

Pentingnya Komunikasi Terbuka dalam Menangani Tantangan Psikologis Perempuan Dewasa Belum Menikah dalam Keluarga Sandwich Generations

Aryani Pamukti¹, Elok Halimatus Sa'diyah²

^{1,2}Program Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 1aryanipamukti@gmail.com, 2elok@psi.uin-malang.ac.id

Abstract

Adult women who are old enough but have not yet married in their families or communities in Indonesia are often the targets of stigma. There are many factors that cause women not to marry, such as being the backbone of the family (sandwich generation), focusing on work and career, continuing their education, trauma either from their partner or from past family experiences, and not having found the right partner. This research aims to explore the psychological dynamics of unmarried adult women in sandwich generation families. The research uses qualitative methods with descriptive phenomenological analysis to understand the psychological dynamics of unmarried adult women in sandwich generation families. The data collection method involves interview techniques for in-depth exploration and comprehensive observation of the phenomenon that is the object of research. Data sources in this research consist of primary data sources and secondary data sources. The psychological dynamics of unmarried adult women in sandwich generation families consists of three main loci, namely cognition, affection and conation, which include multiple roles, pressure and social expectations towards them. An important theme that emerged from this research was the importance of open communication in helping adult women find a balance between their roles, dealing with internal conflicts, and communicating their needs and expectations clearly to their families. Open communication allows women to gain emotional support, create mutual understanding, and develop joint strategies for managing existing stress. Thus, this research highlights the importance of open communication as the main foundation in overcoming the psychological dynamics of unmarried adult women in sandwich generation families in Indonesia.

Keywords: *Open Communication, Adult Women, Family, Sandwich generation*

Abstrak

Perempuan dewasa yang sudah cukup usia namun belum menikah dalam keluarga atau masyarakat di Indonesia sering kali menjadi target stigma. Banyak faktor yang menyebabkan perempuan belum menikah, seperti menjadi tulang punggung keluarga (*sandwich generation*), fokus terhadap pekerjaan dan karier, melanjutkan pendidikan, trauma baik dari pasangan ataupun dari pengalaman masa lalu keluarga, dan belum menemukan pasangan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif fenomenologis untuk memahami dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation*. Metode pengumpulan data melibatkan teknik wawancara untuk eksplorasi mendalam dan observasi menyeluruh terhadap fenomena yang menjadi objek penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation* terdiri dari tiga lokus utama, yaitu kognisi, afeksi, dan konasi, yang meliputi peran ganda, tekanan, dan ekspektasi sosial terhadapnya. Tema penting yang muncul dari penelitian ini adalah pentingnya komunikasi terbuka dalam membantu perempuan dewasa menemukan keseimbangan antara peran yang diemban, mengatasi konflik internal, dan mengkomunikasikan kebutuhan dan ekspektasinya dengan jelas kepada keluarga. Komunikasi terbuka

memungkinkan perempuan untuk memperoleh dukungan emosional, menciptakan pemahaman bersama, dan mengembangkan strategi bersama untuk mengelola tekanan yang ada. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya komunikasi terbuka sebagai landasan utama dalam mengatasi dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga sandwich generation di Indonesia.

Keywords: *Komunikasi Terbuka, Perempuan Dewasa, Keluarga, Sandwich Generations*

PENDAHULUAN

Pernikahan dipandang sebagai sesuatu yang penting serta merupakan sebuah kewajiban dalam agama, norma, dan budaya (Zahra, 2020). Namun, perempuan dewasa yang sudah cukup usia namun belum menikah dalam keluarga atau masyarakat di Indonesia sering kali menjadi target stigma. Masyarakat cenderung melihat perempuan lajang dengan usia 30-50 tahun bukan sebagai individu dengan profesi tertentu, melainkan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah (Selan et al., 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan perempuan belum menikah antara lain karena menjadi tulang punggung keluarga (*sandwich generation*), fokus terhadap pekerjaan dan karir, melanjutkan pendidikan, trauma, baik dari pasangan ataupun dari pengalaman masa lalu keluarga, dan belum menemukan pasangan yang tepat (Andu, 2019).

Perempuan dewasa yang menjadi tulang punggung untuk keluarganya masuk kedalam kategori *sandwich generation*. *Sandwich generation* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan generasi yang merasa terjepit di antara tanggung jawab merawat orang tua yang menua dan merawat anak-anak (Loomis & Booth, 1995). Generasi ini bukanlah kelompok atau generasi tertentu, melainkan

merupakan sebutan dari bagian struktur *extended family*. *Extended family* adalah keluarga yang melibatkan lebih dari tiga posisi anggota keluarga (Ulfiah, 2016). Meskipun istilah *sandwich generations* diperkenalkan pertama kali dalam komunitas pekerjaan sosial dan gerontologi oleh Dorothy Miller dan Elaine Brody pada tahun 1981 di Amerika (Miller, 1981). Nyatanya generasi ini tidak hanya ada di Amerika, namun juga menjamur di beberapa negara yang ada di dunia (Aswathy, 2017; Noor & Isa, 2020; Syufa'at et al., 2023). Generasi ini sering merasa "terjepit" antara dua generasi yang memerlukan perhatian dan dukungan dari yang lebih muda (Hämäläinen & Tanskanen, 2021).

Anggota *sandwich generation* menghadapi tantangan unik, seperti menjaga keseimbangan antara pekerjaan, perawatan anak-anak, dan perawatan orang tua yang mungkin memerlukan bantuan medis atau perawatan sehari-hari. Situasi ini dapat menghasilkan tekanan emosional (Lei et al., 2023), keuangan (Khasanah et al., 2023), dan fisik yang signifikan (Dewi & Wiksuana, 2022). Anggota *sandwich generation* perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik, memahami peraturan perawatan kesehatan, dan merencanakan masa depan finansial nya dengan bijak. Meskipun memikul tanggung jawab ganda ini menantang,

banyak anggota *sandwich generation* merasa memiliki pengalaman yang memuaskan karena bisa merawat orang yang dicintai (Sengkey et al., 2022). *Sandwich generation* menjadi semakin umum di Indonesia dan membutuhkan dukungan sosial dan sumber daya yang memadai untuk mengelola perannya dengan baik (Syufa'at et al., 2023).

Penelitian mengenai *sandwich generations* umumnya menjadikan ibu sebagai subyek penelitiannya dan menunjukkan hasil dukungan finansial, material, kebijakan dari pemerintah dan tempat kerja dapat memungkinkan penyediaan perawatan yang lebih baik bagi orang tua dan anak-anak (Estioko et al., 2023; Goto, 2020; Manor, 2021). Penelitian *sandwich generations* hubungannya dengan kesehatan anak menunjukkan hasil yang signifikan kesehatan anak dalam keluarga *sandwich generations* dan keluarga non *sandwich generations* (Lei et al., 2023; Synowiec-Piłat et al., 2022; Yuliana, 2021). Penelitian terkait *sandwich generations* dengan subyek penelitian perempuan yang belum menikah serta berperan sebagai kepala keluarga belum ada.

Pengetahuan tentang dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation* dapat membantu dalam pengambilan keputusan keluarga yang lebih baik, mengidentifikasi potensi masalah mental dan memberikan dukungan yang tepat, serta mendorong kualitas kehidupan keluarga yang lebih baik. Dalam keluarga *sandwich generations* diperlukan pembicaraan yang

jujur, transparan, dan terbuka antara anggota keluarga (Asmaya, 2016). Oleh karena itu, pentingnya komunikasi terbuka dalam konteks ini menjadi krusial. Komunikasi terbuka memungkinkan perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation* untuk memperoleh dukungan emosional, menciptakan pemahaman bersama, dan mengembangkan strategi bersama untuk mengelola tekanan yang ada (Moebin & Irawatiningrum, 2017).

METODE

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif fenomenologis untuk mengetahui dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generation* (Creswell & Creswell, 2018). Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara untuk eksplorasi mendalam dan observasi menyeluruh terhadap sebuah fenomena yang menjadi objek penelitian (Fadli, 2021). Teknik wawancara terstruktur dilakukan kepada 3 informan dengan mengajukan pertanyaan yang sama (Campion et al., 1997). Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan informan, sedangkan sumber data sekunder menggunakan buku dan jurnal sebagai referensi terkait dengan penelitian ini. Sumber data primer dan sekunder digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, menyeluruh dan utuh. Analisis

data dengan menggunakan teknik coding untuk mendapatkan gambaran fakta sebagai satu kesatuan analisis data kualitatif (Mahpur, 2017).

Informan dalam penelitian ini adalah perempuan usia dewasa dan terlibat secara langsung atau menjadi bagian dari *sandwich generation*. Informan pertama (A) adalah seorang tenaga pendidik, berusia 42 tahun serta belum menikah. A tinggal bersama orang tuanya dan sebagai tulang punggung keluarga karena orang tuanya sudah lanjut usia dan sering sakit-sakitan, adik – adik A sudah menikah, dan ada satu yang tinggal serumah dengan A, sedangkan suaminya ada di luar kota. Informan kedua (B) adalah seorang karyawan swasta, perempuan berusia 32 tahun, belum menikah, orang tuanya tidak bekerja dan harus membiayai adik-adiknya. Informan ketiga (C), perempuan dengan usia 37 tahun,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap tiga informan perempuan dewasa yang belum menikah dan ada di dalam keluarga *sandwich generation* menggambarkan bahwa terdapat tiga poin utama dalam dinamika ini yang mencakup beban peran berganda, tekanan sosial dan ekspektasi, serta perubahan identitas dan perkembangan psikologis.

Peran Ganda

Perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* mengalami peran kompleks dan seringkali mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Peran pertama sebagai generasi yang lebih muda perlu untuk memenuhi kebutuhan pribadi

belum menikah, bekerja sebagai tenaga pendidik dan memiliki usaha berjualan online, orang tua tidak ada pekerjaan yang pasti, adik dan kakaknya tinggal satu rumah meskipun sudah menikah dan tidak ada penghasilan pasti.

Tabel 1.1. Profil Informan Penelitian

| Informan | Informan 1 | Informan 2 | Informan 3 |
|----------------------------|------------------------|------------------------|---|
| Inisial | A | B | C |
| Usia | 42 tahun | 32 tahun | 37 tahun |
| JK | Perempuan | Perempuan | Perempuan |
| Pendidikan | S2 | SMA | S1 |
| Pekerjaan | Pendidik | Karyawan | Pendidik |
| Orang tua | Ibu meninggal | Lengkap | Lengkap |
| Pekerjaan Orang Tua | Tidak bekerja | Serabutan | Serabutan |
| Saudara | Adik 2 (sudah menikah) | Adik 3 (belum menikah) | Kakak 3 (sudah menikah) Adik 4 (belum menikah) |

dan perkembangannya. Kebutuhan pribadi yang harus dipenuhi diantaranya adalah pendidikan, karir, dan kehidupan sosial. Pendidikan merupakan hal yang penting dalam perkembangan pribadi, meskipun harus berjuang keras tapi harus bisa selesai (A7c). Perkembangan karir itu memang perlu dan merupakan sebuah kesyukuran namun terkadang harus ada yang diprioritaskan (B5a). Perkembangan pribadi bisa terwujud dengan bertemu dengan kawan atau berkegiatan sosial, sehingga bisa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang lebih juga (C9d). Perempuan perlu untuk mengembangkan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta bisa bermanfaat bagi orang lain.

Peran kedua berkontribusi pada perawatan anggota generasi yang lebih tua dalam keluarganya. Perempuan dewasa yang belum menikah dihadapkan pada tanggung jawab sebagai penyokong orang tua, dikarenakan orang tua sudah tidak mampu untuk memberikan dukungan finansial, harus dalam perawatan kesehatan, serta membantu dalam aktivitas sehari-hari. Orang tua yang sudah tidak mampu untuk bekerja karena sakit mengharuskan diri ini untuk bertanggung jawab di dalam kehidupan berumah tangga (A13c). Kondisi dan ketidakberdayaan orang tua dalam merawat dirinya sendiri bisa menjadi beban tersendiri (A13e). Perawatan terhadap anggota generasi yang lebih tua terkadang dirasakan sebagai beban namun juga merupakan tanggung jawab. Orang tua sudah melahirkan dan membesarkan kita, sudah selayaknya membantu mereka dengan kemampuan yang kita bisa (A15d, B13a, C11c).

Peran ketiga sebagai tulang punggung keluarga yang harus mencukupi kebutuhan finansial anggota keluarga yang lainnya. Pembayaran tagihan listrik, air, dan juga kebutuhan pokok sehari-hari menjadi tanggung jawab pribadi yang tidak bisa dihindari (B11a). Keberadaan saudara yang masih belum mampu untuk mencukupi kebutuhan finansialnya secara pribadi, menjadikan beban tersendiri bagi perempuan dewasa yang belum menikah. Hal ini bisa memunculkan konflik internal dalam diri, karena harus mencari keseimbangan yang sulit antara memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi dan kewajiban terhadap keluarga.

Dalam wawancara B menegaskan bahwa:

“Paling sulit ketika ada kebutuhan pengembangan untuk diri yang harus dipenuhi namun juga kebutuhan keluarga lainnya juga harus segera terlaksana, ketika hal ini terjadi maka mau tidak mau harus ada salah satu yang harus dikorbankan, sehingga harus bisa menentukan mana yang prioritas itu yang diutamakan.”

Tekanan Sosial dan Ekspektasi

Perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* mengalami tekanan sosial dan ekspektasi dari keluarga dan masyarakat. Perempuan mempunyai tekanan yang lebih banyak dalam hal pernikahan, apabila belum menikah di usia yang pantas, dapat dipandang rendah oleh keluarga, rekan ataupun masyarakat. Tekanan paling besar terkait dengan pernikahan muncul dari keluarga sendiri ketika keluarga memaksakan segera menikah karena usia (A19d, B17a, C17b). Tekanan terkait pernikahan juga muncul dari teman-teman yang sudah menikah. Ada rasa bahagia dan sedih ketika mendapatkan undangan dan kabar dari teman yang sudah menikah atau sudah melahirkan anak (A21c). Pernikahan tidak harus dilakukan bagi orang yang belum selesai dengan dirinya, jodoh itu sudah pasti ada (B19b). Status pernikahan dan kondisi keluarga yang kompleks menjadikan tekanan bagi perempuan.

Perempuan sering kali dihadapkan pada ekspektasi tradisional terkait *gender*. Perempuan sering diharapkan untuk mengambil peran sebagai pengasuh, baik terhadap anak-anak, orang tua, dan keluarga. Persepsi kalo perempuan itu di rumah laki –

laki bekerja, itu masih menguat dalam budaya di Indonesia. Terkadang keluarga tidak menyadari atau tidak mau tau bahwa menjadi tulang punggung keluarga saja sudah berat belum lagi disuruh untuk segera menikah (B17d). Pandangan masyarakat yang menilai perempuan dewasa yang tidak sepenuhnya mengabdikan diri untuk merawat keluarga sebagai wujud kurangnya kepedulian dan tidak patuh terhadap norma sosial, sehingga bisa memunculkan perasaan bersalah (A15c, B15a). Tekanan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya dan menciptakan ketegangan dalam hubungan keluarga Perempuan dewasa dalam keluarga *sandwich generations* merasa perlu menjaga harmoni dalam keluarga dengan tidak mengeluh atau mengungkapkan tekanan mereka.

Tekanan terhadap perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* apabila tidak disikapi dengan hati yang lapang tentu akan menimbulkan konflik yang berkepanjangan (A21a, B19b, C22d). Konflik yang sering terjadi diantaranya adalah orang tua yang tidak menurut dengan apa yang dikatakan oleh anak (A13d), saudara kandung yang lebih mementingkan ego nya masing – masing (B17c), serta kebutuhan finansial yang semakin hari semakin mahal (C19e). Perempuan dewasa yang belum menikah diharapkan untuk memberikan kontribusi finansial mendukung keluarganya dikarenakan belum memiliki tanggungan. Hal ini dapat menghambat kemampuan perempuan untuk mengumpulkan dana guna keperluan pribadi, termasuk pernikahan dan masa depannya sendiri. Berbagai macam konflik yang terjadi

ini menjadikan para perempuan lebih kuat dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya.

Perubahan Identitas dan Perkembangan Psikologis

Dinamika psikologis perempuan dewasa dalam keluarga *sandwich generation* terbagi menjadi tiga lokus yaitu kognisi, afeksi, serta konasi. Lokus kognisi pada perempuan dewasa dalam keluarga *sandwich generations* dipengaruhi oleh tanggung jawab dalam merawat keluarganya, baik keluarga yang lebih tua maupun saudara yang lebih muda. Dalam perawatan keluarga menyebabkan tantangan kognisi tersendiri. Apabila harus menuruti semuanya tidak akan bisa, jadi yang bisa dijalani satu – satu dengan mengutamakan prioritas (B8e). Pengelolaan waktu antara perawatan terhadap keluarga dan merawat diri sendiri bisa menjadi tantangan tersendiri bagi perempuan. Pemecahan masalah ketika ada konflik dalam menentukan prioritas kebutuhan keluarga atau kebutuhan pribadi, serta pengelolaan finansial dalam keluarga supaya bisa tercukupi semuanya merupakan aspek kognisi pada perempuan dewasa dalam keluarga *sandwich generations*

Lokus afeksi pada perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* berkaitan dengan perasaan, emosi dan hubungan interpersonal. Perempuan merasakan cinta dan kasih sayang terhadap keluarganya, sehingga bersedia untuk berkorban dan merawat anggota keluarganya. Rasa ingin sayang terhadap anggota keluarga itu merupakan sebuah kepastian, apabila tidak

ada rasa kasih dan sayang dengan keluarga, pastinya akan berjalan sendiri – sendiri tanpa memberikan perhatian terhadap keluarga (B18e). Perempuan juga merasakan beban emosional yang luar biasa karena tanggung jawab ganda yang diembannya. Perempuan merasakan stres dan beban emosional yang tinggi karena harus mengurus dua generasi (A7a, B8c, C3d). Perasaan kewalahan terkadang muncul ketika semuanya harus diutamakan (A22b, B19a, C25b). Namun meskipun demikian perempuan tetap bisa menjalani dan menemukan keseimbangan dalam hidupnya.

Lokus konasi dalam dinamika psikologis perempuan dewasa awal dalam keluarga *sandwich generations* meliputi motivasi dan perilaku. Motivasi dari perempuan dewasa dalam keluarga *sandwich generations* adalah keluarga. Keinginan untuk merawat orang tua dan mendukung keluarganya. Motivasi untuk merawat orang tua yang sudah renta dan tinggal sendiri menjadikannya selalu mengutamakan kesehatan dan keselamatan orang tua (A19a). Merupakan sebuah kesyukuran dan bentuk pengabdian terhadap orang tua dengan merawatnya (A19d). Kondisi orang tua yang sudah tidak bekerja sementara masih ada tanggungan keluarga menjadikan perempuan dewasa yang belum menikah memprioritaskan kebutuhan keluarga daripada kebutuhan pribadinya (C12a). Menjadi tulang punggung keluarga merupakan tanggung jawab yang tidak bisa dihindari sampai ketika anggota keluarga yang lebih muda bisa mandiri (B13e). Perempuan dewasa dalam situasi yang

bertumpuk mampu untuk berbagi tujuan dan keinginan pribadinya dengan keluarga.

Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Belum Menikah dalam Keluarga *Sandwich Generations*

Dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* sangatlah kompleks dan unik, yang berbeda dengan perempuan yang sudah menikah dan perempuan yang tidak dalam *sandwich generations*. Persepsi terhadap perempuan yang belum menikah menjadikan tekanan tersendiri bagi perempuan khususnya perempuan yang tinggal dalam keluarga *sandwich generations* (Putri, 2021). Pernikahan dianggap penting dalam budaya dan norma sosial di Indonesia (Taibe, 2022). Hal ini menciptakan tekanan dan stigma terhadap perempuan dewasa yang belum menikah, terutama dalam kelompok usia 30 – 50 tahun (Selan et al., 2020). Pandangan masyarakat terhadap perempuan dewasa yang belum menikah cenderung negatif, masyarakat tidak menilai dan cenderung mengabaikan sisi positif atau faktor dari perempuan yang belum menikah. Pandangan tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis perempuan yang belum menikah (Lakoy, 2009).

Faktor – faktor yang memengaruhi perempuan belum menikah diantaranya adalah adanya tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga, fokus kepada karir, trauma, atau kesulitan dalam menemukan pasangan yang tepat (Pratama & Masykur, 2020; Yusof & Mustafar, 2019). Dalam segi kognisi, tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga dalam *sandwich*

generations yang tidak dapat dihindari menjadikan perempuan harus memprioritaskan kesejahteraan keluarga daripada kepentingan pribadinya. Tanggung jawab ini bukan hanya terlibat secara finansial namun juga tanggung jawab dalam proses merawat anggota keluarga (Ulfiah, 2016). Dalam proses merawat anggota keluarga khususnya anggota keluarga yang lebih tua membutuhkan ketelatenan dan kesabaran. Orang yang sudah renta cenderung untuk bersikap semaunya sendiri dan sulit diatur, sehingga diperlukan pengawasan yang lebih terhadap orang tua, dan hal ini menjadi tanggung jawab perempuan yang belum menikah dalam keluarga tersebut (Noor & Isa, 2020).

Perempuan yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* merasakan terjepit antara merawat orang tua dan mengembangkan kebutuhan pribadinya (Hämäläinen & Tanskanen, 2021). Seringkali hal ini memengaruhi emosional perempuan tersebut. Dari segi emosional atau afeksi perempuan merasakan perasaan cinta dan kasih sayang terhadap orang tua sehingga merelakan masa depannya untuk perawatan terhadap orang (Rari et al., 2021). Stress yang dirasakan bisa muncul apabila terdapat konflik dalam proses perawatan maupun ketidakseimbangan dalam dinamika keluarga yang ada. Usaha yang telah dilakukan dalam proses perawatan terkadang tidak diterima oleh anggota keluarga sehingga menimbulkan konflik yang tidak bisa dihindari. Namun meskipun terdapat konflik, perempuan dalam keluarga *sandwich generations* ini mampu menyelesaikan konflik yang ada (Syufa'at et al., 2023). Terdapat

berbagai macam bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan perempuan dalam keluarga *sandwich generations* diantaranya adalah berkompromi dengan anggota keluarga yang lainnya, mendiamkan orang tua yang sedang dalam kondisi tantrum, serta mencari bantuan dari pihak lainnya.

Motivasi dari perempuan yang belum menikah dalam melakukan perawatan untuk keluarganya dalam *sandwich generations* adalah kesejahteraan untuk keluarga dan sebagai wujud cinta kasih terhadap orang tua. Perempuan melakukan perawatan terhadap orang tua adalah wujud dari kesyukuran dan pengabdian karena telah membesarkan dan merawatnya dari kecil (Shabrina et al., 2020). Ketika hal ini sudah menjadi dasar dalam merawat orang tua maka segala macam keresahan yang muncul bisa sirna. Kondisi orang tua yang sudah tidak bekerja bisa menjadi motivasi untuk terus menghasilkan pundi – pundi uang untuk menyejahterakan dan membahagiakan keluarga (Dewi & Wiksuana, 2022). Perempuan dalam kondisi seperti ini mungkin terlihat seperti melupakan konsep pernikahan, namun sejatinya mereka meyakini bahwa pasangan itu sudah pasti ada hanya saja tinggal menunggu waktu yang tepat.

Dukungan sosial dan sumber daya sangat diperlukan oleh perempuan dalam keluarga *sandwich generations* (Chen & Zhou, 2022). Peran serta seluruh anggota keluarga dalam saling mendukung untuk berkontribusi dalam perawatan orang tua khususnya orang tua yang sedang sakit dapat membantu meringankan beban perempuan yang belum menikah dalam melakukan peran ganda nya.

Perhatian positif dari masyarakat sangat diperlukan guna menciptakan emosi yang positif bagi perempuan yang belum menikah dan mendukung peran perempuan dalam keluarga *sandwich generations* untuk mengelola perannya dengan baik. Pemerintah juga dapat memberikan dukungan kepada keluarga *sandwich generations* melalui program – program kesejahteraan keluarga maupun dukungan berupa psikoedukasi kepada masyarakat serta pelatihan yang relevan (Yanuar et al., 2021). Sinergitas antara keluarga, masyarakat, dan pemerintah diperlukan guna mendukung dan memotivasi perempuan yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* untuk menjadi pribadi yang sehat secara fisik dan jiwanya serta melakukan perannya dengan baik dan seimbang.

Pentingnya Komunikasi Terbuka

Komunikasi terbuka memungkinkan perempuan dewasa secara bebas mengekspresikan perasaannya terhadap peran ganda yang mereka jalani sebagai anggota keluarga *sandwich generations*. Sebagaimana definisi dari komunikasi terbuka adalah proses menyampaikan informasi dari satu individu ke individu lain secara terbuka dan tanpa rasa takut, serta memungkinkan pertukaran pendapat atau ide (Freiling et al., 2021). Dengan berbicara terbuka tentang kekhawatiran, kecemasan, atau tekanan yang mereka alami, anggota keluarga lainnya dapat memahami secara mendalam situasi psikologisnya (Swift et al., 2019).

Komunikasi terbuka membantu

menciptakan kesadaran bersama tentang dinamika keluarga dan tantangan yang dihadapi oleh perempuan dewasa yang belum menikah. Ketika anggota keluarga saling terbuka dan mendengarkan dengan penuh perhatian, mereka dapat mengembangkan rasa empati dan saling menghormati (Swift et al., 2019). Dengan berbagi pengalaman dan pemikiran secara terbuka, anggota keluarga dapat memahami perspektif masing-masing dan bekerja sama untuk menemukan solusi yang cocok bagi semua pihak. Hal ini penting untuk menciptakan kesadaran bersama tentang dinamika keluarga dan berbagai tantangan yang dihadapi, khususnya bagi perempuan dewasa yang belum menikah. Selain itu komunikasi terbuka dapat membangun hubungan yang positif dan suportif, dimana setiap anggota merasa dihargai dan dipahami (Sahputra, 2020).

Komunikasi terbuka memungkinkan anggota keluarga untuk membahas konflik atau ketegangan yang mungkin timbul akibat peran ganda yang diemban oleh perempuan dewasa (Leibbrandt & Sääksvuori, 2012). Dengan berbicara secara terbuka, mereka dapat mengidentifikasi sumber konflik, mencari solusi bersama, dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis (Nurhayati et al., 2022). Dengan berbagi ide dan bertukar pikiran, mereka dapat menemukan solusi yang kreatif dan efektif untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi, termasuk stigma sosial dan tekanan keluarga terkait pernikahan. Melalui komunikasi terbuka, anggota keluarga dapat mengembangkan strategi bersama untuk mengatasi tantangan sehari-hari yang dihadapi

oleh perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* (Moebin & Irawatiningrum, 2017). Hal ini dapat mencakup pembagian tugas, pengaturan waktu, atau dukungan emosional yang lebih aktif.

Komunikasi terbuka membantu membangun kedekatan dan kepercayaan antar anggota keluarga (Karnay et al., 2022). Ketika mereka merasa nyaman untuk saling berbagi dan terbuka, mereka akan merasa lebih terhubung dan saling mendukung (Roberts et al., 2022). Hal ini penting untuk membangun keluarga yang harmonis dan bahagia. Komunikasi terbuka juga memungkinkan anggota keluarga untuk memberikan dukungan emosional yang diperlukan kepada perempuan dewasa yang belum menikah (Hanifa & Sulityani, 2020). Melalui percakapan yang jujur dan terbuka, mereka dapat menyampaikan dukungan, pujian, dan dorongan yang memperkuat perempuan dewasa dalam menghadapi tantangan psikologis mereka.

Komunikasi terbuka adalah kunci untuk memahami dinamika keluarga dan berbagai tantangan yang dihadapi oleh perempuan dewasa yang belum menikah. Dengan komunikasi yang terbuka dan suportif, keluarga dapat membangun hubungan yang harmonis dan bahagia (Asmaya, 2016).

KESIMPULAN

Dinamika psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* terdiri dari tiga lokus utama yaitu kognisi, afeksi, dan konasi yang

meliputi peran ganda, tekanan dan ekspektasi sosial terhadapnya. Penting untuk memberikan dukungan yang sesuai kepada perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations*. Pentingnya komunikasi terbuka dalam menangani tantangan psikologis yang dihadapi oleh perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations* melibatkan beberapa aspek penting yaitu pemahaman emosional yang mendalam, penciptaan kesadaran bersama, penyelesaian konflik dengan efektif, pengembangan strategi bersama, dan dukungan emosional yang diperlukan.

Penelitian ini masih terbatas dalam mengetahui pentingnya komunikasi terbuka dalam menangani tantangan psikologis perempuan dewasa yang belum menikah dalam keluarga *sandwich generations*. Belum dikaji lebih mendalam terkait edukasi maupun intervensi untuk mengurangi tekanan sosial yang dirasakan, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung untuk semua anggota keluarga terlepas dari status pernikahannya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk mengkaji perempuan dewasa yang belum menikah maupun keluarga *sandwich generations* dengan variabel lainnya yang dirasa relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andu, C. P. (2019). Makna Pernikahan Bagi Wanita Lajang Usia Dewasa. *Jurnal Representamen*. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/representamen/article/view/2400/2007>
- Asmaya, E. (2016). Komunikasi Terbuka Melanggengkan Keutuhan Dan

- Keharmonisan Keluarga. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*. <https://doi.org/10.24090/komunika.v1i2.798>
- Aswathy, V. K. (2017). Ageing Experience Of Club Sandwich Generation: The Case Of Kattunayakan Tribe, Kerala. In *Indian Journal Of Gerontology*.
- Campion, M. A., Palmer, D. K., & Campion, J. E. (1997). A Review Of Structure In The Selection Interview. *Personnel Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1997.tb00709.x>
- Chen, J., & Zhou, X. (2022). Sandwich Generation In China: Exchange Pattern With Older Parents And Educational Expenditure On Young Children. *Asian Journal Of Social Science*. <https://doi.org/10.1016/j.ajss.2022.01.007>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (Fifth). SAGE Publications Inc.
- Dewi, S. K. S., & Wiksuana, I. G. B. (2022). The Factors Analysis Of Financial Conditions Of Working Women Sandwich Generation. *Signifikan: Jurnal Ilmu Ekonomi*. <https://doi.org/10.15408/sjie.v1i1i2.25635>
- Estioko, D. A. C., Haveria, M. M. A., Veloso, E. B. R., & Teng-Calleja, M. (2023). Experiences Of Intergenerational Caregiving Among Women Belonging To The Sandwich Generation: An Example From The Philippines. *Journal Of Intergenerational Relationships*. <https://doi.org/10.1080/15350770.2022.2053771>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Freiling, I., Krause, N. M., Scheufele, D. A., & Chen, K. (2021). The Science Of Open (Communication) Science: Toward An Evidence-Driven Understanding Of Quality Criteria In Communication Research. *Journal Of Communication*. <https://doi.org/10.1093/joc/jqab032>
- Goto, K. (2020). The “New-Normal” Life Of A Sandwich Mom In A Sushi World. *Design Management Review*. <https://doi.org/10.1111/drev.12241>
- Hämäläinen, H., & Tanskanen, A. O. (2021). “Sandwich Generation”: Generational Transfers Towards Adult Children And Elderly Parents. *Journal Of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1586562>
- Hanifa, Z. A., & Sulityani, H. D. (2020). Proses Komunikasi Pengambilan Keputusan Orang Tua Dalam Pernikahan Dini Pada Anak Di Banjarnegara. *Interaksi Online*.
- Karnay, S., Arya, N., Meilvinsa, S., & Hidayatullah, F. (2022). Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Beda Agama Di Kota Makassar. *IKON: Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Khasanah, N., Widyastuti, U., & Fawaiq, M. (2023). Kepuasan Keuangan Pada Generasi Sandwich Dan Implikasinya Terhadap Perilaku Mengelola Keuangan. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*. <https://doi.org/10.21009/jbmk.0401.19>
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.
- Lei, L., Leggett, A. N., & Maust, D. T. (2023). A National Profile Of Sandwich Generation Caregivers Providing Care To Both Older Adults And Children. *Journal Of The American Geriatrics Society*. <https://doi.org/10.1111/jgs.18138>
- Leibbrandt, A., & Sääksvuori, L. (2012). Communication In Intergroup Conflicts. *European Economic Review*. <https://doi.org/10.1016/j.eurocorev.2012.05.003>
- Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Multigenerational Caregiving And Well-Being: The Myth Of The Beleaguered Sandwich Generation. *Journal Of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/019251395016002001>
- Mahpur, M. (2017). Memantapkan Analisis Data Melalui Tahapan Koding. *Repository Universitas Islam Negeri Malang*.
- Manor, S. (2021). Being A Working Grandmother, Mother, And Daughter At The Same Time: A “Double Sandwich”

- In A Four-Generation Family. *Journal Of Family Issues*.
<https://doi.org/10.1177/0192513x20921520>
- Miller, D. A. (1981). The 'Sandwich' Generation: Adult Children Of The Aging. *Social Work (United States)*.
<https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419>
- Moebin, A. A., & Irawatiningrum, S. (2017). Peran Pola Komunikasi Keluarga Terbuka Dalam Mengurangi Aprehensi Komunikasi Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Noor, S., & Isa, F. M. (2020). Malaysian Sandwich Generation Issues And Challenges In Elderly Parents Care. *International And Multidisciplinary Journal Of Social Sciences*.
<https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5277>
- Nurhayati, E. S., Swarnawati, A., Wibowo, C., Widarti, E. I., Thufail, A., & Sativa, I. O. (2022). Komunikasi Efektif Pimpinan Dalam Mengatasi Konflik Organisasi. *Metacommunication; Journal Of Communication Studies*.
<https://doi.org/10.20527/mc.v7i1.11558>
- Pratama, L. A. Jati, & Masykur, A. M. (2020). Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Wanita Dewasa Madya Yang Masih Melajang. *Jurnal EMPATI*.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21707>
- Putri, S. A. R. (2021). Potret Stereotip Perempuan Di Media Sosial. *Representamen*.
<https://doi.org/10.30996/representamen.v7i02.5736>
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich [Comparison Of Happiness Levels Between Sandwich Generation And Non-Sandwich Generation]. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*.
- Roberts, S. C., Třebická Fialová, J., Sorokowska, A., Langford, B., Sorokowski, P., Třebický, V., & Havlíček, J. (2022). Emotional Expression In Human Odour. In *Evolutionary Human Sciences*.
<https://doi.org/10.1017/ehs.2022.44>
- Sahputra, D. (2020). Manajemen Komunikasi Suatu Pendekatan Komunikasi. *JURNAL SIMBOLIKA: Research And Learning In Communication Study*.
<https://doi.org/10.31289/simbollika.v6i2.4069>
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Journal Of Health And Behavioral Science*.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *PSIKOPEDIA*.
<https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5662>
- Shabrina, A., Purboningsih, E. R., & Widiastuti, T. R. (2020). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Perempuan Dewasa Yang Merawat Orang Tua Dengan Demensia. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
<https://doi.org/10.24854/jpu149>
- Swift, C., Hocking, C., Dickinson, A., & Jones, M. (2019). Facilitating Open Family Communication When A Parent Has Chronic Pain: A Scoping Review. In *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1486885>
- Synowiec-Piłat, M., Jędrzejek, M., & Zmysłona, B. (2022). Differences In Leisure Time Across Middle-Generation Adults In Wroclaw, Poland: Examining The Usefulness Of The "Sandwich Generation" Category. *Family Relations*.
<https://doi.org/10.1111/fare.12676>
- Syufa'at, S., Zaidi, S. M. S., & Mutholaah, M. (2023). Sandwich Generation In Contemporary Indonesia: Determining Responsibility In Caring For Elderly Under Islamic Law And Positive Law. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*.
<https://doi.org/10.24090/mnh.v17i2.9371>
- Taibe, P. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis. *Psikologi*.
- Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga, Pemahaman Hakekat Keluarga & Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Ghalia Indonesia.

- https://etheses.uinsgd.ac.id/15219/1/buku_psikologi_keluarga.pdf
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihari, R., & Ajisukmo, C. R. P. (2021). Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>
- Yuliana, S. (2021). Comparison Of Child Health Between Sandwich Generation And Non-Sandwich Generation. *Populasi*. <https://doi.org/10.22146/jp.67199>
- Yusof, F., & Mustafar, F. W. (2019). Cabaran Bujang Lewat Usia: Stigma Terhadap Wanita Berkerjaya. *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal Of* <http://www.unimel.edu.my/journal/index.php/jss/article/view/455>
- Zahra, S. A. (2020). *Perbedaan Kesiapan Menikah Berdasarkan Tipe Adult Attachment Pada Dewasa Awal Dari Keluarga Bercerai*. repository.unair.ac.id. <https://repository.unair.ac.id/98220>