

FENOMENA GENERASI SANDWICH: TANTANGAN DAN PERAN GANDA DALAM KELUARGA DAN MASYARAKAT

Mahaya Nabila Santi¹, Yani Achdiani², Gina Indah Permata Nastia²

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri, Universitas Pendidikan Indonesia

mahayanabsanti@student.upi.edu¹, yaniachdiani@upi.edu², gina.nastia@upi.edu³

Abstrak

Penelitian ini membahas fenomena generasi *sandwich*, yaitu kelompok individu yang berada dalam posisi terhimpit antara dua generasi dengan memikul tanggung jawab ganda dalam merawat orang tua lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tantangan yang dihadapi generasi *sandwich* serta menganalisis pengaruh peran ganda terhadap aspek psikologis, sosial, dan ekonomi dalam fenomena generasi *sandwich*. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur, melalui pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber akademik seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam generasi *sandwich* sering terlibat dalam konflik peran yang menimbulkan tekanan emosional, keterbatasan waktu, dan beban finansial yang tinggi sehingga berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial. Selain itu, rendahnya literasi keuangan juga turut memperburuk kestabilan ekonomi keluarga.

Kata kunci: *Generasi Sandwich, Kesejahteraan Keluarga, Peran Ganda*

Abstract

This study discusses the phenomenon of the sandwich generation, a group of individuals who find themselves caught between two generations, bearing dual responsibilities of caring for their elderly parents while also fulfilling the needs of their children. The purpose of this research is to understand the challenges faced by the sandwich generation and to analyze the impact of their dual roles on psychological, social, and economic aspects within this phenomenon. The research employs a qualitative descriptive method using a literature study approach, through the collection and analysis of data from various academic sources such as journals, books, and relevant scientific articles. The findings indicate that individuals within the sandwich generation often experience role conflicts that cause emotional stress, time constraints, and heavy financial burdens, which in turn affect their mental and social well-being. Moreover, low financial literacy further worsens the economic stability of the family.

Keywords: *Dual Role, Family Welfare, Sandwich Generation*

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



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

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang terus berkembang, banyak sekali muncul istilah-istilah baru dengan membawa paham baru yang memiliki arti yang relevan dengan kondisi generasi sekarang, salah satunya *sandwich generation*. Fenomena tersebut sebenarnya bukanlah suatu pemahaman yang baru di era ini. Namun, istilah tersebut mulai dikenal oleh banyak orang sehingga ramai diperbincangkan di sosial media karena banyak sekali generasi zaman sekarang ini yang sedang merasakannya. Fenomena generasi *sandwich* muncul sebagai dampak dari meningkatnya angka pertumbuhan penduduk yang begitu cepat, yang kemudian menimbulkan berbagai permasalahan sosial, termasuk munculnya istilah “generasi *sandwich*” (Linanda et al., 2024).

Fenomena generasi *sandwich* sering kali terjadi dalam keluarga berpendapatan rendah. Ketika seseorang dalam anggota keluarga tersebut menjadi generasi *sandwich*, maka individu tersebut perlu memenuhi segala kebutuhan anggota keluarga lainnya (Khalil & Santoso, 2022). Ketidakproduktifan orang tua dalam memberikan nafkah mendorong anak untuk menanggung kebutuhan hidupnya secara mandiri, bahkan turut bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan keluarga secara keseluruhan (Yeyeng & Izzah, 2023) dalam (Husna & Wahyuni, 2024).

Menurut Loomis & Booth (1995) dalam (Pamukti & Sa’diyah, 2024) Istilah generasi *sandwich* merujuk pada kelompok usia yang berada di posisi terjepit karena harus menjalankan peran ganda dalam memenuhi kewajiban merawat orang tua yang lanjut usia sekaligus mengasuh anak-anak. Adapun menurut, Suh (2016) dalam (Yanuar et al., 2021) menjelaskan bahwa istilah “*sandwich*” tidak semata-mata menggambarkan posisi terjepit antara dua generasi, melainkan juga mencerminkan kondisi di mana seseorang harus mendampingi dan merawat anak maupun orang tua yang sedang sakit atau memiliki disabilitas.

Dalam beberapa tahun terakhir, seiring berjalannya waktu, kini generasi milenial yang mulai berada pada masa untuk merawat orang tuanya yang lanjut, maka maka konsep “generasi *sandwich*” mengalami ekstensi perubahan makna menjadi “kelompok generasi *sandwich*” yaitu struktur keluarga yang melibatkan empat generasi dengan hubungan saling ketergantungan dalam berbagai aspek kehidupan (Migliaccio, 2019) dalam (Rari et al., 2021). Konsep generasi *sandwich* mengalami perluasan makna, di mana beban finansial yang dipikul tidak lagi hanya mencakup kebutuhan orang tua dan anak kandung, tetapi juga meluas ke anggota keluarga dari generasi yang lebih tua maupun lebih muda (Nuryasman MN & Elizabeth, 2023).

Status sebagai bagian dari generasi *sandwich* membuat seseorang memiliki jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan lebih banyak dibandingkan mereka yang bukan bagian dari kelompok tersebut. Konsekuensinya, beban finansial yang harus dipikul cenderung lebih besar, sementara waktu luang yang tersedia menjadi lebih terbatas dibandingkan individu dari non-generasi *sandwich* (Rari et al., 2021).

Dalam situasi yang terhimpit di antara dua generasi anak dan orang tua, generasi *sandwich* juga dituntut untuk bisa mengatur penyelesaian tugas mereka di tempat kerja (DeRigne & Ferante, 2012) dalam (Yanuar et al., 2021). Ketika tuntutan dari masing-masing peran itu saling bertabrakan, individu sering kali merasa kesulitan untuk mengatur waktu, energi, dan emosinya. Ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan dapat memicu tekanan yang berat, baik secara psikologis maupun fisik (Putri Nadiva & Cahyadi, 2022). Tantangan ini membuat mereka berada dalam posisi yang rentan terhadap konflik peran, stres antar generasi, dan dikucilkan dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sosiologis mengenai masalah peran ganda yang dijalankan oleh generasi *sandwich*. Penelitian

ini juga bertujuan untuk mengkaji aspek psikologis, sosial, dan ekonomi dari pengaruh peran ganda generasi *sandwich* tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Generasi *sandwich* merupakan istilah yang dipopulerkan oleh seorang profesor pekerja sosial di Amerika Serikat, yakni Dorothy A. Miller (1981) dalam (Khalil & Santoso, 2022). Generasi *sandwich* menunjuk pada sebuah generasi yang berada pada posisi “terhimpit” di antara dua generasi yang berbeda, yaitu berada di antara orang tua mereka yang mulai menua dan di sisi lain keberadaan anak-anak mereka, ataupun saudara mereka yang masih membutuhkan bantuan dengan umur berkisar antara delapan belas tahun atau lebih.

Sedangkan lebih lanjut lagi, menurut Burke (2017 dalam Khalil & Santoso, 2022) dalam *the traditional sandwich generation*, generasi *sandwich* merupakan individu yang terhimpit antara dua generasi dengan rentang usia 50-60 tahun, dengan orang tua yang menua, anak, bahkan cucu. Namun, seiring dengan dinamika perubahan dan perkembangan dari waktu ke waktu, terdapat transisi rentang usia dalam menempatkan kategori usia pada generasi *sandwich*.

Maka dapat disimpulkan generasi *sandwich* merupakan sekelompok individu yang berada dalam dua keadaan atau dalam posisi terhimpit, yaitu antara merawat orang tua yang sudah lanjut usia dan menafkahi anak-anak yang masih bergantung secara ekonomi. Mereka harus menghadapi tekanan yang berat karena harus berusaha profesional dalam kedua peran keluarga tersebut, sehingga sering kali terjadi tekanan emosional, fisik, serta finansial (Kathryn S. Salmon, 2016) dalam (Linanda et al., 2024).

Munculnya generasi *sandwich* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang telah diidentifikasi oleh Burke & Calvano (2017) dalam (Husna & Wahyuni, 2024). Salah satu pemicu utamanya adalah bertambahnya anggota keluarga yang tinggal di rumah, baik karena sedang menempuh pendidikan, mencari pekerjaan, maupun bekerja dengan penghasilan rendah. Situasi ini menimbulkan tumpang tindih tanggung jawab, di mana individu harus secara bersamaan mendukung anak-anak yang masih bergantung secara finansial dan membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan hidup, sehingga menimbulkan tekanan bagi generasi yang berada di posisi tengah.

Selain itu, generasi *sandwich* juga dapat disebabkan oleh rendahnya literasi keuangan dalam suatu keluarga. Karena rendahnya literasi keuangan membuat individu sebagai generasi pertama yang tidak memiliki pemahaman mengenai perencanaan keuangan jangka panjang, sehingga mereka tidak menyiapkan dana pensiun untuk masa tuanya. Akibatnya, ketika mereka sudah memasuki usia yang sudah tidak produktif, beban dan tanggung jawabnya akan turun kepada generasi selanjutnya (generasi kedua) untuk memenuhi kebutuhan hidup. Di saat yang bersamaan, pada umumnya generasi kedua sudah berada dalam fase yang kompleks, di mana terkadang mereka sudah berkeluarga dan memiliki anak (generasi ketiga) (Nuryasman MN & Elizabeth, 2023).

Dari berbagai penjelasan definisi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa generasi *sandwich* merupakan generasi yang berada dalam posisi terhimpit antara dua generasi atau lebih yang membuatnya mengalami peran ganda. Dalam menjalani peran ganda tersebut, generasi *sandwich* menghadapi banyak permasalahan seperti pada psikologis, sosial, bahkan ekonomi.

METODELOGI

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan library research. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif atau metode penelitian yang lebih menekankan analisa atau deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Menurut Direktorat Jenderal Kekayaan Negara (2019), metode penelitian kualitatif ini dapat menonjolkan atau menghadirkan deskripsi yang mendalam mengenai suatu fenomena ke dalam suatu karya tulis. Pendekatan ini tidak hanya memberi gambaran tetapi juga memberi ruang untuk menggali dan mengeksplor tentang suatu fenomena.

Teknik pengumpulan data studi pustaka ini dilakukan dengan penelusuran terhadap sumber-sumber referensi seperti buku, jurnal, serta hasil penelitian terdahulu (Adlini et al., 2022). Bahan kajian tersebut bersumber dari database akademik seperti Google Scholar dan Perpustnas. Kemudian bahan kajian tersebut dianalisis secara mendalam untuk mendukung hasil dan gagasan penelitian.

HASIL KARYA DAN PEMBAHASAN

A. Tantangan Utama yang Dihadapi oleh Generasi *Sandwich* dalam Menjalankan Peran Ganda di Lingkungan Keluarga dan Masyarakat

Berdasarkan studi yang dilakukan, dalam penelitian yang dilakukan oleh Woda & Pontoan (2024), Perempuan *single parent* yang menjadi generasi *sandwich* mengalami banyak tekanan yang berlapis, karena harus menanggung tanggung jawab terhadap dua kelompok usia yang sama-sama membutuhkan perhatian intensif: anak-anak yang masih dalam masa tumbuh kembang dan orang tua lanjut usia yang rentan secara fisik maupun emosional. Tuntutan keluarga yang tinggi terhadap tanggung jawab untuk anggota keluarga, termasuk kewajiban berbakti kepada orang tua, menjadi tekanan tersendiri bagi generasi *sandwich*. Dalam konteks budaya kolektivisme yang kental di Indonesia, ekspektasi ini menghadirkan tantangan tersendiri yang menambah beban peran ganda yang dijalani (Wang et al., 2023) dalam (Widhigdo et al., 2025). Tantangan ini tidak hanya menyangkut aspek fisik dalam mengatur kegiatan harian dan memenuhi berbagai kebutuhan, tetapi juga memunculkan beban psikologis yang mendalam. Contohnya, seorang ibu *single parent* bisa merasa terjebak dalam siklus tak berujung antara mendampingi anak-anak dalam kegiatan belajar dan aktivitas mereka, sekaligus memberikan perawatan dan dukungan kepada orang tua yang mungkin mengalami gangguan kesehatan serius dan memerlukan perhatian lebih.

Selain itu, beban ganda ini juga mencakup aspek-aspek praktis, seperti mencari penghasilan untuk mencukupi kebutuhan keluarga, menyusun jadwal yang padat agar semua tanggung jawab rumah tangga terpenuhi, serta menghadapi keterbatasan waktu dan energi yang berdampak pada kehidupan sosialnya. Mereka juga harus menghadapi ketidakpastian ekonomi yang menjadi tantangan tersendiri, karena perempuan dalam posisi ini sering kali harus menghadapi pengeluaran tidak direncanakan, baik untuk biaya kesehatan orang tua maupun kebutuhan anak-anak yang mendesak (Woda & Pontoan, 2024).

Generasi *sandwich* tidak hanya dituntut untuk memenuhi kebutuhan keluarga inti, tetapi juga sering kali mengalami tekanan sosial dari lingkungan sekitar yang mengharap mereka melakukan tanggung jawabnya sesuai dengan norma yang berlaku. Tekanan semacam ini dapat menjadi beban tambahan, terutama ketika mereka menghadapi keterbatasan dalam hal waktu dan ekonomi (Tennant et al., 2007) dalam (Widhigdo et al., 2025).

Tentunya, para generasi *sandwich* juga perlu berperan dalam memenuhi kebutuhan pribadinya yang terkadang sering terlupakan. Kebutuhan pribadi tersebut mencakup

pendidikan, karir, dan kehidupan sosial. Perkembangan karir dan pendidikan itu perlu dan menjadi sebuah hal yang patut disyukuri apabila terlaksana karena masih ada hal perlu diprioritaskan (Pamukti & Sa'diyah, 2024).

Selain itu, ketidakberfungsian sosial tersebut dapat menimbulkan masalah dalam lingkungan kerjanya. Ketidakberfungsian sosial ini umumnya membuat generasi *sandwich* mengalami penurunan motivasi dan produktivitas bekerja, rasa tidak nyaman dengan tempat kerja saat ini, munculnya rasa cemas saat bekerja, bahkan memilih untuk berhenti bekerja (Ham, Dyke, & Hope, 2002) dalam (Khalil & Santoso, 2022).

- B. Pengaruh Peran Ganda terhadap Aspek Psikologis Individu dalam Generasi *Sandwich*
Kondisi psikologis seseorang yang mengalami peran ganda sebagai generasi *sandwich* dapat berkembang menjadi masalah serius apabila banyak tantangan yang dialami oleh mereka. Generasi *sandwich* sering kali dihadapkan pada konflik antara kewajiban terhadap keluarga dan tuntutan profesional, yang dapat memicu tingkat stres psikologis yang signifikan (Widhigdo et al., 2025).

Gejala stres dan depresi pada generasi *sandwich* dapat terlihat dari kondisi mental mereka yang ditandai oleh kesedihan yang berlarut-larut, rasa putus asa, serta kurangnya minat untuk menjalani aktivitas sehari-hari (Husna & Wahyuni, 2024). Generasi *sandwich* memiliki kerentanan yang tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk stres, rasa cemas yang berlebihan, dan depresi, yang dalam kasus ekstrem dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Kubota et al., 2022) dalam (Khalil & Santoso, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woda & Pontoan, 2024) konflik antara tanggung jawab sebagai pengasuh anak dan sebagai pendamping orang tua sering kali memperparah tekanan psikologis yang dialami oleh perempuan dalam generasi *sandwich*, sehingga meningkatkan potensi munculnya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Lapisan peran yang bertumpuk ini menciptakan tantangan rumit yang berdampak pada kesehatan mental, termasuk stres berkepanjangan dan gangguan kecemasan. Secara emosional, tekanan yang muncul akibat peran ganda dapat berkembang menjadi stres kronis yang memicu kelelahan fisik dan psikis, rasa cemas yang terus-menerus, serta perasaan terasingkan dan kurang dimengerti oleh lingkungan sekitar.

- C. Pengaruh Peran Ganda terhadap Aspek Ekonomi Individu dalam Generasi *Sandwich*
Tantangan dalam aspek ekonomi juga sering kali menuntut generasi *sandwich* untuk pandai dalam mengelola keuangannya. Generasi *sandwich* memiliki pola perilaku yang khas sehingga ada perbedaan dengan generasi lainnya. Generasi *sandwich* cenderung memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar daripada melakukan investasi. Lalu mereka berusaha melakukan penghematan sebagai bentuk asuransi finansial untuk masa depan, dengan sikap yang lebih hati-hati dalam menghadapi risiko. Dalam menentukan instrumen investasi, mereka cenderung bersikap konservatif dan selektif (Swastika & Hamid, 2023).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nuryasman MN & Elizabeth (2023) yang menjelaskan bahwa keputusan generasi *sandwich* dalam melakukan investasi sangatlah rendah karena generasi ini cenderung memiliki asuransi dibandingkan melakukan investasi. Namun, umumnya mereka yang memiliki asuransi merupakan individu yang sudah mempunyai pemahaman mengenai literasi keuangan.

Generasi ini juga cenderung waspada dalam pengeluarannya dengan lebih mengutamakan penghematan daripada konsumsi barang atau jasa yang bersifat keinginan. Ketika berbelanja, mereka lebih memilih produk berkualitas meskipun dengan harga lebih tinggi, karena dianggap lebih tahan lama dan efisien. Selain itu, generasi ini juga lebih waspada

dalam menggunakan fasilitas kredit atau melakukan pinjaman, demi menjaga kestabilan keuangan dengan orang tua yang mereka tanggung (Swastika & Hamid, 2023).

SIMPULAN

Generasi *sandwich* menjadi suatu keadaan ketika individu berada dalam posisi terhimpit sehingga mereka harus menanggung peran ganda atau *dual role*. Generasi *sandwich* ini memikul tanggung jawab anatar merawat orang tua yang sudah lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka. Akibat dari kondisi tersebut, generasi *sandwich* mengalami banyak tekanan dalam hidupnya baik secara psikologis maupun sosial. Tekanan yang dialami oleh generasi *sandwich* dapat memicu gangguan kesehatan mental yang serius, seperti stres, gangguan kecemasan, dan depresi yang juga dapat berujung dengan bunuh diri.

Selain itu, tekanan tersebut juga berdampak pada kehidupan soaisalnya, ketika mereka harus memenuhi ekspektasi orang-orang di sekitarnya. Apabila fungsi-fungsi dalam keluarganya tidak berjalan beriringan, maka dapat menimbulkan disharmoni keluarga yang juga dapat menimbulkan permasalahan sosial lainnya. Permasalahan sosial tersebut juga dapat terjadi dalam lingkungan kerjanya yang menimbulkan penurunan motivasi dalam bekerja, perasaan cemas, tidak tenang, dan tidak nyaman dalam bekerja, serta pengunduran diri. Menjadi generasi *sandwich* juga menguji kemampuan mereka dalam mengelola keuangan. Mereka dituntut untuk pandai mengelola keuangan mereka agar semua kebutuhannya tercukupi.

REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Husna, N., & Wahyuni, S. (2024). Peran konseling individual dalam mengatasi permasalahan remaja perempuan pada generasi *sandwich*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 277. <https://doi.org/10.29210/1202424105>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Linanda, M., Kinantika, I., Nursanti, S., Tayo, Y., Singaperbangsa, U., Jalan, K., Ronggowaluyo, H. S., Timur, T., & Karawang, K. (2024). Pengalaman Komunikasi Mahasiswa Generasi Sandwich (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Di Kabupaten Karawang). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 587-592. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10467933>
- 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>
- Pamukti, A., & Sa'diyah, E. H. (2024). Dinamika psikologis perempuan dewasa belum menikah dalam keluarga *sandwich generations*. *HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences*, 3(1), 1-10. <https://scholar.archive.org/work/tj6dww7ucvbyhmkavt6mrmie74/access/wayback/https://historical.pdfaii.org/index.php/i/article/download/93/29>
- Putri Nadiva, F., & Cahyadi, N. (2022). Konflik Peran Ganda dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan Wanita. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 4, 221-226. <https://doi.org/10.37034/infeb.v4i4.178>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). 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>

Swastika, Y., & Hamid, N. (2023). Pengaruh Literasi Keuangan, Generasi Sandwich Overconfidence Dan Dual Ernest Terhadap Perilaku Keuangan. *ECOTECHNOPRENEUR : Journal Economics, Technology And Entrepreneur*, 2(03), 112-118.

<https://doi.org/10.62668/ecotechnopreneur.v2i03.753>

Wibisono, A. (2019). *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. KEMENKEU.

<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/memahami-metode-penelitian-kualitatif>

Widhigdo, J. C., Saputra, C. H., & Valencia, S. C. (2025). The Secret of Sandwich Generational Resilience: Finding Mental Well-Being Through Attachment to God.

Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 13(1), 142.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.18921>

Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 1261-1270. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.915>

Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisuksmo, C. R. P. (2021). Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3), 517-525.

<https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>