

Sandwich Generation: Tantangan Ekonomi di Antara Dua Generasi

Dinny Apriliana

Di tengah perubahan ekonomi yang terus berlangsung, istilah "*sandwich generation*" semakin sering muncul dalam pembahasan mengenai kondisi keuangan keluarga modern. Generasi sandwich mengacu pada individu, biasanya berusia antara 30 hingga 50-an, yang berada di posisi tengah dengan dua tanggung jawab besar: membesarkan anak-anak di satu sisi dan merawat orang tua yang menua di sisi lainnya. Situasi ini menciptakan tantangan keuangan yang signifikan, terutama di masyarakat dengan struktur keluarga yang memiliki banyak tanggung jawab. Meskipun mereka menghadapi beban berat dari tanggung jawab ganda tersebut, individu dalam generasi sandwich menunjukkan tingkat ketahanan yang tinggi. Ketahanan ini sangat penting dalam menghadapi kesulitan yang tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kompetensi pribadi, religiusitas, optimisme, dan dukungan sosial. Dengan demikian, meskipun generasi sandwich di Indonesia menghadapi tantangan yang besar, mereka mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai rintangan berkat dukungan dari faktor-faktor yang memperkuat ketahanan mereka. (Ade Ubaidah, 2024)

Fenomena *Sandwich Generation* dalam Konteks Ekonomi

Generasi sandwich adalah fenomena global yang tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Pada tahun



1970, sekitar 58 persen populasi termasuk dalam kategori ini, tetapi diperkirakan angka tersebut akan menurun menjadi 55 persen pada tahun 2040. Penurunan ini disebabkan oleh perkiraan berkurangnya jumlah individu yang bertanggung jawab terhadap generasi di atas dan di bawah mereka, terutama di kawasan seperti Eropa (The Decision Lab pada tahun 2022).

Di Indonesia sendiri, tingkat literasi keuangan dinilai masih cukup rendah jika dibandingkan dengan negara berkembang lain seperti Thailand dan Malaysia, sehingga memerlukan perhatian lebih dari pemerintah dan dukungan dari masyarakat. Pemerintah dapat meningkatkan literasi keuangan dengan memasukkan materi yang berkaitan dengan aktivitas dan tantangan ekonomi usia produktif kalangan menengah ke bawah yang berpotensi menjadi generasi sandwich ke dalam kurikulum literasi. Disisi lain, masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mereka secara mandiri melalui pembelajaran informal, termasuk media sosial. Saat ini, minat terhadap literasi

keuangan di masyarakat mulai meningkat, dengan banyak dibahas baik secara luring maupun daring. (Nuryasman MN, 2023)

Berbagai faktor ekonomi mempengaruhi munculnya fenomena ini, antara lain:

1. Panjang Usia dan Biaya Perawatan Lansia

Dengan meningkatnya harapan hidup, orang tua dalam keluarga cenderung memerlukan perawatan yang lebih lama. Tanggung jawab terhadap biaya perawatan kesehatan, asuransi, dan kebutuhan sehari-hari jatuh pada generasi sandwich. Selain itu, sistem pensiun yang kurang memadai sering kali membuat lansia masih bergantung pada dukungan finansial dari anak-anak mereka. Individu perlu menetapkan tujuan hidup dan memahami situasi yang mereka hadapi untuk mencapai perkembangan kognitif serta kepuasan hidup. Ketika kebutuhan hidup terpenuhi, individu dapat meraih kesejahteraan yang erat kaitannya dengan pemaknaan emosi dan kepuasan hidup. Namun, jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, masalah psikologis seperti *burn out* (depresi).

Masalah ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu, terutama dalam konteks generasi sandwich, yang terjepit antara tanggung jawab merawat anak dan orang tua yang sudah lansia. Perubahan dalam struktur keluarga dan urbanisasi telah mengubah cara pandang masyarakat terhadap perawatan lansia, sehingga generasi sandwich sering kali tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar individu dapat mencapai kesejahteraan tanpa harus

menghadapi beban ganda yang berlebihan. (Berru Amalianita, 2023)

2. Biaya Pendidikan yang Terus Meningkat

Bagi keluarga yang termasuk dalam generasi sandwich dengan anak-anak kecil hingga remaja, biaya pendidikan menjadi beban utama. Pendidikan, sebagai investasi jangka panjang, memerlukan dana yang besar, mulai dari pendidikan dasar hingga tinggi. Tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dua generasi (anak dan orang tua) tidaklah mudah. Kurangnya pendidikan, khususnya dalam pengelolaan keuangan, dapat menimbulkan stres dan tantangan finansial yang signifikan. Generasi ini harus bersiap menghadapi ketidakpastian keuangan, terutama terkait biaya kesehatan orang tua dan kebutuhan dasar anak.

Meskipun generasi sandwich dari kelas menengah ke atas mungkin tidak menghadapi masalah yang sama dengan kelas menengah ke bawah, mereka tetap harus menghadapi tantangan yang berat, terutama di era Industri 4.0 yang membawa perubahan baru. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki pendidikan dan pemahaman yang baik tentang keuangan agar dapat mengelola tanggung jawab dengan lebih efektif.

3. Karir dan Pendapatan yang Terbatas

Banyak anggota generasi sandwich menghadapi dilema antara mengejar karir dan memenuhi tanggung jawab keluarga. Bagi mereka yang merawat orang tua di rumah, keputusan untuk tetap bekerja penuh waktu menjadi sulit, sehingga berdampak pada pendapatan keluarga yang terbatas. Di sisi lain,

mereka juga harus mempersiapkan tabungan pensiun untuk diri sendiri. Kesejahteraan finansial berperan sebagai penentu kualitas hidup, karena kondisi keuangan yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental, terutama dalam situasi tak terduga.

Tanggungan jawab untuk mendukung dua generasi sekaligus menjadi tantangan besar, terutama bagi mereka yang masih muda dan karier belum stabil, sehingga pendapatan yang diterima cenderung juga belum stabil. Oleh karena itu, literasi keuangan menjadi sangat penting untuk membantu individu dalam mengelola dana darurat dan berinvestasi dengan bijak. Kesejahteraan finansial dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendapatan, utang, tabungan, kekayaan, dan kondisi tempat tinggal. Dengan meningkatkan pemahaman tentang pengelolaan keuangan, individu dapat lebih siap menghadapi ketidakpastian dan mencapai kesejahteraan finansial yang lebih baik. (Muhammad, 2022)

4. Dampak terhadap Stabilitas Keuangan

Bagi kalangan Sandwich Generation, banyak yang terpaksa mengorbankan tabungan atau berutang, yang berdampak negatif pada stabilitas keuangan dan kesehatan mental mereka. Meskipun mereka memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya menabung dan berinvestasi, serta tanggung jawab terhadap hutang dan pajak, perilaku keuangan mereka tentunya belum dapat mencapai kata ideal. Karenanya, perencanaan pensiun untuk membantu generasi sandwich mengelola tanggung jawab ganda mereka dengan lebih baik adalah hal yang tentunya menjadi faktor pengurang risiko atas ketidakstabilan

keuangan. (Artanty, 2023)

Strategi Menghadapi Tantangan Sandwich Generation

1. Perencanaan Keuangan yang Matang

Bagi mereka yang berada dalam situasi “terjepit” pada tanggung jawab keluarga sebagaimana yang dialami oleh generasi sandwich, perencanaan keuangan menjadi sangat penting. Menyusun anggaran yang realistis dan memastikan adanya tabungan darurat dapat membantu mengurangi tekanan finansial. Selain itu, investasi jangka panjang juga perlu dipertimbangkan untuk mendapatkan keuntungan maksimal di masa depan.

Perbedaan sumber pendapatan pada keluarga generasi sandwich memengaruhi karakteristik pengeluaran konsumsi. Pada keluarga tipe pegawai dan buruh, sebagian besar pendapatan digunakan untuk konsumsi, sedangkan pada tipe pedagang, pendapatan lebih banyak dialokasikan untuk modal usaha. Keluarga generasi sandwich tipe pegawai cenderung memiliki dana darurat, tabungan, dan investasi, sementara keluarga tipe pedagang dan buruh harus memilih salah satu di antara pos keuangan tersebut karena keterbatasan dana. (Ari Irawan, 2024)

2. Diskusi Keluarga

Pengelolaan keuangan secara terbuka dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya sangat penting. Melibatkan orang tua dan anak-anak dalam perencanaan keuangan, seperti merencanakan biaya perawatan atau pendidikan, dapat membantu meringankan beban.

Di era yang serba cepat ini, sering kali anak muda kurang memahami literasi keuangan. Saat mempersiapkan masa depan, mereka cenderung tergoda oleh kesenangan masa muda, sehingga dana yang dimiliki lebih sering dialokasikan untuk hal-hal yang kurang prioritas. Akibatnya, di kemudian hari mereka bisa menjadi beban bagi keluarga dan merasa tertekan oleh tanggung jawab terhadap orang tua dan anak-anak mereka. Hal ini terjadi karena kurangnya persiapan dana atau investasi jangka panjang. Oleh karena itu, keterbukaan tentang keuangan dengan keluarga seharusnya tidak lagi dianggap tabu.

Generasi sandwich dapat memberi tahu keluarga, termasuk orang tua yang mereka tanggung, mengenai perubahan yang terjadi dalam rencana keuangan mereka. Situasi ini menuntut keterbukaan antara anggota keluarga agar keuangan dapat dikelola dengan bijak dan efektif, serta bekerja sama. Meskipun uang adalah topik yang sensitif, solusi yang baik dapat tercapai jika keluarga mendiskusikan masalah keuangan secara bersama-sama.

3. Menggunakan Bantuan Profesional

Menjadi bagian dari generasi sandwich membawa tantangan besar, terutama dari segi finansial. Pengelolaan keuangan yang baik dan perencanaan yang matang sangat penting untuk menghindari beban berlebih saat harus menanggung kebutuhan orang tua dan anak sekaligus. Bimbingan dari perencana keuangan profesional, pemahaman literasi keuangan, serta komunikasi terbuka dalam keluarga dapat membantu mengatasi tekanan finansial yang dihadapi generasi ini. Selain itu, generasi

sandwich perlu mempersiapkan masa depan mereka dengan bijak melalui investasi dan tabungan. Pemerintah juga memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi keuangan di kalangan generasi muda agar mereka mampu mengelola keuangan pribadi dengan lebih baik dan menghindari siklus generasi sandwich di masa depan. (Mauliana Putri, 2022)

Kesimpulan

Generasi sandwich adalah fenomena global yang tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Generasi ini menanggung beban ganda, yakni merawat orang tua yang sudah lanjut usia sekaligus membiayai pendidikan anak-anak. Fenomena ini dipicu oleh berbagai faktor, termasuk meningkatnya harapan hidup dan sistem pensiun yang kurang memadai, sehingga orang tua lebih lama bergantung pada anak mereka.

Tekanan finansial yang dihadapi generasi sandwich sangat signifikan, terutama dengan tingginya biaya pendidikan dan perawatan kesehatan.

Di lain sisi, literasi keuangan sangat penting untuk membantu generasi sandwich mengelola tanggung jawab ini. Sementara, di Indonesia, literasi keuangan masih cukup rendah, dan peningkatannya menjadi salah satu solusi yang perlu dikejar. Pengelolaan keuangan yang baik, seperti menyusun anggaran dan memiliki tabungan darurat, akan membantu meringankan beban mereka.

Komunikasi terbuka dengan anggota keluarga juga penting agar beban finansial dapat dibagi dan dikelola dengan bijak. Pada akhirnya, persiapan finansial jangka panjang melalui investasi dan tabungan serta bimbingan dari perencana keuangan

profesional dapat membantu mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan bagi generasi sandwich. Muamalat Institute merupakan lembaga yang berfokus memberikan pelatihan bagi SDM Lembaga Jasa Keuangan dan umum lainnya untuk mengembangkan perekonomian di Indonesia. Muamalat Institute berupaya terus berkontribusi dalam memberikan literasi khususnya terkait perencanaan keuangan profesional, sehingga mampu memberikan literasi yang diharapkan mampu memutus rantai belenggu beban finansial bagi generasi sandwich.

Muamalat Institute atau MI merupakan lembaga edukasi ekonomi dan keuangan syariah yang fokus pada pelatihan, konsultasi, penelitian dan publikasi, MI mempublikasikan tulisan ini dalam rangka meningkatkan literasi syariah ke masyarakat dengan terus berkontribusi dalam melakukan sosialisasi dan literasi keuangan syariah untuk kemajuan dan perkembangan ekonomi syariah di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Ubaidah, S. B. (2024). Resilience Levels In The Sandwich Generation. *Journal of knowledge and collaboration*, 3047-5147.
- Ari Irawan, J. J. (2024). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat: Pentingnya Mengelola Keuangan Untuk Generasi Sandwich. *Jurnal Pkm Jaga Marwah*.
- Artanty, H. (2023). Perilaku Keuangan Perempuan Pekerja Generasi Sandwich Di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. *Dspace.Uii.Ac.Id*.
- Berru Amalianita, Y. E. (2023). Permasalahan Psikologis Pada Sandwich Generation Serta Implikasi. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* Vol. 8, No. 2,, 163-171.
- Mauliana Putri, A. M. (2022). Urgensi Literasi Keuangan Bagi Generasi Sandwich Di Aceh. *At-Tasyri' Jurnal Ilmiah Prodi Muamalah*, Volume 14, Nomor 2.
- Muhammad, A. (2022). Optimalisasi Financial Well

- Being Generasi Sandwich Di Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 127-135.
- Nuryasman Mn, E. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi/Volume 28, No. 01, 20-41*.
- Ade Jamarudin, Dkk. "Bahaya Riba Dalam Ekonomi Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Shidqia Nusantara*, 2020: Vol. 1 No. 1.
- Ansori, Aan. "Digitalisasi Ekonomi Syariah." *Islamicconomic: Jurnal Ekonomi Keuangan Dan Bisnis Islam*, Vol. 7 No. 1, 2016: 9.
- Umam, Khoirul. "Islamisasi Manusia Sebagai Homo Economicus: Resolusi Perilaku Kejahatan Ekonomi Digital." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2022: 6.