

Dinamika Komunikasi Keluarga Pada *Sandwich generation* Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental

Ismiati¹, Kusmawati Hatta², Wilda Sofia³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia
Email: ismciati@ar-raniry.ac.id¹, kusmawati.hatta@ar-raniry.ac.id²
wildasofia01@gmail.com³

Abstrak

Fenomena *sandwich generation* menggambarkan kondisi individu yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu merawat orang tua yang lanjut usia sekaligus mengasuh anak. Situasi ini sering menimbulkan tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh dinamika komunikasi dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika komunikasi keluarga pada *sandwich generation* serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui kajian berbagai literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola komunikasi yang dominan, seperti komunikasi pasif dan kurang asertif, dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Sebaliknya, komunikasi yang terbuka dan empatik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Dengan demikian, kualitas komunikasi keluarga menjadi faktor kunci dalam menentukan kesejahteraan psikologis pada *sandwich generation*.

Kata kunci: Sandwich Generation, Komunikasi Keluarga, Kesehatan Mental, Psikologi Komunikasi

Pendahuluan

Perubahan sosial, ekonomi, dan demografi yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir telah melahirkan berbagai dinamika baru dalam kehidupan keluarga. Salah satu fenomena yang semakin mendapatkan perhatian dalam kajian sosial dan psikologi keluarga adalah munculnya kelompok yang dikenal sebagai *sandwich generation*. Istilah ini merujuk pada individu yang berada dalam posisi harus memenuhi tanggung jawab ganda, yaitu mengasuh dan membiayai anak-anak mereka sekaligus memberikan dukungan finansial, emosional, maupun perawatan kepada orang tua yang telah lanjut usia (Dewi et al., 2026). Fenomena ini umumnya dialami oleh kelompok usia produktif yang menjadi penopang utama kehidupan keluarga. Meningkatnya angka harapan hidup, perubahan struktur keluarga, serta ketidakstabilan ekonomi menjadi faktor yang mendorong semakin besarnya jumlah individu yang masuk ke dalam



kategori *sandwich generation*. Kondisi tersebut tidak hanya ditemukan di negara-negara maju, tetapi juga semakin nyata dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih menjunjung tinggi nilai tanggung jawab keluarga dan bakti kepada orang tua (Kautsar et al., 2025).

Dalam masyarakat Indonesia, tuntutan budaya yang menempatkan anak sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang tua sering kali memperkuat peran *sandwich generation*. Di sisi lain, individu juga harus memenuhi kebutuhan keluarga inti yang meliputi pasangan dan anak-anak. Situasi ini menyebabkan terjadinya akumulasi tanggung jawab yang tidak jarang menimbulkan tekanan fisik, finansial, maupun psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjalankan peran ganda tersebut rentan mengalami *caregiver burden*, yaitu beban psikologis yang muncul akibat tuntutan perawatan dan tanggung jawab yang terus-menerus. Beban tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya tingkat stres, serta munculnya gejala kecemasan dan depresi apabila tidak diimbangi dengan mekanisme koping yang memadai (Asy'syifa & R. Surjaningrum, 2023).

Fenomena *sandwich generation* tidak dapat dipahami hanya dari aspek ekonomi semata. Di balik berbagai tanggung jawab yang dijalankan, terdapat proses interaksi yang kompleks antara individu dengan anggota keluarga dari generasi yang berbeda. Interaksi tersebut berlangsung dalam bentuk komunikasi keluarga yang melibatkan penyampaian informasi, ekspresi emosi, negosiasi peran, serta penyelesaian konflik. Komunikasi keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam membangun hubungan yang harmonis dan menjaga stabilitas psikologis anggota keluarga. Menurut perspektif psikologi komunikasi, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai proses pertukaran pesan, tetapi juga sebagai media untuk membangun kedekatan emosional, menciptakan rasa saling memahami, serta mengembangkan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Pamukti & Sa'diyah, 2024).

Dalam konteks *sandwich generation*, dinamika komunikasi keluarga menjadi lebih kompleks karena melibatkan interaksi lintas generasi yang

memiliki karakteristik, kebutuhan, dan nilai yang berbeda. Orang tua lanjut usia sering kali membutuhkan perhatian, dukungan emosional, serta bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, anak-anak membutuhkan pendampingan, pendidikan, dan pemenuhan kebutuhan perkembangan mereka. Perbedaan kebutuhan tersebut menuntut individu untuk mampu menyesuaikan pola komunikasi secara fleksibel. Namun, tidak semua individu memiliki keterampilan komunikasi yang memadai untuk mengelola berbagai tuntutan tersebut. Akibatnya, kesalahpahaman, konflik keluarga, dan ketegangan emosional dapat muncul sebagai konsekuensi dari komunikasi yang tidak efektif (Kautsar et al., 2025).

Selain faktor perbedaan generasi, perkembangan teknologi komunikasi juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola interaksi keluarga. Kemajuan teknologi digital menghadirkan berbagai media komunikasi yang memungkinkan anggota keluarga tetap terhubung meskipun berada pada lokasi yang berbeda. Akan tetapi, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengurangi kualitas komunikasi tatap muka yang lebih kaya akan ekspresi emosional dan kedekatan interpersonal. Pada keluarga *sandwich generation*, keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga sering kali membuat komunikasi berlangsung secara singkat dan berorientasi pada penyelesaian masalah praktis. Akibatnya, kebutuhan emosional anggota keluarga tidak selalu terpenuhi secara optimal. Kondisi ini berpotensi menimbulkan perasaan terabaikan, kesepian, serta menurunkan kualitas hubungan antaranggota keluarga (Pamukti & Sa'diyah, 2024).

Dinamika komunikasi keluarga memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental individu. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Individu yang berada dalam posisi *sandwich generation* menghadapi risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental akibat akumulasi tanggung jawab yang mereka emban. Penelitian menunjukkan bahwa tingginya beban pengasuhan dan tanggung jawab

keluarga berkorelasi dengan menurunnya *psychological well-being* serta meningkatnya tekanan emosional (Asy'syifa & R. Surjaningrum, 2023).

Sebaliknya, komunikasi keluarga yang terbuka, suportif, dan empatik dapat berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental. Melalui komunikasi yang efektif, individu memperoleh dukungan emosional, penghargaan, serta kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada generasi sandwich. Individu yang merasa didukung oleh anggota keluarga cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan kesehatan mentalnya dibandingkan mereka yang menghadapi beban keluarga secara sendirian (Aeni et al., 2024).

Berbagai penelitian internasional juga menunjukkan bahwa tekanan yang dialami *sandwich generation* dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial. Individu yang secara terus-menerus menjalankan peran pengasuhan terhadap dua generasi memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan emosional (*emotional burnout*), penurunan kualitas hidup, serta gangguan kesehatan psikologis lainnya. Bahkan, beberapa penelitian menemukan bahwa dampak psikologis tersebut dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama apabila tidak terdapat dukungan keluarga maupun kebijakan sosial yang memadai (Anil Kumar, 2024).

Meskipun fenomena *sandwich generation* telah banyak dikaji dari perspektif ekonomi, kesejahteraan keluarga, dan beban pengasuhan, penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara dinamika komunikasi keluarga dan kesehatan mental masih relatif terbatas, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia. Padahal, karakteristik budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik memiliki pola komunikasi keluarga yang berbeda dengan masyarakat Barat. Nilai-nilai seperti penghormatan kepada orang tua, solidaritas keluarga, dan kewajiban moral untuk membantu anggota keluarga dapat memengaruhi cara individu mengelola konflik, mengekspresikan emosi, dan menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan aspek komunikasi keluarga dan

kesehatan mental pada *sandwich generation* menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika komunikasi keluarga yang terjadi pada individu *sandwich generation* serta mengkaji dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi komunikasi dan psikologi keluarga, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi keluarga, konselor, maupun pembuat kebijakan dalam merancang strategi komunikasi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang berada dalam posisi *sandwich generation*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (library research), yaitu pendekatan penelitian yang memfokuskan pengumpulan data melalui penelusuran berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan dinamika komunikasi keluarga pada *sandwich generation* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Sumber data utama penelitian meliputi buku-buku teks ilmu komunikasi, jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan penelitian sebelumnya, artikel akademik, serta dokumen digital yang berhubungan dengan teori komunikasi, psikologi sosial, dan pengembangan keterampilan interpersonal. Peneliti melakukan proses pengumpulan data secara sistematis melalui identifikasi, klasifikasi, dan seleksi literatur yang kredibel, kemudian melakukan pembacaan mendalam (*close reading*) untuk memahami substansi, konsep, dan temuan yang berkaitan dengan variabel penelitian (Wijaya et al., 2025).

Analisis data dalam penelitian pustaka ini dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) dengan menginterpretasikan gagasan-gagasan yang ditemukan dalam berbagai literatur untuk membangun kerangka teori yang komprehensif. Peneliti melakukan proses sintesis terhadap berbagai pandangan para ahli untuk menemukan hubungan yang relevan antara dinamika komunikasi keluarga pada *sandwich generation* dan dampaknya

terhadap kesehatan mental. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menghasilkan pemahaman teoritis yang mendalam serta menemukan kesenjangan penelitian yang dapat dijadikan dasar pengembangan studi lebih lanjut. Dengan demikian, metode penelitian pustaka ini memungkinkan peneliti merumuskan pembahasan yang valid, logis, dan mendalam berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang telah diverifikasi.

Pembahasan/hasil

A. Dinamika Komunikasi Keluarga pada *Sandwich generation*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam *sandwich generation* mengalami dinamika komunikasi yang kompleks akibat peran ganda yang mereka jalani. Komunikasi yang terjadi tidak hanya bersifat vertikal (dengan orang tua dan anak), tetapi juga horizontal (dengan pasangan), sehingga menciptakan tekanan komunikasi yang berlapis. Dalam banyak kasus, individu harus menyesuaikan gaya komunikasi yang berbeda antara generasi yang lebih tua dan generasi yang lebih muda (Putri & Elfina, 2026).

Komunikasi dengan orang tua cenderung bersifat penuh penghormatan dan kehati-hatian, terutama dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia yang menjunjung tinggi nilai bakti kepada orang tua. Namun, hal ini sering kali membuat individu kesulitan untuk mengekspresikan kelelahan atau keberatan secara terbuka. Sebaliknya, komunikasi dengan anak lebih bersifat edukatif dan suportif, tetapi tetap membutuhkan energi emosional yang besar. Di sisi lain, komunikasi dengan pasangan sering menjadi ruang negosiasi peran dan tanggung jawab. Ketidakseimbangan dalam pembagian peran dapat memicu konflik apabila tidak disertai komunikasi yang terbuka. Dengan demikian, dinamika komunikasi dalam keluarga *sandwich generation* ditandai oleh tuntutan adaptasi yang tinggi terhadap berbagai situasi dan relasi interpersonal.

1. Pola Komunikasi yang Dominan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa pola komunikasi yang dominan dalam keluarga *sandwich generation*, yaitu komunikasi pasif, komunikasi agresif terselubung, dan komunikasi asertif

yang masih terbatas (Lestari et al., 2025). Ketiga pola ini muncul sebagai bentuk adaptasi individu dalam menghadapi tekanan peran ganda yang kompleks, baik dalam relasi dengan orang tua, pasangan, maupun anak. Temuan penelitian mengidentifikasi beberapa pola komunikasi yang dominan dalam keluarga *sandwich generation*, yaitu:

a. Komunikasi Pasif

Pola komunikasi pasif menjadi pola yang paling dominan ditemukan. Individu dalam *sandwich generation* cenderung menahan perasaan, menghindari konflik, serta lebih memilih mengalah demi menjaga keharmonisan keluarga. Dalam interaksi dengan orang tua, sikap ini sering dipengaruhi oleh nilai budaya yang menekankan penghormatan dan kepatuhan kepada orang yang lebih tua. Akibatnya, individu jarang mengungkapkan kelelahan, tekanan, atau keberatan secara terbuka. Dalam pembahasan psikologi komunikasi, pola ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. Meskipun secara jangka pendek komunikasi pasif dapat mengurangi konflik, dalam jangka panjang hal ini berpotensi menimbulkan akumulasi emosi negatif seperti stres, frustrasi, dan kelelahan emosional. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada menurunnya kesehatan mental individu.

b. Komunikasi Agresif Terselubung

Selain komunikasi pasif, ditemukan pula pola komunikasi agresif terselubung. Pola ini muncul sebagai bentuk pelampiasan dari tekanan emosional yang tidak tersampaikan secara langsung. Individu yang sebelumnya cenderung pasif dapat menunjukkan perilaku seperti mudah tersinggung, nada bicara yang meninggi, atau respons emosional yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Secara psikologis, komunikasi agresif terselubung merupakan indikasi dari kegagalan dalam mengelola emosi secara sehat. Tekanan yang terus-menerus tanpa adanya saluran komunikasi yang terbuka menyebabkan individu mengalami *emotional overflow*, yaitu kondisi

ketika emosi yang terpendam akhirnya muncul secara tidak terkendali. Pola ini tidak hanya memperburuk hubungan interpersonal dalam keluarga, tetapi juga meningkatkan risiko konflik yang lebih besar.

c. Komunikasi Asertif (Terbatas)

Pola komunikasi asertif ditemukan, namun masih dalam jumlah yang terbatas. Individu yang mampu menerapkan komunikasi asertif cenderung dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan batasan secara jelas tanpa menyakiti pihak lain. Pola ini biasanya terlihat dalam hubungan dengan pasangan, terutama ketika terdapat kesadaran akan pentingnya kerja sama dalam menjalankan peran keluarga. Dalam pembahasan, komunikasi asertif merupakan pola yang paling ideal karena memungkinkan terjadinya pertukaran pesan yang jujur, terbuka, dan saling menghargai. Individu yang menggunakan komunikasi asertif cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik terhadap stres, serta menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih stabil. Namun, keterbatasan pola ini menunjukkan bahwa masih banyak individu dalam *sandwich generation* yang belum memiliki keterampilan komunikasi yang efektif.

d. Analisis Dominasi Pola Komunikasi

Dominasi komunikasi pasif dalam keluarga *sandwich generation* menunjukkan adanya pengaruh kuat dari faktor budaya, norma sosial, serta tuntutan peran yang tinggi. Individu lebih memilih menjaga stabilitas hubungan daripada mengekspresikan kebutuhan pribadi. Namun, pilihan ini sering kali berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, kemunculan komunikasi agresif terselubung memperlihatkan bahwa kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi akan tetap mencari jalan untuk diekspresikan, meskipun dalam bentuk yang kurang konstruktif. Di sisi lain, komunikasi asertif yang terbatas menjadi indikator bahwa diperlukan upaya peningkatan literasi komunikasi dalam keluarga.

B. Dampak Dinamika Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental *Sandwich generation*

Dinamika komunikasi keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu yang berada dalam posisi *sandwich generation*. Individu dalam kelompok ini harus menjalankan peran ganda sebagai pengasuh anak sekaligus pendamping orang tua lanjut usia, sehingga mereka menghadapi tuntutan emosional, finansial, dan sosial yang lebih kompleks dibandingkan anggota keluarga lainnya. Dalam situasi seperti ini, kualitas komunikasi keluarga menjadi faktor penting yang menentukan bagaimana individu mampu mengelola tekanan dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Komunikasi yang terbuka, suportif, dan empatik dapat menciptakan lingkungan keluarga yang aman secara emosional, sedangkan komunikasi yang penuh konflik atau tidak efektif dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasakan adanya dukungan komunikasi dari keluarga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang merasa terisolasi atau tidak dipahami oleh anggota keluarganya (Nurdiansyah & Ch, 2025).

Hubungan antara komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis dapat dipahami melalui fungsi dasar komunikasi sebagai sarana membangun kedekatan emosional dan dukungan sosial. Dalam keluarga, komunikasi memungkinkan anggota keluarga saling berbagi perasaan, kebutuhan, serta harapan. Bagi individu *sandwich generation*, kesempatan untuk mengekspresikan beban dan tekanan yang mereka alami sangat penting karena dapat mengurangi perasaan tertekan dan kesepian. Ketika pasangan, anak, maupun orang tua memberikan respons yang positif dan penuh empati, individu akan merasa dihargai dan didukung. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya diri, stabilitas emosi, dan kemampuan untuk menghadapi stres sehari-hari. Sebaliknya, komunikasi yang dipenuhi kritik, tuntutan berlebihan, atau minimnya perhatian emosional dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai dan memperburuk kondisi psikologis individu.

Komunikasi suportif juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres, kecemasan, dan burnout pada *sandwich generation*. Stres sering muncul akibat akumulasi tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mengurus anak, dan merawat orang tua lanjut usia. Dalam kondisi tersebut, komunikasi yang suportif dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu mengurangi tekanan emosional. Dukungan verbal berupa kata-kata penyemangat, penghargaan, dan pengertian dari anggota keluarga dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu. Selain itu, komunikasi yang baik memungkinkan pembagian peran dan tanggung jawab yang lebih jelas dalam keluarga, sehingga beban yang dirasakan tidak sepenuhnya dipikul oleh satu orang saja. Ketika individu merasa bahwa anggota keluarga lain turut memahami dan membantu menghadapi masalah, tingkat stres dan kecemasan cenderung menurun (M & Ismunanda, 2025).

Burnout atau kelelahan emosional merupakan salah satu dampak yang paling sering dialami oleh *sandwich generation*. Burnout terjadi ketika individu mengalami kelelahan fisik dan mental akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus tanpa adanya pemulihan yang memadai. Komunikasi keluarga yang suportif dapat mencegah munculnya burnout dengan memberikan ruang bagi individu untuk berbagi beban emosional dan mendapatkan dukungan praktis. Misalnya, pasangan yang aktif mendengarkan keluhan, anak-anak yang menunjukkan penghargaan terhadap usaha orang tua, atau saudara yang bersedia membantu merawat orang tua lanjut usia dapat mengurangi perasaan kewalahan yang dialami individu *sandwich generation*. Sebaliknya, apabila komunikasi dalam keluarga bersifat menuntut, menyalahkan, atau mengabaikan kebutuhan emosional individu, maka risiko burnout akan semakin meningkat. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi, gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, hingga hilangnya kepuasan dalam menjalani peran keluarga.

Peran dukungan sosial keluarga menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental *sandwich generation*. Dukungan sosial

keluarga mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang diberikan oleh anggota keluarga. Dukungan emosional berupa kasih sayang dan empati membantu individu merasa dicintai dan dipahami. Dukungan informasional berupa saran atau masukan membantu individu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata, seperti berbagi tugas rumah tangga atau membantu merawat orang tua, dapat meringankan beban fisik dan waktu. Sementara itu, dukungan penghargaan berupa pengakuan terhadap usaha dan pengorbanan individu dapat meningkatkan rasa bermakna dan harga diri. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif dengan psychological well-being pada generasi sandwich. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta lebih tahan terhadap tekanan psikologis.

Sebaliknya, komunikasi keluarga yang tidak efektif dapat menimbulkan implikasi negatif yang serius terhadap kesehatan mental individu *sandwich generation*. Komunikasi yang buruk sering kali ditandai oleh kurangnya keterbukaan, minimnya empati, dominasi salah satu pihak, serta ketidakmampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dalam keluarga *sandwich generation*, kondisi ini dapat memicu kesalahpahaman antara generasi yang berbeda, misalnya antara orang tua lanjut usia yang memiliki harapan tertentu dengan anak dewasa yang harus membagi perhatian kepada keluarga inti. Konflik yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan ketegangan emosional berkepanjangan dan memperburuk hubungan antaranggota keluarga. Selain itu, individu yang merasa tidak memiliki ruang untuk menyampaikan perasaan atau kebutuhan pribadinya cenderung memendam emosi negatif, yang pada akhirnya dapat memicu stres kronis, kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Kurangnya dukungan komunikasi dalam keluarga juga dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan beban psikologis yang lebih berat. Banyak individu *sandwich generation* merasa bahwa tanggung jawab yang mereka jalankan tidak dipahami oleh anggota keluarga lain, sehingga mereka mengalami tekanan untuk selalu kuat dan memenuhi ekspektasi

semua pihak. Perasaan ini dapat menimbulkan konflik batin, rasa bersalah, dan kelelahan emosional yang mendalam. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hubungan interpersonal individu. Oleh karena itu, membangun komunikasi keluarga yang sehat menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi *sandwich generation*.

Secara keseluruhan, dinamika komunikasi keluarga memiliki peran sentral dalam menentukan kesehatan mental individu *sandwich generation*. Komunikasi yang terbuka, suportif, dan empatik dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu mengelola stres, mencegah burnout, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, komunikasi yang tidak efektif dapat memperbesar risiko gangguan kesehatan mental akibat akumulasi beban peran ganda dan kurangnya dukungan emosional. Dengan demikian, penguatan kualitas komunikasi keluarga perlu menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga *sandwich generation*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dinamika komunikasi keluarga pada *sandwich generation* memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Individu dalam kelompok ini menghadapi tekanan peran ganda yang kompleks, sehingga kualitas komunikasi menjadi faktor penentu dalam bagaimana mereka mengelola beban tersebut. Pola komunikasi yang dominan, seperti komunikasi pasif dan agresif terselubung, cenderung memperburuk kondisi psikologis karena menghambat penyaluran emosi dan kebutuhan secara sehat. Sementara itu, komunikasi asertif yang terbuka dan empatik terbukti mampu menjadi faktor protektif yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional. Dampak dari dinamika komunikasi yang kurang efektif terlihat pada munculnya stres kronis, kecemasan, kelelahan emosional, hingga risiko depresi. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai mekanisme penting dalam menjaga

kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, komunikasi yang berkualitas mampu memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan dukungan emosional, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Dengan demikian, penguatan kualitas komunikasi keluarga menjadi hal yang sangat penting bagi *sandwich generation*. Upaya untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka, asertif, dan empatik perlu ditingkatkan agar individu dapat menjalankan peran gandanya secara lebih seimbang tanpa mengorbankan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi komunikasi serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan bersifat empiris.

Daftar Pustaka

- Aeni, A. N., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Peran Perceived Social Support dan Optimism Terhadap Subjective Well-being Generasi Sandwich di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 700–709. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.462>
- Anil Kumar, A. H. S. (2024). Navigating The Caregiver's Strain: Psychosocial Well-Being Among Sandwich Generation Caregivers In India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 11(2), 841–850. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20240275>
- 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>
- Dewi, E. N., Maulana, M. N. K., Sa'diah, D., & Djamal, N. N. (2026). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengurangi Beban Psikologis pada Sandwich Generation di Era Modern. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 67–75. <https://doi.org/10.55352/bki.v6i1.2630>
- Kautsar, F. M., Irvanianto, S. A., Agustin, D. T., & Lestari, A. D. (2025). The Sandwich Generation: Family Responsibilities and Individual Well-Being. *Journal of World Science*, 4(7), 929–938. <https://doi.org/10.58344/jws.v4i7.1449>
- Lestari, R. N., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Kesenjangan

- Komunikasi Antar Generasi dalam Keluarga di Kota Bandung. *Pahlawan: Jurnal Ilmu Pendidikan-Sosial-Budaya*, 21(2), 193–207. <https://doi.org/10.57216/pah.v21i2.2>
- M, H. A., & Ismunanda, M. A. (2025). Kesehatan Mental Perempuan Sandwich Generation: Studi pada Wanita Bekerja Usia Produktif. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 4(3), 507–512. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i3.1767>
- Nurdiansyah, P. P. D., & Ch, M. (2025). Keseimbangan Peran Keluarga pada Remaja Generasi Sandwich dalam Mewujudkan Kesehatan Mental yang Optimal. *As-Syar i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 7(3). <https://doi.org/10.47467/as.v7i3.8001>
- Pamukti, A., & Sa'diyah, E. H. (2024). Pentingnya Komunikasi Terbuka Dalam Menangani Tantangan Psikologis Perempuan Dewasa Belum Menikah Dalam Keluarga Sandwich Generations. *Jurnal Representamen*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.30996/representamen.v10i01.9837>
- Putri, O. W., & Elfina, M. (2026). Interaksi Simbolik Perempuan Sandwich Generation dengan Orang Tua, Anak, dan Suami (Studi di Nagari Pauah, Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman). *Jurnal Administrasi Publik Dan Pemerintahan*, 5(1), 56–67. <https://doi.org/10.55850/symbol.v5i1.278>
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Buku Referensi Metodologi Penelitian Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.