astuti sedang melakukan penelitian. Kebetulan ibu mba jadi salah satu subjek. Nah disini saya akan mewawancarai mba sebagai data penguat. Apakah mbanya bersedia?
 TDN : Baik,saya bersedia mba
 P : Sebelumnya boleh saya tau dulu nama mbanya
 TDN : Nama saya TDN, Biasa dipanggil T
 P : Usianya berapa mba
 TDN : 19 Tahun mba
 P : Sekarang kesibukannya apa mba
 TDN : Baru lulus mba, Ini masih nyari loker.
 P : Semoga cepat menemukan ya mba
 TDN : Iya mba
 P : Usia ibu sekarang berapa mba
 TDN : 40 tahun mba
 P : Jadi gini mba, ibu mba bekerja sejak kapan
 TDN : Sejak saya berusia 5 tahun
 P : Brarti cukup lama ya mba
 TDN : Iya mba
 P : Ibu bekerja sebagai apa mba, kalo boleh saya tau
 TDN : Ibu jadi baby sitter di Jakarta mba
 P : Yang ditanggung ibu siapa saja mba
 TDN : Saya, kakak, dan embah
 P : Kira kira, usia mba, kakak, dan embahnya berapa sekarang. Dan apakah ada kebutuhan khusus yang dimiliki
 TDN : Saya kan 19 tahun, kakak 23 tahun, dan embah itu saya lupa mba tapi sekitar 67 lebih. Untuk kebutuhan khusus sekarang lumayan sedikit sih kak, soalnya kan aku juga baru lulus waktu belum kan ibu memikirkan biaya sekolah aku dan kakak dulu, kakak sudah bekerja namun tetap kehariannya untuk makan ikut ke ibu. Kebutuhan khususnya ya mungkin untuk perbulan ibu masih ngasih uang jajan aku soalnya saya belum dapat

kerja kak. Biasanya transfer buat keperluan mbah sehari-hari buat makan dan mbah itu ada sakit mata mba, dan vertigo. Jadi ya mbah sering periksa ke dokter yaitu dari uang bulanan yang ibu kasih.

P : Jadi mbahnya sering sakit mata dan vertigo ya. benar mba? Itu sakitnya sejak kapan kak

TDN : Dari kecil kak karena sakit, Trus sampe sekarang. Kalo vertigonya dari dulu dan itu sering kambuh. Makanya ibu tuh sedih mba kalo mbah sakit kepikiran soalnya jauh ngga bisa stand by terus soalnya anak mbah cuma ada 2 yang satunya saudara ibu belum lama meninggal

P : Biasanya kalo sakit mbahnya sama siapa saja dirumah mba

TDN : Ada aku, dan dulu waktu kakak dirumah ada kaka juga. Dan kadang ada dari saudara yang bantu merawat

P : Baik mba, saya paham brarti ibu disana juga kepikiran nah tentunya dapat mengakibatkan ibu mba mengalami stress

TDN : Pasti itu mba soalnya kan jauh juga, ditambah ibu kerja dan sambil kepikiran kita dirumah.

P : Jadi ibu mba ini termasuk sandwich generation merujuk kepada individu yang merasakan tekanan dan beban dari tanggung jawabnya dalam hal merawat anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan.

TDN : Ya betul mba.

P : Apakah menurut mba tantangan yang dihadapi oleh ibu dalam merawat keluarga sekaligus bekerja, telah memotivasi?

TDN : Memotivasi, Saya lihat di ibu menjadi lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah ngga gampang menyerah ia merasa harus bekerja lebih giat lagi dan tanggung jawabnya selama ini ya sudah menjadi kewajiban bagi ibu.

P : Apakah hubungan Anda dengan subjek mengalami perubahan positif sejak mereka mengambil tanggung jawab merawat keluarga?

TDN : Iya, kita selalu kabar-kabar apa aja, soalnya ibu itu pengen ngerti segala yang terjadi di rumah

P : Apakah Anda melihat stres yang dialami oleh subjek memengaruhi Kesehatan fisik mereka dalam menjalankan tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?

TDN : Dia seringnya ngeluh sakit kepala, trus ibu itu kan berangkat kerja jam 7 pagi pulangny malem jam 8an sering ngeluh capek badannya juga ngerasa pada sakit

P : Apakah Anda menyadari adanya perubahan negatif dalam perilaku atau suasana hati subjek sejak mereka mulai merawat orang tua dan anak-anak sekaligus bekerja?

TDN : Paling yang saya tau sih dia sering cemas sama khawatir nenek dirumah kan Cuma sama aku trus sering sakit takutnya pas nenek sakit aku nya ngga dirumah.

P : Bagaimana tekanan dari peran ganda subjek memengaruhi hubungan mereka dengan anggota keluarga lainnya, termasuk Anda?

- TDN : Banyak yang sayang ibu, soalnya ibu tuh ngga mikirin diri sendiri. Ia kerja keras untuk keluarga supaya berkecukupan
- P : Adakah peristiwa yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang subjek alami?
- TDN : Ngga ada sih, paling menurut dia kalo nenek sakit dia jadi orang yang khawatir banget
- P : Apakah Anda memperhatikan adanya tanda-tanda kelelahan berlebih pada subjek karena tekanan yang mereka hadapi dari merawat orang tua dan anak-anak sambil bekerja?
- TDN : Iya mba, soalnya kerjanya lama dari jam 7 pagi sampe 8 malem apalagi kerjanya tuh ngrawat anak 2 sama bersih-bersih juga, tapi ibu tetap semangat kerja mba.
- P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh subjek memengaruhi hubungan mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- TDN : Kadang saya ngerasa kesepian soalnya orang tua saya ngga dirumah sejak saya masih kecil, dia juga kadang ngerasa bersalah ngga bisa ngopeni aku mbah sama mamas karna kerja, ini membuat saya sayang sama ibu.
- P : Apakah mba memperhatikan adanya tanda kejenuhan pada subjek?
- TDN : Ngga sih, kalo menurut aku soalnya dia tuh selalu menampilkan yang seneng terus jarang ngeluh juga.
- P : Bagaimana cara subjek dalam menjaga diri tetap produktif dan termotivasi?
- TDN : Selalu inget kebutuhan sama keinginan keluarga yang ngga sedikit.
- P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh subjek memengaruhi interaksi mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- TDN : Kalo itu ngga ada sih, soalnya hubungan kami baik terus selama ini, ngga mempengaruhi apapun.
- P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stress subjek ?
- TDN : Iya, karena ibu merasa stress jika mendengar keadaan nenek sakit
- P : Apakah lingkungan sekitar sering menyebabkan gangguan yang menambah stres pada subjek?
- TDN : Iya orang-orang sering menanyakan ibu kapan punya ini kapan punya itu? Sedangkan selama ini ibu menghidupi aku, embah, serta dirinya sendiri yang mana itu membuat lambat keinginan ibu untuk bisa tercapai
- P : Apakah subjek merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangannya sendiri
- TDN : Ngga tau sih, tapi karena banyak dihabiskan untuk kebutuhan keluarga ibu jadi susah buat ngewujudin keinginannya sendiri, buat jaga2 juga kalo ada kebutuhan mendadak. Jadi ya sering nunda buat beli atau punya sesuatu
- P : Bagaimana perubahan mendadak dalam situasi hidup, mempengaruhi tingkat stres subjek?
- TDN : Dulu itu ibu punya saudara tapi ya tetep ibu saya yang sepenuhnya merawat dan memenuhi kebutuhan nenek dari kebutuhan sehari-hari

hingga kebutuhan pengobatan, Lalu sekarang semenjak saudara ibu itu meninggal embah itu yang mengurus segala kebutuhannya ya ibu saya.

P : Apa harapan yang subjek tetapkan dalam merawat keluarga? Lalu apakah harapan tersebut sudah terpenuhi?

TDN : Harapan ibu ke saya dapat bekerja keras dalam sekolah dan selalu melakukan hal positif sama saling bantu dalam hal merawat nenek saya yang mana harapan dari orang tua saya nenek saya dapat sehat terus yang membuat ibu terus semangat

P : Apakah kesulitan subjek meminta bantuan membuat mereka lebih stres?

TDN : Iya, ibu saya orang yang harus ditanya baru cerita, Jadi saya sebagai anak pun sering menanyakan kabar atau sekedar ngobrol agar beliau merasa merasa punya dukungan.

P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh subjek?

TDN : Saya rasa iya dari atasan, karena nenek saya sering sakit dan ibu sering ijin pulang namun waktu yang diberikan hanya 1-2 hari sedangkan nenek saya sangat ingin selalu dekat dengan ibu saya, namun krn tuntutan pekerjaan mau gimana lagi

P : Apakah kurangnya waktu luang atau kesempatan untuk beristirahat dan bersantai di rumah berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh subjek?

TDN : Iya, Ibu kalau libur itu kalau embah sakit, biasanya pulang beberapa hari paling istirahatnya ya pas pulang itu namun ketika pulang ya beliau masih mengurus embah. Bisa dikatakan ngga pernah bersantai untuk istirahat trus itu ibu sering merasa bersalah karena tidak bisa merawat mbah secara intens

P : Apakah lingkungan kerja mempengaruhi stres subjek?

TDN : Mungkin iya, Karena ibu saya bekerja tanpa ada hari libur, senin sampai minggu pun beliau tetap bekerja dari jam 7 hingga 9 malam.

P : Adakah konflik di tempat kerja, yang dirasakan oleh subjek?

TDN : Tidak ada seperti itu, krn ibu saya orangnya selalu berpikir positif kepada orang, bahkan ia tidak mengeluh atau protes ketika harus masuk kerja tiap hari.

P : Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti jam kerja yang panjang atau sulit mengambil cuti, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?

TDN : Iya, dan Seperti yang saya katakan tadi Ketidakmampuan untuk cuti buat kalo ada keadaan darurat ngga bisa langsung pulang. Sama lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan keluarga.

P : Apakah Anda perhatikan perubahan dalam kesehatan fisik subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?

TDN : Saya lihat beliau sekarang agak kurusan dan seperti biasanya yang ia keluhkan adalah sakit kepala dan ibu saya jadi pelupa.

P : Bagaimana subjek merespons stres secara fisik? Apakah mereka sering mengeluhkan sakit kepala, ketegangan otot, atau masalah tidur?

- TDN : Sering mengeluh sakit kepala, dan sakit badan namun beliau menganggap hal itu wajar karena kesehariannya bekerja sampai larut, dan keluhan sakit sembuh keesokan harinya Ketika ia bangun tidur
- P : Apakah Anda melihat adanya perubahan pola makan subjek yang mungkin terkait dengan stres yang mereka alami?
- TDN : Melihat berat badannya sekarang yang agak kurusan sepertinya pola makannya ngga teratur.
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi subjek sehari-hari? Apakah mereka sering merasa kelelahan?
- TDN : Jelas ibu sering mengeluh kelelahan, tapi ngga mengurangi semangatnya dalam mencari nafkah
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- TDN : Biasanya bilang kalo tidak enak badan tapi ibu saya tetap bekerja karna katanya tidak dirasa nanti malah sakitnya tambah
- P : Apakah Anda memperhatikan perubahan dalam suasana hati atau emosi subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- TDN : Kadang gampang sewot kalo ngabari dirumah tapi dicuekin, dia khawatir kalo yang dirumah kenapa napa kalo ngga ada kabar
- P : Apakah subjek sering merasa terbebani, tertekan, atau putus asa karena tuntutan dari peran mereka?
- TDN : Kemungkinan ibu terbebani melihat anaknya masih seperti ini, sama ya tertekan sebenarnya ngga bisa standby sama keluarga makanya sering sedih sama ngerasa bersalah.
- P : Bagaimana subjek mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran mereka?
- TDN : Biasanya ke keluarga dan teman-teman dekat buat ngobrol cerita biar ngga kesepian, makanya ngga pernah sih kayanya kalo ibu ngerasa kesepian.
- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang dialami subjek sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasinya?
- TDN : Iya katanya kalo banyak pikiran ngerasa stress tuh tidur ya kaya ngga pules kepikiran terus
- P : Bagaimana subjek mengatasi tekanan dari pekerjaan yang mungkin memperburuk stres mereka?
- TDN : Biasanya ngobrol sama anak atau embah kalau merasa stress di kerjaan,
- P : Bagaimana subjek mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja di tempat kerja?
- TDN : Komunikasi sih intinya biar dia ngga kepikiran yang dirumah kalo di kerjaan
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi subjek?
- TDN : Kadang tuh ya kaya ngerasa capek katanya tapi harus di kuat kuatin
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi interaksi subjek dengan rekan kerja atau atasan mereka?

- TDN : Ngga sih, ngga pernah soalnya ibu tuh orangnya ngga suka kaya gitu. Kalo ada masalah ya dibawa biasa aja
- P : Bagaimana subjek biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-harinya ? dan Apakah Anda memiliki cara tertentu untuk menunjukkan dukungan emosional kepada subjek?
- TDN : Mencoba selalu berpikir tentang positifnya sama fokus pada hal baik katanya biar berkah. dan saya sebagai anak, saya memiliki beberapa cara tertentu untuk menunjukkan dukungan misal kaya membawa bercanda dan berbagi cerita lucu biar ibu saya tuh mood nya baik terus,
- P : Apakah subjek mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich
- TDN : Iya biasanya ke temennya atau ke saudara dekat sering cerita
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional pada subjek? dan Apakah Anda merasa bahwa menjaga hubungan sosial yang kuat dengan subjek membantu mereka mengatasi stres dengan lebih baik?
- TDN : Penting, karena membantu memahami akar penyebab masalah stresnya. Hubungan baik juga penting supaya semua orang tuh baik juga ke kita jadi ngga ada konflik sama siapapun
- P : Apakah ada strategi tertentu yang di terapkan subjek untuk menjaga kesehatan mental saat menghadapi stress.
- TDN : Kadang beli makanan enak katanya biar ngga stress, trus kadang juga jalan-jalan deketan biar ngga putek istilahnya
- P : Apa langkah-langkah konkret yang subjek ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak? Dan bagaimana Anda memberikan dukungan atau bantuan kepada subjek dalam memilih strategi terbaik untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka?
- TDN : Ibu selalu berkomunikasi appapun harus dikomunikasikan, dan saya meberi dukungannya dengan mendengarkan dia bercerita tentang masalah yang dihadapi soalnya ya belum bisa bantu lebih.
- P : Bagaimana subjek menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?
- TDN : Jaga komunikasi sama ibu pokoknya itu sih.
- P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan subjek untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
- TDN : Ya, ibu ngga pernah aneh-aneh juga , selalu bijak tiap ada masalah
- P : Apakah Anda pernah melihat subjek menggunakan strategi coping yang tidak sehat atau merugikan, seperti penghindaran, penyalahgunaan zat, atau tindakan atau kebiasaan yang merusak diri sendiri atau orang lain. Sebagai cara untuk mengatasi stres?
- TDN : Ada saat kadang menyepikan kesehatan sendiri, ngga pernah berolahraga karena merasa terlalu sibuk sama capek.

- P : Bagaimana Anda merespons ketika Anda melihat subjek menggunakan penyelesaian masalah yang mungkin merugikan diri mereka sendiri atau orang lain dalam jangka panjang?
- TDN : Saya berusaha untuk menasehati dengan cara halus menyampaikan kekhawatiran tanpa menyalahkan, dan selalu memahami keadaan mereka.
- P : Bagaimana Anda membantu subjek menyadari dampak negatif dari penyelesaian masalah yang mereka gunakan, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang-orang di sekitar mereka? Apakah Anda pernah mencoba untuk berbicara dengan subjek tentang cara-cara yang lebih sehat dan efektif untuk mengatasi stres, dan bagaimana mereka merespons saran tersebut?
- TDN : Saya menjelaskan dampak negatif dari kebiasaan mereka secara baik-baik, kadang awalnya menolak, merasa bahwa sudah tahu apa yang terbaik untuk diri mereka. Namun, lambat laun mereka melakukan yang saya katakan karena memang itu demi kebaikan.
- P : Baik mba, sudah cukup wawancara dari saya, informasi ini sangat membantu saya dalam penelitian tentang sandwich generation ini. Terima kasih banyak karena telah memberi informasi dengan sangat jelas.
- TDN : Sama-sama
- P : Iya mba, terima kasih ya, mohon maaf jika ada salah kata. saya pamit,
Assalamualaikum
- TDN : Waalaikumsalam, hati-hati ya mba

Lampiran 6

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN JMN
(Pertemuan 1)**

Nama : JMN (Inisial)
 Usia : 42 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Minggu, 16 juni 2024
 Tempat : Rumah Narasumber
 Keterangan : P (Pewawancara) – JMN (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

- P : Assalamualaikum bapa
 JMN : Waalaikumsalam mba
 P : Perkenalkan pa, nama saya Eva Windi Astuti. Saya mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal, bermaksud mewawancarai bapa untuk keperluan skripsi saya. Apakah bapa beesedia?
 JMN : Nggih mba silahkan, saya bersedia. Tapi ngomong-ngomong tentang apa?
 P : Jadi, di sini saya akan menanyakan seputar bapa dalam mengelola dan mengatasi stres yang timbul dari tanggung jawab ganda merawat orang tua dan anak-anak atau generasi yang berada di atasnya yang masih di dalam lingkup keluarga. Hasilnya nanti dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan dukungan dan kebijakan lebih baik bagi kelompok ini.
 JMN : Tapi saya ngga pandai bercerita mba jadi mohon maaf kalau nanti jawaban saya kurang memuaskan ya mba.
 P : Iya pa tidak apa-apa kita ngobrol santai aja ya pak. Sebelumnya boleh saya tahu nama bapa?
 JMN : Saya JMN (inisial) mba.
 P : Boleh saya tahu alamat Anda?
 JMN : Aslinya orang jatimulya mba, ini saya lagi di ibukota buat cari nafkah.
 P : Oh iya, berapa bapa saat ini?
 JMN : Saya berusia 42 tahun.
 P : Bisa bapa ceritakan siapa saja anggota keluarga yang ditanggung saat ini?
 JMN : Saya menanggung anak saya dan bapak,
 P : Berarti bapa ini tulang punggung, betul?
 JMN : Betul sekali mba.
 P : Dan kalau boleh tahu, berapa usia mereka dan apakah ada kebutuhan khusus yang mereka miliki?
 JMN : Anak saya cuma 1 berusia 22 tahun mba sama kaya mbanya anak saya juga saat ini sedang kuliah dan skripsian juga. Dan untuk bapak saya usianya 65 lebih untuk kebutuhan khusus tidak ada namun biasanya saya memberi mereka perbulannya untuk keperluan sehari-hari.
 P : Sejak kapan bapa mulai bekerja untuk menanggung keluarga?

JMN : Saya mulai bekerja sejak lulus SMP mba. Namun untuk menanggung bapa saya itu baru sekitar 2019-an semenjak ibu saya meninggal, dan karena bapa saya sudah tua dan sakit.

P : Maaf pa, bapa berapa ke berapa dari berapa bersaudara

JMN : Saya anak pertama dari 6 bersaudara mba

P : Tapi bapa yang menanggung kebutuhan bapanya bapa sendiri tanpa bantuan yang lain?

JMN : Iya mba, saya yakin dengan bakti saya ke bapa saya menjadikan kerja saya lebih berkah. Dan dari saudara saya menganggap saya yang paling mampu diantara mereka

P : Pekerjaan apa yang bapa lakukan saat ini dan apakah pekerjaan tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga?

JMN : Saya bekerja sebagai pedagang dan pekerjaan tersebut sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga saya

P : Keseharian bapanya bapak dirumah apa kalau boleh tau

JMN : Bapa saya kalau pagi sepedaan. Dia juga ikut komunitas sepeda-sepeda gitu. Udah itu aja si mba

P : Dirumah bapa sama siapa pa

JMN : Ada adik saya yang sudah berumah tangga anaknya 2 tinggal sama bapa.

P : Jadi kesehariannya adiknya bapa jagain bapanya?

JMN : Iya mba, adik saya ini juga saat ini nganggur kadang saya juga sering ngasih ke dia

P : Baik pak dengan tanggung jawab tersebut, bisakah bapa memberikan contoh tentang stres positif yang memberikan bapa motivasi dan energi positif dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich?

JMN : Ketika anak saya berhasil di sekolah atau ketika orang tua saya merasa nyaman dan bahagia di rumah. Saya merasa bersemangat untuk kerja lebih keras

P : Apakah Anda merasa bahwa memahami pengalaman stress positif tersebut membantu mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik?

JMN : Iya, soalnya memberi saya pemikiran yang optimis, dan bukan sebagai beban semata. juga membantu saya tetap dan lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan

P : Bagaimana hubungan Anda dengan anggota keluarga maupun sekitar anda mengalami perubahan positif sejak anda mengambil tanggung jawab merawat keluarga?

JMN : Membuat Keluarga menjadi lebih paham kondisi saya pastinya bikin mereka berempati sama saya

P : Apakah Anda mengalami gejala fisik tertentu akibat stres? Lalu apakah gejala fisik ini memengaruhi kemampuan Anda?

JMN : Jadi gampang meriang, badan pegal-pegal, dan sakit kepala, kadang kalo begitu saya jadi kurang stamina.

P : Apakah Anda merasakan gejala mental seperti kecemasan, depresi, atau kehilangan semangat?

JMN : Kadang saya cemas ketika takut tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga saya. Saya kehilangan semangat karena tiap harinya saya bekerja dari jam

8 malam hingga 10 pagi, karena di ibu kota pasar malam-malam pun ramai. Ketika pulang, saya merasa kehilangan semangat untuk melakukan aktivitas lain selain tidur karena sangat lelah bekerja dari malam hingga menjelang siang. Saya tidak merasa depresi, karena yang saya rasakan adalah capek, namun demi keluarga saya harus tetap gigih dalam bekerja.

P : Bagaimana tekanan dari peran ganda anda memengaruhi hubungan dengan anggota keluarga lainnya?

JMN : Bikin lelah secara fisik mental yang kadang mempengaruhi hubungan diantara kami.

P : Apakah Anda pernah mengalami kondisi akibat tekanan yang sangat berat lalu membatasi kemampuan anda ?

JMN : Waktu itu saya pernah ditipu hingga ratusan juta oleh oknum, karena upaya saya untuk anak saya. dan untuk detailnya mohon maaf karena itu privasi keluarga kami. Setelah tau saya ditipu sehari-hari saya merasakan kepala saya pusing sekali rasanya, dada terasa sesak karena marah yang sulit sekali untuk saya ungkapkan. Saya juga sakit beberapa hari setelah itu, saya libur kerja beberapa hari. Namun perlahan saya bangkit namun hal itu selalu mengganggu pikiran saya dalam bekerja.

P : Peristiwa apa saja yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang anda alami?

JMN : Saat saya ditipu oleh oknum tadi. Yang membuat saya sakit dan tidak fokus bekerja sehari-hari. Udah itu aja

P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh anda memengaruhi hubungan baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja

JMN : Iya karena kadang membuat saya jadi orang yang kalau capek atau kalo lagi banyak masalah suka menjadi lebih sensitif

P : Apakah ada momen ketika Anda merasa kurang termotivasi atau kurang memiliki energi untuk menangani tanggung jawab anda?

JMN : Kadang-kadang, saya merasa seperti tidak punya waktu untuk diri sendiri. Sepertinya setiap hari dihabiskan untuk bekerja, dan itu bisa membuat saya kehilangan semangat.

P : Bagaimana cara Anda dalam menjaga diri Anda tetap produktif dan termotivasi?

JMN : Saya berusaha untuk berkomunikasi dengan teman-teman dan keluarga walaupun lewat handphone buat berbagi cerita.

P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh anda memengaruhi interaksi, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?

JMN : Saya menjadi orang yang tidak sabaran dan kadang orang sekitar saya agak menjaga jarak dengan saya.

P : Terima kasih banyak pak, atas waktu dan informasi yang Anda berikan. Semoga wawancara ini bisa membantu penelitian saya dan juga memberikan inspirasi bagi banyak orang.

JMN : Sama-sama mba.

P : Nanti apakah saya boleh menanyakan lebih lanjut, pak?

JMN : Boleh mba, tapi nanti kabari saya dulu sebelumnya ya soalnya kalo siang kan biasanya saya baru pulang kerja takutnya ketiduran

Lampiran 7

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN JMN
(Pertemuan 1)**

Nama : JMN (Inisial)
 Usia : 42 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Senin, 17 juni 2024
 Tempat : Rumah Pak JMN
 Keterangan : P (Pewawancara) – JMN (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

- P : Assalamualaikum
 JMN : Waalaikumsalam mba
 P : Saya Eva mau menayakan lebih lanjut terkait pembahasan kemarin pak
 JMN : Iya mba, boleh
 P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stres?
 JMN : Tidak karena keluarga saya justru yang membuat saya sampai di titik ini, Justru yang membuat saya gampang stress adalah waktu istirahat saya yang sedikit, pulang kerja untuk tidur namun setelah bangun masih terasa capek, mungkin karena saya yang sudah mulai tua kali ya
 P : Apakah lingkungan, anggota keluarga, atau orang-orang terdekat sekitar Anda memberikan dukungan yang cukup atau justru menimbulkan hambatan tambahan dalam menjalankan peran sebagai generasi sandwich?
 JMN : Keluarga selalu memberi dukungan. Namun beberapa saudara tidak memahami sepenuhnya beban yang saya tanggung membuat saya merasa sendirian dalam menghadapi tanggung jawab ini Mereka sering mengharapkan saya untuk selalu ada dan mengurus semua kebutuhan tanpa memperhitungkan batas kemampuan saya tanpa ada pembagian dalam hal mengurus orang tua. Tapi semoga ini menjadi berkah bagi saya
 P : Apakah Anda merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangan pribadi Anda sendiri?
 JMN : Kadang ya sulit biaya perawatan medis dan kebutuhan sehari-hari orang tua bisa sangat tinggi. Sama buat Pendidikan dan Kebutuhan Anak juga memerlukan dana yang tidak sedikit. Tapi alhamdulillah semuanya dapat teratasi
 P : Apakah Anda memiliki standar yang tinggi dalam merawat orang tua dan anak-anak? Lalu bagaimana anda mengatasi perasaan tidak puas dengan diri sendiri ketika tidak bisa memenuhi semua ekspektasi yang Anda tetapkan?

- JMN : Saya selalu ingin mereka mendapatkan perawatan dan yang terbaik yang bisa saya berikan. Kalo tidak bisa ya saya harus kerja keras lagi supaya terpenuhi
- P : Apakah kesulitan anda meminta bantuan membuat lebih stres?
- JMN : Jelas, dengan tidak adanya bantuan maka saya merasa sendirian dan merasa seperti tidak ada yang peduli dengan saya
- P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh anda?
- JMN : Tidak karena saya kerja punya sendiri
- P : Apakah tuntutan kerja yang tinggi dari pekerjaan Anda menambah beban tambahan pada Anda sebagai generasi sandwich?
- JMN : Karena saya bekerja sebagai pedagang di usaha sendiri jadi tidak ada tuntutan kerja bagi saya,
- P : Apakah ada tekanan tambahan dari rekan kerja atau atasan untuk mencapai kinerja tertentu yang membuat Anda merasa tertekan?
- JMN : Tidak ada karena saya usaha sendiri, jadi harus bekerja dengan selalu mengatur waktu dan dengan intensitas kerja yang tinggi untuk mengelola bisnis sendiri. Itu perlu energi ekstra untuk menjalankan semua itu setiap hari
- P : Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
- JMN : Iya karena saya terlalu capek dalam kerja jadi setelahnya saya habiskan untuk tidur dan bangun untuk kembali kerja
- P : Apakah Anda merasakan dampak stres secara fisik dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich? dan Apa saja gejala fisik yang Anda alami?
- JMN : Saya selalu merasa kelelahan padahal sudah istirahat cukup, masalah tidur karena pikiran yang terus menerus berputar, terkadang juga saya merasa sakit kepala dan tegang pada leher, dan badan gampang pegal-pegal
- P : Bagaimana biasanya anda merespon hal tersebut?
- JMN : Saya langsung minum vitamin supaya badan saya tetap sehat
- P : Apakah adanya perubahan pola makan dengan stres yang anda alami?
- JMN : Saya biasanya makan paginya sekalian siang dan sore biasanya cuma ngemil karena saya sekarang makannya sedikit sudah kenyang
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi anda sehari-hari?
- JMN : Biasanya kalo stres ya apa-apa jadi kurang semangat
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh anda? Apakah sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- JMN : Ya, saya merasakan sekarang daya tahan tubuh saya tidak seperti dulu lagi
- P : Apakah Anda mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, atau depresi sebagai hasil dari stres yang Anda alami?
- JMN : Perubahan suasana hati kadang-kadang terjadi, terutama ketika merasa terbebani atau tidak mampu memenuhi semua ekspektasi yang ada.
- P : Apakah Anda menyadari adanya peningkatan dalam gejala stres, seperti ketegangan, kegelisahan, atau perasaan putus asa, yang memengaruhi kesejahteraan emosional Anda?

- JMN : Saya sering kali merasa stresnya meningkat. Apalagi kalau menghadapi tuntutan dari berbagai arah juga gelisah sering muncul karena perasaan tidak mampu memenuhi semua tanggung jawab dengan baik, serta perasaan putus asa ketika merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan setiap hari.
- P : Bagaimana anda mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran ganda?
- JMN : Biasanya liat video yang menghibur di platform tiktok atau snackvidio bisa buat saya terhibur
- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang Anda alami sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasi Anda?
- JMN : Saya sering merasa sulit tidur karena pikiran yang terus menerus berputar sama yang harus saya penuhi.
- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak memengaruhi fokus dan produktivitas Anda dalam bekerja?
- JMN : Sering saya merasa sulit untuk sepenuhnya fokus pada pekerjaan. Pikiran saya terkadang terbagi antara kebutuhan keluarga saya dan tugas-tugas pekerjaan yang harus diselesaikan
- P : Bagaimana Anda mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja Anda di tempat kerja?
- JMN : Biasanya ngobrol dan bercanda dengan teman di sekitar tempat kerja atau duduk di warung kopi pojok pasar melihat banyak orang sedang sama-sama berjuang.
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi anda?
- JMN : Saya jadi emosian dan jadi kurang fokus
- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat keluarga mempengaruhi hubungan atau interaksi Anda dengan rekan kerja?
- JMN : Saya lebih sensitif sama mudah tersinggung sama orang.
- P : Bagaimana Anda biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-hari Anda?
- JMN : Mendengarkan musik yang saya sukai buat lebih rileks sama main sama hewan peliharaan saya, saya memelihara beberapa burung di rumah saya
- P : Apakah Anda mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich
- JMN : Iya, kadang saya ke rumah teman dekat saya untuk silaturahmi sekaligus berbagi cerita hal itu membuat perasaan saya kembali baik
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional?
- JMN : Penting dengan begitu saya merasa lebih banyak yang mendukung saya selain dari keluarga dengan itu saya tidak merasa sendirian dalam menghadapi stres
- P : Apakah ada strategi tertentu yang Anda terapkan untuk menjaga kesehatan mental Anda saat menghadapi stress.
- JMN : Saya menyempatkan ngobrol dengan anak semata wayang saya, berbagi cerita dan mendengar anak saya disana baik-baik, sehat dan

berkecukupan, itu saja sangat membantu saya dalam menghadapi tantangan sehari-hari saya.

P : Apa langkah-langkah konkret yang Anda ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak?

JMN : Intinya semua harus selalu di komunikasikan,

P : Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?

JMN : Saya berusaha untuk memahami dengan baik dari pendapat, sama harapan setiap anggota keluarga yang terlibat

P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan anda sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif

JMN : Saya menjadi orang yang lebih tenang dan stabil emosinya ketimbang sebelumnya.

P : Apakah ada kebiasaan atau pola perilaku lain yang Anda sadari tidak sehat, namun Anda terus lakukan sebagai cara untuk mengatasi stres?

JMN : Saya menggunakan rokok sebagai cara untuk meredakan dan mengorbankan sama waktu tidur untuk menyelesaikan pekerjaan dan saya juga jadi lebih gampang marah

P : Bagaimana Anda menyadari bahwa penyelesaian masalah yang Anda gunakan tidak efektif atau malah memperburuk situasi, lalu apa langkah yang Anda ambil untuk mencoba strategi yang lebih sehat?

JMN : Saya sadar. Dan biasanya Saya meminta masukan dari orang-orang terdekat, atau dari mereka mengingatkan saya untuk mengurangi yang sekiranya merugikan diri sendiri apalagi yang merugikan ke orang lain. Karena umur saya yang sudah tidak lagi muda jadi harus hidup sehat dan menjadi orang yang sabar tidak gampang marah-marah

P : Baik pak cukup sudah wawancara hari ini. Informasi ini sangat bermanfaat. Mohon maaf apabila ada salah kata pak

JMN : Baik mba, nggih sami

P : Saya pamit pak, Assalamualaikum

JMN : Waalaikumsalam

Lampiran 8

VERBATIM WAWANCARA DENGAN EA
(Informan dari JMN)

Nama : EA
 Usia : 22 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Minggu 14 Juli 2024
 Tempat : Rumah EA
 Keterangan : P (Pewawancara) – EA (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
 Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

P : Assalamualaikum
 EA : Waalaikumsalam
 P : Perkenalkan mba, saya Eva Windi Astuti sedang melakukan penelitian. Kebetulan ayah mba jadi salah satu subjek. Nah disini saya akan mewawancarai mba sebagai data penguat, Apakah mbanya bersedia?
 EA : Baik, saya bersedia mba
 P : Sebelumnya boleh saya tau dulu nama mbanya
 EA : Nama saya EA, Biasa dipanggil A
 P : Usianya berapa mba
 EA : Saya 22 Tahun mba
 P : Sekarang kesibukannya apa mba
 EA : Kuliah mba
 P : Usia bapa sekarang berapa mba
 EA : Bapa 42 tahun mba
 P : Jadi gini mba, bapa mba bekerja sejak kapan
 EA : Bapa pernah cerita kalo mulai kerja setelah lulus SMP
 P : Bapa mba pekerjaannya apa sekarang, kalo boleh saya tau
 EA : Pedagang kak, lapaknya di pasar dan bapa juga punya warteg
 P : Biasanya jam berapa bapa mulai kerja mba
 EA : Dari jam 8 malem-10 siang mba
 P : Itu biasanya bapa dagang dibantu siapa mba?
 EA : Ada istrinya, dan ada 1 orang lagi yang mbantu
 P : Yang ditanggung bapa siapa saja mba
 EA : Saya, dan embah saja sih kak
 P : Kira kira, usia mba, dan embahnya berapa sekarang. Dan apakah ada kebutuhan khusus yang dimiliki
 EA : Saya 22 tahun kak untuk kebutuhannya ya uang saku buat kuliah dan biaya kuliah saya. Kalo embah itu karena sering sakit juga ya jadi selain kebutuhan sehari-hari biasanya juga bapa ada pengeluaran tidak terduga sewaktu mbah sakit.
 P : Sakit apa mba kalau boleh saya tau

- EA : Kurang tau kak, soalnya saya jarang main kesana, mungkin karena mbah sudah lansia kali ya
- P : Berarti kakaknya ini tidak serumah sama mbahnya ya
- EA : Tidak mba, mbah saya dirumahnya sama om, istri, dan anaknya
- P : Oalah, lalu bapak menjadi tulang punggung sejak kapan kak
- EA : Sejak mbah uti meninggal kak, dulu mbah uti juga dagang biasanya mbah kakung itu mbantuin tapi semenjak tidak ada, mbah kakung jadi ngga seperti dulu dan jualannya pun ikut berhenti.
- P : Itu sekitar tahun berapa mba
- EA : 2019 kak, sejak itu mbah kakung sepenuhnya yang biayain semuanya itu bapak saya
- P : Kegiatan mbahnya apa kak untuk kesehariannya?
- EA : Ngga ngapa-ngapain si, paling kalau pagi jam 6 pagi itu keluar sepedaan bareng temen-temenya
- P : Jadi bapanya mba ini termasuk sandwich generation yaitu merujuk kepada individu yang merasakan tekanan dan beban dari tanggung jawabnya dalam hal merawat anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan.
- EA : Iya mba, pasti lah bapa merasakan tekanan soalnya anaknya mbah itu banyak ada 5 termasuk bapa namun yang nanggung sepenuhnya tuh bapa.
- P : Mba tahu alasannya tidak?
- EA : Tahu mba karena adik-adik bapa menganggap bapa yang paling mampu. Namun dibalik itu sebenarnya ada tekanan yang bapa saya rasakan
- P : Dengan memahami tantangan tersebut, apakah menurut mba tantangan yang dihadapi oleh subjek dalam merawat keluarga sekaligus bekerja, telah memotivasi?
- EA : Bapa menemukan motivasi melalui kasih sayang dan pengorbanan terhadap keluarga. Melihat kebahagiaan dan kesejahteraan anggota keluarga bisa menjadi sumber inspirasi dan dorongan yang kuat baginya.
- P : Apakah hubungan Anda dengan subjek mengalami perubahan positif sejak mereka mengambil tanggung jawab merawat keluarga?
- EA : Sejak Bapak mengambil tanggung jawab merawat keluarga karena menghadapi tantangan bersama telah meningkatkan rasa saling pengertian di antara kami. Saya lebih memahami beban yang dihadapi Bapak dan ini membuat saya lebih empati dan selalu memberinya dukungan
- P : Apakah Anda melihat stres yang dialami oleh subjek memengaruhi Kesehatan fisik mereka dalam menjalankan tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- EA : Dari pengamatan saya mengenai ini adalah bapa sering merasa masih kelelahan walaupun telah tidur dengan cukup, ia terlihat tidak bersemangat dan kantong matanya cukup besar karena dirasa kurang tidur.
- P : Apakah Anda menyadari adanya perubahan negatif dalam perilaku atau suasana hati subjek sejak mereka mulai merawat orang tua dan anak-anak sekaligus bekerja?
- EA : Bapa lebih mudah tersulut emosinya, ia sering marah-marah untuk hal spele yang padahal bisa di bicarakan baik-baik

- P : Bagaimana tekanan dari peran ganda subjek memengaruhi hubungan mereka dengan anggota keluarga lainnya, termasuk Anda?
- EA : Bapak kesabaran pendek, terutama saat berinteraksi dengan rekan kerja atau orang lain di sekitarnya. Saya sebagai anakpun sering tidak terhindarkan dari marahnya.
- P : Biasanya kalau marah itu karena apa mba
- EA : Karena hal-hal spele mba .
- P : Kalau sudah seperti itu biasanya bagaimana respon kalian sebagai keluarga
- EA : Kalo saya ya tak diemin kak sampe suasananya adem dulu, tapi biasanya istrinya yang suka nasehatin bapa. Saya paham bapa itu capek tapi kalau marah harusnya dibicarakan baik-baik dan harus punya tenggang rasa ke orang. Jangan langsung ngamuk-ngamuk.
- P : Adakah peristiwa yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang subjek alami?
- EA : Bapa pernah ditipu orang yang membuatnya terpuruk sangat lama, hingga sakit karena kepikiran
- P : Baik mba saya paham perasaan mba, lalu apakah Anda memperhatikan adanya tanda-tanda kelelahan berlebih pada subjek karena tekanan yang mereka hadapi dari merawat orang tua dan anak-anak sambil bekerja?
- EA : Terlihat sangat lelah, padahal udah istirahat. Karena jam kerja bapa yang malam yang seharusnya waktu orang-orang pada tidur bapa saya malah kerja sampai jam 10 siang
- P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh subjek memengaruhi hubungan mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- EA : Seperti yang saya katakan tadi bapak menjadi lebih mudah marah dan kesal terhadap hal spele yang tidak ia sukai. Sama seperti di rumah, Bapak juga tampak lebih mudah marah makanya sering konflik dengan sekitarnya. Itu kata istrinya mba
- P : Apakah Anda memperhatikan adanya tanda kejenuhan pada subjek?
- EA : Sepertinya iya, kan kerja terus pastinya jenuh, kalo jenuh kadang suka nyalahin orang, cari kesalahan orang lain, kadang saya takut orang sekitarnya banyak membencinya karena emosinya
- P : Bagaimana cara subjek dalam menjaga diri tetap produktif dan termotivasi?
- EA : Selalu mengingat saya dan ayahnya selalu butuh dirinya
- P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh subjek memengaruhi interaksi mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- EA : Bapa itu orangnya serius terus, ngga bisa diajak bercanda, makanya dengan sekitar kurang harmonis.
- P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stress subjek ?
- EA : Tidak, karena bagi bapa keluarganya membuat dia termotivasi dan merasa didukung
- P : Apakah lingkungan sekitar sering menyebabkan gangguan yang menambah stres pada subjek?
- EA : Ada, bahwa dari saudara bapa kurang memberikan dukungan dan rasa pengertian yang diharapkan. Dimana dalam merawat kakek sebaiknya

dibagi rata, jangan sepenuhnya bapa saya yang menanggung. Bapa saya memang mampu memenuhi kebutuhan finansial semuanya namun ia tidak bisa mengatasi keadaan emosionalnya sendiri yang buruk akibat bekerja terlalu keras.

P : Apakah subjek merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangannya sendiri?

EA : Pasti, karena biaya perawatan kesehatan untuk orang tua dan anak bisa sangat tinggi, terutama jika ada kebutuhan medis

P : Bagaimana perubahan mendadak dalam situasi hidup, mempengaruhi tingkat stres subjek?

EA : Bagi bapak sebagai generasi sandwich, kematian ibunya yang berarti harus mengambil lebih banyak tanggung jawab dalam merawat ayahnya yang sudah lansia, karena usaha kakek dan nenek saya dulu berjalan karena nenek kakek biasanya bantuin aja, sekarang berhenti total otomatis tidak ada pemasukan.

P : Apakah kurangnya waktu luang atau kesempatan untuk beristirahat dan bersantai di rumah berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh subjek?

EA : Iya soalnya kan kalo begitu dia ngga punya waktu buat sendiri jadi nanti bikin tambah stress, saya juga kasian ke dia

P : Apa harapan yang subjek tetapkan dalam merawat keluarga? Lalu apakah harapan tersebut sudah terpenuhi?

EA : Bapa berharap saya kuliah dengan rajin dan menyelasikannya dengan baik, serta mbah harus selalu sehat supaya bapak bekerjanya bisa fokus. Saya juga sedang berusaha keras dalam mewujudkannya, supaya bisa selesai tahun ini. Dan alhamdulillah mbah itu sudah jarang sakit mungkin karena sekarang mbah rajin sepedaan kalo pagi dan sudah mengurangi makanan yang buat sakitnya kambuh.

P : Apakah kesulitan subjek meminta bantuan membuat mereka lebih stres?

EA : Ngga sih, soalnya dia sering sharing ke keluarga kalo ada masalah

P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh subjek?

EA : Ngga ada sih, soalnya bapak kan usaha sendiri, jadi ngga ada.

P : Apakah lingkungan kerja mempengaruhi stres subjek?

EA : Ya, dia sering kewalahan sama kerjanya apalagi kalo yang bantuin itu ngga berangkat, sama pengennya kan kalo orang dagang ya pasti pengennya laris terus, itu buat dia mengalami stress

P : Adakah konflik di tempat kerja, yang dirasakan oleh subjek?

EA : Kata istrinya, ia orang yang kaku ditempat kerja, dan dia orang yang perfeksionis sama ngga suka kalo ngga satset

P : Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memperburuk stres yang dialami oleh subjek?

EA : Ya, dapat memperburuk, karena kan waktu yang panjang di tempat kerja tentu mengurangi waktu untuk istirahat bapa, dan dia juga tidak punya waktu untuk hobi, olahraga, atau aktivitas yang bikin rileks. pastinya menyebabkan kelelahan bagi bapa

- P : Apakah Anda perhatikan perubahan dalam kesehatan fisik subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- EA : Ya yang saya perhatikan adalah menurunnya kualitas tidurnya, perubahan pola makan, dan penurunan daya tahan tubuhnya, karena dia sering mengeluhkan
- P : Bagaimana subjek merespons stres secara fisik?
- EA : Biasanya tuh minum vitamin atau obat. Sama sering pake minyak angin
- P : Apakah Anda melihat adanya perubahan pola makan subjek yang mungkin terkait dengan stres yang mereka alami?
- EA : Bapak sering makan secara tidak teratur. Jarang sarapan biasanya makan siang dan sorenya bapa hanya makan makanan ringan
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi subjek sehari-hari? Apakah mereka sering merasa kelelahan?
- EA : Ya, bapa sering merasa kelelahan yang mempengaruhi tingkat energinya. Kelelahannya yang bikin sering merasa kesal tanpa alasan jelas.
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- EA : Iya dia sering sakit, saya kasian ke dia
- P : Apakah Anda memperhatikan perubahan dalam suasana hati atau emosi subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- EA : Lebih mudah tersinggung atau cepat marah setiap hari yang sebelumnya tidak seperti itu
- P : Apakah subjek sering merasa terbebani, tertekan, atau putus asa karena tuntutan dari peran mereka?
- EA : Ngga dia ngga pernah mengeluhkan hal tersebut
- P : Bagaimana subjek mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran mereka?
- EA : Saya liat di hapenya sama story wa nya, dia sering main aplikasi hiburan seperti TikTok dan SnapVideo
- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang dialami subjek sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasinya?
- EA : Pasti ya mba, karena kalo konsentrasinya terganggu ya bapa jadi tidur sama pikiran yang ngga karuan jadi kalo bangun kaya orang yang masih kurang istirahat
- P : Bagaimana subjek mengatasi tekanan dari pekerjaan yang mungkin memperburuk stres mereka?
- EA : Bapa tidak suka untuk menunda-nunda, ia selalu satset kalo kerja dan kegiatan apapun,
- P : Bagaimana subjek mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja di tempat kerja?
- EA : Menetapkan prioritas sama yang paling penting dan mendesak
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi subjek?
- EA : Buat dia lebih rentan sama perubahan mood yang tidak stabil.

- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi interaksi subjek dengan rekan kerja atau atasan mereka?
- EA : Bapa mudah tersinggung sama sulit untuk berinteraksi secara baik dengan orang di lingkungan kerjanya
- P : Bagaimana subjek biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-harinya ? dan apakah Anda memiliki cara tertentu untuk menunjukkan dukungan emosional kepada subjek?
- EA : Selalu memfokuskan pada tugas yang paling penting, kadang ya kalo stress banget ya dia sering main ke temen kadang ya main saya burung peliharannya.dan saya selalu sampaikan kepada bapa bahwa saya peduli dengan keadaannya dan siap untuk mendukungnya secara emosional.
- P : Apakah subjek mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich
- EA : Berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan keluarga untuk mendapatkan semangat
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional pada subjek?dan Apakah Anda merasa bahwa menjaga hubungan sosial yang kuat dengan subjek membantu mereka mengatasi stres dengan lebih baik?
- EA : Iya memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan sendiri yang sering kali dialami. Dengan menjaga hubungan dengan bapa merasa lebih bahagia, dan merasa dimengerti keadaannya ,
- P : Apakah ada strategi tertentu yang di terapkan subjek untuk menjaga kesehatan mental saat menghadapi stress.
- EA : Berbicara dengan teman dekat, anggota keluarga untuk mendapatkan dukungan
- P : Apa langkah-langkah konkret yang subjek ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak? Dan Bagaimana Anda memberikan dukungan atau bantuan kepada subjek dalam memilih strategi terbaik untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka?
- EA : Berbagi perasaan dengan keluarga atau ya curhat-curhat lah sama keluarga kalo ngga ya temen
- P : Bagaimana subjek menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?
- EA : Mendengarkan terhadap perasaan dan kebutuhan anggota keluarga lain yang terlibat
- P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan subjek untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
- EA : Menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi situasi yang membuatnya stress
- P : Apakah Anda pernah melihat subjek menggunakan strategi coping yang tidak sehat atau merugikan, seperti penghindaran, penyalahgunaan zat, atau tindakan atau kebiasaan yang merusak diri sendiri atau orang lain. Sebagai cara untuk mengatasi stres?
- EA : Ya, dulu bapa kalau marah itu merusak barang dirumah, namun setelahnya tuh kaya nyesel, dan pasti akan beli barang yang telah dirusakanya.

- P : Bagaimana Anda merespons ketika Anda melihat subjek menggunakan penyelesaian masalah yang mungkin merugikan diri mereka sendiri atau orang lain dalam jangka panjang?
- EA : Saya akan mencoba memahami mengapa bapa memilih strategi yang merugikan .Saya selalu menunjukkan empati terhadap dia, dan penyelesaian masalah yang merusak barang-barang tersebut sama sekali tidak menyelaikan masalah, justru malah merugikan diri sendiri karena kerusakan yang dibuatnya.
- P : Bagaimana Anda membantu subjek menyadari dampak negatif dari penyelesaian masalah yang mereka gunakan, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang-orang di sekitar mereka?Apakah Anda pernah mencoba untuk berbicara dengan subjek tentang cara-cara yang lebih sehat dan efektif untuk mengatasi stres, dan bagaimana mereka merespons saran tersebut?
- EA : Saya akan memberikan pemahaman tentang dampak negatif yang di lakukan dia
- P : Baik mba EA, sudah cukup wawancara dari saya, informasi ini sangat membantu saya dalam penelitian tentang sandwich generation ini. Terima kasih banyak karena telah memberi informasi dengan sangat jelas.
- EA : Sama-sama mba, semoga di lancarkan proses skripsinya ya
- P : Iya mba, terima kasih ya, mohon maaf jika ada salah kata. saya pamit,
Assalamualaikum
- EA : Waalaikumsalam

Lampiran 9

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN MR
(Pertemuan 1)**

Nama : MR (Inisial)
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Rabu, 19 Juni 2024
 Tempat : Daring
 Keterangan : P (Pewawancara) – MR (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

P : Assalamualaikum
 MR : Waalaikumsalam mba.
 P : Perkenalkan, mas, nama saya Eva Windi Astuti. Saya mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal, bermaksud mewawancarai mas untuk keperluan skripsi saya.
 MR : Oh iya, boleh mba.
 P : Jadi, di sini saya akan menanyakan seputar mas dalam mengelola dan mengatasi stres yang timbul dari tanggung jawab ganda merawat orang tua dan anak-anak atau generasi yang berada di atasnya yang masih di dalam lingkup keluarga. Hasilnya nanti dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan dukungan dan kebijakan yang lebih baik bagi kelompok ini.
 MR : Oalah baik, sudah paham saya.
 P : Terima kasih, mas. Sebelumnya boleh saya tahu nama masnya?
 MR : Saya MR (inisial) mba.
 P : Oke baik, mas MR, boleh saya tahu alamat Anda?
 MR : Saya tinggal di Desa Jatimulya, Kecamatan Suradadi, Kabupaten Tegal, namun saat ini sedang merantau di luar negeri.
 P : Oh iya, berapa usia mas saat ini?
 MR : Saya berusia 28 tahun.
 P : Bisa Anda ceritakan siapa saja anggota keluarga yang Anda tanggung saat ini?
 MR : Saya menanggung nenek, ibu, dan keempat adik saya.
 P : Berarti masnya ini tulang punggung, betul?
 MR : Ya, betul.
 P : Dan kalau boleh tahu, berapa usia mereka dan apakah ada kebutuhan khusus yang mereka miliki?
 MR : Nenek saya 75 tahun, adik saya 19 tahun, 12 tahun, 4 tahun, dan yang terakhir 2 setengah tahun. Kebutuhannya untuk semuanya ya untuk kebutuhan sehari-hari dan adik saya ke empatnya membutuhkan biaya untuk pendidikannya.

- P : Sejak kapan Anda mulai bekerja untuk menanggung keluarga?
- MR : Saya mulai bekerja sejak umur 18 tahun yang pada saat itu saya masih SMK
- P : Pekerjaan apa yang Anda lakukan saat ini dan apakah pekerjaan tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga?
- MR : Saya bekerja sebagai nelayan di korea dan alhamdulillah sudah sangat mencukupi segala kebutuhan keluarga saya, ketimbang pekerjaan sebelumnya.
- P : Pekerjaan mas sebelumnya apa
- MR : Kuli mba
- P : Boleh diceritakan mas?
- MR : Kadang kalau ada bongkaran saya kerja, dari angkut batu, pasir, semen, bata pokoknya yang buat bangunan, kadang ikut jadi kuli bangunan dan pernah saya ikut kerja di saudara bikin semprong kalau malem, paginya jualan keliling
- P : Nah dari tanggung jawab mas tersebut maka apakah mas merasakan stress?
- MR : Nggih mba.
- P : Bisakah mas memberikan contoh tentang stres positif yang memberikan mas termotivasi dan memberi energi positif dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich?
- MR : Saya sebagai anak pertama harus bisa menghidupi dan berharap dapat menjadi teladan bagi keempat adik saya, dan mereka menjadi giat dalam sekolah. Dan besok nanti bisa membuat saya bangga atas perjuangan saya
- P : Apakah mas merasa bahwa memahami pengalaman stres positif tersebut membantu mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik?
- MR : Dari stres yang saya alami dapat membuat saya bersyukur karena menjadikan saya orang yang lebih kuat, dan bangga hingga di titik ini.
- P : Bagaimana hubungan Anda dengan anggota keluarga maupun sekitar anda mengalami perubahan positif sejak anda mengambil tanggung jawab merawat keluarga?
- MR : Iya, dari jerih payah saya, yang membuat mereka selalu mengahragi setiap usaha kecil yang saya lakukan
- P : Dengan tanggung jawab mas yang dijalani, apakah mas mengalami gejala fisik tertentu akibat stres? Lalu apakah gejala fisik ini memengaruhi kemampuan Anda?
- MR : Kelelahan itu pasti, orang namanya kerja itu sangat wajar. Namun yang paling sering adalah sakit kepala ketika saya banyak pikiran, memikirkan merasa saya seperti ini terus belum ada perkembangan menjadi lebih baik. Dan ketika itu menjadikan pekerjaan saya terganggu karena terbayang-bayang dan tidak fokus.
- P : Apakah mas merasakan gejala mental seperti kecemasan, depresi, atau kehilangan semangat?
- MR : Merasa depresi karena panggilan kerja di sini yang sangat lama. Dulu saat belum kerja di sini, saya sering merasa cemas dan khawatir secara berlebihan terhadap berbagai hal, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan keempat adik saya dan juga orang tua saya.

- P : Bagaimana tekanan dari peran ganda anda memengaruhi hubungan dengan anggota keluarga lainnya?
- MR : Jadi kudu saling ngerti, saya disini bekerja sedangkan mereka dirumah harus saling bantu dan menjaga satu sama lain
- P : Apakah mas pernah mengalami kondisi akibat tekanan yang sangat berat lalu membatasi kemampuan Anda?
- MR : Sepertinya tidak pernah, hanya yaitu tadi merasa depresi karena panggilan kerja di sini yang sangat lama.
- P : Peristiwa apa saja yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang mas alami?
- MR : Yang bikin stres sekali ya saat menunggu untuk berangkat ke Korea seperti tidak ada jalan lain dan saya menjalani seperti biasa saja namun tetap terus berdoa.
- P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh anda memengaruhi hubungan baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja
- MR : Kadang itu kalo lagi stress jadi gampang marah, trus menjauh dengan sekitar
- P : Apakah ada momen ketika Anda merasa kurang termotivasi atau kurang memiliki energi untuk menangani tanggung jawab mas ?
- MR : Pernah, namun dibuat seperti biasa dan tidak terjadi apa-apa, ikuti sesuai alur seperti air mengalir. Biasanya saya kurang bersemangat ketika tidak bisa mewujudkan keinginan keluarga.
- P : Bagaimana cara mas dalam menjaga diri Anda tetap produktif dan termotivasi?
- MR : Melihat keempat adik saya yang membuat saya terus semangat, bisa sekolah biar nanti bisa jadi orang-orang yang bermanfaat.
- P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh anda memengaruhi interaksi, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- MR : Saya biasanya mengurung diri atau beraktivitas yang menjauhi orang karena menurut saya dengan begitu menjadi saya lebih tenang
- P : Terima kasih banyak mas R, atas waktu dan informasi yang Anda berikan. Semoga wawancara ini bisa membantu penelitian saya dan juga memberikan inspirasi bagi banyak orang.
- MR : Sama-sama mba, semoga sukses dengan penelitian Anda.
- P : Nanti apakah saya boleh menanyakan lebih lanjut, mas?
- MR : Boleh mba, silakan.
- P : Baik, nanti saya kabari lagi ya mas. Untuk pertemuan ini cukup segini aja dulu. Permis mas. Assalamualaikum.
- MR : Baik mba, Waalaikumsalam.

Lampiran 10

**VERBATIM WAWANCARA DENGAN MR
(Pertemuan 2)**

Nama : MR (Inisial)
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Kamis, 20 Juni 2024
 Tempat : Daring
 Keterangan : P (Pewawancara) – MR (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

- P : Assalamualaikum
 MR : Waalaikumsalam mba
 P : Saya Eva mau menayakan lebih lanjut terkait pembahasan kita kemarin itu
 MR : Oh iya mba, silahkan.
 P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stres?
 MR : Sumber stresnya saya ya dari ekonomi, memikirkan tentang persiapan untuk masa depan saya sendiri sambil ngasih buat kebutuhan sehari-hari untuk keluarga.
 P : Apakah lingkungan, anggota keluarga, atau orang-orang terdekat sekitar Anda memberikan dukungan yang cukup atau justru menimbulkan hambatan tambahan dalam menjalankan peran sebagai generasi sandwich?
 MR : Tidak ada dukungan sebenarnya, karena saya sendiri yang jarang ngobrol dengan mereka.
 P : Apakah Anda merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangan pribadi Anda sendiri?
 MR : Kalau dulu saat belum kerja di sini ya susah, tapi ya mau gimana lagi, susah maupun tidak harus tetap saya usahakan yang penting keluarga saya tercukupi.
 P : Apakah Anda memiliki standar yang tinggi dalam merawat orang tua dan anak-anak? Lalu bagaimana Anda mengatasi perasaan tidak puas dengan diri sendiri ketika tidak bisa memenuhi semua ekspektasi yang Anda tetapkan?
 MR : Standarnya ya ibu dan adik-adik saya bisa berkecukupan. Dan adik saya bisa sekolah. Berkecukupan bagi saya adalah ketika keluarga saya menginginkan sesuatu saya ada. Dan jika tidak ya artinya saya harus tetap berusaha dan jika belum tercapai harus dengan berbagai cara agar orang tua senang, tapi selama ini orang tua tidak menuntut yang sekiranya saya tidak bisa.
 P : Apakah kesulitan anda meminta bantuan membuat lebih stres?

- MR : Iya karena terkadang meski saya lebih suka dipendam sendiri, ada waktu dimana saya ingin dimengerti
- P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh anda?
- MR : Tidak, karena bagaimanapun saat kerja ya kita kerja tanpa harus orang lain tau keadaan keluarga saya
- P : Apakah tuntutan kerja yang tinggi dari pekerjaan Anda menambah beban tambahan pada mas sebagai generasi sandwich?
- MR : Tidak ada, namun saya di sini terikat kontrak lama jadi saya harus jauh dengan keluarga saya untuk beberapa tahun.
- P : Apakah ada tekanan tambahan dari rekan kerja atau atasan untuk mencapai kinerja tertentu yang membuat mas merasa tertekan?
- MR : Alhamdulillah tidak ada, karena atasan saya termasuk baik.
- P : Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
- MR : Iya karena jadi ada sedikit waktu untuk melakukan aktivitas yang dulu saya sukai
- P : Apakah Anda merasakan dampak stres secara fisik dalam menjalani peran sebagai generasi sandwich? Apa saja gejala fisik yang Anda alami?
- MR : Kalau sekarang tidak, namun di pekerjaan sebelumnya saya sering sakit punggung karena pekerjaan, sering merasa meriang dan sakit kepala.
- P : Bagaimana biasanya anda merespon hal tersebut?
- MR : Biasanya saya langsung olahraga supaya tidak sakit
- P : Apakah adanya perubahan pola makan dengan stres yang anda alami?
- MR : Biasanya sering telat makan
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi anda sehari-hari?
- MR : Kadang kalo banyak pikiran jadi pusing dan tidak fokus dan kurang semangat dalam beraktivitas
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh anda? Apakah sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- MR : Ya, sering kelelahan trus kadang malah sakit
- P : Apakah Anda mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, atau depresi sebagai hasil dari stres yang Anda alami?
- MR : Kalau saat kerja sering merasakan perubahan mood karena mungkin kan pengaruh capek. Tapi terkadang dari teman kerja ada juga yang membuat saya tidak mood, biasanya karena saya banyak disuruh oleh dia padahal kita sama-sama.
- P : Apakah Anda menyadari adanya peningkatan dalam gejala stres, yang memengaruhi kesejahteraan emosional Anda?
- MR : Biasanya gelisah alasannya adik-adik saya masih harus sekolah dan kebutuhan sehari-hari tetap harus tercukupi. Saya gelisah takut tidak dapat memenuhi itu nanti siapa lagi, karena saya satu-satunya harapan bagi mereka. Dengan kegelisahan tadi saya tidak ada pikiran untuk berputus asa.
- P : Bagaimana anda mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran ganda?
- MR : Main medsos, kadang ya ngelakuin hobi saya

- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang Anda alami sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasi Anda?
- MR : Saat dulu di rumah sering terganggu tidur namun setelah di sini alhamdulillah sudah tidak. Biasanya tuh karena banyak pikiran dan kebanyakan menghayal, dan itu mengganggu jam tidur saya.
- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak memengaruhi fokus dan produktivitas Anda dalam bekerja?
- MR : Mengganggu. Kadang terpikir saya bisa tidak ya? Saya merasa pesimis, merasa tidak yakin apakah saya mampu menjalani semua tanggung jawab ini
- P : Bagaimana Anda mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja Anda di tempat kerja?
- MR : Cara saya supaya tidak berpikir aneh-aneh saat kerja saya shalawatan atau ngga dzikir.
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi anda?
- MR : Saya terus kepikiran dan kadang pekerjaannya menjadi tidak maksimal
- P : Apakah stres dari tanggung jawab merawat keluarga mempengaruhi hubungan atau interaksi Anda dengan rekan kerja?
- MR : Biasa aja, selama ini tidak, karena persoalan keluarga menurut saya itu hal privasi, jadi tidak di bawa-bawa ke pekerjaan.
- P : Bagaimana Anda biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-hari Anda?
- MR : Saya sering melakukan dzikir dan shalawatan untuk menenangkan pikiran dan hati. Ini membantu saya merasa lebih tenang. Saya juga menghadiri majelis, olahraga, dan melakukan hobi saya.
- P : Apakah Anda mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich?
- MR : Kalau dari keluarga selama ini tidak ada dukungan, biasanya dukungan saya dari hobi. Karena selama ini walaupun ke keluarga pun saya jarang terbuka. Hobi saya biasanya main krambol, voli, udah itu aja.
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional?
- MR : Sangat membantu dalam mengatasi stres, alasannya kan kalau olahraga pikiran jadi teralihkan.
- P : Apakah ada strategi tertentu yang Anda terapkan untuk menjaga kesehatan mental Anda saat menghadapi stres?
- MR : Dengan spiritual. Contohnya saya sering mengunjungi majelis, itu membantu saya memperdalam pemahaman agama dan mendapatkan ketenangan.
- P : Apa langkah-langkah konkret yang Anda ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak?
- MR : Dengan merayakan prestasi kecil, seperti misalnya saya suka mendaki gunung hitung-hitung mengapresiasi diri sendiri
- P : Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?

- MR : Selama ini saya menyelesaikannya ya dengan mengevaluasi diri saya. Kenapa masalah muncul ya karena adanya kesalahan dari diri saya.
- P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan anda sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif
- MR : Saya belajar untuk lebih terbuka tentang perasaan dan kebutuhan saya yang membantu keluarga membangun dukungan namun masih sedikit sulit bagi saya
- P : Apakah ada kebiasaan atau pola perilaku lain yang Anda sadari tidak sehat, namun Anda terus lakukan sebagai cara untuk mengatasi stres?
- MR : Bergadang. Biasanya saya sadar bergadang yang tidak ada gunanya, berkumpul membicarakan hal yang tidak penting itu tidak baik, namun hal itu yang bisa mengalihkan saya dari rasa stres.
- P : Bagaimana mas menyadari bahwa penyelesaian masalah yang Anda gunakan tidak efektif atau malah memperburuk situasi, lalu apa langkah yang Anda ambil untuk mencoba strategi yang lebih sehat?
- MR : Dari kesadaran diri, dan saya selalu berusaha memperbaiki, mengubah, karena penyelesaian masalah yang buruk justru merugikan bagi diri saya bahkan bisa untuk orang lain juga.

Lampiran 11

VERBATIM WAWANCARA DENGAN T
(Informan dari MR)

Nama : T
 Usia : 19 tahun
 Alamat : Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal
 Hari/tanggal : Jumat, 21 Juni 2024
 Tempat : Rumah T
 Keterangan : P (Pewawancara) – T (Narasumber)

**Analisis *Coping* Stres pada Generasi Y *Sandwich Generation* di Desa
 Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal**

P : Assalamualaikum
 T : Waalaikumsalam
 P : Perkenalkan mas, saya Eva Windi Astuti sedang melakukan penelitian. Kebetulan kakak masnya jadi salah satu subjek. Nah kedatangan saya disini akan mewawancarai mas sebagai data penguat, Apakah masnya bersedia?
 T : Bersedia mba
 P : Sebelumnya boleh saya tau dulu nama masnya
 T : Saya T (Inisial) mba
 P : Usianya berapa mas
 T : Saya 19 Tahun mba
 P : Hubungannya dengan subyek MR betul kah kalian kakak adik?
 T : Iya mba betul
 P : Sekarang kesibukannya apa mas
 T : Ngga sibuk apa-apa sih mba karena saya belum bekerja paling ya bantu-bantu ibu dirumah. Trus saya ini lagi belajar bahasa mba di LPK krn rencana ingin kerja ke luar negeri.
 P : Semoga terlaksana ya mas
 T : Aamiin, terima kasih mba
 P : Usia kakaknya sekarang berapa mas
 T : 28 tahun mba,
 P : Kakaknya bekerja sejak kapan mas?
 T : Sejak bapa meninggal mba,
 P : Maaf mas, berarti itu sejak kapan ya
 T : Waktu itu mas masih SMK mba masih sekolah
 P : Brarti masnya kerjanya waktu apa mas
 T : Kalo pulang mba dan pas hari libur
 P : Kakaknya kerjanya apa mas waktu itu
 T : Apa aja mba, mulai dari angkut batu, pasir, semen, bata pokoknya yang buat bangunan, kalo pas libur panjang dia kerja jadi kuli bangunan, dan pernah kerja di semprongan juga
 P : Ada lagi mas?

- T : Setelah lulus mas daftar kerja korea mba, tapi panggilan kerjanya kan lama jadi dia merantau ke ibu kota disana kerja di saudara bikin semprong kalau malam dan siang buat keliling jualan
- P : Kalau boleh tau apakah kakaknya pernah mengeluhkan tanggung jawabnya
- T : Tidak mba, namun saya paham diusia dia yang masih belum dewasa pada saat itu ia menjalani Pendidikan sambil bekerja untuk keluarga tentunya berat dan melelahkan. Dari ibu juga tidak memaksakan kakak namun kakak melihat adik-adiknya banyak tentunya kebutuhannya yang tidak sedikit mungkin itu yang membuat mas bekerja keras.
- P : Baik mas,lalu sekarang kakaknya bekerja sebagai apa mas di korea
- T : Kerja di laut mba
- P : Yang ditanggung kakak siapa saja mas
- T : Nenek, ibu, dan keempat adiknya
- P : Kira kira, usia nenek, ibu, dan keempat adiknya berapa. Dan apakah ada kebutuhan khusus yang dimiliki
- T : Tidak paham mba, namun kira-kira usia nenek sekitar 70 lebih mba, ibu 43 tahun, saya anak kedua 19 tahun, adik saya ada yang 12 tahun, 4 tahun, dan 2 tahun setengah mba. Untuk kebutuhan khusus biasanya untuk kebutuhan sehari-hari mba, dan sekolah saya dan adik-adik saya.
- P : Jadi gini mas kakak mas ini termasuk sandwich generation yang merujuk kepada individu yang merasakan tekanan dan beban dari tanggung jawabnya dalam hal merawat anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda secara bersamaan.
- T : Iya mba, benar
- P : Apakah menurut anda tantangan yang dihadapi oleh subjek dalam merawat keluarga sekaligus bekerja, telah memotivasi?
- T : Dia mengorbankan waktu pribadi kesenangan untuk memenuhi tanggung jawabnya sejak masih smk ia sudah menjadi tulang punggung krn keadaan, ini mengajarkan adik-adiknya tentang nilai pengorbanan dan kepedulian terhadap orang lain dan memotivasi adiknya untuk lebih menghargai dan menghormati upaya kakaknya.
- P : Apakah hubungan Anda dengan subjek mengalami perubahan positif sejak mereka mengambil tanggung jawab merawat keluarga
- T : Saya dan mas saya bisa belajar bekerja sama lebih baik, saling mengisi dan mendukung dalam tugas-tugas sehari-hari. Disana kakak bekerja untuk kami dan saya sebagai anak kedua sebagai kakak tertua dirumah menjaga adik serta ibu saya dan juga nenek.
- P : Apakah Anda melihat stres yang dialami oleh subjek memengaruhi Kesehatan fisik mereka dalam menjalankan tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- T : Sering ngeluh sakit kepala, merasa sangat lelah, dan kadang-kadang sakit perut saya sangat khawatir dengan kesehatannya
- P : Apakah Anda menyadari adanya perubahan negatif dalam perilaku atau suasana hati subjek sejak mereka mulai merawat orang tua dan anak-anak sekaligus bekerja?

- T : Dia jadi lebih mudah marah dan sering terlihat sedih atau cemas. Terkadang dia juga jadi lebih pendiam dan menarik diri, tidak seceria dulu.
- P : Bagaimana tekanan dari peran ganda subjek memengaruhi hubungan mereka dengan anggota keluarga lainnya, termasuk Anda?
- T : Kadang-kadang dia jadi cepat marah atau lebih sensitif, jadi hubungan kita agak kaku.
- P : Adakah peristiwa yang menjadi pemicu utama tekanan berat yang subjek alami?
- T : Saya merasa setelah kehilangan bapa mas menjadi tidak seceria dulu
- P : Apakah Anda memperhatikan adanya tanda-tanda kelelahan berlebih pada subjek karena tekanan yang mereka hadapi dari merawat orang tua dan anak-anak sambil bekerja?
- T : Lelah berlebih itu selalu mba apalagi mas itu kerjanya ngga pilih-pilih apapun dilakuin asal bisa cukup buat keluarga
- P : Bagaimana perubahan mendadak dalam situasi hidup, mempengaruhi tingkat stres subjek?
- T : Di saat masih Pendidikan SMK, kehilangan ayah dan memenuhi kebutuhan bagi keluarga, tentu bikin stress tambahan apalagi saat itu masih sekolah
- P : Apakah tingkat stress yang tinggi yang dialami oleh subjek memengaruhi hubungan mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- T : Jadi lebih mudah marah dan sensitif, sehingga sering terjadi kesalahpahaman
- P : Apakah Anda memperhatikan adanya tanda kejenuhan pada subjek?
- T : Dia sering terlihat lelah dan tidak bersemangat. Hal-hal yang dulu dia nikmati, sekarang sepertinya tidak membuat dia tertarik lagi. dia juga jadi lebih pendiam dan cenderung menarik diri dari keluarga
- P : Bagaimana cara subjek dalam menjaga diri tetap produktif dan termotivasi
- T : Selalu mengingat bahwa dirinya harapan keluarga
- P : Bagaimana tingkat kejenuhan yang dialami oleh subjek memengaruhi interaksi mereka, baik dengan anggota keluarga maupun rekan kerja?
- T : Dia terlihat kurang antusias untuk berinteraksi, lebih pendiam, atau bahkan menarik diri dari aktivitas keluarga. Membuat suasana di rumah terasa kurang hangat dan. Sama teman kerjanya saya tidak tahu karena dia jarang cerita
- P : Apakah tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak menjadi faktor penyebab yang mempengaruhi stress subjek ?
- T : Tidak, karena kakak stresnya itu karena merasa tidak dapat mencukupi keluarga.
- P : Apakah lingkungan sekitar sering menyebabkan gangguan yang menambah stres pada subjek?
- T : Kurang tau, ia pernah mengatakan walaupun kakak banyak uang pasti segalanya akan berbeda. jadi menurut saya stresnya adalah ada pada kekhawatiran dia tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga.
- P : Apakah subjek merasa sulit untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan finansial keluarga dan mempertahankan stabilitas keuangannya sendiri?
- T : Iya tentu karena banyaknya kebuthan sehari-hari dan Pendidikan adiknya membuat ia sendiri sulit untuk menabung untuk dirinya sendiri

- P : Apa harapan yang subjek tetapkan dalam merawat keluarga? Lalu apakah harapan tersebut sudah terpenuhi?
- T : Harapannya keluarga bisa tercukupi dan keinginan keluarga terpenuhi. dan kami sebagai adik dapat sekolah dengan rajin. Dan alhamdulillah untuk saat ini sudah terpenuhi berkat semua kerja kerasnya
- P : Apakah kesulitan subjek meminta bantuan membuat mereka lebih stres?
- T : Iya, karena dia merasa bisa menangani semuanya sendirian mba
- P : Apakah kurangnya waktu luang atau kesempatan untuk beristirahat dan bersantai di rumah berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh subjek?
- T : Iya jelas karena dia itu sangat mementingkan supaya kebutuhan buat besok itu tercukupi
- P : Apakah kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja memperburuk stres yang dirasakan oleh subjek?
- T : Tidak, kakak saya pernah bilang selama ia bekerja Atasannya memberikan dukungan yang cukup dan semua juga baik, dan memahami kondisinya
- P : Apakah lingkungan kerja mempengaruhi stres subjek?
- T : Kayanya iya, soalnya kerjanya kan berat
- P : Adakah konflik di tempat kerja, yang dirasakan oleh subjek?
- T : Teman kerjanya itu pernah denger suka nyuruh-nyuruh dianya
- P : Apakah kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, memperburuk stres yang dialami oleh subjek?
- T : Iya, saya juga kasian soalnya dia masih muda diumurnya saat itu udah nanggung banyak tanggung jawab, jadi kaya ngorbanin gitu lah istilahnya
- P : Apakah Anda perhatikan perubahan dalam kesehatan fisik subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- T : Dia mengeluhkan badannya meriang, pegal, dan tangannya sakit akibat kerjanya.
- P : Bagaimana subjek merespons stres secara fisik?
- T : Saya tidak pernah melihat dia kesakitan atau apa ia hanya mengungkapkan tapi ia tetap menjalani hari seperti keadaan tubuhnya sehat.
- P : Apakah Anda melihat adanya perubahan pola makan subjek yang mungkin terkait dengan stres yang mereka alami?
- T : Sering makan tidak teratur
- P : Bagaimana stres memengaruhi tingkat energi subjek sehari-hari?
- T : Kurang antusias ketika ada ajakan untuk berkumpul dengan teman dan keluarga. tampaknya merasa kelelahan dan lebih memilih untuk beristirahat.
- P : Bagaimana stres mempengaruhi sistem kekebalan tubuh subjek? Apakah mereka sering sakit atau mengalami penurunan daya tahan tubuh?
- T : Sering Sakit mungkin karena kelelahan berlebih
- P : Apakah Anda memperhatikan perubahan dalam suasana hati atau emosi subjek sejak mereka mulai mengalami stres dari tanggung jawab merawat keluarga dan bekerja?
- T : Ya, seperti mudah marah atau cepat tersinggung dan sering mengalami perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terkait dengan masalah ekonomi.

- P : Apakah subjek sering merasa terbebani, tertekan, atau putus asa karena tuntutan dari peran mereka
- T : Kekhawatiran berlebih tentang masa depan. Dia sering berbicara tentang rasa takut gagal dalam memenuhi semua tanggung jawabnya atau kekhawatiran bahwa tidak mampu memberikan yang terbaik untuk keluarga
- P : Bagaimana subjek mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang mungkin muncul karena peran mereka?
- T : Tidak pernah membicarakan dan memilih untuk menanggungnya sendiri.
- P : Apakah Anda merasa bahwa stres yang dialami subjek sebagai generasi sandwich telah memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasinya?
- T : Iya kadang, kayanya kalo begitu pikirannya lagi ngga karuan
- P : Bagaimana subjek mengatasi tekanan dari pekerjaan yang mungkin memperburuk stres mereka?
- T : Dia sering voly, badminton, dan sepakbola
- P : Bagaimana subjek mengatasi situasi di mana stres dari rumah memengaruhi kinerja di tempat kerja?
- T : Sepertinya tidak membawa masalah rumah ke tempat kerja dan sebaliknya
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi tingkat energi dan motivasi subjek?
- T : Kakak lebih mudah marah atau tersinggung terhadap rekan kerja di tempat kerjanya, itu kata teman kerjanya
- P : Bagaimana stres di tempat kerja mempengaruhi interaksi subjek dengan rekan kerja atau atasan mereka?
- T : Kurang tau, tapi ya mungkin kalo gitu ya banyak konflik trus banyak salah paham kerjanya juga ngga maksimal
- P : Bagaimana subjek biasanya menangani atau merespons situasi stres dalam kehidupan sehari-harinya ? dan Apakah Anda memiliki cara tertentu untuk menunjukkan dukungan emosional kepada subjek?
- T : Meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai kaya yang saya bilang tadi .dan Saya beri dukungan dengan sering mengungkapkan rasa terima kasih sebagai penghargaan
- P : Apakah subjek mencari dukungan dari sumber-sumber di luar keluarga atau yang lain untuk mengatasi stres emosional sebagai generasi sandwich
- T : Biasanya dari hobi yang biasa ia lakukan, sama kadang dia me time sendirian.
- P : Apakah Anda merasa dukungan eksternal (non-keluarga) penting untuk membantu mengurangi stres emosional pada subjek? dan Apakah Anda merasa bahwa menjaga hubungan sosial yang kuat dengan subjek membantu mereka mengatasi stres dengan lebih baik?
- T : Penting, supaya mendapatkan solusi yang mungkin belum terpikirkan sebelumnya
- P : Apakah ada strategi tertentu yang diterapkan subjek untuk menjaga kesehatan mental saat menghadapi stress.
- T : Biasanya dia olahraga
- P : Apa langkah-langkah konkret yang subjek ambil untuk mengatasi masalah yang timbul dari tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak? Dan

Bagaimana Anda memberikan dukungan atau bantuan kepada subjek dalam memilih strategi terbaik untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka?

T : Meluangkan waktu untuk diri sendiri supaya merasa tenang dan dengan melakukan aktivitas yang disukai kaya olahraga. dan saya akan siap mendengarkan saat kapanpun dia butuh didengarkan.

P : Bagaimana subjek menyelesaikan konflik atau masalah yang muncul dalam keluarga terkait dengan tanggung jawab merawat?

T : Berbicara tentang kekhawatiran, dan harapan terkait dengan tanggung jawabnya

P : Apakah Anda melihat perubahan positif dalam kemampuan subjek untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif

T : Sebagai adik, saya melihat perubahan positif dalam kemampuan kakak untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres terlihat dari cara dia dalam mengatasinya dengan melakukan hobi olahraganya yang membuatnya merasa teralihkan dari permasalahan yang dihadapi

P : Apakah Anda pernah melihat subjek menggunakan strategi coping yang tidak sehat atau merugikan, seperti penghindaran, penyalahgunaan zat, atau tindakan atau kebiasaan yang merusak diri sendiri atau orang lain. Sebagai cara untuk mengatasi stres?

T : Mas mengandalkan konsumsi kopi atau merokok lebih dari biasanya saat merasa sangat stres. Kadang menarik diri dari dan memilih untuk menghabiskan waktu sendirian.

P : Bagaimana Anda merespons ketika Anda melihat subjek menggunakan penyelesaian masalah yang mungkin merugikan diri mereka sendiri atau orang lain dalam jangka panjang?

T : Saya akan menyampaikan konsekuensi jangka panjang dari pilihan yang diambil oleh kakak

P : Bagaimana Anda membantu subjek menyadari dampak negatif dari penyelesaian masalah yang mereka gunakan, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang-orang di sekitar mereka? Apakah Anda pernah mencoba untuk berbicara dengan subjek tentang cara-cara yang lebih sehat dan efektif untuk mengatasi stres, dan bagaimana mereka merespons saran tersebut?

T : Setelah memahami alasan di balik pilihan kakak, saya akan dengan hati-hati menunjukkan dampak yang timbul. tanpa menghakimi dan saya akan membahas risiko kesehatan jangka Panjang.

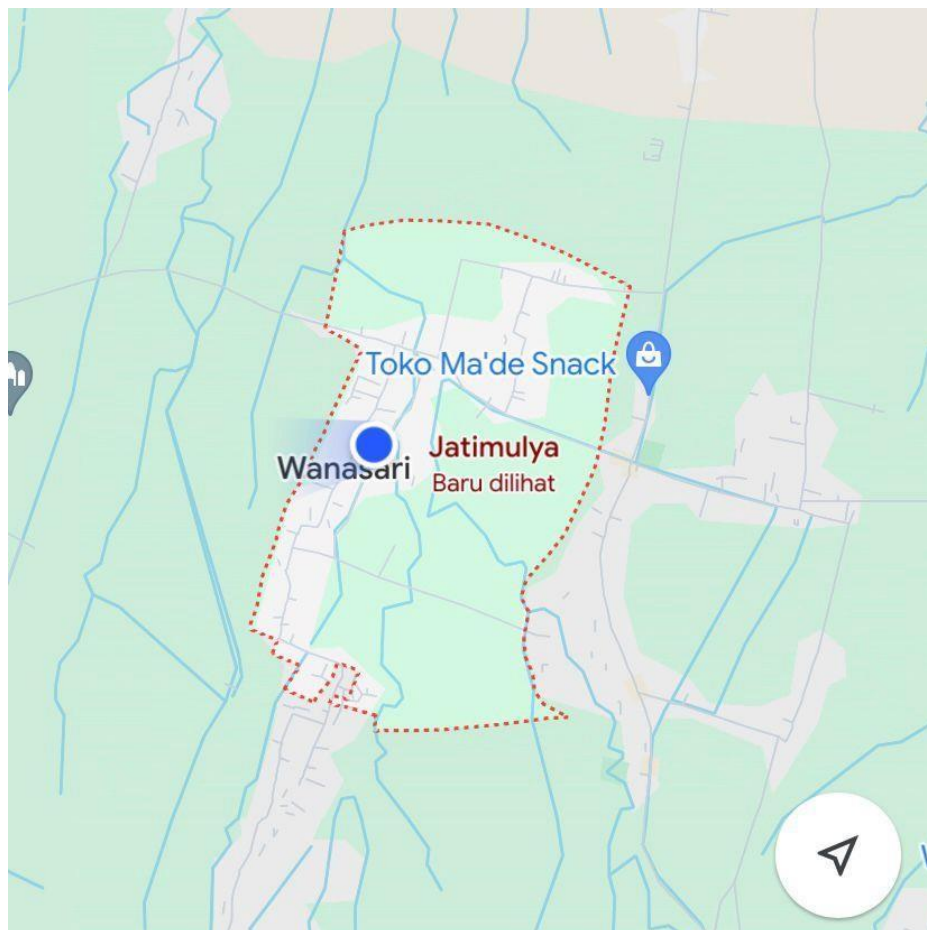
P : Baik mas terima kasih atas informasinya, sudah cukup wawancara ini, mohon maaf apabila ada salah kata

T : Baik mba

P : Saya pamit nggih mas, Assalamulaikum

T : Waalaikumsalam

Lampiran 12

DOKUMENTASI FOTO

Denah Lokasi Penelitian
Desa Jatimulya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal



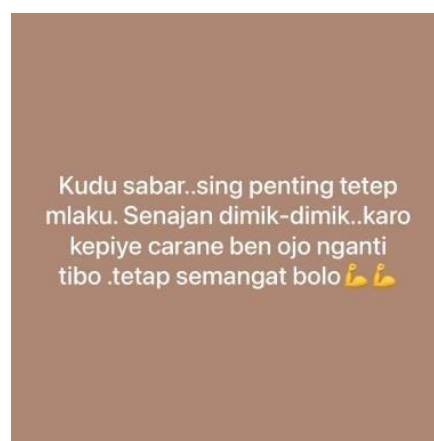
Kondisi MR Saat Jualan Semprong



MR Disela-sela Bekerja di Korea



MR Sedang Santai Selepas Kerja



Stori Media Sosial JMN



Postingan Media Sosial TS



TS Di sela-sela Kerja menjadi *Baby Sister*



Narasumber TS



Informan TDN (Anak TS)



Narasumber JMN



Informan EA (Anak dari JMN)



Narasumber MR



Informan T (Adik dari MR)



YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGDI : PPKN, PBSI, PBI, PEND. MATEMATIKA, BIMBINGAN DAN KONSELING,
PEND. EKONOMI., PEND. IPA DAN PPG
SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM. 1 TELP (0283) 357122 TEGAL

Nomor : 161/K/A-2/FKIP-UPS/M/2024
Lampiran : 1 Lembar
Perihal : *Permohonan Izin Studi Lapangan (Penelitian)*

Tegal, 4 Mei 2024

Yth Kepala Desa Jatimulya

di -
Tempat

Dengan hormat kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami,

Nama : Eva Windi Astuti
NPM : 1120600039
Program Studi : Bimbingan Konseling
Maksud : Studi lapangan/observasi awal dalam rangka
Penyusunan Skripsi Strata 1 FKIP UPS Tegal.
Judul : *"Analisis Coping Stres pada Generasi Y Sandwich
Generation di Desa Jatimulya Kecamatan
Suradadi Kabupaten Tegal"*

Pembimbing I : M. Arif Budiman S, M.Pd

II : Mulyani, M.Pd.

Selanjutnya, kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi bimbingan dan arahan agar mahasiswa kami tersebut dapat menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,

Dekan I Bid. Akademik,



Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

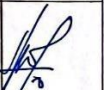
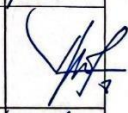
NIP. 2316981983

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	Eva Windi Astuti
NPM	1120600039
PRODI	Bimbingan dan Konseling
TAHUN	2023/2024
JUDUL SKRIPSI	Analisis Coping Stres pada Generasi Y Sandwich Generation di Desa Jatimuya Kecamatan Suradadi Kabupaten Tega
PEMBIMBING I	M. Arif Budiman S, M.Pd
PEMBIMBING II	Muyani, M.Pd

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

PEMBIMBING I

No	Tanggal	Maksud Bimbingan	Uraian Hasil Bimbingan	TTD
1	8 Januari 2024	Konsultasi Judul	Diservatkan dengan fenomena di lapangan	
2	9 Januari 2024	Konsultasi Judul (Acc)	Acc. Dilanjutkan penyusunan proposal	
3	7 Februari 2024	Bimbingan Bab 1	perbaiki 1 identifikasi masalah	
4	8 Maret 2024	Bimbingan Bab 1 (Revisi)	perbaiki tujuan dan tambahkan poin.	
5	19 Maret 2024	Bimbingan Bab 1 (Identifikasi masalah)	servaikan penulisan lihat di panduan	
6	26 Maret 2024	Bimbingan Bab 1 (Revisi)	Acc. Lanjutkan Bab 2	
8	27 Maret 2024	Bimbingan Bab 2	Tambahkan prolog pada tiap awal kalimat	
9	19 April 2024	Bimbingan Bab 2 (Revisi)	perbaiki. gunakan jurnal terbaru.	
10	24 April 2024	Bimbingan Bab 2 (Revisi)	Acc. Lanjutkan bab 3	
11	25 April 2024	Bimbingan bab 3	Acc. buat pedoman wawancara	

12	30 April 2024	Bimbingan bab 3 (revisi)	Sesuaikan dg Rumusan.	
13	3 Mei 2024	Bimbingan pedoman wawancara (revisi)	perlu ditambah aspek 2 yg diamati	
14	8 Mei 2024	Ujian Proposal Skripsi	Ujian proposal	
15	14 Mei 2024	Revisi Proposal skripsi	perbaiki tata tulis.	
16	16 Mei 2024	Revisi Proposal skripsi dan Bimbingan pedoman wawancara (revisi)	Acc. Sesuaikan yang di lapangan	
17	24 Juli 2024	Bimbingan bab 4	perbaiki bab 9 dan 5	
18	2 Agustus 2024	Bimbingan bab 4 (Revisi)	Diperbaiki lagi dan cek daftar pustaka	
19	6 Agustus 2024	Bimbingan revisi bab 4 dan bimbingan bab 5	Acc. sedang skripsi	

MENGETAHUI,
Ka.PRODI



Mulyani, M.Pd.
NIDN 0615107502

PEMBIMBING I



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

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

PEMBIMBING II

No	Tanggal	Maksud Bimbingan	Uraian Hasil Bimbingan	TTD
1	15 Januari 2024	Konsultasi Judul	Di perbaiki di susun di lapangan	<i>[Signature]</i>
2	18 Januari 2024	Konsultasi Judul (ACC)	Bisa dilanjutkan Penyusunan proposal	<i>[Signature]</i>
3	6 Maret 2024	Bimbingan Bab 1	Fenomena dan identifikasi kahi masalah di perbaiki	<i>[Signature]</i>
4	31 Maret 2024	Bimbingan Bab 1 (Revisi)	Acc lanjut bab 2	<i>[Signature]</i>
5	25 April 2024	Bimbingan Bab 2	sumat perlu di tambahkan	<i>[Signature]</i>
6	28 April 2024	Bimbingan Bab 2	Kerangka teori di lengkapi kan hasil jstul	<i>[Signature]</i>
7		(Revisi)		
8	29 April 2024	Bimbingan Bab 2 (Revisi)	Acc lanjut ke Bab 3	<i>[Signature]</i>
9	30 April 2024	Bimbingan Bab 3	Revisi pada prosedur pencel ban	<i>[Signature]</i>
10	2 Mei 2024	Bimbingan Bab 3 (Revisi)	Revisi dan wujud data Babul semu ACC ujian lanjut	<i>[Signature]</i>
11	8 Mei 2024	Ujian Proposa Skripsi	ujian proposal	<i>[Signature]</i>

12	16 Mei 2024	Bimbingan revisi proposa	Bab 1 sd 3 pengantun sebelum ujian tengah.	
13	21 Mei 2024	Bimbingan pedoman wawancara (revisi)	petus di kembangkan	
14	29 Mei 2024	Bimbingan pedoman wawancara (revisi)	wawancara di sempikan	
15	30 Mei 2024	Bimbingan pedoman wawancara (revisi)	acc	
16	20 Agustus 2024	Bimbingan bab 4 dan 5	Pembahasan di cek dan di kembangkan	
17	23 Agustus	Bimbingan bab 4 dan 5 skripsi utuh (Revisian)	Perlu di perbaiki berdasarkan	
18	26 Agustus	skripsi utuh	acc sidang skripsi	

MENGETAHUI,
Ka.PRODI


Mulyani, M.Pd.
NIDN 0615107502

PEMBIMBING II


Mulyani, M.Pd.
NIDN 0615107502



YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
UPT INOVASI DAN PUBLIKASI ILMIAH

JL. Halmahera Km. 1 – Tegal 52122

Sekretariat: Telp./ Fax. (0283) 351082 / Rektor: Telp./Fax. (0283) 351267

e-mail: ipi@upstegal.ac.id website: www.upstegal.ac.id

Nomor : 006.a1454/K/A-2/IPI-UPS/VIII/2024

8/28/2024 15:18:47

Lampiran : -

Perihal : **HASIL SCAN SIMILARITY**

Kepada,

Yth. Eva Windi Astuti

Dalam rangka pencegahan kasus plagiasi dalam penyusunan karya ilmiah dosen dan mahasiswa di lingkungan Universitas Pancasakti Tegal, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eva Windi Astuti

Jenis karya : SKRIPSI (BAB 1-3)

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

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI (BAB 1-3) dengan judul : **ANALISIS COPING STRES PADA GENERASI Y SANDWICH GENERATION DI DESA JATIMULYA KECAMATAN SURADADI KABUPATEN TEGAL** telah dicek kesamaan (similarity) menggunakan Turnitin dengan hasil kesamaan sebesar 17%. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap kode etik publikasi dalam karya saya ini. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemeriksa,

Kepala UPT. Inovasi dan Publikasi Ilmiah
 Universitas Pancasakti Tegal

Yuli Arhani, M.Pd.
 NIDN. 0616068601

File Hasil Uji Similarity

Tegal, 4 Oktober 2024

Yang menyatakan,

Eva Windi Astuti