

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermakaan hidup

Fadiah Ulil Abshar

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Suroso

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Karolin Rista

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
E-mail: fadiahua@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional maturity and meaning of life and life satisfaction in the sandwich generation. The research method used was quantitative with a correlational approach. The study subjects consisted of sandwich generation individuals who were in adulthood and had the responsibility of caring for both parents and children simultaneously. The research instruments consisted of an emotional maturity scale, a meaning-of-life scale, and a life satisfaction scale. Data analysis was performed using multiple linear regression. The results showed an F-value of 32.912 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that emotional maturity and meaning-of-life simultaneously have a significant relationship with life satisfaction. The partial test results show that emotional maturity has a significant relationship with life satisfaction ($p < 0.05$), and that meaningfulness in life has a significant relationship with life satisfaction ($p < 0.05$). The findings of this study indicate that the ability to manage emotions and the ability to interpret life play a significant role in shaping life satisfaction in the sandwich generation.

Keywords: Emotional Maturity, Meaningful Life, Life Satisfaction, Sandwich generation

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup pada sandwich generation. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari individu sandwich generation yang berada pada usia dewasa dan memiliki tanggung jawab merawat orang tua serta anak secara bersamaan. Instrumen penelitian berupa skala kematangan emosi, skala kebermaknaan hidup, dan skala kepuasan hidup. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 32,912 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kebermaknaan hidup secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup ($p < 0,05$), demikian pula kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan kemampuan memaknai kehidupan berperan penting dalam membentuk kepuasan hidup pada sandwich generation.

Kata Kunci: Kematangan Emosi, Kebermaknaan Hidup, Kepuasan Hidup, Sandwich generation

Pendahuluan

Kepuasan hidup merupakan salah satu indikator utama kesejahteraan subjektif yang mencerminkan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Evaluasi tersebut didasarkan pada perbandingan antara kondisi hidup yang dijalani dengan standar, harapan, serta tujuan pribadi yang dimiliki (Diener & Biswas-Diener, 2008). Kepuasan hidup tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi objektif seperti ekonomi atau kesehatan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menilai, mengelola, dan memaknai pengalaman hidup yang dihadapi.

Kepuasan hidup menjadi isu yang semakin penting pada kelompok dewasa yang menghadapi tuntutan peran kompleks dan berlapis. Salah satu kelompok yang rentan mengalami penurunan kepuasan hidup adalah sandwich generation. Istilah sandwich generation pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1981) untuk menggambarkan individu dewasa yang berada di antara dua generasi yang bergantung, yaitu orang tua yang menua dan anak-anak yang masih membutuhkan dukungan finansial maupun emosional. Posisi ini menempatkan individu pada tekanan peran ganda yang berkelanjutan dan sering kali sulit dihindari.

Sandwich generation menghadapi tuntutan ekonomi, waktu, dan energi emosional yang tinggi. Individu dalam kelompok ini harus membagi sumber daya yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan keluarga lintas generasi. Kondisi tersebut menjadikan sandwich generation rentan terhadap kelelahan fisik, stres psikologis, serta konflik peran yang dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup (Surjadi, dkk., 2022; Noviantari, 2023). Tekanan yang dialami tidak jarang bersifat kronis karena berlangsung dalam jangka waktu panjang tanpa kepastian kapan akan berakhir.

Fenomena sandwich generation semakin relevan dalam konteks demografis dan sosial Indonesia. Survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari setengah penduduk usia produktif berada dalam kondisi sebagai penanggung ekonomi dan pengasuh lintas generasi (Rohmah, 2023). Mayoritas individu berada pada rentang usia dewasa muda hingga dewasa madya dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. Kondisi tersebut diperberat oleh keterbatasan jaminan sosial dan budaya kolektivistik yang menekankan kewajiban bakti kepada orang tua. Tekanan ekonomi dan moral yang menyatu menjadikan sandwich generation menghadapi dilema antara kewajiban sosial dan keterbatasan pribadi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu sandwich generation cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan individu dewasa lain yang tidak menghadapi tanggung jawab lintas generasi. Penelitian Lei, dkk (2023) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 44,1% sandwich generation mengalami kesulitan emosional yang signifikan, mencerminkan tingginya tekanan psikologis akibat peran ganda. Temuan serupa juga ditemukan dalam konteks Indonesia, di mana sandwich generation menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang rendah akibat

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermaknaan hidup

dominasi tekanan peran dan rasa tanggung jawab yang berat, terlihat dari rendahnya pengaruh faktor-faktor positif terhadap kesejahteraan sandwich generation yang hanya mencapai 8,5%, sehingga menunjukkan bahwa tekanan peran yang sandwich generation hadapi tidak diimbangi oleh faktor peningkat kesejahteraan yang memadai (Roring & Simanjuntak, 2024).

Penurunan kepuasan hidup pada sandwich generation berpotensi memunculkan dampak lanjutan berupa stres kronis, kecemasan, depresi, serta penurunan fungsi sosial dan kualitas relasi interpersonal (Sugianto & Kristiyani, 2021). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi kualitas pengasuhan, hubungan keluarga, dan stabilitas sosial secara lebih luas. Pemahaman terhadap faktor-faktor psikologis yang berperan dalam menjaga kepuasan hidup sandwich generation menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan individu dan keluarga.

Kepuasan hidup dipahami sebagai penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang melibatkan refleksi terhadap masa lalu, penilaian terhadap kondisi saat ini, serta harapan terhadap masa depan (Diener & Biswas-Diener, 2008). Kepuasan hidup tidak selalu mencerminkan ketiadaan masalah, melainkan kemampuan individu dalam menilai kehidupan secara realistik dan menerima kondisi yang ada. Kemampuan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor internal yang bersifat psikologis.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menjaga kepuasan hidup adalah kematangan emosi. Kematangan emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan norma sosial (Hurlock, 1980). Individu yang matang secara emosional mampu menahan impuls, berpikir kritis sebelum bereaksi, serta menunjukkan kestabilan emosi dalam menghadapi tekanan.

Kematangan emosi menjadi kapasitas psikologis yang krusial bagi sandwich generation. Individu dengan tingkat kematangan emosi yang baik mampu mengelola stres peran ganda tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan. Kemampuan mengendalikan emosi membantu individu tetap tenang dalam menghadapi konflik keluarga, keterbatasan ekonomi, serta tuntutan pengasuhan. Kemampuan berpikir kritis sebelum bereaksi memungkinkan individu menilai situasi secara rasional dan mengambil keputusan yang lebih adaptif (Hurlock, 1980; Goleman, 1995).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki evaluasi hidup yang lebih positif, meskipun menghadapi tekanan atau pengalaman negatif (Thingujam, 2002; Singh & Sharma, 2024). Kematangan emosi membantu individu menurunkan intensitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi sulit.

Selain kematangan emosi, kebermaknaan hidup merupakan faktor psikologis lain yang berperan penting dalam membentuk kepuasan hidup. Kebermaknaan hidup mengacu pada kemampuan individu dalam menemukan tujuan, nilai, dan arti dari

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermaknaan hidup

pengalaman hidup yang dijalani (Steger, dkk., 2006). Individu yang memiliki makna hidup memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai dan terarah, meskipun dihadapkan pada penderitaan atau keterbatasan.

Pandangan Viktor Frankl menekankan bahwa makna hidup dapat ditemukan melalui karya dan tanggung jawab, pengalaman cinta dan hubungan, serta sikap individu dalam menghadapi penderitaan yang tidak dapat dihindari (Frankl, 2006). Perspektif ini sangat relevan dengan kondisi sandwich generation yang kerap menghadapi tekanan peran yang bersifat struktural dan sulit dihindari. Pemaknaan terhadap peran sebagai anak dan orang tua memungkinkan individu melihat pengorbanan sebagai bagian dari nilai hidup yang lebih besar.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berhubungan positif dengan kepuasan hidup pada berbagai kelompok usia dan konteks kehidupan. Individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih mampu menerima kondisi hidup, memiliki optimisme terhadap masa depan, serta menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Huda, dkk., 2023; Wolfram, 2023). Makna hidup juga berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu individu bertahan dalam kondisi tekanan tinggi.

Kematangan emosi dan kebermaknaan hidup diperkirakan bekerja secara saling melengkapi dalam membentuk kepuasan hidup sandwich generation. Kematangan emosi memungkinkan individu mengelola tekanan secara adaptif, sementara kebermaknaan hidup memberikan kerangka interpretasi positif terhadap pengalaman hidup yang dijalani. Kombinasi kedua faktor tersebut membantu individu menjaga keseimbangan psikologis, menerima keterbatasan hidup, serta menilai kehidupannya secara lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kematangan emosi dan kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup pada sandwich generation. Fokus penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi positif dan psikologi keluarga, serta memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor internal yang berperan dalam menjaga kesejahteraan subjektif individu dengan tuntutan peran ganda.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian mencakup individu dewasa yang tergolong sandwich generation, yaitu individu yang memiliki tanggung jawab merawat orang tua dan anak secara bersamaan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis. Kepuasan hidup diukur menggunakan skala berdasarkan teori Diener dan Biswas-Diener (2008). Kematangan emosi diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Hurlock (1980). Kebermaknaan hidup diukur berdasarkan konsep makna hidup dari Frankl (1969). Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermaknaan hidup

Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki kualitas psikometrik yang sangat baik. Skala kepuasan hidup yang semula terdiri dari 40 aitem mengalami dua kali putaran uji diskriminasi, dengan rentang nilai corrected item total correlation antara 0,576 hingga 0,878. Sebanyak 10 aitem dieliminasi karena memiliki nilai korelasi di bawah 0,3, sehingga tersisa 30 aitem valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,975, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal sangat tinggi.

Skala kematangan emosi yang awalnya terdiri dari 24 aitem juga melalui dua kali putaran uji diskriminasi. Rentang nilai corrected item total correlation berada antara 0,621 hingga 0,853, dengan 6 aitem gugur karena tidak memenuhi kriteria. Skala ini menghasilkan 18 aitem valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,959, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Skala kebermaknaan hidup yang terdiri dari 24 aitem menunjukkan rentang nilai corrected item total correlation antara 0,481 hingga 0,774 setelah dua kali putaran uji diskriminasi. Sebanyak 6 aitem dieliminasi, sehingga diperoleh 18 aitem valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,941, yang menandakan konsistensi internal instrumen berada pada kategori sangat baik.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan simultan antara kematangan emosi dan kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup. Analisis regresi parsial digunakan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen terhadap kepuasan hidup. Uji prasyarat meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Simultan

Variabel	F	Sig
Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup	32,912	0,000

Hasil analisis data menggunakan analisa regresi menunjukkan koefisien $F = 32,912$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga signifikan. Maknanya Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup dengan Kepuasan Hidup berkorelasi secara signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang berbunyi: "Ada korelasi antara Kematangan Emosi dan Kebermaknaan Hidup Dengan Kepuasan Hidup", diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Parsial

Variabel	t	Sig
Kematangan Emosi-Kepuasan Hidup	6,827	0,000
Kebermaknaan Hidup-Kepuasan Hidup	4,477	0,000

Hasil analisa regresi parsial menunjukkan koefisien $t = 6,827$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti antara kematangan emosi dengan kepuasan hidup terjadi korelasi

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermaknaan hidup

positif yang signifikan. Maka, hipotesis penelitian yang menyebutkan, “Ada korelasi positif antara kematangan emosi dengan kepuasan hidup”, diterima.

Hasil analisa regresi parsial juga menunjukkan koefisien $t = 4,477$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti antara kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup terjadi korelasi positif yang signifikan. Maka, hipotesis penelitian yang menyebutkan, “Ada korelasi positif antara kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup”, diterima.

Pembahasan

Kemampuan mengendalikan emosi pada situasi yang tepat memungkinkan individu sandwich generation menghadapi tuntutan peran tanpa reaksi impulsif. Pengendalian emosi membantu individu menjaga kestabilan afektif saat menghadapi konflik keluarga, kelelahan kerja, serta tekanan ekonomi. Kondisi emosional yang stabil membuka ruang bagi individu untuk memaknai peran pengasuhan sebagai bentuk tanggung jawab bermakna, bukan sekadar beban. Pemaknaan tersebut termanifestasi dalam kepuasan terhadap kehidupan saat ini karena individu merasa mampu menjalani perannya secara bermakna.

Kemampuan berpikir kritis sebelum bereaksi secara emosional memungkinkan individu menilai situasi secara rasional. Proses kognitif ini membantu individu memahami bahwa tekanan hidup bersifat sementara dan dapat dikelola. Pemahaman tersebut mendorong terbentuknya makna hidup yang berorientasi pada tujuan jangka panjang, seperti kesejahteraan keluarga. Orientasi makna ini meningkatkan optimisme terhadap masa depan, yang berkontribusi langsung pada kepuasan hidup.

Pemahaman diri terhadap kondisi emosional membantu individu mengenali batas kemampuan pribadi. Kesadaran ini mencegah munculnya ekspektasi tidak realistik terhadap diri sendiri. Penerimaan diri yang baik memungkinkan individu menerima ketidak sempurnaan hidup sebagai bagian dari proses. Pemaknaan pengalaman sulit sebagai sarana pertumbuhan pribadi memperkuat rasa puas terhadap perjalanan hidup yang telah dijalani.

Stabilitas emosi membantu individu menjaga hubungan interpersonal yang sehat dengan pasangan, anak, dan orang tua. Hubungan yang harmonis memperkuat rasa keterhubungan dan makna hidup. Rasa bermakna tersebut tercermin dalam kepuasan terhadap pengalaman masa lalu serta penerimaan terhadap kondisi hidup saat ini.

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi negatif mencegah individu terjebak dalam perasaan bersalah dan kelelahan berkepanjangan. Pengelolaan emosi yang adaptif membantu individu menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari tanggung jawab bermakna. Pemaknaan ini menghasilkan kepuasan hidup yang bersifat reflektif dan stabil.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa kematangan emosi memungkinkan individu bertindak lebih bertanggung jawab, mampu menilai situasi secara realistik, serta tidak dikuasai oleh emosi sesaat. Teori Frankl (1959) juga mendukung temuan ini dengan menekankan bahwa makna hidup membantu individu

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermakaan hidup

bertahan dalam kondisi sulit dan mengubah penderitaan menjadi pengalaman yang bernilai.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan kematangan emosi yang baik cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keberadaan makna hidup berhubungan positif dengan kepuasan hidup, khususnya pada individu yang menghadapi tekanan peran keluarga dan pekerjaan. Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa faktor internal memiliki peran penting dalam menjaga kepuasan hidup sandwich generation.

Temuan ini didukung oleh penelitian Singh dan Sharma (2024) yang menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan hidup. Individu yang memiliki kematangan emosi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari, sehingga memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Penelitian Huda, dkk (2023) juga menemukan adanya hubungan moderat antara keberadaan makna hidup dan kepuasan hidup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan makna hidup berkaitan dengan peningkatan kepuasan hidup, sehingga makna hidup menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kepuasan hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi memungkinkan individu bertindak lebih bertanggung jawab dan membedakan antara kehidupan nyata dan kehidupan ideal. Proses ini membentuk pemaknaan hidup melalui keterlibatan peran, pengalaman emosional, dan sikap penerimaan terhadap kesulitan. Makna hidup yang terbentuk selanjutnya memengaruhi cara individu menilai kehidupannya, baik pada masa kini, masa lalu, maupun masa depan. Dinamika ini menjelaskan bahwa kepuasan hidup terbentuk melalui keterkaitan yang konsisten antara pengelolaan emosi dan pemaknaan hidup.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan kebermaknaan hidup dengan kepuasan hidup pada sandwich generation. Kematangan emosi dan kebermaknaan hidup masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup. Temuan tersebut menegaskan pentingnya faktor internal dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu yang menghadapi tekanan peran ganda. Pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kematangan emosi dan kebermaknaan hidup direkomendasikan untuk meningkatkan kepuasan hidup pada sandwich generation.

Referensi

- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Singapore: Blackwell Publishing
- Frankl, V. E. (1969). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Kepuasan hidup pada sandwich generation: Menelisik peran kematangan emosi dan kebermakaan hidup

- Huda, N. U., Lala, B., & Suneel, I. (2023). *Meaning in life and life satisfaction among university students*. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(2), 181–189.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Gramedia.
- 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*, 71(3), 799–809.
- Miller, D. A. (1981). *The 'sandwich' generation: adult children of the aging*. *Social Work*, XXVI (5), 419-423
- Noviantari, S. P. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual dan pengetahuan keuangan terhadap kesejahteraan dengan kepemimpinan pelayan sebagai pemoderasi pada karyawan Sandwich Generation (Doctoral dissertation). Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN Y.
- Rohmah, F. N. (2023). Riset: Separuh responden usia produktif adalah generasi sandwich. Tirto. <https://tirto.id/riset-lebih-dari-separuh-usia-produktif-jadi-generasi-isandwichingRin>
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). Kepuasan hidup generasi sandwich di indonesia: peran bakti kepada orang tua, tanggung jawab kepada orang tua, dan rasa bersalah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(3), 233-246.
- Singh, M., & Sharma, R. (2024). *Childhood trauma, emotional maturity and life satisfaction among college students*. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 4270–4277. <https://doi.org/10.25215/1202.383>
- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). *The meaning in life questionnaire. Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sugianto, N. P., & Kristiyani, T. (2021). Hubungan antara kualitas relasi dengan saudara kandung dan kepuasan hidup pada dewasa awal. Suksma: *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2(1), 5-14.
- Surjadi, S., Panggabean, H., & Marta, R.F. (2022). *Challenges of the sandwich generation: Stress and coping strategy of the multi generation al care*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (3), 262–274. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.19433>
- Thingujam, N. S. (2002). *Emotional intelligence: what is the evidence?* *Psychological studies*, 47, 1–3.
- Wolfram, H.-J., (2023). *Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction*. *Current Psychology*.