

## **Generasi *Sandwich*: Mengenal, Dampak, dan Solusi? Untuk Warga Jemaat GKI Coyudan**

**Dyah Ayu Puri Palupi<sup>1</sup>, Mardanung Patmo Cahjono<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Teknologi Solo (UKTS)

<sup>1</sup>E-mail: [dyahayupuripalupi@gmail.com](mailto:dyahayupuripalupi@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [mardanung@gmail.com](mailto:mardanung@gmail.com)

---

### **Article History:**

Received: May 2024

Revised: June 2024

Accepted: June 2024

**Abstrak:** *Generasi sandwich tidak asing bagi kita saat ini, warga jemaat Gereja Kristen Indonesia Coyudan sangat perlu mengenal, dampak, dan solusi generasi sandwich, karena apabila generasi ini di GKI Coyudan, maka akan mempengaruhi kehidupan bergereja dan bermasyarakat. Generasi sandwich ini merupakan seseorang yang mempunyai peran penuh dalam persoalan keuangan, karena harus menanggung dan membiayai hingga tiga generasi, yaitu dirinya sendiri, orang tuanya, dan anak-anaknya. Dalam pengabdian ini maka diharapkan dapat mengetahui bagaimana generasi sandwich ini ada, dan dapat mengetahui dampak serta mengetahui apa yang harus dilakukan agar generasi sandwich ini tidak mempengaruhi kehidupan bergereja dan bermasyarakat.*

**Kata Kunci:** *Generasi Sandwich, Pengambilan Keputusan, Keuangan keluarga*

---

### **Pendahuluan**

Sungguh tepat dan sangat diperlukan jika gereja dapat memberi kontribusi atas semua persoalan masyarakat dan bangsa, haruslah dengan hati, tulus dan sungguh-sungguh. Pada zaman yang sudah sangat demokratis ini, khususnya di Indonesia, peran jemaat dan gereja serta masyarakat mencari solusi atas permasalahan yang ada yang amat dibutuhkan.

Dengan harapan, sumbangsih pemikiran yang diberikan dapat membantu satu sama lain untuk kemajuan gereja secara khusus dan bangsa secara umum. Berbuat nyata untuk bangsa merupakan agenda mendesak bangsa. Seluruh elemen gereja bersama bangsa memiliki tugas dan tanggung jawab sesuai kedudukan dan kapasitasnya.

Menurut penelitian yang dilakukan Catariana dan Djumen (2022) terdapat 7 (tujuh) dari sepuluh orang di Indonesia merupakan generasi *sandwich*, dalam hal ini ada sekitar 70% merupakan generasi *sandwich*, pernyataan ini merupakan hasil survei penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh media Harian Kompas terhadap jumlah generasi *sandwich* di Indonesia. Survei diambil dari 500 orang lebih sebaran responden terdiri dari 34 provinsi yang diambil mulai tanggal 9-11 Agustus 2022. Pada survei yang dilakukan

lembaga Astra Life pada tahun 2021, terdapat 13,400 persen generasi *sandwich* yang dianggap telah siap secara finansial bisa memenuhi kebutuhan mereka, dapat sedikit menabung, dan sebagian dapat berinvestasi, dari hasil ini berarti warga di Indonesia baru sebesar 13% lebih yang bisa berhasil mencukupi atau siap secara finansial.

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdapat permasalahan yang dihadapi oleh GKI Coyudan, permasalahan yang terdapat dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat adalah sebagai berikut:

*Tabel 1. Permasalahan dan Potensi Jemaat GKI Coyudan*

| No. | Permasalahan                                                                                  | Potensi                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Adanya pemeliharaan kehidupan warga jemaat di GKI Coyudan                                     | Memungkinkan untuk dilakukan pengembalaan atau pemeliharaan dengan cara memberikan informasi dengan jelas tentang generasi <i>sandwich</i>                                                         |
| 2.  | Generasi <i>sandwich</i> dimungkinkan akan mempengaruhi kehidupan bergereja dan bermasyarakat | Memberikan informasi dan pengetahuan terhadap warga jemaat tentang generasi <i>sandwich</i> , memberikan informasi tentang dampaknya serta memberikan bagaimana mengatasi generasi <i>sandwich</i> |

#### Permasalahan Mitra

Dilihat dari tabel 1. permasalahan yang ada dalam warga jemaat GKI Coyudan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Warga Gereja Kristen Indonesia Coyudan memerlukan pemahaman tentang generasi *sandwich*.
- Warga jemaat Gereja Kristen Indonesia Coyudan ada kemungkinan masuk dalam generasi *sandwich*

#### Solusi yang ditawarkan

Kegiatan yang dapat dilakukan dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang terjadi di GKI Coyudan ini adalah dengan cara:

- Memberikan solusi berupa sosialisasi tentang generasi *sandwich*
- Memberikan pengetahuan tentang generasi *sandwich*, dampaknya serta cara mengatasinya

#### Metode

Tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Kristen Teknologi Solo melakukan kerjasama dengan mitra yaitu Gereja Kristen Indonesia Coyudan, setelah melihat permasalahan yang ada maka pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan metode seminar dalam bentuk talkshow bersama warga jemaat.

Gereja Kristen Indonesia Coyudan adalah sebuah organisasi keagamaan yang bergerak dalam bidang pelayanan spiritual. Dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat sangat perlu memelihara kehidupan jemaatnya memastikan kondisi warganya agar dalam

berkehidupan bergereja dan bermasyarakat dapat berjalan dengan baik, sehingga perlu memberikan pengetahuan dan pengertian tentang generasi *sandwich* serta mengetahui dampak dari generasi ini, dan mengetahui solusinya jika terjadi generasi *sandwich*.

Maka, tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Kristen Teknologi Solo bekerjasama dengan Gereja Kristen Indonesia Coyudan mengadakan kegiatan seminar tentang generasi *sandwich*. Berikut gambaran informasi dan pengetahuan tentang generasi *sandwich* yang disampaikan dalam kegiatan tersebut.

### Generasi *Sandwich*

A. Dorothy Miller yang awal-awal memperkenalkan tentang “generasi *sandwich*” yang dilakukan pada tahun 1981, pengertian generasi *sandwich* berfokuskan kepada seseorang secara pribadi (individu) dalam kehidupan sehari-harinya tidak hanya mengurus diri sendiri, tetapi juga orang tua dan anak-anaknya terutama dalam keuangan. Generasi *Sandwich* dimasukkan ke dalam *Merriam-Webster Dictionary* pada 2016 dan pengertiannya terus berkembang hingga saat ini.

Awalnya, generasi *sandwich* hanya terbatas kepada tanggung jawab finansial terhadap orang tua dan anak kandungnya saja. Namun, pengertian ini berkembang seiring berjalannya waktu dengan mencakup generasi yang berada di atas dan bawah mereka yang masih termasuk dalam keluarga. Kondisi kehidupan yang seperti ini gambarkan seperti seperti roti *sandwich*: seperti yang kita ketahui roti *sandwich* terdapat beberapa lapis atau bagian bagian atas dan bawah roti dan tengahnya berbagai isian daging, dan sayur-sayuran, sepotong daging dan sayuran yang berada diantara 2 (dua) buah roti, roti bagian atas itu dalam kehidupan sehari-hari dapat diibaratkan sebagai orang tua (termasuk dalam generasi atas) dan roti pada bagian bawah diibaratkan sebagai anak-anak (termasuk dalam generasi bawah), sedangkan isi dari *sandwich* yang berupa daging dan sayur-sayuran serta isian lainnya yang berada diantara 2 (dua) roti dalam kehidupan sehari-hari digambarkan sebagai dirinya sendiri, sehingga diri sendiri secara pribadi memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dengan beban berat berusaha dengan keras untuk memenuhi kehidupan sehari-hari, dengan beban berat untuk memenuhi kebutuhan ini secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kehidupan bergereja dan bermasyarakat, yang seharusnya dapat menikmati kehidupan namun ternyata masih dibebani pekerjaan yang berat karena selain memenuhi kebutuhan generasi atas dan generasi bawah ternyata masih harus dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri.

Rita, dkk (2023) dalam tulisannya menyatakan bahwa generasi *sandwich* dapat terjadi kepada seseorang siapa saja yang berusia produktif antara 30 tahun sampai 50 tahun, dapat terjadi siapa saja pada seorang laki-laki maupun wanita.

### Penyebab Kemunculan Generasi *Sandwich*

Salah satu faktor penyebab yang menyebabkan muncul generasi *sandwich* adalah kurangnya literasi atau pengetahuan tentang keuangan, bagaimana mengatur atau mengelola keuangan. Tidak sedikit orang pada usia produktif generasi pertama tidak mempersiapkan kehidupan masa depan dalam hal keuangan, tidak mempersiapkan bagaimana ke depan atau masa tuanya nanti seperti memperhitungkan adanya dana pensiun, sehingga generasi berikutnya atau generasi kedua merasa perlu membantu memenuhi masa pensiun generasi pertama dalam memenuhi kebutuhan. Pada saat yang

sama, generasi kedua sendiri harus memikirkan diri sendiri, belum lagi jika sudah berkeluarga serta memiliki anak dan pasti akan memiliki tanggung jawab terhadap anak-anaknya atau yang disebut generasi ketiga.

Beban berat finansial yang ditanggung generasi kedua sebagai generasi *sandwich* sangat berdampak kepada kehidupan sehari-hari karena beban pasti tidak sama dalam beban finansial di antara tiga generasi, generasi pertama dan ketiga dapat dipastikan tidak merasakan beban finansial yang sama.

Salah satu contoh generasi *sandwich* ini sangat mempengaruhi kehidupan warga di Indonesia adalah terdapat orang yang merasa stres dan tertekan pada saat pengasuhan anak ketika kakek/nenek terkadang ikut campur mengatur dan memberikan arahan dalam mengasuh anak. Terkadang generasi *sandwich* ini akan bersikap lebih berhati-hati dan lebih baik mengambil jarak pengasuhan anak dari kakek/nenek.

Generasi *sandwich* ini memiliki alasan tertentu mengapa mereka lebih baik mengambil jarak tentang pengasuhan karena sudah berbeban berat dan ingin menghindari banyaknya konflik pengasuhan antara orang tua dengan kakek-neneknya.

Dalam kehidupan sehari-hari dan kenyataan sampai dengan sekarang masih banyak keluarga Indonesia yang masuk dalam keluarga generasi *sandwich*, yaitu masih banyak keluarga yang dalam satu lingkup rumah sering dijumpai terdapat tiga generasi yang tinggal bersama dalam satu halaman bahkan ada yang hidup dalam satu rumah (kakek-nenek, ayah-ibu dan anak-anaknya).

Terdapat satu buku yang berjudul *Enjoy the Sandwich Parenting* dalam buku ini menggambarkan kondisi keluarga yang masuk dalam generasi *sandwich* dalam buku ini menggambarkan bagaimana masih ada keluarga Indonesia yang terjebak menjadi keluarga *sandwich* dan menggambarkan bagaimana kehidupan generasi *sandwich* serta apa yang terjadi dalam keluarga tersebut.

Sudut pandang dari beban yang ditanggung, dapat digambarkan dan dirasakan bahwa generasi *sandwich* ini mempunyai beban hidup yang cukup berat dan bahkan sangat berat karena harus menghidupi generasi pertama dan ketiga serta masih menanggung beban dari generasinya yaitu generasi dua, tetapi mengapa generasi *sandwich* ini dapat terjadi? Tanggung jawab finansial atau keuangan terhadap tiga generasi ini kenyataannya memang dapat menyebabkan stres kepada individu sebagai generasi *sandwich* bahkan depresi, yang pada akhirnya juga berdampak negatif kepada kehidupan generasi-generasi, dan bahkan akan mempengaruhi perilaku bermasyarakat.

Keuangan atau finansial sangat berpengaruh dan membebani kehidupan, terbatasnya pilihan keuangan atau keputusan pengelolaan sebagai generasi *sandwich* tidak hanya memberikan atau menciptakan generasi *sandwich* baru, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup dalam keluarga sebagai contoh yang generasi sekarang masih bisa mencukupi tiga generasi namun generasi berikutnya belum tentu tercukupi dengan kondisi keuangan yang seperti generasi sekarang, keputusan keuangan yang diambil oleh individu akan berdampak dalam kualitas, dari hari semakin hari kedepan pasti akan menurun kualitasnya dan akan mempengaruhi secara keseluruhan. Dengan keputusan keuangan akan memiliki potensi mempengaruhi kualitas hidup dari generasi ke generasi dan sangat mempengaruhi di seluruh bidang terutama dalam bidang pendidikan dan kesehatan.

### **Kategori Generasi *Sandwich***

Carol Abaya mengelompokkan generasi *sandwich* menjadi tiga macam berdasarkan perannya, yaitu:

1. *The Traditional Sandwich Generation*

Mereka yang termasuk dalam kategori usia 40-50 tahun yang umumnya mereka harus menanggung kebutuhan anak-anak mereka yang sudah dewasa namun memerlukan dukungan finansial selain itu mereka juga harus mengurus orang tua mereka yang sudah lansia.

2. *The Club Sandwich Generation*

Mereka yang tergolong usia 50-60 tahun, dan terjepit harus mengurus orang tua mereka yang sudah lanjut usia dan anak mereka yang sudah menginjak usia 30-40 tahun bahkan cucu-cucu mereka.

3. *The Open-Faced Sandwich Generation*

Mereka yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam kegiatan perawatan lansia meskipun hal tersebut bukan pekerjaan profesional mereka maksudnya generasi ini melakukan perawatan terhadap lansia seperti orang yang melayani orang-orang lansia di panti-panti orang lansia, pada generasi ini diperkirakan ada sekitar 25% orang yang mengalami fase ini dalam hidupnya.

### **Perencanaan Keuangan**

Menurut beberapa penelitian yang dilakukan oleh Daly, 2021; Destiana, 2021; Hanjarwadi, 2021; Powell, 2020; Rahmadini, 2019; *The Investor and Financial Education Council, n.d.* Salah satu faktor dalam generasi *sandwich* ini adalah perencanaan keuangan, perencanaan keuangan yang saat ini ada terbagi menjadi 3 bagian besar, yaitu

1. Keamanan keuangan,

Pada bagian keamanan keuangan, idealnya individu memiliki penghasilan yang lebih besar daripada pengeluaran; jumlah utang tidak lebih besar daripada 20% jumlah penghasilan; memiliki dana darurat sebanyak 3 sampai 12 bulan pengeluaran; memiliki asuransi kesehatan dan penyakit kritis, serta asuransi jiwa bagi yang memiliki tanggungan.

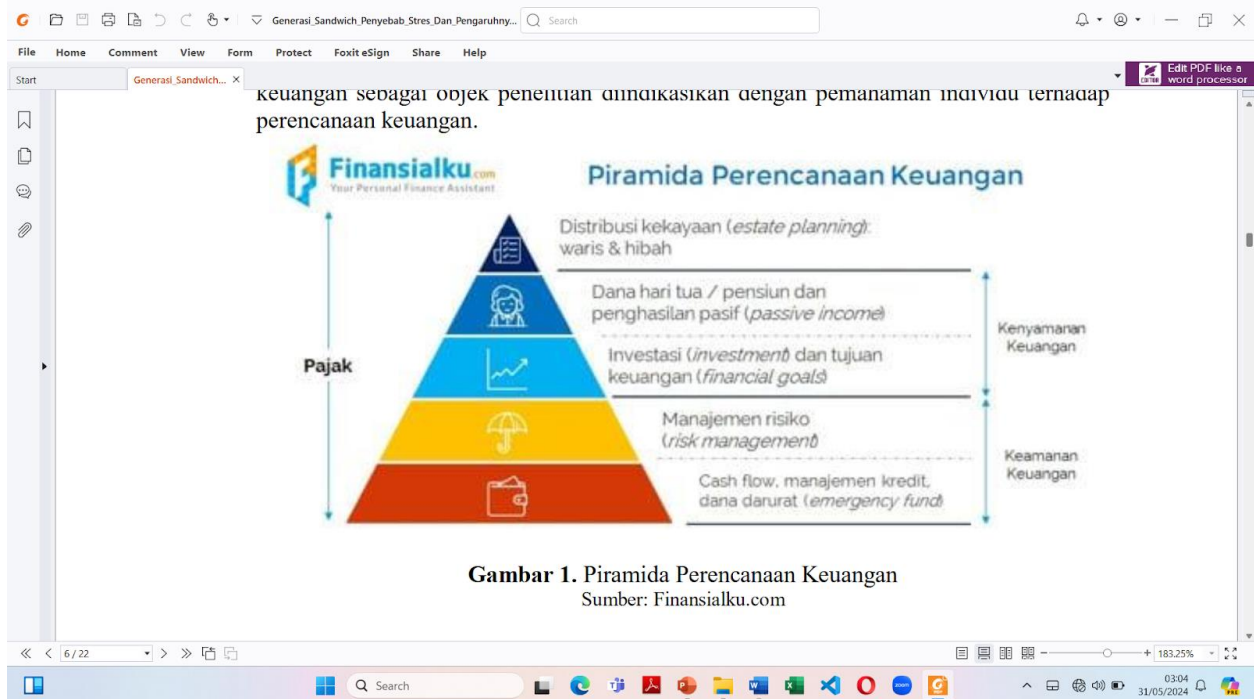
2. Kenyamanan keuangan,

Individu diekspektasikan berinvestasi secara rutin sesuai profil risiko dan tujuan keuangan serta mempersiapkan dana pensiun.

3. Distribusi kekayaan.

Setelah kedua bagian besar tersebut terpenuhi (keamanan dan kenyamanan), kemudian individu dapat merencanakan pembagian waris dan hibah jika ada





**Gambar 1. Piramida Perencanaan Keuangan**

Sumber: Finansialku.com

## Dampak Generasi Sandwich

Menurut *American Psychological Association*, dampak yang paling mungkin terjadi terhadap adanya generasi *sandwich* adalah:

1. Tingginya tingkat stress sehingga berdampak buruk bagi hubungan dengan orang lain.  
Dengan adanya tekanan yang kuat maka tingkat stres akan lebih tinggi hal ini akan mempengaruhi komunikasi dengan orang lain sehingga akan mempengaruhi kehidupan bergereja dan bermasyarakat yang dapat berdampak negatif, hubungan yang tidak baik, hubungan yang tidak sehat, tidak terjalin kehidupan yang harmonis dalam bergereja dan bermasyarakat.
2. Kelelahan fisik dan mental.  
Dengan beban yang berat, dan dalam waktu yang panjang maka akan membuat kelelahan, kecapekan secara fisik maupun mental, dengan kondisi kelelahan dan kecapekan dapat menimbulkan gangguan kesehatan secara fisik maupun kesehatan mental, pada generasi *sandwich* ini dapat berdampak terhadap kesehatan yang tidak baik tingkat stress yang berkepanjangan sehingga kehidupan bergereja dan bermasyarakat akan terganggu.
3. Perasaan bersalah yang berkepanjangan  
Dengan beban yang berat, segala kebutuhan yang harus dipenuhi dan terkadang tidak dapat memenuhi kebutuhan yang selayaknya maka akan cenderung dan muncul pikiran

dan perasaan bersalah karena tidak dapat memenuhi kebutuhan secara baik dan adil, dan ini akan menimbulkan perasaan bersalah yang berkepanjangan.

4. Risiko depresi tinggi

Dengan beban yang ditanggung semakin berat, hal ini pasti akan menimbulkan kelelahan berpikir maupun kelelahan secara fisik sehingga akan menimbulkan stres dan jika tidak dapat mengatasi maka akan muncul depresi yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kehidupan bergereja maupun bermasyarakat.

**Cara mengatasi Generasi *Sandwich***

Bagaimana jika terjadi generasi *sandwich* ini, dan kita tidak dapat menghindari munculnya generasi ini, hal yang dapat dilakukan adalah memperkecil beban yang harus ditanggung dan juga mengurangi beban berat terutama dalam hal finansial, oleh karena itu perlu diketahui bagaimana langkah untuk dapat mengurangi beban berat tersebut, dan juga harus kita lakukan pencegahan terjadinya generasi *sandwich* ini dengan cara:

1. Mengelola Keuangan

Dengan pengelolaan keuangan dengan baik dengan cara mencatat arus keluar masuk keuangan dapat diharapkan dapat mengurangi beban yang ada sehingga kita bisa mengatur dengan baik finansialnya serta dapat digunakan sebaik mungkin,

2. Memiliki Asuransi Kesehatan

Dengan memiliki asuransi kesehatan ini paling tidak dapat mengurangi kecemasan dan kekhawatiran jika terjadi gangguan kesehatan, kesehatan dapat tercover dengan baik. Asuransi kesehatan sangat membantu biaya berobat yang mahal dan membantu secara finansial apabila jika kita meninggal mendadak.

3. Menyimpan Dana Tabungan dan memiliki usaha

Dengan adanya dana tabungan dan atau memiliki usaha paling tidak dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan yang ada dan paling tidak dapat menyisihkan keuangan untuk dapat ditabung. Dengan menyimpan dana tabungan (pensiun) kita tidak akan bergantung kepada siapapun.

4. Mendidik Anak Mengatur Keuangan

Dengan memberi pengertian dan pengetahuan kepada generasi berikutnya tentang mengatur keuangan, maka dapat mengurangi tingkat stress dan beban yang harus ditanggung karena dapat mengatur dengan baik dan dapat memenuhi semua kebutuhan dengan baik. Literasi keuangan perlu dilakukan oleh semua orang untuk mengajarkan anak untuk mandiri secara finansial dari usia dini

**Pembahasan**

Pengabdian kepada masyarakat ini didahului adanya permasalahan yang ada di mitra pengabdian yaitu kebutuhan tentang pengetahuan generasi *sandwich*, dampaknya serta cara mengatasi generasi *sandwich*, hasil yang diharapkan adalah:

1. Adanya pemahaman tentang generasi *sandwich* oleh warga jemaat Gereja Kristen Indonesia Coyudan

2. Adanya kegiatan seminar tentang generasi *sandwich* sehingga warga mengetahui bagaimana generasi *sandwich*, mengetahui dampak-dampaknya, dan mengetahui cara mengatasinya sehingga tidak mengganggu dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat

Pemberian informasi tentang generasi *sandwich* ini sangat penting dan berharap di GKI Coyudan terutama warga jemaatnya dapat terhindar dari generasi *sandwich* ini, sehingga kehidupan sebagai warga jemaat gereja dan kehidupan bermasyarakat dengan baik dan dapat menikmati kehidupan yang bebas dari kondisi yang harus menanggung beban sebanyak tiga generasi.

## **Kesimpulan**

Generasi *Sandwich* saat ini tidak dapat dihindari karena kenyataan hampir 70% di Indonesia adalah generasi *sandwich* dan generasi ini terjadi akan membebani dan mempengaruhi dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat, generasi *sandwich* ini perlu diperhatikan dalam hal ini warga jemaat GKI Coyudan agar warga jemaat yang tergolong generasi ini dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa terbebani dan agar tidak membebani dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat.

Beberapa cara menghadapi generasi ini adalah mengatur keuangan yang ada, menyiapkan secara finansial untuk mengelola kebutuhan kesehatan seperti asuransi jiwa, asuransi pendidikan dan investasi atau tabungan. Dalam mengatasi agar tidak terjadi pada generasi berikutnya perlu memberi pengetahuan dan mendidik secara dini bagaimana mengatur keuangan, dan bagaimana mempersiapkan diri untuk investasi dan tabungan dalam mempersiapkan masa hari tua supaya tidak membebani orang lain.

## **Pengakuan**

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak antara lain:

1. Kepada Universitas Kristen Teknologi Solo yang sudah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Kepada Majelis Gereja Kristen Indonesia Coyudan yang sudah memberikan ijin untuk menjadi mitra pengabdian dan tempat pelaksanaan pengabdian.
3. Para warga jemaat Gereja Kristen Indonesia Coyudan yang sudah hadir dalam sosialisasi.





*Gambar 2. Pengabdian di GKI Coyudan*



*Gambar 3. Proses Penyampaian Materi*

## Daftar Referensi

- Astra Life. (2021). Astra Life Luncurkan Kampanye #BetterSandwichGen Ajakan Untuk Menjadi *Sandwich* Generation Yang Lebih Baik. Retrieved February 7, 2023, from <https://www.astralife.co.id/corporate-news/astra-life-luncurkan-kampanyebettersandwichgen-ajakan-untuk-menjadi-sandwich-generation-yang-lebih-baik/>
- Barney, L. (2019). *Sandwich Generation Hard Pressed To Save For Retirement And Emergencies*. Retrieved February 7, 2023, from <https://www.planadviser.com/sandwich-generation-hard-pressed-save-retirementemergencies/>.
- Horowitz, J. M. (2022). *More Than Half of Americans In Their 40s Are 'Sandwiched' Between An Aging Parent And Their Own Children*. Retrieved February 7, 2023, from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/04/08/more-than-half-ofamericans-in-their-40s-are-sandwiched-between-an-aging-parent-and-their-ownchildren/>
- <https://money.kompas.com/read/2021/12/08/102751426/generasi-sandwich-itu-apa-pahami-arti-dan-dampak-generasi-sandwich>
- <https://www.gramedia.com/literasi/generasi-sandwich>
- <http://dx.doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>