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

Peran Stres Internal sebagai Mediator dalam Hubungan antara Stres Eksternal dan Kepuasan Pernikahan: Studi pada Generasi *Sandwich*

Rahmah Rezki Elvika[1], Agitia Kurniati Asrila[2], Nurhayani Lubis[3], Maya Yasmin[4]

[1] Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, rahmahelvika@fpk.unp.ac.id

[2] Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, agitiaasrila@fpk.unp.ac.id

[3] Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, yanilubis01@gmail.com

[4] Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, mayayasmin21@fip.unp.ac.id

Abstrak

Menjalani kehidupan sebagai generasi *sandwich* tidaklah mudah. Individu dewasa generasi *sandwich* memiliki beban tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan generasi *non-sandwich*. Selain harus berhadapan dengan tuntutan kehidupan pernikahan seperti pengasuhan anak, generasi *sandwich* juga berhadapan dengan tuntutan merawat atau bertanggung jawab bagi pihak keluarga lainnya. Kondisi bertanggung jawab dengan peran ganda ini diketahui sebagai sumber pemicu stres bagi generasi *sandwich*. Sementara stres adalah salah satu faktor risiko bagi kepuasan pernikahan. Tujuan penelitian ini ingin menguji pola hubungan stres (stres eksternal dan stres internal) dan kepuasan pernikahan pada generasi *sandwich*. Stres internal diduga berperan sebagai mediator bagi stres eksternal dan kepuasan pernikahan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 200 individu menikah yang menjalani peran sebagai generasi *sandwich*. Data penelitian ini berkaitan dengan data stres eksternal, stres internal, dan kepuasan pernikahan yang dianalisis dengan analisis mediasi PROCESS HAYES model 4. Temuan penelitian mengkonfirmasi peran stres internal sebagai mediator dalam hubungan stres eksternal dan kepuasan pernikahan.

Kata Kunci: *generasi sandwich, kepuasan pernikahan, stres eksternal, stres internal*

Abstract

Living as a sandwich generation can be challenging. Adult members of the sandwich generation carry greater responsibilities compared to those of the non-sandwich generation. In addition to facing marital demands such as child-rearing, sandwich-generation adults also face demands related to caring for or taking responsibility for other family members. Managing these multiple responsibilities has been identified as a source of stress among sandwich-generation adults. Meanwhile, stress is one of the risk factors associated with marital satisfaction. This study aimed to examine the pattern of relationships between stress (external stress and internal stress), and marital satisfaction among sandwich-generation adults. Internal stress was hypothesized to mediate the relationship between external stress and marital satisfaction. This quantitative study involved 200 married individuals who were living in sandwich-generation circumstances. Data on external stress, internal stress, and marital satisfaction were analyzed using mediation analysis with Hayes' PROCESS macro, Model 4. The findings confirmed the mediating role of internal stress in the relationship between external stress and marital satisfaction.

Keywords: *external stress, internal stress, marital satisfaction, sandwich generation*

Corresponding Author:
Rahmah Rezki Elvika
Universitas Negeri Padang; rahmahelvika@fpk.unp.ac.id

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

PENDAHULUAN

Kepuasan pernikahan menjadi salah satu hal penting yang perlu dicapai oleh individu dan pasangan menikah. Akan tetapi, tidak semua individu dan pasangan menikah dapat mencapainya dengan maksimal. Hal ini dikarenakan setiap pernikahan memiliki situasi, kondisi, dan tantangannya masing-masing yang berpotensi memengaruhi hubungan pernikahan yang dijalani. Pada fase pernikahan, individu dewasa biasanya akan melalui berbagai peristiwa kehidupan pernikahan seperti menjadi orang tua dan pengasuhan anak (Papalia et al., 2009). Selain itu, Papalia et al., (2009) juga menyebutkan bahwa seiring berjalan waktu, individu usia dewasa juga seringkali dihadapkan pada peran dan tanggung jawab ganda (*dual responsibility*) dalam merawat anak dan orang tua. Individu yang menjalani peran ganda terkait merawat dan menjadi penyokong bagi anak dan orang tua secara bersamaan ini dikenal dengan istilah generasi *sandwich* (Miller, 1981; Papalia et al., 2009).

Generasi *sandwich* atau dikenal pula dengan sebutan "generasi roti lapis" bukanlah sebuah istilah baru di dunia akademik dan penelitian. Istilah generasi *sandwich* diperkenalkan oleh Miller (1981) melalui tulisannya *"The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging"*. Suatu generasi dikatakan sebagai generasi *sandwich* sebab generasi ini dihadapkan pada situasi yang cukup sulit menyangkut dua generasi lainnya yaitu orang tua dan anak. Para generasi *sandwich* ini dihadapkan pada tuntutan untuk memberikan dukungan dan bantuan terhadap orang tua, menjalani pengasuh bagi anak-anaknya, serta berperan sebagai penyokong untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Miller, 1981). Kondisi berada di tengah-tengah dan menopang dua generasi sebelum dan sesudahnya ini menempatkan generasi *sandwich* ini layaknya generasi yang terjepit seperti pada makanan *sandwich*.

Data survei mandiri yang dilakukan oleh Tirto.id menunjukkan bahwa 50.60% dari 1.500 responden usia produktif di Indonesia menjalani peran sebagai generasi *sandwich*. Lebih lanjut, data survei ini menemukan sebanyak 33.99% generasi *sandwich* ini tidak hanya memberikan dukungan finansial bagi orang tua dan anak mereka, namun mereka juga menanggung beban yang lebih dengan memberikan dukungan finansial bagi orang terdekat lainnya seperti saudara kandung (Rohmah, 2023). Fenomena besarnya jumlah generasi *sandwich* di Indonesia menjadi semakin terlihat dikarenakan Indonesia merupakan salah satu negara dengan budaya kolektivis yang juga memegang teguh nilai keberbaktian. Maka dari itu menjalani peran ganda sebagai generasi *sandwich* juga dianggap sebagai bagian dari proses pendewasaan, bentuk tanggung jawab, dan keberbaktian seorang anak kepada orang tuanya (Freiysa & Maryam, 2026).

Studi terdahulu menemukan bahwa para generasi *sandwich* perempuan memiliki kepuasan pernikahan pada kategori sedang ke rendah. Hanya 17.93% dari mereka yang memiliki kepuasan pernikahan dalam kategori tinggi (Pangaribuan & Kusumiati, 2026). Kepuasan pernikahan merujuk pada persepsi dan sikap individu terhadap pengalaman dan hubungan dalam pernikahan yang mereka jalani, dimana tinggi rendahnya kepuasan pernikahan bergantung pada seberapa positif pengalaman yang dirasakan individu dalam menjalani pernikahannya. Semakin individu merasa pernikahan yang ia jalani memberikan banyak manfaat yang positif, maka akan semakin puas individu tersebut dalam pernikahannya. Begitu juga sebaliknya, semakin banyak hal negatif yang individu rasakan terkait kehidupan pernikahannya, semakin tidak puas ia terhadap pernikahan tersebut (King, 2016; Stone & Shackelford, 2007). Aspek-aspek yang menjadi dasar pembentuk kepuasan dalam pernikahan yaitu persepsi akan kepribadian pasangan, komunikasi yang terjalin, keterbukaan, kemampuan dan strategi penyelesaian masalah, kondisi finansial, waktu luang bersama, hubungan seksual, anak dan kondisi pengasuhan, hubungan dengan keluarga dan teman, peran dalam keluarga dan pernikahan, serta kepercayaan atau orientasi religiusitas dan aplikasinya dalam pernikahan (Fowers & Olson, 1989; Fowers & Olson, 1993).

Akan tetapi aspek-aspek pembentukan kepuasan pernikahan justru cenderung tidak menguntungkan bagi para generasi *sandwich.* Beban yang ditanggung dengan menjadi generasi *sandwich* yang menyokong dua generasi lainnya tersebut seringkali memicu tekanan psikologis bagi individu dan berpotensi menyebabkan tidak terpenuhinya aspek-aspek yang dibutuhkan dalam membangun kepuasan pernikahan. Mental Health America (n.d.) menjelaskan bahwa individu yang hidup sebagai generasi *sandwich* dihadapkan pada berbagai tantangan seperti kesulitan untuk

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

menyediakan waktu bagi diri sendiri dikarenakan terlalu banyak menghabiskan waktu dan energi untuk merawat orang tua, memicu konflik di dalam keluarga atau dengan anggota keluarga lainnya, munculnya berbagai macam emosi dan perasaan yang komplek dan cenderung negatif (sedih, cemas, dan takut), hingga perasaan akan kegagalan dalam menjalankan perannya yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Selanjutnya, Sudarji et al., (2022) memaparkan generasi *sandwich* berhadapan dengan situasi kurang menguntungkan terkait beban pengasuhan, masalah komunikasi, dan kesulitan dalam memprioritaskan atensi secara bersamaan terhadap orang tua dan anak pada satu waktu yang sama yang kemudian menjadi pemicu stres. Selain itu, generasi *sandwich* juga dihadapkan pada keterbatasan sumber daya, seperti waktu, finansial, dan energi yang mereka punya disaat mereka harus memenuhi berbagai tuntutan dari tanggung jawab ganda tersebut (Papalia et al., 2009). Secara spesifik Papalia et al., (2009) menyebutkan bahwa tanggung jawab ganda dalam merawat anak sekaligus orang tua dapat menjadi situasi yang menimbulkan stres bagi individu dewasa.

Isu terkait beban berlebihan dan stres pada generasi *sandwich* ini sudah dijelaskan oleh Miller (1981) pada saat memunculkan ide tentang generasi *sandwich* ini. Para generasi ini menghadapi tekanan yang cukup besar dalam menjalani perannya sebagai generasi *sandwich* (Miller (1981). Individu dewasa generasi *sandwich* baik laki-laki maupun perempuan memiliki beban dan stres yang juga kian meningkat (Burke, 2017). Beban dan stres ini cenderung lebih tinggi dibandingkan generasi *non-sandwich* (Amalianita & Putri, 2023).

Stres pada dasarnya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan. Penelitian terdahulu telah mengkonfirmasi bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko bagi kepuasan pernikahan (Fala, et al., 2020; Mukhtiqal & Khairani, 2023). Kondisi stres yang meningkat yang dipicu oleh berbagai situasi dalam pernikahan seperti peran ganda, ketidakseimbangan waktu, beban, tanggung jawab, biaya, hingga masalah perhatian merupakan sumber tekanan yang dapat memicu konflik dalam pernikahan dan menyebabkan penurunan kepuasan pernikahan (Maimunah & Syakarofath, 2026). Sebaliknya, penurunan gejala stres yang dirasakan individu dapat meningkatkan kepuasan individu dalam pernikahannya (Fala, et al., 2020).

Stres didefinisikan sebagai fenomena psikologis dimana individu menilai situasi atau hal-hal yang sedang dihadapi (*stressor*) sebagai sesuatu yang membebani sementara individu tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapinya sehingga berdampak pada kesejahteraan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Meskipun stres diketahui sebagai faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan, kajian yang lebih komprehensif mengenai stres dalam konteks hubungan romantis perlu digali lagi. Hal ini karena stres dalam hubungan romantis pasangan dapat berbeda berdasarkan sumber-sumber atau stresor yang menyebabkan terjadinya stres tersebut dan durasi terjadinya stres. Stres dalam hubungan romantis pasangan dapat dibedakan dalam dua jenis berdasarkan sumbernya, yaitu stres eksternal dan stres internal. Kedua stres ini dibedakan dari penyebab stres dimana stres eksternal mengacu pada stres yang disebabkan oleh stresor di luar hubungan individu dan pasangan (seperti pekerjaan, keuangan, keluarga besar, mertua, dan hal-hal lainnya dalam lingkungan sosial pasangan), sementara stres internal mengacu pada stres yang disebabkan oleh stresor di dalam hubungan individu dan pasangan (seperti perbedaan sikap, tujuan, kebiasaan, keinginan, dan lainnya terkait pasangan yang memicu konflik dalam hubungan) (Randall & Bodenmann, 2009). Selain itu, kajian stres juga dapat dibedakan berdasarkan durasi terjadinya stres. Randall dan Bodenmann (2009) menjelaskan dua perbedaan konsep stres berdasarkan durasi terjadinya stres yaitu stres kronis dan stres akut. Stres disebutkan sebagai stres kronis ketika tekanan yang dihadapi relatif menetap dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup panjang, sebaliknya stres akut mengacu pada stres yang bersifat sementara dan biasanya hanya berkaitan pada suatu kejadian spesifik yang dialami oleh seseorang dalam satu waktu.

Kajian terdahulu memaparkan bahwa hidup sebagai generasi *sandwich* membuat individu rentan mengalami stres (Miller, 1981; Papalia et al., 2009; Burke, 2017; Amalianita & Putri, 2023) dan memiliki kepuasan pernikahan yang cenderung sedang ke rendah (Pangaribuan & Kusumiati, 2026). Stres dalam banyak penelitian juga dipandang sebagai salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi kepuasan pernikahan (Maimunah & Syakarofath, 2026; Fala, et al., 2020). Meskipun isu terkait stres sudah ada sejak awal konsep mengenai generasi *sandwich* dimunculkan, kajian

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

terkait bagaimana stres ditinjau dari sumbernya dalam memengaruhi kepuasan pernikahan pada generasi *sandwich,* khususnya di Indonesia masih perlu dilakukan.

Pengkajian stres berdasarkan sumber pemicu stres, dalam hal ini kajian stres eksternal dan internal yang kronis dianggap relevan untuk mendalami stres yang dialami oleh generasi *sandwich* dan kaitannya dengan kepuasan pernikahan yang mereka jalani. *Pertama,* tantangan kehidupan yang dialami oleh generasi *sandwich* relatif menetap dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang (terjadi di kesehariannya). *Kedua,* pemicu stres generasi *sandwich* umumnya berkaitan dengan hal-hal di luar hubungannya dengan pasangan (stres eksternal) seperti beban pengasuhan anak, permasalahan finansial, kesulitan membagi waktu, tanggung jawab dalam merawat orang tua, dan lainnya (Sudarji et al., 2022; Papalia et al., 2009; Miller (1981). *Ketiga,* meskipun stres pada generasi *sandwich* seringkali dipicu oleh hal-hal di luar hubungan dengan pasangan (stres eksternal), stres eksternal yang tidak diselesaikan dengan baik dapat memperburuk hubungan di dalam pernikahan. Hal ini sejalan dengan temuan Falconier et al., (2014) pada penelitiannya yang menemukan bahwa stres eksternal yang dirasakan individu memengaruhi stres internalnya sendiri dan memengaruhi kepuasan individu terkait hubungan yang ia jalani. *Keempat*, lebih lanjut dalam konteks pernikahan individu generasi *sandwich*, Roots (1998) dan Zal (1992) dalam Higginbotham et al., (2006) menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh individu terkait perannya sebagai generasi *sandwich* ini dapat terbawa ke dalam hubungan pernikahan yang kemudian memengaruhi kualitas dari pernikahan yang mereka jalani secara negatif.

Berdasarkan kajian ini, maka peneliti tertarik untuk mendalami pola hubungan stres eksternal, stres internal, dan kepuasan pernikahan *generasi sandwich*. Peneliti menduga stres karena hal-hal di luar hubungan individu dengan pasangannya (stres eksternal) akan memengaruhi stres internal, dan berkaitan dengan kepuasan pernikahan yang menurun. Dalam hal ini, stres internal diduga berperan sebagai mediator dalam hubungan stres eksternal dan kepuasan pernikahan generasi *sandwich.*

METODE

Penelitian kuantitatif non-eksperimental ini bertujuan untuk menguji efek mediasi stres internal dalam hubungan antara stres eksternal dan kepuasan pernikahan. Sampel penelitian ini melibatkan 200 individu menikah generasi *sandwich* yaitu laki-laki sebanyak 84 orang (42%) dan perempuan sebanyak 116 orang (58%) yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring. Metode *nonprabability sampling* yaitu teknik *convenience sampling* dipilih sebagai metode dalam pemilihan sampel penelitian.

Kriteria partisipan pada penelitian ini yaitu individu menikah (suami/isteri) Indonesia yang berstatus sebagai generasi *sandwich* dengan tanggungan untuk dua generasi di atas dan di bawahnya (anak dan orang tua; ayah, ibu, maupun keduanya). Selain itu, partisipan juga dibatasi pada individu yang sudah menikah minimal selama 1 tahun. Hal ini dikarenakan kuesioner stres eksternal dan stres internal yang digunakan adalah alat ukur untuk mengukur stres yang sifatnya kronis yang berlangsung selama minimal dalam 1 tahun terakhir. Maka dari itu, peneliti menempatkan beberapa pernyataan dan pertanyaan terkait kriteria-kriteria tersebut di awal kuesioner yang kemudian akan menentukan apakah partisipan adalah generasi *sandwich* dengan minimal usia pernikahan 1 tahun. Pernyataan dan pertanyaan untuk skrining awal ini yaitu siapa anggota keluarga yang dibiayai (misal ayah, ibu, dan lainnya) di luar keluarga inti (pasangan dan anak), sudah berapa lama membiayai anggota keluarga di luar keluarga inti, jumlah dan usia anak, dan usia pernikahan.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua instrumen. *multidimensional stress questionnaire for couple (MSQ-C)* yang dikembangkan oleh Bodenmann (2007) untuk mengukur stress yang dirasakan oleh individu terkait hal-hal dalam hubungannya dengan pasangan (stres internal) dan di luar hubungannya dengan pasangan (stres eksternal). Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 2 subskala yang berkaitan dengan stres kronis yaitu *chronic intradyadic stress* (10 item) dan *chronic extradyadic stress from daily hassles* (8 item). Hal ini karena pada penelitian ini, stress yang diukur adalah stress yang sifatnya kronis yang terjadi di

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

keseharian individu. Hasil adaptasi MSQ-C berbahasa Indonesia peneliti dapatkan langsung dari Bodenmann melalui komunikasi elektronik (*e-mail*). Berdasarkan hasil uji coba alat ukur, didapatkan nilai *corrected item-total correlation* subskala *chronic intradyadic stress* di rentang 0.396-0.852 dan *chronic extradyadic stress from daily hassles* direntang 0.540-0.779. Sementara itu, nilai *Cronbach's alpha* untuk masing-masing sub skalanya yaitu α = 0.935 *(chronic intradyadic stress)* dan α = 0.884 *(chronic extradyadic stress from daily hassles)*. Selanjutnya, kepuasan pernikahan diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Hadid et al., (2024) mengacu pada teori kepuasan pernikahan pada ENRICH *Marital Satisfaction Scale* yang dipelopori oleh Fowers dan Olson (1989). Hasil dari pengembangan alat ukur ini didapatkan 20 item yang mewakili 10 aspek dalam kepuasan pernikahan. Pernyataan-pernyataan dalam kuesioner bersifat *favourable* dan *unfavourable* dengan 4 pilihan jawaban. Skoring tem pernyataan *favourable* yaitu 4 (sangat setuju) hingga 1 (sangat tidak setuju), dan sebaliknya untuk item pernyataan *unfavourable*. Uji coba kuesioner kepuasan pernikahan menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* di rentang 0.364-0.747 dan nilai Cronbach's alpha sebesar α = 0.916. Kedua alat ukur yang digunakan pada penelitian ini (*multidimensional stress questionnaire for couple (MSQ-C)* versi bahasa Indonesia dan kepuasan pernikahan) terbukti reliabel untuk digunakan mengacu pada kriteria Cronbach alpha menurut Kaplan dan Saccuzzo (2013) dengan rentang reliabilitas setidaknya bernilai 0.70 – 0.80.

Data-data yang diperoleh kemudian akan diolah menggunakan bantuan SPSS IBM 24. Analisis uji mediasi stres internal dalam hubungan stres eksternal dengan kepuasan dilakukan dengan menggunakan Program PROCESS V3.0 for SPSS model 4 (Hayes, 2013). Selain itu, peneliti juga melengkapinya dengan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan masing-masing variabel penelitian pada kelompok partisipan laki-laki dan perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Mayoritas partisipan pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan (P = 116 orang; 58%). Para generasi *sandwich* ini berasal dari kelompok demografi yang beragam mulai dari generasi *baby boomers* hingga generasi Z. Akan tetapi mayoritas dari partisipan adalah generasi Millennial (N = 132; 66%). Mayoritas partisipan berpendidikan sarjana (89 orang; 44.5%) dan berpendapatan pada rentang Rp.5.000.000,00-Rp.10.000.000,- setiap bulannya (N = 66; 33%). Rentang usia pernikahan partisipan yaitu 1- 44 tahun dengan mayoritas berada pada usia pernikahan rentang 1-5 tahun (N= 99, 49.5%), diikuti dengan mayoritas usia pernikahan di rentang 6-10 tahun (N=40, 20%). Partisipan generasi *sandwich* ini memiliki tanggungan anak sebanyak 1 hingga 5 orang anak dan juga membiayai ibu, ayah, atau kedua orang tua (ibu dan ayah). Tidak hanya itu, sebagian partisipan juga mengaku membiayai pihak keluarga besar lainnya seperti keponakan, ipar, adik, kakak, hingga kakek, paman, dan bibi. Para partisipan ini telah menjalani peran sebagai generasi *sandwich* dalam rentang waktu selama 1 hingga 34 tahun dengan mayoritas telah menjadi generasi *sandwich* selama 4 tahun (N = 37; 17.6%). Selain itu, 32% (N = 64) diantaranya hidup serumah dengan pihak yang dibiayai. Data rinci penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

	Tipe	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**
Jenis Kelamin	Laki-Laki	84	42%
	Perempuan	116	58%
Generasi	*Baby Boomers*	1	0.5%
	Generasi X	37	18.5%
	Millenial	132	66%

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

	Generasi Z	30	15%
Pendidikan	SD	2	1%
	SMP	6	3%
	SMA	76	38%
	Diploma	27	13.5%
	Sarjana	89	44.5%
Pendapatan	Kurang dari 500 Ribu	0	0%
	500 Ribu-1 Juta	13	6.5%
	1-3 Juta	35	17.5%
	3-5 Juta	63	31.5%
	5-10 Juta	66	33%
	Lebih dari 10 Juta	23	11.5%

Kategorisasi Kepuasan Pernikahan, Stres Eksternal, dan Stres Internal, Beserta Perbedaannya pada Laki-Laki dan Perempuan

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan (62%) memiliki kepuasan pernikahan pada kategori sedang. Artinya, secara umum para generasi *sandwich* merasa cukup puas dengan pernikahan yang sedang mereka jalani. Sementara itu untuk stres, mayoritas partisipan memiliki stres pada kategori sedang untuk kedua jenis stres. Hasil kategorisasi stres internal menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (64.5%) generasi *sandwich* merasa cukup stres dengan segala stresor yang berasal dari hal-hal di dalam hubungannya dengan pasangan. Selanjutnya, data stres eksternal juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (64%) juga memiliki tingkat stres eksternal pada kategori sedang. Hal ini berarti, mayoritas partisipan merasa cukup stres dengan hal-hal di luar hubungannya dengan pasangan. Data kategorisasi partisipan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Kategorisasi Kepuasan Pernikahan, Stres Eksternal, dan Stres Internal

Variabel	Kategorisasi		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Stres Internal	15%	64.5%	20.5%
Stres Eksternal	20%	64%	21%
Kepuasan Pernikahan	20%	62%	18%

Berdasarkan data kategorisasi tersebut dapat dipahami bahwa meskipun para generasi *sandwich* merasa cukup stres, namun mereka juga merasa cukup puas dengan kehidupan pernikahannya. Temuan ini dapat dijelaskan melalui temuan Freiysa dan Maryam (2026) pada penelitiannya yang menemukan bahwa menjalani kehidupan sebagai generasi *sandwich* memang memberikan tekanan tersendiri bagi individu yang menjalaninya, memberikan beban emosional karena pada situasi ini individu dihadapkan pada kebutuhan dan ekspektasi yang memicu respon psikologis seperti stres. Namun situasi ini tidak selalu dimaknai sebagai hal negatif oleh individu. Individu yang menjalani kehidupan sebagai generasi *sandwich* juga menangkap makna positif dalam memandang perannya sebagai generasi *sandwich*. Menjadi generasi *sandwich* juga dianggap sebagai bentuk tanggung jawab dan mengandung nilai keberbaktian terhadap orang tua. Selain itu, mereka juga tidak berputus asa dan selalu berusaha memunculkan harapan yang kemudian menjadi kekuatan untuk selalu bertahan dalam situasi ini.

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

Selanjutnya, data uji perbedaan masing-masing variabel pada partisipan laki-laki dan perempuan sebagaimana pada tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan hanya signifikan berkaitan dengan stres eksternal. Terdapat perbedaan yang signifikan terkait stres eksternal laki-laki dan perempuan ($t = -2.13$, $p = 0.03$, $p < 0.05$), dimana laki-laki ($M = 2.25$, $SD = 0.75$) merasakan stres eksternal yang lebih tinggi daripada perempuan ($M = 2.03$, $SD = 0.69$).

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Kepuasan Pernikahan, Stres Eksternal, dan Stres Internal pada Laki-laki dan Perempuan

Variabel	Laki-laki		Perempuan		df	t	p
	Mean	SD	*Mean*	SD			
Stres Internal	2.11	0.75	1.95	0.64	198	-1.66	0.09
Stres Eksternal	2.25	0.75	2.03	0.69	198	-2.13	0.03*
Kepuasan Pernikahan	62.31	9.24	63.20	8.32	198	0.71	0.47

**p < 0.00; *p < 0.05

Laki-laki cenderung merasa lebih stres dengan tekanan-tekanan di luar hubungannya dengan pasangan dibandingkan perempuan dapat dijelaskan melalui beberapa alasan. *Pertama,* stresor dari stres eksternal berkaitan dengan stresor pekerjaan, keuangan, anak, dan orang lain selain pasangan (Randall & Bodenmann, 2009). *Kedua*, hal ini sejalan dengan temuan Matud (2004) yaitu laki-laki dan perempuan melaporkan peristiwa yang berbeda yang menjadi stresor bagi mereka. Hal-hal terkait pekerjaan, keuangan, dan hubungan dengan teman dan pasangan teridentifikasi sebagai hal-hal yang menjadi pemicu stres bagi laki-laki. Sementara pada perempuan, peristiwa yang teridentifikasi sebagai memicu stres berkaitan dengan keluarga dan kesehatan orang-orang disekitarnya.

Uji Model Mediasi: Stres Internal sebagai Mediator dalam Hubungan Stres Eksternal dan Kepuasan Pernikahan

Tabel 6. Hasil Uji Model Mediasi Stres Internal dalam Hubungan Stres Eksternal dan Kepuasan Pernikahan

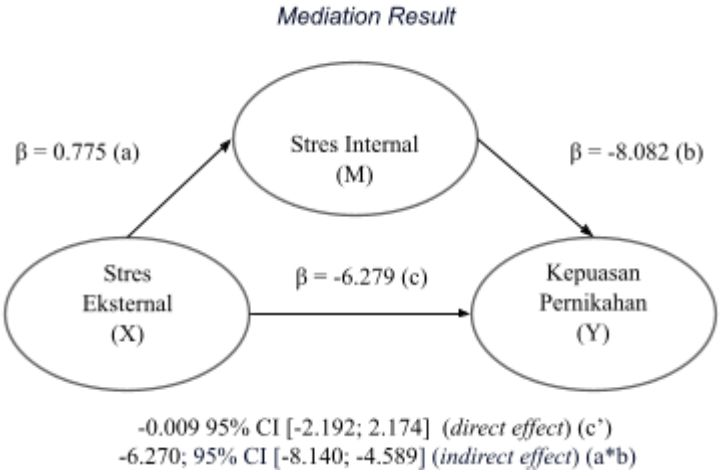
Uji Jalur *(Path)*	Coeff. (β)	SE	t	p	95% CI LLCI; ULCI	R-sq
Jalur a						
Stres Eksternal ke Stres Internal	0.775**	0.040	19.214	0.000	0.696; 0.855	0.664
Jalur b dan c'						
Stres Eksternal + Stres Internal ke Kepuasan Pernikahan						0.413
Stres Internal ke Kepuasan Pernikahan **(Jalur b)**	-8.082**	1.091	-7.40	0.000	-10.234; -5.930	
Stres Eksternal ke Kepuasan Pernikahan **(Jalur c')**	-0.009	1.107	-0.008	0.993	-2.192; 2.174	
Jalur c						
Stres Eksternal ke Kepuasan Pernikahan	-6.279**	0.660	-9.508	0.000	-7.581; -4.976	0.274

**p < 0.00; * p < 0.05

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

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Mediasi *Indirect Effect*

Hubungan	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Stres Internal sebagai Mediator antara Stres Eksternal dan Kepuasan Pernikahan	-6.270	0.9118	-8.207	-4.634



Hasil uji pada tabel 6 menunjukkan stres eksternal memengaruhi stres internal secara langsung dengan pengaruh yang positif dan signifikan (β = 0.775, 95% CI [0.696; 0.855]) dengan nilai R^2 = 0.664. Hal ini berarti semakin tinggi stres eksternal, semakin tinggi pula stres internal. Stres eksternal menjelaskan 66.5% variasi stres internal.

Selanjutnya model yang memasukkan stres eksternal dan stres internal sebagai prediktor kepuasan pernikahan menunjukkan nilai R^2 = 0.413. Hal ini berarti kedua jenis stres ini secara bersama-sama menjelaskan 41.3% variasi kepuasan pernikahan. Stres internal memiliki pengaruh langsung yang negatif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan (β = -8.082, 95% CI [-10.234; -5.930]). Semakin tinggi stres internal, semakin rendah kepuasan pernikahan. Sementara stres eksternal tidak lagi memengaruhi kepuasan pernikahan setelah stres internal dimasukkan (β = -0.009, 95% CI [-2.192; 2.174]).

Stres eksternal memiliki efek total yang negatif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan (β = -6.279, 95% CI [-7.581; -4.976]) dengan nilai R^2 = 0.274. Hal ini berarti stres eksternal menjelaskan 27.4% variasi kepuasan pernikahan pada model efek total. Akan tetapi, mengacu pada hasil efek tidak langsung pada tabel 7, diketahui bahwa stres internal memediasi hubungan antara stres eksternal dengan kepuasan pernikahan dengan nilai efek tidak langsung sebesar -6.270 dan 95% bootstrap CI [-8.140; -4.589], dimana nilai interval kepercayaan ini tidak mencakup angka nol. Melalui hasil mediasi ini dapat dipahami bahwa terdapat efek tidak langsung stres eksternal terhadap kepuasan pernikahan melalui stres internal yang signifikan.

Melalui hasil mediasi ini didapatkan hasil bahwa stres internal berperan menjadi perantara (mediator) yang menghubungkan stres eksternal dengan kepuasan pernikahan. Setelah stres internal dimasukkan ke dalam model, efek langsung stres eksternal terhadap kepuasan pernikahan menjadi tidak lagi signifikan. Sementara efek tidak langsung stres eksternal terhadap kepuasan pernikahan melalui stres internal menjadi signifikan. Hal ini berarti pada model ini terdapat mediasi penuh (*full mediation)* dimana stres internal memediasi secara penuh hubungan stres eksternal dan kepuasan pernikahan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hubungan stres eksternal dengan kepuasan pernikahan pada model penelitian ini berlangsung melalui stres internal.

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

Stres karena hal-hal yang berasal dari tekanan-tekanan di luar hubungan individu dengan pasangannya (stres eksternal) dapat meningkatkan stres internal (yang terjadi karena hal-hal di dalam hubungan individu dengan pasangannya), yang kemudian berkaitan dengan penurunan kepuasan pernikahan. Temuan ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Falconier et al., (2014) dan Goei (2012) bahwa stres eksternal dapat memengaruhi stres internal. Secara spesifik, stres eksternal secara positif memengaruhi stres internal (Falconier et al., 2014). Stres karena hal-hal diluar hubungan individu dan pasangan seperti tekanan pekerjaan, anak, persoalan keuangan, dan tekanan yang dipicu orang lain (tetangga, keluarga, kerabat lainnya) dapat terbawa ke dalam hubungan individu dan pasangan yang memperburuk stres internal (Falconier et al., 2014; & Goei, 2012). Hal ini dikarenakan individu berpotensi membawa permasalahan di luar hubungan ke dalam relasinya dengan pasangan (Goei, 2012), dan menurunkan kepuasan yang dirasakan individu dalam menjalani hubungannya dengan pasangan (Falconier et al., 2014).

Jika dianalisis dalam konteks kehidupan generasi *sandwich*, dinamika ini sangat relevan dengan kehidupan generasi *sandwich*. Generasi *sandwich* memiliki beban finansial, pengasuhan, dan tanggung jawab yang ganda (Sudarji et al., 2022; Papalia et al., 2009). Beban yang mereka tanggung terus meningkat (Burke, 2017) dan lebih tinggi dibandingkan individu yang bukan generasi *sandwich* (Amalianita & Putri, 2023). Stres yang dipicu oleh tekanan hidup sebagai generasi *sandwich* dapat berdampak pada kondisi emosi dan kognitif individu. Secara emosional, individu rentan merasakan emosi negatif seperti sedih dan rasa bersalah, hingga mengalami keadaan emosional yang tidak stabil. Selain itu secara kognitif, tekanan ini cenderung memicu masalah kognitif seperti menjadi pelupa, kurang konsentrasi, dan kekhawatiran atau pikiran berlebihan (*overthinking)* (Sudarji et al., 2022). Hal senanda juga disampaikan oleh Duxbury et al., (2011) dalam Burke (2017), bahwa individu yang berperan sebagai generasi *sandwich* cenderung akan mengalami permasalahan fisik dan emosional, dan kemudian akan berdampak juga pada kesehatan individu tersebut. Selanjutnya, Burke (2017) menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh generasi *sandwich* juga dapat berdampak pada dinamika dalam keluarga, salah satunya terkait hubungan dalam keluarga dikarenakan fokus yang terbagi dan beban yang ganda yang dimiliki oleh generasi *sandwich*. Seperti yang kita ketahui, beban finansial atau ekonomi adalah salah satu contoh stresor bagi generasi *sandwich*. Conger et al., (2010) memaparkan bahwa stres yang dipicu persoalan ekonomi dapat memicu konflik atau pertengkaran antar suami dan isteri. Lebih lanjut ketika individu generasi *sandwich* merasakan stres atas peran gandanya, hal ini dapat memicu konflik dalam hubungannya dengan pasangan, dan secara negatif membuat hubungan dalam pernikahan terdampak secara negatif (Roots, 1998; Zal, 1992 dalam Higginbotham et al., 2006).

SIMPULAN

Individu yang berperan sebagai generasi *sandwich* merasa cukup stres dalam menjalankan kehidupannya, baik stres yang berkaitan dengan hal-hal di luar hubungannya dengan pasangan (stres eksternal) maupun terkait hal-hal di dalam hubungannya dengan pasangan (stres internal). Meskipun begitu, tingkat kepuasan yang dirasakan oleh para generasi *sandwich* ini masih dalam kategori yang cukup baik dimana individu merasa cukup puas dengan pernikahannya.

Meskipun begitu, tingginya tekanan stres karena hal-hal di luar hubungan dengan pasangan (stres eksternal) dapat memengaruhi stres internal individu. Perubahan-perubahan akibat stres eksternal yang dialami individu generasi *sandwich* dapat menyebabkan perubahan pada beberapa aspek dalam diri individu tersebut (emosi dan kognitif). Perubahan pada diri individu ini berisiko memengaruhi kehidupan dan relasi individu dengan pasangannya dan berisiko membuat hubungan antar keduanya menjadi memburuk.

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

DAFTAR PUSTAKA

Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *8*(2), 163-171. DOI: https://doi.org/10.29210/023368jpgi0005

Bodenmann, G. (2007). *Multidimensional Stress Questionnaire for Couples* (MSF-P).

Burke, R. J. (2017). *The Sandwich Generation: Individual, Family, Organizational and Societal Challenges and Opportunities. The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work.* Cheltenham: Edward Elgar Publishing.

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, *72*(3), 685-704. DOI:10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x.

Fala, M., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Sumber stres, strategi koping, gejala stres, dan kepuasan perkawinan pada istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *13*(1), 25-37. DOI: http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.25

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(2), 221–235. Retrieved from https://doi.org/10.1111/jmft.12073

Freisya, M. K., & Maryam, E. W. (2026). Menjalani peran sebagai anak sulung dan tulang punggung: Studi fenomenologi tentang generasi sandwich. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *9*(3), 3619-3626. https://doi.org/10.54371/jiip.v9i3.11054

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross‐validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, *15*(1), 65-79. Retrieved from https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology, 7*(2), 176-185.

Goei, Y. A. (2012). Pengaruh stres internal dan stres eksternal pada coping diadik negatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *1*(1), 119-130.

Hadid, A., Syafiyah, A. A., Insan, A. N., AManlina, D. R., Prasetia, H. B., Wiriawan, L., Kamil, A., A., Asfy, M. I., Frahansyah, M. I., & Akbar, W. (2024). *Alat Ukur Kepuasan Penikahan*. (Unpublish).

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional PROCESS analysis*. New York: The Guilford Press

Higginbotham, B., & Henderson, K. (2006). *Marital Transitions and the Sandwich Generation: The Implications of Divorce and Remarriage*. Family Resources Utah State University

Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2013). *Psychological teesting: principle, application, and issues, eighth edition.* USA: Wadsworth

King, M. E. (2016). Marital satisfaction. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. Retrieved from https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs054

Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company

Maimunah, S., Balqis, A. I., & Syakarofath, N. A. (2026). Persepsi stres terhadap kepuasan pernikahan yang dimoderatori inisiatif pertumbuhan pribadi. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, *19*(1), 1-14. https://doi.org/10.24156/jikk.2026.19.1.1

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, *37*(7), 1401-1415.

Mental Health America (n.d.). Caregiving and the sandwich generation. Mhanational.org. Diakses dari https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/

Miller, D. A. (1981). The ‘sandwich’ generation: Adult children of the aging. *Social work*, *26*(5), 419-423.

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

Mukhtiqal, Z. Z., & Khairani, M. (2023). Dyadic stress dan kepuasan pernikahan pada perempuan muda: Studi di aceh selatan. *Syiah Kuala Psychology Journal*, *1*(*2*).

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. S. (2009). *Human Development (11th ed)*. New York: McGraw-Hill

Pangaribuan, J. J., & Kusumiati, R. Y. E. (2026). Hubungan antara work-family conflict dengan kepuasan pernikahan pada perempuan yang termasuk dalam generasi sandwich. *Journal of Innovation Research and Knowledge, 5*(9), 10771-10782. Retrieved from https://doi.org/10.53625/jirk.v5i9.12358

Randall A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, *29*, 105-115. Retrieved from: http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004.

Rohmah, F. N. (2023, Oktober 20). Riset: Separuh Responden Usia Produktif adalah Generasi Sandwich. Tirto.id. Diakses dari https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=Riset%3A+Separuh+Responden+Usia+Produktif+Adalah+Generasi+Sandwich&ie=UTF-8&oe=UTF-8

Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of social psychology*, *2*(1), 541-544.

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich generation: stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 263-275. Retrieved from https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.19433