

## Peran *Perceived Social Support* dan *Optimism* Terhadap *Subjective Well-being* Generasi *Sandwich* di Karawang

### *The Role of Perceived Social Support and Optimism on Subjective Well-being of the Sandwich Generation in Karawang*

Alif Nur Aeni<sup>(1\*)</sup>, Nita Rohayati<sup>(2)</sup> & Ananda Saadatul Maulida<sup>(3)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 16 Agustus 2024; Direview: 07 Oktober 2024; Diaccept: 24 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

\*Corresponding author: ps20.alfiaeni@mhs.ubpkarawang.ac.id

#### Abstrak

Generasi *sandwich* merupakan individu yang memiliki peran ganda terhadap orang tua dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *perceived social support* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* generasi *sandwich*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas. Sampel penelitian berjumlah 100 orang, diperoleh melalui teknik *purposive sampling* pada 100 orang generasi *sandwich* berusia 29-43 tahun di Karawang. *Perceived social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, *optimism* diukur menggunakan *Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24)*, sementara *subjective well-being* diukur menggunakan *The Satisfaction With Life Scale (SWLS)* serta *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda dengan aplikasi SPSS versi 23. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *optimism* secara signifikan mempengaruhi *subjective well-being*, baik secara parsial maupun simultan (nilai sig. < 0,05). Nilai *adjusted R square* sebesar 0,635 menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut menyumbang 63,5% terhadap variabel dependen. *Perceived social support* memiliki koefisien 0,419 dan *optimism* memiliki koefisien 1,147, menunjukkan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Kesimpulannya, peningkatan *perceived social support* dan *optimism* secara signifikan meningkatkan *subjective well-being* pada generasi *sandwich* di Karawang.

**Kata Kunci:** Perceived Social Support; Optimism; Subjective Well-Being.

#### Abstract

The sandwich generation is an individual who has a dual role towards parents and children. The study aims to explore the influence of perceived social support and optimism on the subjective well-being of the sandwich generation. The method used is quantitative with causality associative design. A sample of 100 people was obtained through purposive sampling on 100 people of the sandwich generation aged 29-43 in Karawang. Perceived social support is measured using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), optimism is measured using the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24), while subjective well-being is measured using The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Scale Of Positive and Negative Experience. (SPANE). Data analysis using a double linear regression test with SPSS version 23. The results of the double lineary regression analysis showed that perceived social support and optimism significantly influenced subjective well-being, both partially and simultaneously (sig. < 0.05). An adjusted R square value of 0.635 indicated that both independent variabels contributed 63.5% to the dependent variabel. Perceived social support has a coefficient of 0.419 and optimism has a factor of 1.147, indicating a positive influence on subjective well-being. In conclusion, increased perceived social support and optimism significantly improved the subjective well-being of the Karawang sandwich generation.

**Keywords:** Perceived Social Support; Optimism; Subjective Well-Being.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.462>

#### Rekomendasi mensitasi :

Aeni, A. N., Rohayati, N. & Maulidia, A. S. (2024), Peran *Perceived Social Support* dan *Optimism* Terhadap *Subjective Well-being* Generasi *Sandwich* di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 700-709.

## PENDAHULUAN

Individu sebagai makhluk sosial memiliki kecenderungan untuk saling bergantung dan saling membutuhkan satu sama lain, terutama dalam konteks keluarga. Nilai-nilai kekerabatan yang kuat di Indonesia seringkali secara tidak sadar menempatkan individu dalam situasi yang dikenal dengan sebutan generasi *sandwich*.

Keadaan yang berada diantara dua generasi ini mengibaratkan seperti *sandwich*. Hal ini selaras dengan pendapat Brody et al. (dalam Kusumaningrum, 2023) yang menyebutkan bahwa generasi *sandwich* merupakan individu yang memiliki tanggung jawab untuk merawat orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka sendiri. Selain tantangan kesehatan, orang tua yang mulai memasuki lansia, juga memiliki tantangan kemandirian secara finansial. Hal ini diakibatkan usia yang sudah tidak produktif.

Badan Pusat Statistik (2023) menyebutkan bahwa persentase lansia di Indonesia mencapai 10,48% dengan rasio ketergantungan lanjut usia sebesar 17,08. Angka ini menunjukkan bahwa satu orang lansia didukung oleh enam orang usia produktif (15-59 tahun). Status tinggal bersama (3 generasi) mencapai 34,8% dari jumlah populasi. Adapun pembiayaan rumah tangga lansia didukung oleh anggota keluarga yang bekerja mencapai 82,99%. Meningkatnya persentase penduduk lanjut usia, maka beban ketergantungan penduduk lanjut usia juga meningkat. Ketergantungan lansia yang tidak diiringi dengan kematangan finansial, tidak dapat dipungkiri bahwa di hari tua, lansia akan didukung oleh satu struktur keluarga secara ekonomi seperti anaknya. Salah satu generasi yang berada

pada usia produktif bekerja dan penggerak perekonomian keluarga.

Menurut Miller (dalam Rita et al., 2023), generasi *sandwich* merupakan orang dewasa berusia diatas 25 tahun yang memiliki peran ganda, yakni bertanggung jawab terhadap anak dan orang tua atau mertua. Survei yang dilakukan oleh *Econimist Intelligent Unit* (2010) menyebutkan bahwa generasi *sandwich* di Asia berumur 30-45 tahun, dengan status menikah, menghidupi satu atau dua anak, serta orangtua dan mertua. Rentang usia ini didominasi oleh generasi yang disebut generasi milenial.

Generasi milenial lahir diantara tahun 1981 sampai 1996 berada pada usia produktif dan mencakup 69,38 juta atau 25,87% dari jumlah masyarakat Indonesia. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019), masa dewasa awal merupakan periode individu mulai membangun rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak-anak. Adanya peran generasi *sandwich* ini menyebabkan peran dan tanggung jawab ganda, yakni tanggung jawab terhadap keluarga inti (*nuclear family*) dan orang tua yang sudah lansia yang memberikan berbagai dampak.

Dilansir dari DataIndonesia.id melalui survei Deloitte terhadap 8.373 milenial dengan peran generasi *sandwich* menyebutkan, 42% responden milenial merasakan dampak serius pada kesehatan mental seperti mudah mengalami stres dan *burnout*, 40% mengalami dampak kesehatan fisik seperti mudah lelah dan sakit (Sandya, 2023). Studi pendahuluan terhadap 32 responden generasi *sandwich* di Karawang ditemui bahwa 66% responden merasa hidup yang dijalani saat ini jauh dari ideal dan 78% responden

menyatakan bahwa tidak merasa puas dengan kondisi saat ini. Memiliki perasaan negatif lebih sering muncul dengan 63% responden sering merasakan emosi negatif. Hasil wawancara yang dilakukan, kepuasan hidup yang kurang disebabkan oleh tanggung jawab yang besar terhadap keluarga inti dan orang tua yang menyebabkan harapan-harapan pribadi harus dikesampingkan. Akibat kesenjangan atas harapan dan pencapaian saat ini, mempengaruhi motivasi yang rendah dalam hidup serta adanya pesimisme akan masa depan. Berbagai kekhawatiran yang dimiliki membuat responden kurang mampu merasakan emosi positif dari hal-hal disekitar dan cenderung lebih sering merasakan emosi negatif berupa kekecewaan, kesedihan dan kekhawatiran.

Berbagai peran yang harus dilakukan generasi *sandwich* dapat berdampak pada tekanan peran, kerugian fisik dan psikologis hingga hubungan keluarga (Kärki et al., 2020). Hamme & Neal (dalam Khairunnisa & Hartini, 2022) menyebutkan bahwa peningkatan beban pengasuhan dan finansial terhadap menyebabkan kecenderungan depresi. Gangguan kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap *subjective well-being* (Putri et al., 2015) Penelitian Sonia et al. (dalam Khairunnisa & Hartini, 2022) menyatakan bahwa individu yang berada pada struktur *nuclear family* (keluarga inti) rata-rata *subjective well-being* lebih tinggi apabila dibandingkan dengan individu yang berada di struktur *extended family* (keluarga besar).

Diener (dalam Zulida Situmorang & Tentama, 2019) menyebutkan bahwa *subjective well-being* yaitu penilaian subjektif yang mencangkup perasaan

positif dan negatif serta kepuasan akan hidup yang dialami individu. Aspek afektif berkaitan dengan suasana hati (*mood*) dan emosi bersifat tidak menyenangkan atau menyenangkan, sedangkan aspek kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*).

Menurut Bryson et al. (dalam Arindawanti & Izzati, 2021), *subjective well-being* yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kreativitas dan kemampuan memecahkan masalah, perilaku prososial dan kontribusi individu pada lingkungan sekitar. Diener dan Chan (dalam Dewi & Nasywa, 2019) menyatakan bahwa rendahnya tingkat *subjective well-being* berpengaruh terhadap tingkat rendahnya kualitas kesehatan dan harapan hidup (*longevity*) individu di masa depan.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi *subjective well-being*, seperti *perceived social support* yang diartikan sebagai salah satu jenis dukungan sosial. Menurut Taylor (2004) *peceived social support* yang dianggap lebih bermanfaat. Hal ini membuat individu menganggap ada individu lain yang membantu dalam situasi stres, membuat individu lebih mudah beradaptasi dengan stres daripada mendapatkan dukungan nyata. Menurut Zimet et al. (1988) *perceived social support* merupakan cara individu mengartikan ketersediaan dukungan yang bersumber dari orang yang terdekat, seperti keluarga (*family*), teman (*friend*) dan orang penting lain (*significant others*) yang mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masa sulit, termasuk gejala maupun peristiwa-peristiwa yang mendatangkan stres.

Penelitian Ristipani et al. (2021) menyebutkan *perceived social support*

secara positif memengaruhi *subjective well-being*. Selain itu, penelitian Puspa & Kurnia (2018) menyebutkan, *subjective well-being* yang tinggi, dipengaruhi oleh *perceived social support* yang tinggi.

Damariatna (dalam Ditha et al., 2021) menyebutkan *subjective well-being* memiliki faktor lain, yakni *optimism*, keterlibatan dalam kegiatan, status pernikahan dan kesehatan fisik. *Optimism* merupakan sebuah keyakinan individu bahwa akan ada masa depan yang positif dan menyenangkan. Menurut Seligman (dalam Ditha et al., 2021) *optimism* berkaitan dengan cara berpikir individu dalam menghadapi kejadian buruk atau tidak menyenangkan. Luthans et al. (2007) menyatakan bahwa *optimism* sebagai salah satu aspek *psychological capital* tidak sekedar berkaitan dengan perkiraan atas kondisi yang menyenangkan di masa yang akan datang, tetapi juga berkaitan dengan upaya individu dalam menunjukkan adanya sikap *optimism* tersebut.

*Optimism* memungkinkan individu untuk melihat permasalahan sebagai sesuatu hal yang sementara dan tidak memengaruhi kehidupan lainnya dan tidak disebabkan oleh diri individu itu sendiri. *Optimism* dapat membuat individu menunjukkan perilaku yang lebih adaptif ketika menghadapi masalah karena *optimism* membantu individu lebih mengedepankan logika serta realita, sehingga mengurangi respon negatif terhadap hambatan yang dilalui. *Optimism* dapat meningkatkan harapan serta rasa percaya diri yang tinggi ketika dalam situasi yang mengharuskan individu menemukan solusi yang tepat. Hal ini membuat individu memiliki level depresi serta rasa cemas yang lebih rendah.

Individu yang adaptif dalam merespon permasalahan, cenderung merasakan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif (Yovita & Asih S.R., 2018).

Penelitian Nourma & Nawangsih (2019) memberikan hasil bahwa ada pengaruh positif tetapi tidak signifikan pada *optimism* terhadap *subjective well-being*. Selain itu, penelitian terdahulu membuktikan adanya pengaruh yang signifikan serta positif pada *optimism* terhadap *subjective well-being*.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *perceived social support* terhadap *subjective well-being*, pengaruh *optimism* terhadap *subjective well-being* serta bagaimana pengaruh *perceived social support* dan *optimism* secara bersama-sama *memengaruhi subjective well-being* khususnya generasi *sandwich* di Karawang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausalitas yang berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah generasi *sandwich* dengan rentang usia 29-43 tahun. Jumlah populasi yang tidak diketahui, peneliti menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kesalahan 5% dengan jumlah akhir sampel sebanyak 100 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh *perceived social*

*support* dan *optimism* terhadap *subjective well-being* baik secara parsial maupun simultan. Adapun variabel X adalah *perceived social support* (X1) dan *optimism* (X2) serta variabel terikat (Y) adalah *subjective well-being*.

Skala yang digunakan dalam penelitian diadopsi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* digunakan untuk mengukur *perceived social* dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) yang meliputi aspek *family support*, *friends support* dan *significants other support* dengan masing-masing terdiri dari 4 item dengan total 12 item. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-7 dengan jawaban “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Rentang nilai validitas terendah 0,715 dan tertinggi 0,832 serta nilai koefisien reliabilitas Cronbach alpha 0,936.

Skala *Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24)* yang diadopsi pada penelitian ini digunakan untuk mengukur *optimism* sebagai salah satu aspek dari *psychological capital* oleh Luthans et al. (2007). Skala ini terdiri dari skala likert dengan rentang 1-6 dengan jawaban “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Skala ini terdiri dari 6 item dengan rentang nilai validitas terendah 0,525 dan tertinggi 0,719 serta koefisien reliabilitas Cronbach alpha 0,717.

*The Satisfaction With Life Scale (SWLS)* serta *Scale of Positif and Negatif Experience (SPANE)* yang dikembangkan oleh Diener pada tahun 1985 dan 2010 juga diadopsi sebagai skala yang mengukur *subjective well-being* dimana variabel ini meliputi aspek kognitif dan afektif. Skala ini memiliki nilai validitas terendah 0,44 dan tertinggi 0,738 serta koefisien reliabilitas

Cronbach alpha 0,904. *The Satisfaction with Life Scale (SWLS)* terdiri dari skala likert dengan rentang 1-7 dengan jawaban “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju” dengan 5 item. *Scale of Positif and Negatif Experience (SPANE)* terdiri dari skala likert dengan rentang 1-5 dengan jawaban “sangat jarang” hingga “sangat sering” dengan rentang nilai validitas terendah 0,825 dan tertinggi 0,885 serta koefisien reliabilitas Cronbach alpha 0,806.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis berupa regresi linear berganda meliputi uji parsial (uji T) dan uji stimulant (Uji F) dengan ketentuan hipotesis akan diterima apabila nilai signifikansi <0,05. Uji koefisien determinasi dilakukan sebagai uji tambahan pada penelitian ini untuk mengetahui besaran pengaruh variabel bebas secara bersamaan terhadap variabel terikat dengan bantuan *software* SPSS versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, penelitian terdiri dari 100 responden yang didominasi oleh jenis kelamin perempuan (70%), pendidikan terakhir S1 (64%) , rentang usia didominasi usia 34-38 tahun (54%). Pekerjaan responden didominasi oleh pegawai swasta (77%) dan jumlah tanggungan keluarga didominasi dengan jumlah 5-10 orang (74%).

Tabel 1.Data demografis

Deskripsi	Kategori	n	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	30	30%
	Perempuan	70	70%
Usia	29-33 tahun	16	16%
	34-38 tahun	54	54%
	39-43 tahun	30	30%
	S1	36	36%
Pendidikan	SMA/SMK	64	64%
	Pegawai swasta	77	77%
	PNS	8	8%
	Wiraswasta	15	15%
Tanggungan keluarga	<5 orang	26	26%
	5-10 orang	74	74%



Uji asumsi berupa uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas diuji dengan SPSS versi 23 dilakukan peneliti sebelum uji hipotesis. Teknik *Kolmogorov Smirnov* merupakan uji normalitas yang digunakan dan menghasilkan nilai sig. 0,104. Nilai ini melebihi ambang batas nilai 0,05. Hal ini mengindikasikan semua variabel terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Data terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Jika nilai signifikansi yang nilainya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	100
Asymp. Sig. (2-tailed)	.104 <sup>c</sup>

Uji linieritas pada tabel 3 dan 4 menunjukkan hasil yang signifikan pada *deviation from linearity* untuk masing-masing variabel. Adapun hasilnya: *pertama*, pengujian linieritas antara *perceived social support* (X1) pada *subjective well-being* (Y) menunjukkan nilai signifikansi 0,411 yang melebihi batas minimal 0,05 ( $p > 0,05$ ). *Kedua*, *optimism* (X2) pada *subjective well-being* (Y) memiliki nilai 0,671 ( $p > 0,05$ ). Kedua uji linieritas ini, disimpulkan bahwa variabel memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Hasil uji linieritas PSS\*SWB

			Sig.
PSS*SWB	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.411
	Within Groups		
	Total		

Tabel 4. Hasil uji linieritas Optimism\*SWB

			Sig.
SWB * OPTIMISM	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.671
	Within Groups		
	Total		

Tabel 5 menunjukkan nilai *tolerance* untuk variabel *perceived social support* dan *optimism* sebesar 0,459 yang melebihi batas 0,1. Selain itu, nilai VIF 2,177 dibawah batas maksimum, yaitu 10. Kedua indikator ini mengkonfirmasi bahwa variabel independen tidak bermasalah terkait multikolinearitas dan sudah signifikan, sehingga dapat dinyatakan terpenuhinya syarat analisis lanjutan dalam penelitian. Hal ini dikarenakan tidak ada indikasi hubungan terlalu kuat antar variabel independen yang dapat mengganggu hasil analisis.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
1 PSS	.459	2.177
Optimism	.459	2.177

Analisis grafik pada gambar 1 menyajikan model regresi tidak ada masalah heteroskedastisitas. Hal ini ditunjukkan oleh pola sebaran titik-titik yang tidak teratur dan tidak membentuk pola khusus. Tidak beraturannya persebaran titik-titik di sekitar angka 0 pada sumbu X, serta menyebar ke arah atas dan bawah di sekitar angka 0 pada sumbu Y. Pola sebaran tidak beraturan mengindikasikan bahwa varian residual bersifat homogen, yang merupakan kondisi yang diharapkan dalam analisis regresi.



Gambar 1. Sebaran Varian Data

Persamaan regresi disusun berdasarkan informasi pada tabel koefisien. Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel 6, persamaan garis regresi dihasilkan sebagai berikut:  $Y = 31,944 + 0,419X_1 + 1,147X_2$ . Berdasarkan hasil persamaan regresi dapat diinterpretasikan: *pertama*, konstanta regresi memiliki nilai 31,944 yang menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *optimism* memiliki nilai 0, dan nilai *subjective well-being* adalah 31,944. *Kedua*, variabel *perceived social support* nilai koefisien 0,419 mengindikasikan bahwa peningkatan *perceived social support* berkorelasi dengan kenaikan *subjective well-being* sebesar 0,419 dengan asumsi nilai *optimism* tidak berubah. *Perceived social support* yang semakin tinggi, menyebabkan *subjective well-being* semakin tinggi juga. *Ketiga*, variabel *optimism* memiliki nilai koefisien 1,147 yang berarti bahwa variabel *optimism* akan menaikkan *subjective well-being* sebesar 1,147 dengan persepsi *perceived social support* tetap. Koefisien *optimism* bersifat positif yang menunjukkan bahwa *perceived social support* dengan *subjective well-being* terdapat hubungan yang positif. *Optimism* yang semakin tinggi menyebabkan *subjective well-being* semakin tinggi.

Tabel 6. Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	31.944	4.484		7.125	.000
1 PSS	.419	.103	.365	4.073	.000
Optimism	1.147	.208	.494	5.509	.000

a. Dependent Variabel: SWB (Y) =  $31,944 + 0,419X_1 + 1,147X_2$

Berdasarkan uji F yang dilakukan pada tabel 8, diketahui nilai sig.  $0,0 < 0,05$  yang bermakna *perceived social support* dan *optimism* secara simultan memengaruhi *subjective well-being*.

Tabel 7. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	9.724.188	2	4.862.094	87.015	.000 <sup>b</sup>
Residual	5.420.002	97	55.876		
Total	15.144.190	99			

Analisis statistik yang disajikan dalam tabel 7 mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan antara ketiga variabel yang diteliti, dengan nilai sig. dibawah 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hal ini mendukung atas diterimanya hipotesis ketiga ( $H_3$ ). Oleh sebab itu, dapat dinyatakan berpengaruh signifikan dari *perceived social support* dan *optimism* terhadap *subjective well-being*.

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.801 <sup>a</sup>	.642	.635	747.505

a. Predictors: (Constant), PSS, Optimism

b. Dependent Variabel: SWB

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *adjusted R square* sebesar 0,635 yang mengindikasikan *perceived social support* dan *optimism* bersama-sama menyumbang sebesar 63,5% terhadap *subjective well-being*. Persentase sisa 39,5% berasal dari faktor lain yang memengaruhi dan di luar cakupan penelitian ini.

Siedlecki et al. (2014) menyebutkan bahwa persepsi dukungan sosial dianggap lebih efektif daripada dukungan sebenarnya dalam meningkatkan *well-being*. Penelitian Naufal & Sbeity (dalam Adzhani et al., 2020) juga menyatakan ketika individu memiliki persepsi dukungan yang cukup, maka individu akan merasa puas dengan pengalaman hidupnya. Kepuasan hidup ini membantu individu untuk meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi sulit yang menimbulkan stres (dalam Ristipani et al., 2021). *Perceived social support* juga menjadi krusial dalam meningkatkan *subjective well-being*.

individu karena *perceived social support* individu yang tinggi membuat individu merasa didukung, emosional menjadi lebih stabil dan menimbulkan rasa aman (Ristipani et al., 2021).

Menurut Gülaçti (dalam Ristipani et al., 2021) dukungan keluarga (*family support*) sebagai dukungan yang datang dari lingkungan terdekat individu dapat berdampak pada kepuasan yang positif individu. Hal ini dapat dilihat dari orang tua yang dijadikan sebagai model dalam pembentukan perilaku yang dapat menumbuhkan perkembangan aspek emosi, sosial dan kognitif anak yang membuat gambaran kehidupan individu menjadi positif dan memuaskan. Adanya dukungan keluarga (*family support*) dapat meningkatkan rasa aman pada individu, perasaan dicintai yang dapat membuat individu merasa lebih bahagia.

Dukungan teman (*friends support*) memiliki dampak yang positif terhadap *subjective well-being* karena berhubungan dengan kedekatan emosional. Pertemanan yang terjalin antar individu yang cenderung berdasarkan kesamaan minat dan adanya dukungan emosional akan membuat individu merasa lebih bahagia dan berperan dalam meningkatkan harga diri yang lebih tinggi. Semakin dekat individu dengan teman, maka semakin tinggi kebahagiaan dan kepercayaan diri (Nguyen et al., 2016).

Dukungan dari orang penting lain (*significant other support*) dapat memprediksi *subjective well-being* individu karena ketika individu mempersepsikan dirinya memiliki orang yang special seperti pasangan. Penelitian Dahyu et al. (2021) menyebutkan bahwa dukungan dari pasangan memiliki pengaruh yang tinggi

terhadap *subjective well-being*. Hal ini karena kenyamanan yang diterima dapat meningkatkan *subjective well-being* individu sehingga dapat merasakan kepuasan hidup yang stabil, tidak adanya emosi yang negative serta optimism dan emosi positif yang relative tinggi.

Uji hipotesis mengkonfirmasi adanya sumbangsih *optimism* terhadap *subjective well-being*. Perhatian & Sahrah (2022) memperkuat temuan ini, yang menyebutkan bahwa *optimism* berdampak pada hubungan yang signifikan dan positif terhadap *subjective well-being* TNI Angkatan Udara. *Subjective well-being* tinggi dipengaruhi akibat adanya *optimism* yang tinggi. Sebaliknya, *optimism* yang rendah memberikan dampak pada *subjective well-being* rendah pada TNI Angkatan Udara. Hal ini dikarenakan individu dengan *optimism* tinggi, dinilai memiliki orientasi kinerja yang lebih baik ketika menjalani kehidupan. Individu dengan *optimism* akan memiliki cara pandang yang positif. Pandangan hidup yang positif ini akan membuat individu lebih positif juga dalam menghadapi masa sulit. Selain itu, individu dengan *optimism* umumnya lebih mahir menemukan *coping* yang tepat ketika menyelesaikan suatu permasalahan. *Optimism* juga membantu individu untuk berpikir secara realistis dan mencegah adanya bias yang negatif sehingga dapat membantu untuk perkembangan psikologis dalam jangka waktu yang panjang (Dewi & Rahayu, 2020).

Analisis hipotesis menunjukkan bahwa 36,5% variasi dalam *subjective well-being* disebabkan oleh faktor-faktor di luar yang diteliti. Menurut Dewi & Nasywa (2019) beberapa faktor tambahan yang berkontribusi terhadap *subjective well-*



*being* meliputi rasa kebersyukuran, kemampuan memaafkan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Selain aspek-aspek internal ini, Diener (dalam Rulangi et al., 2021) menyebutkan pentingnya faktor kepuasan subjektif dan variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, status pekerjaan, tujuan hidup, serta kualitas relasi sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang.

## SIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *optimism* memberikan dampak atau pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Ini mengindikasikan bahwa tingkat *perceived social support* yang dimiliki dan *optimism* yang semakin tinggi memiliki kaitan dengan tingkat *subjective well-being* yang semakin tinggi pula. Pentingnya *subjective well-being* individu, peneliti memiliki saran agar individu generasi *sandwich* mampu mencari dukungan baik dari keluarga, teman ataupun orang terdekat lainnya agar mampu mengatasi beban-beban yang dialami, mengembangkan sikap *optimism* sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan sehari-hari serta meningkatkan kemampuan mengelola stres agar *subjective well-being* dan kesehatan mental tetap terjaga dengan peran ganda yang dimiliki oleh generasi *sandwich*.

Penelitian mengenai *subjective well-being* terhadap generasi *sandwich* ini diharapkan dapat dilakukan dengan data demografi yang lebih beragam, seperti latar belakang sosioekonomi, geografis, budaya serta jumlah sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzhani, S. N., Baihaqi, M. I. F., & Kosasih, E. (2020). Persepsi Dukungan Sosial Sebagai Mediator Pengungkapan Diri Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Pengguna Instagram. *Mediapsi*, 6(1), 60–70. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.7>
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 1–15.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (BPS, Ed.; Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- Dahyu, S. R., Prahara, S. A., & Setyaningtyas, A. D. A. (2021). Dukungan Pasangan Dan Subjective Well-Being Pada Ibu yang Menerapkan Work From Home Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Spirit*, 11(2), 111–118.
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya Dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home Di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <http://journals.sagepub.com/>
- Ditha, A., Dewanti, P., Ayrisa, Y., & Psikologi, J. (2021). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir. In *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Kärki, R., Marjanen, P., & Hernandez, W. R. (2020). Caring and Sandwich Generation In Finland. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Gospodarki "Edukacja-Rodzina-Społeczeństwo"*.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Caregiver Burden Dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 97–106.
- Kusumaningrum, F. A. (2023). The Meaning of Verses on Parents-Children Relationship as Basis for Sandwich Generation Concept in Islam. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 553–582. <https://doi.org/10.20885/millah.vol22.iss2.art10>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel*

- Psychology*, 60(3), 541–572.  
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2016). Social Support From Family and Friends And Subjective Well-Being Of Older African Americans. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 959–979.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-015-9626-8>
- Puspa, M. \*, & Kurnia, I. (2018). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Jakarta Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 07(2), 77–82.  
<https://doi.org/10.21009/JPPP>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
- Ristipani, E. A., Kusdiyati, S., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2021). Pengaruh Perceived Social Support Terhadap Subjective Well-Being pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2).  
<https://doi.org/10.29313/v0i0.28393>
- Rita, M. R., Nugrahaajati, Y. W., Supatmi, & Tehananda, D. L. A. (2023). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis* (M. R. Rita, Y. W. Nugrahaajati, Supatmi, & D. L. A. Tehananda, Eds.). PT Nasya Expanding Management.  
<https://play.google.com/books/reader?id=10i5EAAAQBAJ&pg=GBS.PA1&hl=id>
- Rulanggi, R., Fahera, J., Novira, D. N., Psikologi, D., Jaya, P., Selatan, T., & Korespondensi, P. (2021). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support And Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Yovita, M., & Asih S.R. (2018). The Effects Of Academic Stress and Optimism On Subjective Well-Being Among First-Year Undergraduates. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences – Ariyanto et al. (Eds)*, 559–563.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zulida Situmorang, N., & Tentama, F. (2019). *Gambaran Subjective Well-Being Pada Perempuan Difabel*. 143–147.  
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/526>