Science and Education Journal
Vol 5 No 3 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kualitas Tidur Dalam Tekanan *Sandwich Generation*: Pengaruh Stres pada Dewasa Awal Di Karawang

Dhiya Rachma Kintani[1], Wina Lova Riza[2], Mohamad Sopian[3]
[1]Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps22.dhiyakintani@mhs.ubpkarawang.ac.id
[2]Universitas Buana Perjuangan Karawang, wina.lova@ubpkarawang.ac.id
[3]Universitas Buana Perjuangan Karawang, mohamad.sopian@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Sandwich generation memiliki resiko mengalami kualitas tidur yang buruk karena harus menjalani peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh bagi anak dan orangtua secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh stress terhadap kualitas tidur pada *sandwich generation* dewasa awal, dengan rentang usia 20-40 tahun, yang berdomisili di Karawang. Sampel penelitian ini berjumlah 204 responden dengan menggunakan teknik non-probabilitas dengan teknik snowball sampling. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Alat ukur yang digunakan adalah skala PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan skala PSS untuk mengukur stres. Menggunakan uji , uji hipotesis regresi linear sederhana, dengan melakukan uji klasik asumsi normalitas, uji linearitas, serta uji tambahan berupa uji koefisien determinasi, uji kategorisasi dan uji beda. Hasil uji hipotesis linear sederhana penelitian ini sebesar 0,290 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, maka hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti bahwa stres memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Hasil koefisien determinasi menunjukan stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur sebesar 29,5%.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Stres Psikologis, Sandwich Generation, Dewasa Awal*

Abstract

The sandwich generation is at risk of poor sleep quality because they must juggle the dual roles of breadwinner and caregiver for both their children and parents simultaneously. This study aims to examine the effect of stress on sleep quality among early-adulthood members of the sandwich generation, aged 20–40, residing in Karawang. The study sample consisted of 204 respondents, selected using a non-probability approach with snowball sampling. The method used was a quantitative approach with a causal design. The measurement tools used were the PSQI scale to measure sleep quality and the PSS scale to measure stress. The analysis involved a simple linear regression hypothesis test, including classical tests for normality and linearity, as well as additional tests such as the coefficient of determination, categorization, and difference tests. The result of the simple linear regression hypothesis test in this study was 0.290 with a significance level of 0.000 < 0.05; therefore, the research hypothesis states that Ha is accepted and Ho is rejected, meaning that stress has an effect on sleep quality. The coefficient of determination result indicates that stress has a significant effect on sleep quality of 29.5%.

Keywords: *Sleep Quality, Psychological Stress, Sandwich Generation, Young Adulthood*

Corresponding Author:
Dhiya Rachma Kintani
Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps22.dhiyakintani@mhs.ubpkarawang.ac.id

PENDAHULUAN

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Fenomena *sandwich generation* di Indonesia semakin banyak ditemukan dikarenakan peningkatan total penduduk usia lanjut serta besarnya ketergantungan akan perekonomian antar anggota keluarga. Budaya kekeluargaan yang sangat kuat turut mendorong individu untuk bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orangtua dan keluarga lainnya. Kondisi ini menyebabkan pekerja harus membagi penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga hal ini berpotensi menimbulkan tekanan pada finansial dan psikologis (Sa'diyah dkk., 2026). Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa *sandwich generation* lebih rentan mengalami stress yang sangat besar, dan kekurangan dalam menambah produktivitas bekerja serta kualitas kerja (Rahman & wongkaren, 2022).

Berdasarkan data BPS tahun 2020, fenomena *sandwich generation* di Indonesia terjadi dalam skala yang cukup besar, yaitu mencapai sekitar 71 juta penduduk, dengan 8,4 juta diantaranya hidup dengan keluarga selain keluarga intinya (*extended family*) (Medianti, 2023). Tingginya pravelensi tersebut juga tercermin dalam survei Litbang Kompas yang menemukan bahwa tujuh dari sepuluh penduduk Indonesia termasuk dalam kategori *sandwich generation*. Hasil survei tersebut diperoleh dari 504 responden yang terdistribusi ke dalam 34 provinsi di Indonesia dalam periode 9-11 Agustus 2022 (Catriana & Djumena, 2022).

Merujuk output survei pra-penelitian yang dilaksanakan pada 27 Oktober 2025 terhadap 30 responden melalui kuesioner online, diperoleh output bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk. Penilaian dilakukan sesuai dengan tuju dimensi kualitas tidur, yakni disfungsi aktivitas di siang hari, pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur sehari-hari, durasi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, output pra-penelitian membuktikan bahwa seluruh responden terindikasi memiliki kualitas tidur yang tergolong rendah. Hasil wawancara yang dilaksanakan terhadap tiga responden *sandwich generation* dewasa awal di Karawang yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2026 mengatakan menafkahi orang tua, adik, istri dan anaknya sekaligus, mengharuskannya untuk mencari tambahan pekerjaan atau mengambil jam kerja lembur untuk memenuhi kebutuhan, yang membuatnya mengalami kelelahan fisik dan mengalami stres karna tekanan yang dirasakan, hal tersebut dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang rendah, seperti sulit untuk tidur, mengantuk pada siang hari, sakit kepala, gelisah dan menjadi tidak bersemangat saat bekerja.

Istilah "*sandwich generation*" pertama kali di perkenalkan oleh Dorothy Miller pada tahun 1981 melalui tulisannya berjudul "*The Sandwich Generation: Adult of the Aging*". *Sandwich generation* merupakan generasi orang dewasa yang harus menanggung tanggung jawab untuk tidak hanya orangtua mereka, tetapi juga anak-anak mereka (Rozalinna & Anwar, 2021). Pada tahun2016, istilah ini telah resmi tercantum dalam *Merriam-Webster Dictionary* dan pemahamannya terus berkembang hingga kini (Ardela, 2019). *Sandwich generation* menghadapi beban finansial yang tinggi karena harus memenuhi tanggung jawab kebutuhan dua generasi sekaligus. Tanggung jawab tersebut dapat meningkatkan tingkat stres dan memengaruhi kondisi psikologis individu. (Nuryasman & Elizabeth, 2023).

Berbagai dampak yang dapat dialami oleh *Sandwich Generation* meliputi kelelahan secara fisik maupun psikologis, gangguan pada kualitas tidur, munculnya perasaan bersalah, kekhawatiran yang berlangsung terus-menerus, berkurangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, serta meningkatnya risiko mengalami kecemasan dan depresi (Yanuar dkk., 2021). Individu yang termasuk dalam *Sandwich Generation* berisiko mengalami penurunan kualitas tidur karena harus menyeimbangkan tanggung jawab sebagai penyedia kebutuhan ekonomi keluarga sekaligus pengasuh bagi anak dan orang tua. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kelelahan emosional dan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

overthinking sebagai akibat dari tekanan yang terus dialami (Sudarji dkk., 2023). Pada konteks lain, *sandwich generation* yang telah memiliki kesiapan secara perekonomian dalam mencukupi kebutuhan utama, menabung, serta melakukan investasi hanya sejumlah 13,4% (Astra Life, 2021).

(Hurlock, 2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah tahap perkembangan yang berlangsung dalam interval umur 20 hingga 40 tahun. Dalam tahapan tersebut, seseorang yang dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti membangun karier, membentuk keluarga, serta tanggung jawab sosial dan ekonomi. Bagi individu yang termasuk sandwich generation, tuntutan tersebut menjadi lebih kompleks dikarenakan mereka bukan sekedar mengemban tanggung jawab pada diri sendiri, melainkan juga harus memberikan dukungan finansial maupun emosional kepada dua generasi sekaligus. Kondisi tersebut meningkatkan resiko munculnya stres, kecemasan, depresi, serta berbagai permasalahan psikologi yang dapat menurunkan kesejahteraan individu (Sudarji dkk., 2023).

Berdasarkan pandangan *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) serta *Sleep Research Society*, orang dewasa dengan usia 18 hingga 60 tahun disarankan agar tidur setidaknya 7 jam pada tiap malam secara konsisten guna mendukung dan mempertahankan kesehatan yang optimal (Watson dkk., 2015). Durasi tidur masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan data, sejumlah 48% masyarakat Indonesia yang tidur sepanjang minimal 7 jam dalam sehari (GoodStats, 2024). (Lestari & Muawanah, 2023) menemukan mayoritas subjek yang mengalami stres akibat peran ganda sebanyak lebih dari 65% mengalami gangguan tidur akibat beban psikologis yang dialaminya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Handayani, 2022) menemukan kelompok dewasa produktif yang memikul peran ganda memiliki hasil sebanyak 78,3% responden masuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Dalam temuan lainnya yang dikemukakan Siregar (2024) menemukan tingkat stres sedang-berat/tinggi merasakan gangguan tidur, misalnya kesulitan tidur kembali serta sering bangun di tengah malam dikarenakan langsung memikirkan kecemasan esok hari.

Panjang waktu untuk tidur setiap harinya berhubungan pada indeks kesehatan BMI, rerata tingkatan stres individu, serta tensi jantung. Kondisi ini membuktikan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup serta memiliki kualitas tinggi adalah bagian krusial untuk menjaga kesehatan individu. Tidur dengan kualitas tinggi bukan sekedar membantu pemulihan kondisi fisik, melainkan turut mendukung keseimbangan psikologis serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal (Ira Gusmiarti, 2024). Keterkaitan tidur dengan kesehatan bukan sekadar terlihat berdasarkan konteks fisik, melainkan juga terhadap kondisi psikologis individu. Tidur yang tidak optimal dapat memengaruhi kondisi emosional individu, termasuk peningkatan respons emosional negatif dan penurunan emosi positif. Tidur dapat memengaruhi berbagai aspek respons emosional, seperti suasana hati, reaktivitas emosional, kecemasan dan gejala depresi (Palmer dkk., 2024). Kondisi stres memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur, karena tekanan psikologis yang tinggi dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk memperoleh tidur yang optimal. Kualitas tidur serta stres mempunyai korelasi yang konsisten, melalui tingkatan stres yang lebih besar umumnya berkaitan dengan kualitas tidur yang semakin rendah (Mao dkk., 2023). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan respons afektif negatif individu ketika menghadapi stresor (Minkel dkk., 2012).

(Buysse dkk., 1989) mengatakan kualitas tidur merupakan pandangan subjektif individu tentang sejauh apa pemulihan serta pemuasan tidurnya. Kualitas tidur adalah rasa puas seorang individu pada tidur dengan tercapainya total tidur yang relevan pada

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

kebutuhan setiap orang. Kualitas tidur seorang individu disebut baik apabila tak mengindikasikan beragam-indikator kekurangan tidur seperti kelelahan ekstrem, kantuk yang terasa berlebihan pada siang hari, sulit berkonsentrasi serta tidak mengalami gangguan tidur yaitu permasalahan yang dapat mengakibatkan merusaknya pola tidur, yaitu tak dapat tidur pada malam hari, seringkali bangun di malam hari tanpa alasan, ataupun tidak mampu fokus, tak enak badan, serta sakit kepala (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Brissette, dkk (Sarafino, 2010) mengatakan kondisi stres yang dialami individu dapat menyebabkan kualitas tidurnya menjadi lebih buruk. Buysse (Anggraini & Rinaldi, 2025) menyatakan terdapat tujuh dimensi mengukur kualitas tidur dari Buysse yakni pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur setiap hari, waktu tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, serta disfungsi aktivitas pada siang hari.

Kualitas tidur seorang individu mendapatkan pengaruh dari berbagai aspek yang mencakup stres psikologis, nutrisi, diet, obat, alkohol, stimulus, motivasi, gaya hidup, lingkungan, kelelahan, serta penyakit (Susanti dkk., 2017). Penemuan oleh (Cohen., 1983) mengartikan stres menjadi suatu tingkat dimana kondisi pada hidup seorang individu dianggap menjadi hal menekan (*stressful*). Penilaian ini berdasarkan subjektif dan bergantung pada persepsi individu dan bagaimana bagaimana seseorang mengartikan dan merasakan ketidakmampuannya untuk mengendalikan atau menghadapi tuntutan dari suatu peristiwa. Menurut Charles dan Spielberger (Wahjono, 2022), stres merupakan respons terhadap berbagai tuntutan dari lingkungan eksternal yang dirasakan oleh individu. Dengan kata lain, stres umumnya dimaknai menjadi bentuk gangguan serta tekanan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman akibat adanya faktor-faktor yang berasal dari luar diri sesorang.

Berdasarkan peneliti terdahulu yang telah dilakukan oleh (Huang dkk., 2024). Didapatkan bahwa dalam studi penelitian ini, efek prediktif negatif dari stres yang dirasakan terhadap kualitas tidur semakin dikonfirmasi, sejalan dengan pengalaman hidup bahwa stres yang lebih besar menyebabkan kualitas tidur yang lebih rendah. Studi lainnya yang dilaksanakan (Muhariyono & Nurwidawati, 2025) yaitu, didapatkan kesimpulan bahwa stres memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kalandoro dan Suparman, (2025). Pada uji data utama, ditemukan juga adanya pengaruh yang sangat signifikan pada perceived stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa melalui uji regresi linear. Pengaruh perceived stres terhadap kualitas tidur pada penelitian ini memiliki signifikansi yang sangat kuat.

Kualitas tidur yang buruk pada *sandwich generation* berpotensi menciptakan beragam pengaruh negatif, baik secara psikologis serta fisik. Tekanan psikologis yang dialami dapat berkaitan dengan peningkatan stres, kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, serta terganggunya kesejahteraan psikologis individu (Sari dkk., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, (Azzarah dkk., 2024) menjelaskan bahwa tekanan psikologis yang dialami individu dapat meningkatkan tingkat stres dan pada akhirnya berkontribusi terhadap memburuknya kualitas tidur. Kondisi ini membuktikan bahwa masalah tidur pada *sandwich generation* bukan sekadar berpengaruh terhadap kesehatan psikologis serta fisik, melainkan turut dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas dan memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari secara optimal. Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan mengingat *sandwich generation* ada dalam umur yang produktif serta bertanggung jawab pada lebih dari satu generasi dalam keluarga. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kondisi tidur, sehingga stres dan kualitas tidur menjadi aspek yang penting untuk dikaji pada kelompok ini. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada *sandwich generation* menjadi penting untuk dilakukan.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Penelitian ini mengkaji pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada *sandwich generation* yang berdomisili di Karawang, meskipun stres dan kualitas tidur telah banyak diteliti pada berbagai populasi, seperti mahasiswa, tenaga kesehatan, pekerja dan lansia, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh stress pada kualitas tidur terhadap *sandwich generation* dewasa awal, khususnya dalam Kabupaten Karawang masih sangat kurang. Situasi ini membuktikan bahwa terdapat celah studi atau *research gap* yang harus mendapatkan kajian secara mendalam agar memperoleh pendalaman tentang keterkaitan kualitas tidur dan stress terhadap kelompok yang memiliki karakteristik tuntutan peran yang berbeda dari populasi lainnya. Dengan begitu, studi ini memiliki tujuan mengidentifikasi pengaruh stres pada kualitas tidur yang dirasakan *sandwich generation* dewasa awal di Kabupaten Karawang. Berdasarkan uraian mengenai fenomena ini, permasalahan dan keterbatasan penelitian sebelumnya, maka ajuan hipotesis studi ini yakni Ha yaitu ditemukan dampak stress pada kualitas tidur *sandwich generation* dewasa awal di Kabupaten Karawang.

METODE

Metode studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain kausal untuk meguji hubugan sebab-akibat antra variabl penelitian. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang dapat dianalisis scara statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2022) metode studi kuantitatif umumnya didefinisikan menjadi teknik studi yang mengacu kepada filsafat positivisme, dimanfaatkan untuk menganalisis sampel atau populasi khusus, pengumpulan informasi memanfaatkan instrumen studi, analisis data memiliki sifat statistik/kuantitatif, yang memiliki tujuan menganalisis hipotesis yang ditentukan. Desain kausal dimanfaatkan untuk mengidentifikasi apakah suatu variabel berperan sebagai penyebab terhadap variabel lainnya melalui analisis terhadap konsekuensi yang sudah muncul kemudian menelaah data yang tersedia untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab fenomena yang diteliti (Azwar, 2017). Peneltian ini melibatkan dua varibel, yaitu stres sebagai varibel independen (X) dan kualitas tidur sebagai varibel depeden (Y).

Populasi pada studi ini mengacu pada seseorang yang masuk dalam golongan *sandwich generation* pada tahap dewasa awal. Menrut (Hurlock, 2011) menjelaskan masa dewasa awal adalah tahapan perkembangan yang berlangsung dalam rentang umur 20 hingga 40 tahun. Berdasarkan rentang usia tersebut, pasrtisipan penelitian ini adalah *sandwich generation* yang berada pada tahapan dewasa awal, yaitu individu yang berumur 20 hingga 40 tahun dan bertempat tinggal di Karawang. Populasi studi ini tak diidentifikasi jumlah pastinya, sehingga pengukuran sampel dilakukan memanfaatkan perumusan Cohen. Penentuan jumlah sampel mengacu pendekatan statistical power analysis berdasarkan Cohen, dengan mempertimbangkan *effec size*, tingkat signifikansi (α), *statistical power* dan jumlah variabel prediktor. Pendekatan ini tidak memerlukan informasi mengenai jumlah populasi sehingga sesuai digunakan pada penelitian dengan populasi yang tidak diketahui atau sulit dipastikan jumlahnya (Althubaiti, 2023). perhitungan pada sampel populasi tidak diketahui secara pasti atau sangat besar berdasarkan rumus Cohen, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 204 responden. (Iba & Wardhana, 2023).

Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel studi ini yakni *non-probability sampling.* Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2022), *non-probability* sampling merupakan teknik penentuan *sample* yang tidak memberi kesempatan ataupun peluang serupa untuk seluruh anggota populasi yang ditetapkan menjadi *sample* penelitian. Metode yang diterapkan yakni *snowball sampling*, yaitu teknik yang dilakukan dengan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

menghubungi beberapa responden dan menanyakan apakah mengenal responden lain yang memiliki karakteristik sesuai dengan kebutuhan penelitian. Responden awal kemudian membantu peneliti memperoleh responden berikutnya melalui rekomendasi yang diberikan. Untuk mencapai tujuan penelitian, teknik ini juga dilengkapi dengan wawancara dan survei lapangan (Nurdiani, 2014).

Instrumental yang dimanfaatkan pada pengukuran kualitas tidur dalam studi ini yakni PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang di adopsi dari *MAPI Research Trust* (2006). Skala PSQI ini berdasarkan 7 dimensi kualitas tidur yang di kemukakan oleh Buysse, dkk. (dalam Anggraini & Rinaldi, 2025) yakni disfungsi kegiatan di siang hari, pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur setiap hari, waktu tidur, latensi tidur, kualitas tidur yang subjektif. Pada variabel kualitas tidur ini menggunakan skala ordinal 0-3, skala ini terdapat 18 aitem tentang diri mereka sendiri, terdapat 14 pertanyaan pilihan ganda dan 4 pertanyaan isian. Semua aitem dalam skala ini bersifat *favorable*. Skala aitem ini memiliki jawaban skala likert dengan skor yakni tiga kali ataupun lebih dalam satu minggu untuk poin 3, satu ataupun dua kali dalam satu minggu untuk poin 2, kurang dari satu kali dalam satu minggu untuk poin 1, serta tak pernah selama satu bulan terakhir untuk poin 0. Salah satu contoh aitemnya adalah "Selama satu bulan terakhir, apakah anda mendapat kesulitan untuk tetap bersemangat menyelesaikan pekerjaan/kegiatan?" Hasil *Try Out* uji validitas skala kualitas tidur PSQI pada penelitian ini menggunakan JASP di dapatkan pada keseluruhan item *rest-corelation* >0,30 yaitu 0,310 sampai 0,722. Selanjutnya Hasil reliabilitas didapatkan hasil pada *coeficient alpha* sebesar 0,826 yang artinya instrumen dapat dikatakan reliabel karena memiliki hasil >0,70

Instrumen untuk mengukur stres pada studi ini menerapkan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) yang di adopsi dari (Hakim dkk., 2024). Aitem pada skala ini berjumlah 10 aitem. Dalam skala stres ini peneliti menerapkan skala likert 5 opsi yang tersusun atas Sangat Sering untuk poin 4, Cukup Sering untuk poin 3, Kadang-Kadang untuk poin 2, Hampir Tidak Pernah untuk poin 1, serta Tidak Pernah untuk poin 0. Salah satu conton aitemnya adalah "Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengetahui bahwa anda tidak bisa mengatasi hal-hal yang harus anda lakukan?". Hasil *Try Out* uji validitas skala stres PSS menggunakan JASP hasil yang didapatkan pada keseluruhan item rest-coreation >0,30 yaitu 0,510 sampai 0,669. Selanjutnya hasil reliabilitas didapatkan hasil pada *coeficient alpha* sebesar 0,746 yang artinya instrumen dapat dikatakan reliabel karena memiliki hasil >0,70.

Analsis data dalam peneltian ini dilakukan mengunakan SPSS versi 25.0. Tahapan analisis meliputi uji asumsi, yakni analisis linearitas serta Normalitas, yang dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Selanjutnya, dilakukan pengujian koefisien determinasi serta analisis pengelompokkan sebagai uji tambahan sebagai uji tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini memiliki tujuan melakukan peninjauan dampak stres pada kualitas tidur terhadap *sandwich generation* dewasa awal. Dalam penelitian ini responden yang terlibat berjumlah 204 orang *sandwich generation* pada tahap dewasa awal dan berdomisili di Karawang. Data Demografis responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Demografi Responden Penelitian

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	86	42,2%%

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

	Perempuan	118	57,8%
Usia	20-24 Tahun	80	39,2%
	25-29 Tahun	65	31,9%
	30-34 Tahun	57	27,9%
	35-40 Tahun	2	1,0%
Pendidikan Terakhir	SMA	106	52,0%
	S1	98	48%
Status Pernikahan	Belum Menikah	123	60,3%
	Sudah Menikah	77	37,7%
	Bercerai	4	2,0%
Jenis Pekerjaan	Pegawai Negeri	20	9,8%
	Pegawai Swasta	102	50,0%
	Wirausaha	35	17,2%
	Freelance	38	18,6%
	Guru	9	4,4%
Jam Kerja	<6 Jam	36	17,6%
	6-8 Jam	96	47,1%
	9-10 Jam	63	30,9%
	>10 Jam	9	4,4%
Penghasilan	<Rp 3 Juta	68	33,3%
	Rp4-5 Juta	74	36,3%
	Rp5-10 Juta	56	27,5%
	>10 Juta	6	2,9%
Frekuensi Bergadang	Tidak Pernah	4	2,0%
	Jarang	14	6,9%
	Kadang-Kadang	91	44,6%
	Sering	95	46,6%
Jumlah Tanggungan	2 Orang	114	58,3%
	3 Orang	61	29,9%
	> 4 Orang	24	11,8%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh gambaran demografi karakteristik responden dari 204 responden yang termasuk dalam kategori *sandwich generation* dewasa awal di Karawang, diketahui pada studi ini mayoritas merupakan responden Perempuan sebanyak 118 responden (57,8%), berpendidikan SMA sebanyak 106 responden (52,0%), belum menikah sebanyak 123 responden (60,3%), setengah dari responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 102 responden (50,0%), memiliki jam kerja 6-8 jam sebanyak 96 responden (47,1%) per hari, berpenghasilan Rp4-5 juta perbulan sebanyak 74 responden (36,6%), mayoritas responden menanggung 2 orang anggota keluarga sebanyak 82 responden (40,2%), serta memiliki kebiasaan sering bergadang sebanyak 95 responden (46,6%). Karakteristik tersebut memberikan gambaran bahwa responden penelitian ini

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

merupakan kelompok dewasa awal yang aktif bekerja dan memiliki tanggung jawab ekonomi untuk menannggung dua hingga tiga anggota keluarga, yang merupakan ciri khas dari *sandwich generation*.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Standardized Residual
N	204
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009[c]
Exact Sig. (2-tailed)	.208

Pada tabel 2 diidentifikasi output signifikan pengujian normalitas yang dilakukan menerapkan *One-Samole Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh skor *Exact* sig senilai 0,208 yang melampaui 0,05. Sehingga diambil kesimpulan bahwasanya data studi melakukan distribusi dengan normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

			Sum of Squares	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
Kualitas Tidur * *Stress*	*Between Groups*	*(Combined)*	544.586	22	24.754	6.667	.000
		Linearity	358.579	1	358.579	96.576	.000
		Deviation from Linearity	186.008	21	8.858	2.386	.000

Pada tabel 3 membuktikan output skor signifikansi linearity senilai 0,000 yang berada di bawah 0,05. Sehingga dinilai bahwa variabel kualitas tidur dan stres dikatakan linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

Model		***Unstandardized Coefficients***		***Standardized Coefficients***	***t***	***Sig.***
		B	***Std. Error***	***Beta***		
1	(*Constant*)	6.125	.733		8.358	.000
	Stress	.290	.032	.543	9.188	.000

Pada tabel 4 dapat diketahui variabel stres mempunyai skor koefisien regresi senilai 0,290. Skor koefisien regresi yang positif mengindikasikan bahwa setiap peningkatan skor stres maka akan diikuti oleh peningkatan skor kualitas tidur, skor variabel kualitas tidur tinggi menunjukkan kualitas tidur semakin rendah. Skor signifikansi 0,000 di bawah 0,05, sehingga hipotesis studi ini menyatakan bahwa H0 ditolak serta Ha diterima yang artinya bahwa stres mempunyai dampak pada kualitas tidur.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model	***R***	***R Square***	***Adjusted R Square***	***Std. Error of the Estimate***
1	.543[a]	.295	.291	2.061

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

a. Predictors: (Constant), PSS

Pada tabel 5 diidentifikasi bahwa skor *R-Square* serta koefisien determinasi senilai 0,295. Hal ini dapat dinyatakan stres memiliki kontribusi pengaruh positif sebesar 29,5% untuk mempengaruhi stres pada *sandwich generation* dewasa awal, sisanya 71,5% mendapatkan dampak dari variabel lainnya yang tak dianalisis dalam studi ini.

Tabel 6. Kategorisasi KualitasTidur

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Baik	78	38.2	38.2	38.2
	Buruk	126	61.8	61.8	100.0
	Total	204	100.0	100.0	

Pada table 6 menunjukan hasil uji kategorisasi pada skala kualitas tidur yang telah diperoleh dari responden dengan kategori baik didapatkan sebanyak 78 responden (38,2%) dan pada kategori buruk sebanyak 126 responden (61,8%). Mayoritas responden memiliki kualitas pada kategori buruk.

Tabel 7. Uji Kategorisasi Stres

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Rendah	94	46.1	46.1	46.1
	Tinggi	110	53.9	53.9	100.0
	Total	204	100.0	100.0	

Pada table 7 menunjukan hasil uji kategorisasi pada skala stres yang telah diperoleh dari responden dengan kategori rendah didapatkan sebanyak 94 responden (46,1%) dan pada kategori tinggi sebanyak 110 responden (53,9%).

Tabel 8. Uji Beda Jenis Kelamin

			Kualitas Tidur		
			Baik	Buruk	Total
JENIS KELAMIN	Laki-Laki	*Count*	24	62	86
		% *within* JENIS KELAMIN	27.9%	72.1%	100.0%
	Perempuan	*Count*	54	64	118
		% *within* JENIS KELAMIN	45.8%	54.2%	100.0%
Total		*Count*	78	126	204
		% *within* JENIS KELAMIN	38.2%	61.8%	100.0%

Pada tabel 8 menunjukan output uji beda sesuai dengan jenis kelamin, diidentifikasi bahwa responden perempuan mempunyai kualitas tidur dalam kategori buruk secara signifikan, yakni sejumlah 72,1% dibandingkan perempuan sejumlah 54,2%.

Tabel 9. Uji Beda Tingkat Penghasilan

			Kualitas Tidur		Total
			Baik	Buruk	
PENGHASILAN	<Rp 3 Juta	Count	37	31	68

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

		% within PENGHASILAN	54.4%	45.6%	100.0%
	Rp 4-5 Juta	Count	24	50	74
		% within PENGHASILAN	32.4%	67.6%	100.0%
	Rp 5-10 Juta	Count	15	41	56
		% within PENGHASILAN	26.8%	73.2%	100.0%
	>Rp10 Juta	Count	2	4	6
		% within PENGHASILAN	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	78	126	204
		% within PENGHASILAN	38.2%	61.8%	100.0%

Pada tabel 9 menunjukan hasil uji beda berdasarkan tingkat penghasilan, kualitas tidur buruk paling tinggi terdapat pada tingkat penghasilan Rp5–10 juta (73,2%), bukan pada tingkat penghasilan terendah. Sebaliknya, tingkat penghasilan < Rp3 juta justru memiliki proporsi kualitas tidur buruk paling rendah (45,6%).

Studi ini mempunyai tujuan utama meninjau dampak stres pada kualitas tidur *sandwich generation* dewasa awal di Karawang. Merujuk pada output analisis data yang dilaksanakan sebelumnya, diketahui bahwa stres berdampak pada kualitas tidur pada *sandwich generation* dewasa awal di Karawang dengan arah positif. Hal ini dapat diartikan, apabila tingkat stres tinggi maka akan diikuti kualitas tidur yang tinggi, nilai kualitas tidur yang tinggi membuktikan buruknya kualitas tidur. Hal tersebut relevan pada studi (Huang dkk., 2024) bahwa dalam studi penelitian ini, efek negatif dari stres yang dirasakan terhadap kualitas tidur semakin dikonfirmasi, sejalan dengan pengalaman hidup bahwa stres yang semakin besar menyebabkan buruknya kualitas tidur.

Output studi ini mendukung konsep stres dari Cohen yang menjelaskan bahwa stres dapat timbul saat seseorang menyiapkan tanggung jawab atau beban yang melampaui kemampuan seorang individu dalam menyelesaikannya. Dalam kelompok *sandwich generation* dewasa awal di Karawang, tanggung jawab memenuhi kebutuhan diri sendiri sekaligus anggota keluarga dapat meningkatkan persepsi stres. Kondisi tersebut sejalan dengan teori kualitas tidur Buysse yang menekankan bahwa kualitas tidur tak sekadar ditetapkan oleh durasi tidur, melainkan turut mencakup disfungsi kegiatan di siang hari, pemakaian obat tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, serta kualitas tidur subjektif. Saat tingkatan stres bertambah, berbagai aspek kualitas tidur tersebut akan terganggu sehingga kualitas tidur menjadi semakin buruk. Oleh karena itu, output studi ini membuktikan bahwa tingginya tingkatan stres yang dirasakan *sandwich generation* dewasa awal di Karawang, sehingga kualitas tidur yang dialami menjadi buruk.

Pada data demografi karakteristik 204 responden yang termasuk dalam *sandwich generation* dewasa awal di karawang menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh perempuan (57,8%), dominasi responden perempuan relevan dengan penelitian (Sudarji dkk., 2023) yang menunjukkan bahwa perempuan dalam *sandwich generation* menghadapi tuntutan pekerjaan dan pengasuhan secara bersamaan sehingga berpotensi mengalami tekanan psikologis. Selain itu, (Li dkk., 2019) menemukan adanya perbedaan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin, dengan perempuan cenderung menegaskan bahwa kualitas tidur yang termasuk buruk dalam beberapa komponen kualitas tidur. Kelompok usia 20-24 tahun (39,2%).

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pendidikan SMA (52,0%), belum menikah (60,3%), bekerja sebagai pegawai swasta (50,0%), mempunyai durasi bekerja sekitar 6 hingga 8 jam setiap harinya (47,1%), penghasilan Rp4-5 juta per bulan (36,3%) meskipun mayoritas responden belum menikah, responden sudah menanggung 2 anggota keluarganya. Mayoritas responden memiliki penghasilan sebesar Rp4-5 juta per bulan, yang relatif mendekati Upah Minimum Kabupaten (UMK) Karawang tahun 2026 senilai Rp5.886.853 per bulan (Pemerintah Provinsi Jawa Barat, 2025). Meskipun penghasillan tersebut terlihat besar, tingginya biaya hidup untuk memenuhi kebutuhan pokok dari dua generasi membuat responden *sandwich generation* dewasa awal di Karawang mengalami kesulitan ekonomi karena harus membiayai diri sendiri sekaligus keluarganya. Penemuan ini selaras dengan (Mufid & Kismiantini, 2024) menunjukkan bahwa usia, pendidikan, status pekerjaan, jenis kelamin, status perkawinan dan tingkat ekonomi merupakan karakteristik yang relevan dalam kajian kualitas tidur penduduk usia produktif di Indonesia.

Memiliki dua orang tanggungan (58,3%) sebagian besar responden memiliki tanggung jawab terhadap lebih dari satu anggota keluarga. Pernyataan tersebut relevan pada konsep *sandwich generation* yang dijelaskan oleh (Sudarji dkk., 2023), yaitu individu yang berada dalam posisi perawatan multigenerasi dan harus memberikan perhatian kepada anggota keluarga dari generasi yang berbeda. Mereka menemukan bahwa tuntutan pengasuhan yang muncul secara bersamaan dapat menjadi sumber stres, terutama ketika kebutuhan orang tua dan anak harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan. Karakteristik pekerjaan dan jam kerja juga perlu diperhatikan karena)Mansyur dkk., 2021) menemukan bahwa durasi bekerja yang panjang, buruknya kualitas tidur, dan konflik pekerjaan-keluarga berkaitan dengan kelelahan pada pekerja di Indonesia. Selanjutnya, tingginya responden yang sering begadang (46,6%) dan kadang-kadang begadang (44,6%) serta memiliki tanggungan keluarga menunjukkan adanya kondisi kehidupan yang berpotensi mengurangi waktu pemulihan dan meningkatkan tuntutan peran. Secara keseluruhan, karakteristik tersebut menggambarkan responden *sandwich generation* dewasa awal yang menghadapi kombinasi tuntutan pekerjaan, ekonomi, pola istirahat dan tanggung jawab keluarga, sehingga relevan dengan penelitian mengenai stres dan kualitas tidur pada *sandwich generation*. Kondisi tersebut meningkatkan konflik peran, tekanan finansial dan tuntutan waktu sehingga meningkatkan tingkat stres yang akhirnya berdampak pada kualitas tidur.

Diketahui bahwa variabel stres memiliki nilai hipotesis regresi linear sederhana sebesar 0,290 dan skor sig 0,000 di bawah 0,05. Output ini membuktikan bahwa stres menghadirkan pengaruh dengan signifikan pada kualitas tidur kelompok *sandwich generation* deeas awal di Karawang. Skor signifikasi 0,000 di bawah 0,05, sehingga hipotesis studi ini dinyatakan bahwa H0 ditolak serta Ha diterima. Nilai koefisien regresi yang positif dapat diartikan bahwa tingginya stres yang dirasakan akan mengebabkan memburuknya kualitas tidur. Di samping itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai (R-Square) sebesar 0,295. Menunjukkan bahwa stres adalah aspek krusial, namun tak menjadi satu-satunya aspek yang memengaruhi kualitas tidur, nilai tersebut mengindikasikan bahwa variabel stres mampu berpengaruh sebesar 29,5% terhadap kualitas tidur pada *sandwich generation* dewasa awal di Karawang, sedangkan 70,5% sisanya mendapatkan pengaruh dari aspek lainnya yang tak diteliti pada studi ini. Berbagai aspek ini diantaranya kelelahan, penyakit, stres psikologis, nutrisi, pola makan, obat, konsumsi alkohol, stimulus, motivasi, gaya hidup, dan lingkungan (Susanti dkk., 2017).

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pada skala kualitas tidur, diketahui bahwa sebagian besar responden ada dalam kelompok buruk, yakni sejumlah 126 responden (61,8%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar *sandwich generation* dewasa awal di Karawang belum mempunyai kualitas tidur yang optimal. Buruknya kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan durasi tidur yang tidak mencukupi, tetapi juga dapat ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, efisiensi tidur yang rendah, tidur terganggu, pemakaian obat tidur, dan gangguan kegiatan pada siang hari (Buset dkk., 1989). Kondisi tersebut dapt dimaklumi sebab *sandwich generation* mempunyai peran untuk mencukupi urgensi anggota keluarga yang menjadi tanggungannya. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi membatasi waktu istirahat, membuat individu tetap memikirkan tanggung jawab yang harus diselesaikan, serta menciptakan kelelahan, baik dalam konteks emosional serta fisik, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.

pada skala stres membuktikan bahwa sebagian besar responden ada dalam kelompok tinggi, yakni sejumlah 110 responden (53,9%). Tingginya tingkat stres tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar *sandwich generation* dewasa awal di Karawang mengalami tekanan psikologis yang relatif tinggi dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut dapat dipahami berdasarkan karakteristik demografis responden, di mana sebagian besar merupakan karyawan swasta dengan durasi kerja 6-8 jam per hari dan memiliki tanggungan sebanyak dua anggota keluarga. Penggabungan diantara tuntutan bekerja serta pertanggungjawaban pada anggota keluarga mampu meningkatkan beban yang dirasakan individu karena harus menjalankan beberapa peran secara bersamaan. Apabila tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya, kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan berkontribusi terhadap munculnya stres yang semakin besar.

Output ini relevan pada studi (Qayyum dkk., 2024) yang dilaksanakan terhadap 488 dewasa muda dan menemukan bahwa *perceived stress* memiliki hubungan positif dengan poor sleep quality. Temuan tersebut membuktikan bahwa tingginya tingkatan stress yang dialami seseorang, maka kualitas tidur akan menjadi semakin rendah. Penelitian lain oleh (Saelee dkk., 2024) menemukan bahwa paparan terhadap *neighborhood stressors* yang tinggi sejak masa kanak-kanak hingga dewasa muda berkaitan dengan kemungkinan yang semakin besar mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan pengukuran PSQI. Dengan demikian, tingginya tingkat stres yang diidentifikasi pada studi ini mampu menjadi sebuah situasi yang berkaitan pada dominannya kualitas tidur yang buruk terhadap responden.

Hasil *crosstab* menunjukan jenis kelamin laki-laki secara signifikan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan perempuan. Temuan ini menunjukkan adanya variasi kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin pada *sandwich generation* dewasa awal dalam penelitian ini. Meskipun demikian, penelitian terdahulu mengenai *sandwich generation* lebih banyak perempuan yang memiliki kualitas tidur buruk. Pada penelitian Sudarji dkk (2022) yang menunjukkan bahwa perempuan dalam *sandwich generation* menghadapi tuntutan pekerjaan dan pengasuhan secara bersamaan sehingga berpotensi mengalami tekanan psikologis.

Hasil *crosstab* menunjukan kualitas tidur buruk paling tinggi terdapat pada tingkat penghasilan Rp5–10 juta, bukan pada tingkat penghasilan terendah. Sebaliknya, tingkat penghasilan < Rp3 juta justru memiliki proporsi kualitas tidur buruk paling rendah. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Jarrin dkk (2013) yang menemukan bahwa status sosial ekonomi yang lebih rendah, termasuk pendapatan yang lebih rendah, berkaitan dengan tidur yang tidak memadai dan kualitas tidur yang lebih buruk. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penghasilan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh karakteristik populasi serta konteks kehidupan yang dihadapi individu.

Berdasarkan *crosstab* menunjukan kualitas tidur buruk berkaitan dengan tekanan yang dirasakan *sandwich generation*. *Sandwich generation* dewasa awal di Karawang dengan penghasilan Rp5–10 juta menunjukan kualitas tidur buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sang dkk (2026) yang menunjukkan bahwa hubungan pendapatan dengan kualitas tidur bersifat kompleks. Pada individu berusia di bawah 45 tahun, pendapatan rumah tangga yang lebih tinggi pada beberapa kelompok justru berkaitan dengan kemungkinan kualitas tidur yang lebih buruk. Hasil tersebut dapat berkaitan dengan pekerjaan bertekanan tinggi, jam kerja yang panjang, batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang semakin kabur, serta kecemasan terkait karier.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres berpengaruh secara signifikan pada kualitas tidur pada *sandwich generation* dewasa awal di Karawang secara signifikan, dengan stres memiliki pengaruh sebesar (29,5%), sedangkan (70,5%) lainnya di pengaruhi oleh faktor lain seperti, penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, motivasi, stimulus,alkohol dan obat-obatan, diet dan nutrisi serta *stress* psikologis (Susanti, Kusuma, & Rosdiana, 2017). Temuan dalam penelitian ini memberikan implikasi bahwa untuk menjaga kualitas tidur pada individu *sandwich generation* dewasa awal di Karawang tidak hanya berfokus pada memperbaiki kebiasaan tidur saja, tetapi juga perlu untuk disertai dengan pengelolaan stres sebagai faktor yang berperan mempengaruhi kualtas tidur. Hal tersebut sesuai dengan (Eliasson dkk., 2010) yang membuktikan bahwa penurunan stres yang dirasakan berhubungan pada perbaikan kualitas tidur, sehingga pengelolaan stres merupakan sebuah aspek yang krusial dalam rangka mempertahankan kualitas tidur.

SIMPULAN

Merujuk pada output analisis yang telah dilaksanakan, maka diambil kesimpulan bahwa stress berdampak pada kualitas tidur *sandwich generation* dewasa awal di Karawang. Tekanan untuk membiayai dua generasi sekaligus menjadi pemicu utama meningkatnya tingkat stress psikologis *sandwich generation* dewasa awal di Karawang. Hal ini menyebabkan tingkat stress secara langsung memberikan pengaruh pada kualitas tidur. Dengan demikian kualitas tidur yang rendah terhadap *sandwich generation* dewasa awal di Karawang bukan sekedar masalah biologis, melainkan stress akibat tekanan untuk mebiayai dua generasi sekaligus.

Studi ini memiliki beberapa kekurangan yang harus mendapatkan perhatian, studi ini sekedar melibatkan responden *sandwich generation* dewasa awal di Karawang. Sehingga penelitian ini tidak bisa di generalisasikan terhadap populasi *sandwich generation* dewasa awal di wilayah lain. Penelitian ini juga hanya menguji satu variabel independen, yaitu stress terhadap kualitas tidur. Karena hasil koefisien determinasi (*R Square*) senilai 0,295. yang berarti stres sekedar berpengaruh senilai 29,5% terhadap kualitas tidur, sehingga masih terhadap 70,5% yang mendapatkan pengaruh dari aspek lain yang tak dikaji. Untuk studi berikutnya direkomendasikan agar dapat menambah variabel melalui pelibatan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, yaitu mencakup kelelahan, penyakit, gaya hidup, lingkungan, stimulus, motivasi, obat-obatan, alkohol, nutrisi, diet, dan stress psikologis (Susanti dkk., 2017).

DAFTAR PUSTAKA

Althubaiti, A. (2023). Sample size determination: A practical guide for health researchers. Journal of General and Family Medicine, 24(2), 72-78. https://doi.org/10.1002/jgf2.600

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Anggraini, D. A., & Rinaldi, M. R. (2025). Hubungan internet addiction dan kualitas tidur pada mahasiswa. Innovative: Journal Of Social Science Research, 5(4), 9263-9277.

Ardela, F. (2019). Apa itu generasi sandwich? Bagaimana prioritas keuangan mereka? https://www.finansialku.com/generasi-sandwich/.

Astra Life. (2021). Astra Life luncurkan kampanye #BetterSandwichGen ajakan untuk menjadi Sandwich Generation yang lebih baik. https://www.astralife.co.id/corporate-news/astra-life-luncurkan-kampanyebettersandwichgen-ajakan-untuk-menjadi-sandwich-generation-yang-lebih-baik/.

Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azzarah, A., Syakarofath, N. A., & lainnya. (2024).

Buysse, D. J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research. 28: 193-213.

Catriana, E. dan Djumena, E. (2022). Survei Litbang "Kompas": 7 dari 10 Responden Adalah Generasi Sandwich. https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all.

Choi, D. W., Chun, S. Y., Lee, S. A., Han, K. T., & Park, E. C. (2018). The association between perceived stress and objective vs. subjective sleep quality in working adults. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(8), 1625. https://doi.org/10.3390/ijerph15081625

Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 24(4): 385-396.

Eliasson, A. H., Kashani, M., Mayhew, M., Ude, A., Hoffman, J., & Vernalis, M. (2010). Reducing perceived stress improves sleep quality: A longitudinal outcomes study. *Chest, 138*(4 Suppl), 913A. https://doi.org/10.1378/chest.10417

Gusmiarti, I. (2024). Hanya 48% orang Indonesia yang memiliki durasi tidur ideal. GoodStats. https://data.goodstats.id/statistic/hanya-48-orang-indonesia-yang-memiliki-durasi-tidur-ideal-HvFq9.

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) in Indonesian version. JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), 13(2), 117-129.

Handayani, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada dewasa produktif pemikul beban ganda. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa, 4(2), 145-154.

Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. BMC psychology, 12(1), 476.

Hubungan perceived social support dengan psychological well-being pada generasi sandwich. Cognicia, 13(1). https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.34497

Hurlock, E.B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga

Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). Metode penelitian. CV Eureka Media Aksara.

Jarrin, D. C., McGrath, J. J., Silverstein, J. E., & Drake, C. (2013). *Objective and subjective socioeconomic gradients exist for sleep quality, sleep latency, sleep duration, weekend oversleep, and daytime sleepiness in adults.* Behavioral Sleep Medicine, 11(2), 144–158. https://doi.org/10.1080/15402002.2011.636112

Junenda, M. J. M., Widyanigsih, T. W. W. T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan sistem informasi kesehatan mental dengan mengukur persepsi tingkat stres

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

menggunakan instrumen perceived stress scale (PSS). Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan), 8(1), 34-42.

Kalandoro, A. A., & Suparman, M. Y. (2025). Pengaruh perceived stress terhadap quality of life pada mahasiswa dengan kualitas tidur sebagai mediator. PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5(1), 77-90. https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Ladia, R., Iskandar, I., & Iqbal, M. (2025). Analisis kualitas tidur dengan tekanan darah berdasarkan pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di Puskesmas Ulee Kareng. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 12(1), 91-100.

Lestari, S., & Muawanah, S. (2023). Analisis coping stress pada sandwich generation usia produktif. Jurnal Psikologi Konseling, 22(1), 88-97.

Li, L., Sheehan, C. M., & Thompson, M. S. (2019). *Measurement Invariance and Sleep Quality Differences Between Men and Women in the Pittsburgh Sleep Quality Index.* Journal of Clinical Sleep Medicine, 15(12), 1769-1776.

Mansyur, M., Sagitasari, R., Wangge, G., Sulistomo, A. B., & Kekalih, A. (2021). *Long working hours, poor sleep quality, and work-family conflict: determinant factors of fatigue among Indonesian tugboat crewmembers.* BMC Public Health, 21, 1832.

Mao, Y., Raju, G., & Zabidi, M. A. (2023). Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review. *Nature and Science of Sleep, 15*, 931-947. https://doi.org/10.2147/NSS.S431442

Medianti, U. S. (2023, November 17). *Putus rantai generasi sandwich pakai Zurich Plan Protector*. Katadata

Minkel, J. D., Banks, S., Htaik, O., et al. (2012). Sleep deprivation and stressors: Evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(1), 101-108. https://doi.org/10.1037/a0026871

Mufid, N. A., & Kismiantini. (2024). *Analisis Kualitas Tidur Penduduk Usia Produktif di Indonesia dengan Model Regresi Logistik Ordinal.* Indonesian Journal of Applied Statistics.

Muhariyono, M. F. A., & Nurwidawati, D. (2025). Pengaruh stress terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan psikologi semester awal Universitas Negeri Surabay. Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 16(1), 111-120.

Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications, 5(2), 1110-1118.

Nuryasman, N., & Elizabeth. (2023). Generasi sandwich: Penyebab stres dan pengaruhnya terhadap keputusan keuangan. Jurnal Ekonomi, 28(1), 20-41. https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322

Palmer, C. A., Bower, J. L., Cho, K. W., Clementi, M. A., Lau, S., Oosterhoff, B., & Alfano, C. A. (2024). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over fifty years of experimental research. *Psychological Bulletin, 150*(4), 440-463.

Pemerintah Provinsi Jawa Barat. (2025). *Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 561.7/Kep.862-Kesra/2025 tentang Upah Minimum Kabupaten/Kota Tahun 2026*.

Qayyum, A., Ghaffar, M., Majid, S., & Kaneez, Z. (2024). *Perceived stress, poor sleep quality, and mental well-being in young adults.* Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences, 12(1), 627–636. https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i1.2080

Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2022). Pengaruh modal sosial terhadap kebahagiaan generasi sandwich di Indonesia. Jurnal Kependudukan Indonesia, 17(2), 143-160. https://doi.org/10.14203/jki.v17i2.675

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Edu Masda Journal, 3(2), 181-191.

Rozalinna, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan sandwich generation: Resiliensi masa pandemi di ruang perkotaan. Brawijaya Journal of Social Science, 1(1), 63-79.

Sa'diyah, H., Wijaya, S. A., Sakinah, A., & Sobakh, N. (2026). Fenomena sandwich generation dan dampaknya terhadap Kesejahteraan Tenaga Kerja di Indonesia. Indonesia Economic Journal, 2(1), 964-972. https://doi.org/10.63822/3awz6c82

Saelee, R., April-Sanders, A. K., Bird, H. R., Canino, G. J., Duarte, C. S., Lugo-Candelas, C., & Suglia, S. F. (2024). *Self-reported neighborhood stressors and sleep quality among Puerto Rican young adults.* Sleep Health, 10(3), 295–301. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2024.01.008

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). Health psychology: biopsychosocial Interactions seventh edition, New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sari, R. A. A. R. P., Putra, F. I. F. S., Suryawijaya, T. W. E., Reza, A., & Kristina, E. (2025). Kerja di Rumah tapi Tertekan: Implikasi Work From Home, Tekanan Kerja, Kelelahan Digital terhadap Produktivitas Generasi Sandwich. Modus, 37(2), 282-299.

Siregar, F. H. (2024). Pemetaan Tingkat Stres dan Pola Istirahat Dewasa Bekerja dengan Beban Sandwich Generation di Kota Besar. Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia, 12(3), 201-213.

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2023). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(3). https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2(3).

Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di STIKES Husada Mandiri Poso The relationship between stress and sleep quality in final year students at Husada Mandiri Poso STIKES. Journal of Islamic Medicine, 5(2).

Wahjono, S. I. (2022). Keterkaitan pengelolaan stress terhadap perubahan suatu organisasi. Jurnal Manajemen Pendidikan. Pp, 5, 24.

Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). *Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society.* Sleep, 38(6), 843–844. https://doi.org/10.5665/sleep.4716

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.