
Pengelolaan Manajemen Keuangan dalam Rumah Tangga Generasi *Sandwich*

Aisa Rurkinantia

UIN Walisongo Semarang, Indonesia

Email: aisa@walisongo.ac.id

Abstrak

Problematika dalam generasi *sandwich* ini cenderung dipikul oleh seseorang yang baru saja meniti karirnya, sehingga pendapatannya pun cenderung tidak besar. Hal ini menjadi berbeda apabila generasi *sandwich* ini diemban oleh seseorang dengan karir yang sudah matang sehingga pendapatannya sudah besar dan stabil sehingga bebannya dalam menopang orang tua dan anak-anak mereka cenderung lebih bisa diandalkan serta tidak kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan masalah serta mengeksplorasi strategi manajemen keuangan yang dapat diterapkan oleh pasangan dalam generasi *sandwich* untuk mengurangi tekanan yang dihadapi juga meningkatkan kesejahteraan finansial mereka. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis fenomenologi, metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi partisipan dan dokumentasi. Sampelnya adalah tiga puluh pasangan yang berada dalam generasi *sandwich* di Semarang. Hasil penelitiannya adalah perencanaan keuangan jangka panjang terbukti menjadi strategi utama yang diterapkan oleh pasangan generasi *sandwich*. Dalam hal ini, pasangan cenderung membuat anggaran bulanan yang rinci, mencakup semua pos pengeluaran, seperti kebutuhan sehari-hari, pendidikan anak, dan perawatan kesehatan orang tua. Pasangan yang berhasil mengelola tekanan finansial adalah mereka yang menghindari utang konsumtif dan fokus pada pelunasan utang jangka panjang. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga besar, teman, dan komunitas memainkan peran penting dalam membantu pasangan mengatasi tekanan keuangan. Beberapa pasangan memanfaatkan sumber daya eksternal seperti program bantuan pemerintah dan layanan konsultasi keuangan.

Kata kunci: pengelolaan manajemen keuangan, generasi *sandwich*, rumah tangga

Abstract

The problems in this sandwich generation tend to be borne by someone who has just started their career, so their income tends not to be large. This would be different if this sandwich generation was carried out by someone with a mature career so that their income was already large and stable so that their burden of supporting their parents and children tended to be more reliable and less difficult. This research aims to describe the problem and explore financial management strategies that can be implemented by couples in the sandwich generation to reduce the pressure they face and improve their financial well-being. The research method used in this research is qualitative with a phenomenological type, data collection methods using in-depth interviews, participant observation and documentation. The sample was thirty couples who were in the sandwich generation in Semarang. The results of the research are that long-term financial planning is proven to be the main strategy implemented by sandwich generation couples. In this context, couples tend to make a detailed monthly budget, covering all expenditure items, such as daily necessities, children's education, and parents' health care. Couples who successfully manage financial stress are those who avoid consumer debt and focus on paying off long-term debt. Social and emotional support from extended family, friends, and community plays an important role in helping couples overcome financial stress. Some couples utilize

external resources such as government assistance programs and financial counseling services.

Keywords: *Financial Management, Sandwich Generation, household*

PENDAHULUAN

Pengelolaan atau manajemen keuangan perlu mendapatkan perhatian khusus bagi para pasangan yang baru menikah. Mengatur keuangan agar semua kebutuhan rumah tangga terpenuhi menjadi tujuan utama dalam membina keluarga yang ideal (Setia Mulyawan, 2015). Salah satu hal terpenting adalah pembicaraan mengenai penghasilan antar pasangan harusnya sudah dibicarakan pada saat awal pernikahan (Steiner & Fletcher, 2017). Apabila pasangan baru tidak terbuka mengenai penghasilan masing-masing dengan pasangannya maka dikemudian hari bisa menimbulkan adanya perselisihan mengenai ekonomi keluarga. Perselisihan dikarenakan factor ekonomi merupakan penyebab perpisahan antar pasangan yang sudah menikah untuk bercerai pada tahun 2023 menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia (Kustiningsih & Farhan, 2022). Generasi *sandwich* didefinisikan sebagai generasi yang dihimpit oleh dua generasi yang berbeda, yaitu generasi yang tumbuh di antara orang tua yang telah menua dan generasi anak yang sedang tumbuh (DeRigne & Ferrante, 2012). Generasi *sandwich* ini harus terhimpit untuk *mensupport* segala kebutuhan orang tua mereka juga anak-anak mereka termasuk di dalamnya biaya hidup, sandang, pangan papan, serta biaya Kesehatan dan juga biaya pendidikan anak yang semakin mahal (Dewi & Wiksuana, 2022).

Ungkapan “generasi *sandwich*” pertama kali digunakan dalam artikel jurnal berjudul “The ‘*Sandwich*’ Generation: Adult Children of the Aging” pada tahun 1981 oleh Dorothy A. Miller, seorang profesor di Universitas Kentucky. Ada tiga jenis generasi *sandwich* yang dibedakan: (1) Tradisional: terdiri dari orang-orang berusia 40-an dan awal 50-an yang bertanggung jawab membesarkan anak-anak dan orang tua mereka. (2) Kelompok: terdiri dari orang-orang berusia 50-an dan 60-an yang menanggung biaya orang tua, anak-anak, kakek-nenek, dan, jika ada, cucu-cucu mereka. (3) open faced: siapa pun yang membantu pengasuhan orang tua, namun tidak dalam lingkungan formal seperti panti jompo (Miller, 1981). Berdasarkan penelitian dari Financial Planner Expert dari PINA Indonesia mengungkapkan bahwa porsi *sandwich* generation di Indonesia ialah sebesar 77,8 persen dari total populasi Indonesia. Fenomena Generasi *sandwich* merupakan masalah yang sebagian besar menimpa keluarga berpendapatan rendah, dimana generasi *Sandwich* sendiri membutuhkan sumber pendapatan yang dapat diandalkan untuk menghidupi keluarganya. Generasi *sandwich* semakin besar setiap tahunnya (Khalil & Santoso, 2022). Menurut penelitian dari Pew Research Center yang dirilis pada tahun 2013, 47% orang dewasa di Amerika merasa berkewajiban untuk merawat orang tua mereka yang lanjut usia atau anak mereka yang sedang berkembang, dan 15% bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan mereka (Riskhaturahma, 2020).

Orang-orang dalam generasi *sandwich* ini didefinisikan sebagai pencari nafkah yang sepenuhnya bertanggung jawab dan menafkahi keluarganya. Generasi *sandwich* memberikan kontribusi dalam berbagai cara untuk kesejahteraan keluarga dan diri mereka sendiri. Jarak yang ada antara generasi ini dan generasi berikutnya dapat diibaratkan seperti *sandwich* atau sepotong roti yang diisi dengan keju, daging, dan sayuran. Dalam analogi roti lapis, bapak berada di atas dan anak berada di atas roti di bawah. Generasi *sandwich*, yang meminta orang tuanya memegang dua roti bagian atas dan bawah, berada di tengah, antara mereka dan anak, saudara laki-laki, atau saudara perempuan mereka (Khalil & Santoso, 2022). Menjadi anggota generasi *sandwich* berarti Anda harus terbiasa

dengan keadaan keuangan yang kurang aman. Dua aspek keuangan yang paling penting adalah kesehatan orang tua yang lanjut usia dan semakin besarnya porsi anggaran yang digunakan untuk perawatan anak. Kebutuhan yang tidak bersifat finansial, seperti pakaian, perumahan, dan tabungan untuk kesehatan masyarakat. Generasi *sandwich* kelas menengah akan menganggap sebagai pengalih perhatian yang efektif. Meskipun demikian, kesulitan finansial yang dihadapi oleh kelas menengah atas tidak akan berdampak pada generasi kelas menengah atas. Selain itu, masyarakat Industri 4.0 akan menghadirkan tantangan generasi yang sangat berbeda kelompok terbaru (Ahmad et al., 2016).

Generasi *sandwich* menghadapi tantangan unik dalam mengelola keuangan karena harus menyeimbangkan antara kebutuhan keuangan anak-anak mereka dan orang tua mereka yang telah lanjut usia sehingga kemampuannya untuk mencari sumber pendapatan sudah berkurang bahkan cenderung tidak produktif. Problematika dalam generasi *sandwich* ini cenderung dipikul oleh seseorang yang baru saja meniti karirnya, sehingga pendapatannya pun cenderung tidak besar (Wassel & Cutler, 2016). Hal ini menjadi berbeda apabila generasi *sandwich* ini diimbangi oleh seseorang dengan karir yang sudah matang sehingga pendapatannya sudah besar dan stabil sehingga bebannya dalam menopang orang tua dan anak-anak mereka cenderung lebih bisa diandalkan serta tidak kesulitan (Nuryasman & Elizabeth, 2023).

Tujuan utama dari manajemen keuangan adalah tentang sadarnya menetapkan tujuan keuangan baik untuk jangka pendek maupun jangka Panjang (Frassinetti et al., 2024). Hal ini tercermin oleh perilaku keuangan yang muncul atas dasar keyakinan dan persepsi mengenai situasi keuangan (Rita et al., 2023a). Perilaku keuangan termasuk didalamnya tujuan menabung dan mengatur pengeluaran rumah tangga, yang begitu menekankan tentang pentingnya memahami perilaku keuangan untuk meningkatkan hasil ekonomi bagi keluarga (Paendong & Rita, 2024). Literasi keuangan mempengaruhi kesejahteraan finansial karena memungkinkan individu untuk melakukan optimalisasi Proses manajemen keuangan memerlukan pengelolaan uang dan perencanaan keuangan yang bijaksana. Hal ini penting untuk mencapai kesejahteraan finansial karena tabungan pensiun, kekayaan, dan lokasi rumah—pedesaan atau perkotaan—semuanya mempengaruhi kesejahteraan finansial seseorang. Tentu saja, kurangnya literasi keuangan akan mempengaruhi keputusan keuangan yang hanya berdasarkan persepsi, dan kurangnya kemauan untuk memperoleh literasi keuangan akan berdampak pada keamanan keuangan keluarga (Khalil & Santoso, 2022). *Financial Behavior* merujuk kepada perilaku individu yang secara sadar mengelola dan memanfaatkan sumber daya keuangan yang menuntun kepada tujuan keuangan. Dalam lingkup khusus, hal ini mempelajari psikologi mengenai keputusan mengenai keuangan itu diambil bagi dari sisi personal, keluarga, serta Perusahaan (Dapang et al., 2023). Bagaimana seseorang berperilaku atas uangnya termasuk didalamnya menentukan tujuan keuangan dan segala keputusan yang diambil atas keuangannya. Salah satu tujuan keuangan dari pasangan adalah menghadapi masa pensiun dengan kesejahteraan finansial yang nyaman tanpa perlu merasakan keresahan mengenai biaya hidup (Ramadana, 2023).

Financial behavior juga dapat dipengaruhi oleh persepsi mengenai pemanfaatan sumber daya keuangan di dalam keluarganya (Muhammad, 2022). Apabila di dalam suatu keluarga terbiasa untuk mengelola uangnya secara hemat dan tidak konsumtif, maka pola seperti itu pula yang akan dilakukan seseorang dalam mengelola uangnya. Pentingnya mempelajari mengenai perilaku mengenai manajemen keuangan seringkali dikaitkan dengan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dan stress yang lebih tinggi apabila pasangan baru tidak mencoba memegang kendali atas manajemen keuangan yang dapat membuat perencanaan keuangannya menjadi lebih terkonsep (Khasanah et al., 2023). Diperlukan

dukungan dari pihak luar ataupun *sharing* pengalaman untuk pasangan baru agar lebih peduli dengan pengelolaan manajemen keuangan yang baik (Musthafa & SE, 2017).

Artikel ini bertujuan untuk menguraikan masalah serta mengeksplorasi strategi manajemen keuangan yang dapat diterapkan oleh pasangan dalam generasi *sandwich* untuk mengurangi tekanan yang dihadapi juga meningkatkan kesejahteraan finansial mereka (Kustiningsih & Farhan, 2022). Manajemen keuangan yang dihadapi oleh pasangan baru dalam perannya sebagai generasi *sandwich* seperti minimnya pendapatan, pengeluaran yang tidak terencana, hutang-hutang yang harus segera diselesaikan serta masalah keuangan lainnya yang beragam (Setia Mulyawan, 2015).

Manajemen Keuangan

Manajemen keuangan atau pengelolaan uang secara personal adalah proses mengelola sumber daya keuangan yang didapatkan oleh individu, pasangan maupun keluarga untuk mencapai tujuan finansial mereka. Aspek-aspek seperti perencanaan keuangan, anggaran, tabungan, investasi serta pengelolaan hutang termasuk didalamnya. Pengelolaan keuangan yang baik diharapkan mampu membantu individu, pasangan maupun keluarga dalam mencapai stabilitas finansial dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Garman, 2017). Literasi keuangan adalah sebuah kemampuan untuk memahami dan juga bisa menggunakan berbagai macam konsep serta instrument keuangan untuk membuat keputusan keuangan yang lebih efektif (Lusardi & Mitchell, 2014). Optimalisasi literasi keuangan dapat berkontribusi pada kemerdekaan finansial. Kemerdekaan finansial atau kesejahteraan finansial, selain daripada literasi keuangan juga dipengaruhi oleh perilaku keuangan pada masa yang lalu. Bagaimana kita dibesarkan oleh suatu keluarga yang selalu mengedepankan kebutuhan bukan keinginan dalam membelanjakan uangnya cenderung lebih terliterasi dengan baik daripada keluarga yang mempunyai kebiasaan untuk menghabiskan uangnya secara impulsive sesuai dengan keinginan bukan kebutuhan (Setia Mulyawan, 2015).

Penelitian Adam (2021) menunjukkan bahwa dalam kaitannya dengan dua faktor sebelumnya, perilaku pengelolaan keuangan dipandang sebagai variabel perantara (intermediary variabel), yang mempengaruhi kebahagiaan finansial sebagai variabel terikat. Tes perilaku pengelolaan keuangan berdampak pada kepuasan finansial. Oleh karena itu, memperoleh kepuasan finansial bagi keluarga sangat bergantung pada pengetahuan finansial yang baik. Penelitian mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi kebahagiaan finansial pada masyarakat Kabupaten Pamekasan telah dilakukan oleh Arfian . Karena responden hanya menabung tanpa mempertimbangkan bagian lain dari perilaku keuangan sehat, maka mereka kurang mampu meningkatkan kepuasan finansialnya, hal ini menunjukkan bahwa perilaku pengelolaan keuangan tidak mampu memediasi literasi keuangan terhadap kepuasan finansial.

Permasalahan Pasangan Generasi *Sandwich*

Istilah generasi *sandwich* merupakan istilah yang digagas oleh Dorothy A. Miller dalam jurnalnya yang berjudul “*The ‘Sandwich’ Generation: Adults Children of the Aging*”. Generasi ini merujuk kepada seseorang dengan usia produktif yang harus membiayai kebutuhan hidup orang tuanya dan juga anak istrinya (Khairunnisa & Hartini, 2022). Analogi generasi *sandwich* seperti dua buah roti dengan isian didalamnya, merujuk kepada posisi seseorang yang berada di tengah seperti isian di antara orang tua ataupun keluarga lainnya seperti kakek, nenek, adik, kakak maupun saudara lainnya dengan anak-anak serta istrinya sebagai rotinya. Seseorang dengan tanggung jawab ini dinamakan generasi *sandwich*. Konflik peran adalah persepsi, ide, dan pengalaman pemegang posisi yang muncul ketika dua atau lebih ekspektasi peran terjadi pada saat yang sama, sehingga

sulit untuk menjalankan kedua peran atau lebih sekaligus. Konflik mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku pasangan, dengan menimbulkan tekanan dari dalam, menimbulkan rasa melankolis dan kecemasan, serta menimbulkan stresor lainnya. Perilaku negatif dalam keluarga mungkin muncul dari apa yang terjadi, termasuk kurang memberikan perhatian kepada mereka (Thania et al., 2021). Stres dalam pernikahan dan perbedaan pendapat tentang tugas dan pengabdian kepada keluar. Karena sangat sulit untuk memenuhi tuntutan orang yang berbeda dan dapat menimbulkan dampak negatif, konflik peran dapat mengganggu. Hal ini dapat menyebabkan konflik rumah tangga dan perceraian.

Generasi ini berperan utama sebagai orang yang harus memenuhi kebutuhan diantara generasi tersebut (Hana & Purwandani, 2023). Konsep seperti ini terjadi ketika orang tua pada pasangan generasi *sandwich* ini tidak mempersiapkan dana pensiunnya dengan baik, sehingga pada saat orang tua ini sudah lelah untuk bekerja, mereka tidak punya cadangan dana yang cukup untuk menghidupi kebutuhan keseharian mereka (Salsabila & Annisah, 2024). Hal ini semakin menjadi lebih buruk dengan tidak dipersiapkannya juga dana Pendidikan oleh orang tua mereka, sehingga pasangan generasi *sandwich* juga harus menanggung dana Pendidikan adik-adik ataupun saudara dari generasi *sandwich* (Cahyani et al., 2024).

Pengelolaan Manajemen Keuangan Pasangan Generasi *Sandwich*

Adanya tanggung jawab finansial terhadap tiga generasi berpotensi mengakibatkan stres pada individu sebagai generasi *sandwich*. Berdasarkan hasil survei pada tahun 2019 di Baltimore, Amerika Serikat, stres yang dialami oleh generasi *sandwich* berdampak negatif terhadap kebiasaan orang tua dan anak. Survei ini melibatkan 1.005 orang tua dengan anak berusia 8 sampai 14 tahun sebagai responden (Oftasari & Adriyanto, 2024). Secara harfiah pengelolaan keuangan (manajemen keuangan) berasal dari kata manajemen yang memiliki arti mengelola dan keuangan yang berarti hal-hal yang berhubungan dengan uang seperti pembiayaan, investasi dan modal. Sehingga jika disimpulkan manajemen keuangan dapat diartikan sebagai seluruh aktivitas yang berhubungan dengan bagaimana mengelola keuangan yang dimulai memperoleh sumber pendanaan, menggunakan dana sebaik mungkin hingga mengalokasikan dana pada sumber-sumber investasi untuk mencapai tujuan Perusahaan (Armereo, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani komunikasi finansial generasi *sandwich* pada pasangan suami istri perlu memiliki: 1). Keterbukaan, ketika kita terbuka terhadap pasangan maka segala beban akan terasa lebih ringan jika kita lalui bersama-sama. dan akan mengurangi konflik yang tidak perlu. diinginkan, maka keterbukaan sangat penting dalam keluarga, terutama keterbukaan mengenai keuangan jumlah nominal yang akan diberikan kepada orang tua, kebutuhan apa saja yang dibutuhkan oleh orang tua 2). Empati, dengan adanya empati dalam sebuah keluarga dapat memberikan pengalaman yang membuat mereka lebih berempati terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain dan juga pasangannya tidak merasa stres sendiri dalam membantu orang tuanya secara finansial. 3) Pola pikir suportif: Dengan bantuan pasangan lain, mereka akan melakukan segala upaya untuk menafkahi pasangannya. Pola pikir saling mendukung ini juga penting karena mendorong mereka untuk memenuhi kewajiban keuangan mereka. 4). Sikap yang baik: Untuk menciptakan perasaan nyaman, hangat, dan tenteram dalam keluarga serta membantu menjadi keluarga yang lebih sejahtera, sikap yang baik sangatlah penting. Berdasarkan hasil wawancara, pasangan suami istri mempunyai sikap yang baik terhadap satu sama lain, saling pengertian, mau membantu satu sama lain guna meningkatkan komunikasi, dan mampu mengatur dan mengurus keuangan mereka dengan baik. keluarga *sandwich*.(Cahyani et al., 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara secara mendalam (Abdussamad, 2022). Tiga puluh pasangan yang berada dalam generasi *sandwich* di Semarang dipilih sebagai sampel (Arduyan et al., 2023). Wawancara dilaksanakan secara tatap muka dan direkam untuk dianalisis lebih lanjut (Agung & Yuesti, 2019). Pertanyaan wawancara meliputi problematika keuangan yang dihadapi oleh pasangan generasi *sandwich* di Semarang (Rukin, 2019), serta perilaku keuangan pada masa lampau mereka dan juga mengenai perencanaan keuangan (Ratnaningtyas et al., 2023). Pendekatan fenomenologis digunakan dalam melakukan penelitian kualitatif. Meneliti Metode penelitian kualitatif yang disebut fenomenologi memerlukan melihat dan mendengar penjelasan yang lebih mendalam tentang peristiwa-peristiwa serta pemahaman pribadi terhadap peristiwa-peristiwa tersebut. Tujuan penelitian fenomenologi adalah untuk menganalisis dan menguraikan pengalaman seseorang dalam kehidupan ini, termasuk interaksinya dengan orang lain dan lingkungannya. Dalam penelitian kualitatif, fenomena dapat dipahami sebagai segala sesuatu yang ada dan terwujud dalam kesadaran. Peneliti dapat menjelaskan fenomena ini dengan menggunakan teknik dan penjelasan tertentu tentang proses dimana sesuatu menjadi nyata dan nyata (Hamid, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara memperlihatkan hasil bahwa perencanaan keuangan yang matang adalah kunci utama dalam mengelola keuangan bagi pasangan dalam generasi *sandwich*. Pasangan baru yang telah melakukan kebiasaan membuat anggaran bulanan serta merencanakan pengeluaran lebih hati-hati mampu mengatasinya. Pasangan yang juga menghindari hutang konsumtif seperti membeli makanan di luar setiap hari, ataupun membeli hanya karena ingin dan lebih focus pada pelunasan hutang jangka Panjang menunjukkan tingkat stress finansial yang lebih rendah. berdasarkan buku yang di tulis oleh Miller, D. A. menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich* menggambarkan berbagai tantangan yang dihadapi oleh generasi ini, termasuk tekanan emosional, fisik, dan finansial yang timbul dari peran ganda mereka diantaranya adalah: Tekanan Emosional, Dampak Finansial, Kesehatan Fisik dan Mental: Kurangnya Dukungan, Rekomendasi Kebijakan. Berdasarkan teori tersebut, Komunikasi dan dukungan emosional antar pasangan juga memiliki peran yang sangat penting. Membuat prioritas kepentingan yang telah disepakati antar pasangan juga membuat keputusan finansial berdasarkan kesepakatan tersebut menjadi lebih terarah dan focus sehingga tekanan yang dirasakan oleh generasi *sandwich* ini lebih terarah. Penelitian ini mengarahkan agar generasi *sandwich* focus pada perencanaan keuangan jangka Panjang dan mencari tambahan penghasilan untuk lebih meningkatkan kesejahteraan dari sisi finansial dan emosional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi manajemen keuangan yang digunakan oleh pasangan dalam generasi *sandwich* di Semarang. Hasil wawancara mendalam dengan sepuluh pasangan mengungkap beberapa temuan kunci yang menggambarkan bagaimana pasangan-pasangan ini mengelola keuangan mereka di tengah tekanan finansial yang dihadapi. Pembahasan ini akan mengeksplorasi lebih lanjut temuan tersebut serta implikasinya.

1. Perencanaan Keuangan yang Matang

Perencanaan keuangan jangka panjang terbukti menjadi strategi utama yang diterapkan oleh pasangan generasi *sandwich*. Dalam konteks ini, pasangan cenderung

membuat anggaran bulanan yang rinci, mencakup semua pos pengeluaran, seperti kebutuhan sehari-hari, pendidikan anak, dan perawatan kesehatan orang tua. Perencanaan keuangan yang baik membantu pasangan memastikan bahwa semua kebutuhan dasar terpenuhi sambil tetap menyisihkan dana untuk tabungan dan pengeluaran tak terduga. Strategi ini mencerminkan pemahaman yang mendalam akan pentingnya perencanaan keuangan yang komprehensif. Dengan anggaran yang jelas, pasangan dapat memantau dan mengontrol pengeluaran mereka, sehingga mengurangi risiko defisit finansial. Selain itu, perencanaan keuangan yang matang juga memungkinkan pasangan untuk merencanakan masa depan dengan lebih baik, termasuk mempersiapkan dana darurat yang sangat penting dalam menghadapi situasi tak terduga.

Beragam tuntutan dan tanggung jawab yang diemban para generasi *sandwich* membuat tekanan batin menjadi meningkat. Sehingga terkadang banyak generasi *sandwich* yang kehilangan kendali emosionalnya. Adanya edukasi dapat menjadi jalan untuk Generasi *Sandwich* dalam mempelajari tentang finansial dengan bijak. Edukasi sendiri bisa dilakukan dengan teman, saudara media cetak maupun media sosial. Sehingga banyak ilmu yang didapatkan dengan optimal dan mudah di akses.

2. Pengelolaan Utang yang Hati-Hati

Pengelolaan utang yang efektif adalah kunci lain yang ditemukan dalam penelitian ini. Pasangan yang berhasil mengelola tekanan finansial adalah mereka yang menghindari utang konsumtif dan fokus pada pelunasan utang jangka panjang. Pendekatan ini membantu pasangan mengurangi beban finansial mereka dengan meminimalkan pembayaran bunga yang harus dilakukan. Strategi ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya menghindari utang konsumtif yang dapat membebani keuangan keluarga. Fokus pada pelunasan utang jangka panjang, seperti hipotek rumah, juga mencerminkan pendekatan yang lebih stabil dan berorientasi pada masa depan. Dengan demikian, pasangan dapat mengurangi stres finansial dan menciptakan fondasi keuangan yang lebih kuat.

3. Dukungan Sosial dan Emosional

Dukungan sosial dan emosional dari keluarga besar, teman, dan komunitas memainkan peran penting dalam membantu pasangan mengatasi tekanan keuangan. Pasangan yang memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan finansial dan emosional. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan finansial tetapi juga saran dan dukungan moral. Temuan ini menekankan pentingnya hubungan sosial dalam manajemen keuangan. Dukungan dari orang-orang terdekat memberikan rasa aman dan motivasi tambahan bagi pasangan dalam menghadapi situasi sulit. Selain itu, jaringan dukungan ini juga dapat menjadi sumber informasi dan saran yang berguna dalam pengambilan keputusan keuangan. Studi yang dilakukan lebih lanjut menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam memitigasi beban pengasuhan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Stewart dan rekan menemukan bahwa teman dapat memberikan sumber informasi, validasi, dan dukungan emosional yang berharga bagi pasangan suami istri (Rita et al., 2023b).

4. Penggunaan Sumber Daya Eksternal

Beberapa pasangan memanfaatkan sumber daya eksternal seperti program bantuan pemerintah dan layanan konsultasi keuangan. Informasi dan bimbingan dari sumber-sumber ini sangat membantu dalam mengelola keuangan mereka. Program bantuan pemerintah dapat memberikan bantuan finansial langsung, sementara layanan konsultasi keuangan dapat memberikan bimbingan tentang cara mengelola keuangan dengan lebih baik. Strategi ini menunjukkan bahwa pasangan generasi *sandwich* terbuka terhadap bantuan eksternal dan memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia untuk meningkatkan kesejahteraan finansial mereka. Penggunaan sumber daya eksternal ini

membantu pasangan membuat keputusan keuangan yang lebih bijak dan mengurangi tekanan finansial yang mereka hadap. Studi saat ini meneliti hubungan antara keanggotaan dalam generasi *sandwich*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pasangan generasi *sandwich*, beberapa saran dapat diberikan kepada pasangan dalam generasi *sandwich* untuk mencapai kebebasan finansial:

1. **Selalu Belajar dan Menerapkan Hidup Hemat:** Pasangan disarankan untuk terus belajar tentang literasi keuangan dan menerapkan hidup hemat dalam kehidupan sehari-hari. Membuat anggaran bulanan yang rinci dan disiplin dalam mematuhi anggaran tersebut adalah langkah penting untuk memastikan bahwa semua kebutuhan terpenuhi tanpa mengorbankan keuangan jangka panjang.
2. **Investasi yang Cermat:** Selain menabung, pasangan juga harus mempertimbangkan untuk melakukan investasi yang cermat. Memilih instrumen investasi yang sesuai dengan profil risiko dan tujuan keuangan dapat membantu meningkatkan kekayaan dalam jangka panjang. Pasangan sebaiknya mencari informasi dan bimbingan dari ahli keuangan untuk membuat keputusan investasi yang bijaksana.
3. **Dukungan Sosial dan Pemanfaatan Sumber Daya Eksternal:** Membangun dan mempertahankan jaringan dukungan sosial yang kuat sangat penting. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan bantuan moral dan saran yang berharga. Selain itu, pasangan juga disarankan untuk memanfaatkan program bantuan pemerintah dan layanan konsultasi keuangan yang tersedia. Sumber daya eksternal juga berpengaruh dalam proses ini, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laurie Chassin dukungan sumber daya eksternal didefinisikan seperti memberikan perawatan kepada anak maupun orang tua atau mertua, dan lima perilaku kesehatan: memeriksa label makanan untuk nilai kesehatan pada saat membeli makanan, menggunakan sabuk pengaman, memilih makanan berdasarkan Kesehatan nilai, berolahraga secara teratur, dan merokok. Peserta berasal dari longitudinal studi sampel berbasis komunitas midwestern. Analisis regresi menguji efek unik dari keanggotaan generasi *sandwich* pada perilaku kesehatan di luar faktor demografi dan tingkat sebelumnya dari perilaku yang sama. Dibandingkan dengan pengasuh dan bukan pengasuh lainnya, multigenerasi para pengasuh cenderung tidak memeriksa label makanan dan memilih makanan berdasarkan nilai-nilai kesehatan (Laurie Chassin, Jon T. Macy, Dong-Chul Seoc, Clark C. Presson, 2008).
4. **Pengelolaan Utang yang Bijak:** Menghindari utang konsumtif dan fokus pada pelunasan utang jangka panjang adalah strategi yang efektif untuk mengurangi beban finansial. Pasangan harus berhati-hati dalam mengambil utang baru dan mengutamakan pelunasan utang dengan suku bunga tinggi terlebih dahulu.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, pasangan dalam generasi *sandwich* dapat mengelola keuangan mereka dengan lebih baik, mengurangi tekanan finansial, dan mencapai kebebasan finansial. Belajar secara terus-menerus tentang manajemen keuangan, menerapkan hidup hemat, dan melakukan investasi yang cermat adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan finansial yang lebih baik di masa depan.

KESIMPULAN

Pasangan yang berperan sebagai generasi *sandwich* adalah mereka yang bertanggung jawab terhadap keluarganya. Tanggung jawab ini bukanlah beban apabila dilakukan dengan perhitungan dan usaha yang matang. Memutus tali generasi *sandwich* ini bisa dilakukan jika merujuk kepada hasil penelitian diatas menunjukkan solusi yang bisa dilakukan untuk memutus rantai generasi *sandwich* adalah dengan membuat perencanaan keuangan, memiliki asuransi kesehatan, menabung dengan investasi untuk Pendidikan anak, mempersiapkan dana pension, mengurangi gaya hidup konsumtif serta mengajarkan anak untuk dapat mandiri secara finansial sedini mungkin. Pengelolaan manajemen keuangan yang efektif penting bagi generasi *sandwich* untuk mencapai kesejahteraan finansial serta keseimbangan hidup. Strategi yang tepat dalam menjalankan pengelolaan manajemen keuangan, dapat mengurangi tekanan finansial yang dihadapi sehingga perawatan pada anak-anak, pasangan serta orang tua mampu diberikan secara optimal. Beberapa saran dapat diberikan kepada pasangan dalam generasi *sandwich* untuk mencapai kebebasan finansial adalah Selalu Belajar dan Menerapkan Hidup Hemat, Investasi yang Cermat, Dukungan Sosial dan Pemanfaatan Sumber Daya Eksternal dan Pengelolaan Utang yang Bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*.
- Adam, S. (2021). *Pengaruh Net Operating Margin (Nom), Pertumbuhan Aset Dan Capital Conservation Buffer Terhadap Capital Adequacy Ratio (Studi Pada Bank Umum Syariah Di Indonesia Periode 2015-2019)*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2019). *Buku Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif Dan Kualitatif*. Noah Aletheia.
- Ahmad, M. B., Maon, S. N. B., Mansor, M. N. M., & Daud, N. M. (2016). Quality of life sandwich generation: A review of the literature. *Proceedings of the 28th International Business Information Management Association Conference - Vision 2020: Innovation Management, Development Sustainability, and Competitive Economic Growth*, 9(April), 4499–4504.
- Arduyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Armereo, C. (2021). Analisis Good Corporate Governance Pada Pengelolaan Keuangan di Kantor Dinas Kearsipan dan Perpustakaan Kota Palembang. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(2), 241–254.
- Cahyani, I. G., Yanto, Y., & SM, A. E. (2024). Komunikasi Finansial Generasi Sandwich Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 3(3), 249–254.
- Dapang, M., Hasibuan, M. C. A., & Syafira, Z. (2023). Studi Literatur Perbandingan Kemampuan Generasi Sandwich Dengan Generasi Non-Sandwich Terhadap Perilaku

- Pengelolaan Finansial. *Jurnal Bela Negara*, 1(2), 22–31.
- DeRigne, L., & Ferrante, S. (2012). The sandwich generation: A review of the literature. *Florida Public Health Review*, 9(1), 12.
- Dewi, S. K. S., & Wiksuana, I. G. B. (2022). The Factors Analysis of Financial Conditions of Working Women Sandwich Generation. *Signifikan: Jurnal Ilmu Ekonomi*, 11(2), 299–318.
- Frassinetti, A. A., Husada, D. B. P., Ayutasari, E. J., Mahdalena, M., Petroliana, M. Y., Natacia, N., Agata, R. A. P., Amadea, R. K., Utomo, T. P. R., & Megarani, W. (2024). *Konsep Diri Generasi Sandwich*.
- Hamid, F. (2015). Pendekatan Fenomenologi. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidika Islam*, 6(November), 17–33.
- Hana, D. R., & Purwandani, E. (2023). *Ketangguhan Pada Generasi Sandwich*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara caregiver burden dengan subjective well-being pada ibu generasi sandwich. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97–106.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77–87.
- Khasanah, N., Widyastuti, U., & Fawaiq, M. (2023). Kepuasan Keuangan pada Generasi Sandwich dan Implikasinya terhadap Perilaku Mengelola Keuangan. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*, 4(1), 260–276.
- Kustiningsih, N., & Farhan, A. (2022). *Manajemen Keuangan: Dasar-Dasar Pengelolaan Keuangan*. Cv Globalcare.
- Laurie Chassina, Jon T. Macyb, Dong-Chul Seoc, Clark C. Pressona, and S. J. S. (2008). The Association between Membership in the Sandwich Generation and Health Behaviors: A Longitudinal Study. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.06.001>.The
- Miller, D. A. (1981). The “Sandwich” Generation: Adult Children of the Aging. *Social Work*, 26(5), 419–423.
- Muhammad, A. (2022). Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 5(1), 127–135.
- Musthafa, H., & SE, M. M. (2017). *Manajemen keuangan*. Penerbit Andi.
- Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi sandwich: Penyebab stres dan pengaruhnya terhadap keputusan keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41.
- Oftasari, Y., & Adriyanto, M. D. (2024). Peran Long-Term Investation Terhadap Pemutusan Rantai Sandwich Generation. *Prosiding Caption*, 3, 103–115.
- Paendong, B. S., & Rita, M. (2024). Dampak Perilaku Konsumtif Dan Inklusi Keuangan Terhadap Keputusan Investasi Generasi Sandwich. *Segmen Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 20(1), 27.
- Ramadana, A. I. (2023). *Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri, Penggunaan Financial Technology, Dan Pengalaman Keuangan Terhadap Pengelolaan Keuangan Keluarga (Studi Pada Generasi Sandwich Di Kabupaten Magelang)*. Stie Bank Bpd Jateng.
- Ratnaningtyas, E. M., Saputra, E., Suliwati, D., Nugroho, B. T. A., Aminy, M. H., Saputra,

- N., & Jahja, A. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. No. Januari. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Riskhaturahma, E. (2020). Analisis yuridis terhadap persoalan perlindungan anak dalam fenomena Youtuber Anak di Media Sosial Youtube. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023a). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah?* Penerbit NEM.
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023b). *Modul Bahan Ajar Perencanaan Pensiun bagi Generasi Sandwich*.
- Rukin, S. P. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Salsabila, P., & Annisah, A. (2024). Pemenuhan Keberfungsian Sosial Pada Perempuan Generasi Sandwich. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 7(2), 109–120.
- Setia Mulyawan, S. (2015). *Manajemen keuangan*. Pustaka Setia.
- Steiner, A. M., & Fletcher, P. C. (2017). Sandwich generation caregiving: A complex and dynamic role. *Journal of Adult Development*, 24, 133–143.
- Thania, I., Pinastika Pritasari, S., Theresia, V., Franklin Suryaputra, A., & Yosua, I. (2021). Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 25–50.
- Wassel, J. I., & Cutler, N. E. (2016). Yet Another Boomer Challenge for Financial Professionals: The "Senior" Sandwich Generation. *Journal of Financial Service Professionals*, 70(1).



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