

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GENERASI *SANDWICH*

Frangky Franscois¹, Meiske Yunitthree Suparman²

^{1, 2} Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : frangky.705210010@stu.untar.ac.id¹, meiskey@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRACT

This research aims to understand the effect of resilience on psychological well-being in the sandwich generation. The sandwich generation consists of individuals who bear dual responsibilities: caring for elderly parents while meeting the needs of their own nuclear family. This study used a quantitative method with data collected through a questionnaire involving 223 productive-age respondents. The Resilience Scale (RS-14) and Ryff's Scales of Psychological Well-Being were used to measure the resilience and psychological well-being levels of the respondents. The results showed that resilience has a significant positive effect on psychological well-being in the sandwich generation, with a contribution of 37.8%. This finding indicates that individuals with high resilience tend to have better psychological well-being. Thus, increasing resilience could be an effective strategy for managing the pressures faced by the sandwich generation. This study contributes to a deeper understanding of the importance of resilience in supporting the psychological well-being of the sandwich generation.

Keywords: Resilience, Psychological Well-Being, Sandwich Generation

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada generasi *sandwich*. Generasi *sandwich* merupakan individu yang memiliki tanggung jawab ganda dalam merawat orang tua yang sudah lanjut usia sambil memenuhi kebutuhan keluarga inti mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dan melibatkan 223 responden berusia produktif. Skala Resiliensi (RS-14) dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada generasi *sandwich*, dengan

kontribusi sebesar 37,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, peningkatan resiliensi dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi tekanan yang dihadapi generasi *sandwich*. Studi ini memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut mengenai pentingnya resiliensi dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada generasi *sandwich*.

Kata kunci: resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan generasi *sandwich*

A. Pendahuluan

Pada era sekarang yang modern ini, konsep kesejahteraan tidak hanya diukur berdasarkan kemakmuran material, tetapi juga kesejahteraan subjektif, yang sering dikaitkan dengan kebahagiaan (Rahman & Wongkaren, 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2023), sekitar 41,49% dari penduduk lanjut usia melaporkan bermacam keluhan kesehatan, dan 19,72% mengalami sakit-sakitan. Lain dari itu, 38,79% para orang yang lanjut usia tinggal bersama anggota keluarga dari berbagai generasi yang berbeda. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian dan dukungan keluarga terhadap orang lanjut usia, khususnya dari generasi yang berada dalam usia produktif (Adioetomo et al., 2018).

Fenomena ini menyebabkan munculnya struktur keluarga baru, yaitu keluarga multigenerasi. Keluarga multigenerasi terdiri dari

tiga atau lebih generasi yang tinggal bersama dalam satu rumah, termasuk kakek-nenek (generasi pertama), orang tua (generasi kedua), dan anak-anak (generasi ketiga) (Fry & Passel, 2014). Dalam situasi ini generasi *sandwich* diartikan sebagai individu yang harus merawat lanjut usia sambil memenuhi kebutuhan keluarga inti dan anak-anak.

Sebagian dari para orang dewasa, yang mempunyai tanggung jawab untuk merawat orang yang lebih tua di atasnya dan muda di bawahnya seperti memberikan dukungan keuangan, emosional dan perawatan dapat disebut sebagai generasi *sandwich* (Parker & Patten, 2013). Menurut Abramson (2015) generasi *sandwich* terbagi menjadi beberapa jenis yakni *traditional sandwich generation*, *open-faced sandwich generation*, *club generation*, *extended traditional sandwich generation*, serta *extended*

open faced generation. Generasi sandwich di masyarakat Indonesia ini sekarang masuk kedalam jenis *extended traditional sandwich* dan juga *extended open faced generation* dikarenakan dari usia berapapun seseorang dapat menjadi anggota generasi *sandwich* namun dalam penelitian Nindya (2022), subjek dalam generasi *sandwich* berkisar antara usia produktif 19 hingga 68 tahun.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa generasi *sandwich* merupakan perantau yang tidak memiliki cukup uang dan masuk dalam golongan masyarakat kebawah karena harus menanggung tanggungan keluarga dan juga dirinya sendiri (Rozalinna & Anwar, 2021).

Memberikan perawatan kepada orang tua yang sudah masuk kedalam usia lanjut bukanlah merupakan hal yang asing, disituasi ini adalah dimana keluarga memainkan peran penting (Ward-Griffin & Marshall, 2003). Seorang suami istri yang menikah pada generasi *sandwich* dan harus memenuhi kebutuhan orang tua, anak-anak, dan pekerjaannya mendapati tingkat stres yang berlebih dibanding orang lain (Duxbury &

Dole, 2015; Malach-Pines et al., 2009).

Adanya tanggung jawab pada tiga generasi dapat memberikan dampak stres pada individu generasi *sandwich*. Pada 2019 dilakukan *survey* di Baltimore, Amerika Serikat generasi *sandwich* mengalami stres yang berdampak yang tidak baik terhadap kebiasaan yang dilakukan anak dan orang tua. Dalam survei ini mencakup 1.005 orang tua juga anak yang berkisar umur dari 8 sampai 14 tahun sebagai responden (RowePrice, 2019).

Resiliensi merupakan daya lenting yaitu kemampuan dari individu untuk bangkit dari keadaan yang tidak dapat dihindari dan berpotensi membuat terpukul (Grotberg, 2005 dalam Claudia & Sudarji, 2018). Resiliensi yang berasal dari bahasa latin yang dalam bahasa inggris bermakna *to jump back*, yang berarti melompat atau melenting kembali (Suyasa, 2006). Beberapa peristiwa terjadi tanpa disangka sehingga tidak adanya pilihan selain dihadapi. Menghadapi dan sanggup melakukan peningkatan diri secara efisien saat berhadapan dengan beragam peristiwa disebut dengan resiliensi (Reivich & Shatte, dalam Andriani & Listiyandini, 2017).

Penelitian dari Henretta et al. (2002) mengatakan bahwa dukungan keluarga dari generasi *sandwich* yakni transfer bantuan dari keluarga yang mempunyai umur lebih tua kepada anggota yang memiliki umur lebih muda merupakan hal yang penting bagi mereka dikarenakan pengaruh kesehatan dan status sosial ekonomi orangtua paruh baya dalam segi finansial, untuk tugas rumah tangga dan perawatan dan memberi uang untuk anak-anak mereka. Dalam hal ini resiliensi mampu menjadi ukuran keberhasilan individu mengatasi stres dan beradaptasi dengan sukses (Masten, 2015). Tinggi dan rendah dari hasil resilien mempunyai kemampuan untuk mencegah adanya kesehatan mental dan mampu menjelaskan indikasi klinisnya.

Psychological well-being menurut (Ryff & Keys, 1995) merupakan suatu subjek punya tujuan hidup yang dapat dikatakan jelas dalam pertumbuhan yang optimal, dengan menjalin hubungan produktif dengan individu lain, memiliki otonomi, serta mengevaluasi kepuasan dalam hidup, juga menunjukkan penerimaan diri baik dalam hal kekuatan maupun kelemahan.

Dalam pembelajaran psikologi positif di Indonesia adanya pengaruh diantara resiliensi dan *psychological well-being* merupakan aspek yang cukup menarik untuk dibahas karena memiliki zona yang berbeda dari perkembangan manusia.

Menurut Ryff et al. (1998) dan Ryff, C. D; Singer, B (2003) memberikan pendapat jika seseorang akan tangguh secara umum jika memiliki kesehatan psikologis dan ketahanan fisik yang bagus dan juga memiliki kemampuan untuk bangkit pulih, menjadi lebih tangkas dalam peristiwa stres. Oleh karena ini studi yang di pelajari dalam resiliensi *psychological well-being* menunjukkan bahwa resiliensi memberikan peran pada *psychological well-being* yang diduga dapat optimal dalam peningkatan *psychological well-being* (Souri & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015).

Hubungan diantara resiliensi dan *psychological well-being* dinilai penting untuk generasi *sandwich* dikarenakan kedua variabel yang disebutkan memiliki tujuan yang berjalan lurus, yang dapat dilihat dari dimensi *purpose in life* dan *meaningfulness* sama-sama memberikan tujuan yang sama untuk

memberikan kondisi terbaik. Selain itu resiliensi dinilai dapat membantu individu untuk kuat dalam menghadapi kejadian yang berat atau traumatis. (Siebert, 2005).

Peneliti berfokus kepada *psychological well-being* dimana menjadi situasi dimana seseorang untuk dapat memperkenankan dirinya sendiri tanpa adanya hal yang di khawatirkan, juga mampu melakukan pekerjaan dan peran sebagai orang tua yang menafkahi anaknya juga sebagai anak yang mampu menafkahi orang tuanya dan bagaimana ketika individu sedang tidak mengalami resilien agar tetap bisa mencapai kesejahteraan.

Peneliti tertarik untuk meneliti judul "Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological well-being* pada Generasi *Sandwich*". Penelitian ini dinilai penting bagaimana kita mengetahui pengaruh setiap domain variabel dari *psychological well-being* dan resiliensi agar dapat ikut andil menurunkan efek tidak baik dari tekanan psikologis yang dapat membantu para individu dari generasi *Sandwich* membuat strategi baru pengelolaan yang efektif. (Ahern, 2006 dalam Van Shaick, 2015).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat non-eksperimental. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada partisipan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji tingkat pengaruh resiliensi pada generasi *sandwich* dan mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Memanfaatkan pendekatan kuantitatif yang mempergunakan teknik sampel non-probabilitas sampling. Pengambilan data pada penelitian ini mempergunakan cara *purposive sampling* yang merupakan pengambilan data dengan dasar pertimbangan tertentu. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memenuhi kriteria yang relevan sesuai dengan fenomena yang akan di teliti, oleh karena itu teknik ini menetapkan pertimbangan khusus dan kriteria tertentu yang harus dipenuhi dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, terdapat 223 partisipan yang terdiri dari orang tua usia dewasa muda dan tua, usia 21-45 tahun. Dari 223 partisipan yang mengikuti penelitian,

1 orang berusia 21 tahun, 3 orang berusia 22 tahun, 21 orang berusia 25 tahun, 13 orang berusia 26 tahun, 8 orang berusia 27 tahun, 17 orang berusia 28 tahun, 13 orang berusia 29 tahun, 41 orang berusia 30 tahun, 3 orang berusia 31 tahun, 15 orang berusia 32 tahun, 3 orang berusia 33 tahun, 6 orang berusia 34 tahun, 19 orang berusia 35 tahun, 7 orang berusia 36 tahun, 12 orang berusia 37 tahun, 15 orang berusia 38 tahun, 6 orang berusia 39 tahun, 12 orang berusia 40 tahun, 2 orang berusia 42 tahun, 2 orang berusia 43 tahun, 1 orang berusia 44 tahun, 3 orang berusia 45 tahun.

Untuk mengukur *Psychological well-being*, penulis menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. Alat ukur ini menimbang enam dimensi kesehatan mental yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Untuk mengukur *Resiliensi* menggunakan kuesioner Wagnild and Young (The 14 RS) yang berisi 14 item pertanyaan dan terdiri dari 5 aspek yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, kontrol

atau pengendalian diri dan pengaruh spiritual dengan alasan yang kuat dikarenakan alat ini masih dipergunakan secara luas hingga saat ini (Windle, Bennett, & Noyes, 2011, p. 14). Menurut karakteristik responden, alat ukur ini juga dapat diterapkan pada remaja, orang dewasa muda, dan orang lanjut usia.

Data yang diterima melalui survei kuesioner *google form* akan diinput dan diolah menggunakan program pengelolaan data IBM SPSS dengan melakukan analisis uji regresi linear untuk mencari adanya pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada generasi *sandwich*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang diterima melalui survei kuesioner *google form* akan diinput dan diolah menggunakan program pengelolaan data IBM SPSS dengan melakukan analisis uji regresi linear untuk mencari adanya pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada generasi *sandwich*.

Tabel 1. Uji Normalitas Resiliensi terhadap Psychological Well-being

Data	Sig (Deviation from linearity)	Keterangan
Unstandardized Residual	0.215	Normal

Uji Linearitas

Peneliti melakukan uji linearitas pada resiliensi dengan *psychological well-being* berdasarkan deviation from linearity. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki hubungan yang linear terhadap *psychological well-being* ($p > 0,05$) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Uji Linearitas Resiliensi terhadap Psychological Wellbeing

F	Sig	Keterangan
1.938	0.73	Linear

Uji Korelasi

Peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan diantara variabel resiliensi dengan *psychological well-being*. Hasil uji menunjukkan angka koefisien sebesar 0,818 yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara variabel resiliensi dengan *psychological well-being*. Hasil signifikasi Sig. (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat

dikatakan ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel.

Tabel 3. Uji Korelasi Resiliensi terhadap Psychological Well-being

	R	Sig
Resiliensi dan <i>Psychological Wellbeing</i>	0,818	0,00

Uji Regresi Resiliensi terhadap Psychological Wellbeing

Untuk mengetahui pengaruh dari variabel resiliensi terhadap *psychological well-being* dilakukan uji regresi linear sederhana. Menghasilkan nilai F hitung sebesar 68.943, maka uji regresi dapat digunakan untuk memprediksi adanya pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil pengujian diketahui nilai $r = 0,688$ yang artinya terdapat korelasi yang kuat antara resiliensi dan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil pengujian pada tabel diketahui nilai r^2 sebesar 0,378 atau 37,8% yang artinya besarnya pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* sebesar 37,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lainnya.

Tabel 4. Uji Regresi Resiliensi terhadap Psychological Well-being

	R	R Squared	F	Sig
Resiliensi terhadap <i>Psychological Wellbeing</i>	0.688	0.378	68.943	0.00

Uji Regresi Dimensi Resiliensi dengan Psychological Wellbeing berdasarkan 5 Dimensi

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai F sebesar 17.583 yang berarti ada peran positif secara signifikan. Nilai koefisien determinan pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* berdasarkan dimensi kebermaknaan adalah sebesar 17,4% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Detail dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana Resiliensi terhadap Psychological Well-being pada Dimensi Kebermaknaan

Karakteristik	R	R Squared	F	Sig
Kebermaknaan	0,521	0,174	17.583	0.00

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai F sebesar 10.670 yang berarti ada peran positif secara signifikan. Nilai koefisien determinan pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* berdasarkan dimensi ketekunan adalah sebesar 24,6% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Sederhana Resiliensi terhadap

Psychological Well-being pada Dimensi Ketekunan

Karakteristik	R	R Squared	F	Sig
Ketekunan	0,551	0,246	10.670	0.00

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai F sebesar 25.910 yang berarti ada peran positif secara signifikan. Nilai koefisien determinan pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* berdasarkan dimensi kemandirian adalah sebesar 27,4% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 7. Uji Regresi Linear Sederhana Resiliensi terhadap Psychological Well-being pada Dimensi Kemandirian

Karakteristik	R	R Squared	F	Sig
Kemandirian	0.523	0.274	25.910	0.00

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai F sebesar 14.156 yang berarti ada peran positif secara signifikan. Nilai koefisien determinan pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* berdasarkan dimensi Eksistensi Diri adalah sebesar 17,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 8. Uji Regresi Linear Sederhana Resiliensi terhadap Psychological Well-being pada Dimensi Eksistensi Diri

Karakteristik	R	R Squared	F	Sig
Eksistensi Diri	0.516	0.178	14.156	0.00

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai F sebesar 27.424 yang berarti ada peran positif secara signifikan. Nilai koefisien determinan pengaruh resiliensi terhadap psychological wellbeing berdasarkan dimensi eksistensi diri adalah sebesar 40,6% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 9. Uji Regresi Linear Sederhana Resiliensi terhadap Psychological Well-being pada Dimensi Ketenangan

Karakteristik	R	R Squared	F	Sig
Ketenangan	0.580	0.406	27.424	0.00

Berdasarkan hasil uji beda yang dilakukan dengan melakukan analisis independent sample t test karena data tersebar dan terdistribusi secara normal. Pada penelitian ini terdapat 98 responden laki-laki dengan mean 3.21 standar deviasi .669 dan 125 responden perempuan dengan mean 3.90 dan standar deviasi .669. Diketahui juga nilai Sig. sebesar $0.777 > 0.05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa

resiliensi responden laki-laki dan perempuan adalah homogen. Berdasarkan tabel output independent sample t test diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar $0.780 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak demikian disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara resiliensi partisipan laki-laki dan perempuan.

Tabel 10. Uji Beda Resiliensi ditinjau dari Jenis Kelamin

	N	Mean	SD	T
Laki-Laki	98	3.21	.669	0.84
Perempuan	125	3.90	.669	0.80

Uji Beda Variabel Resiliensi berdasarkan Jumlah Anak

Pada penelitian ini, Diperoleh nilai F = 0.396 dengan nilai p = $0.41 > 0.05$ artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi terhadap *psychological well-being* jika dilihat dari jumlah anak yang dimiliki. Detail dapat dilihat pada tabel dan lampiran

Tabel 11. Uji beda variabel resiliensi ditinjau dari jumlah anak

Jumlah Anak		
Resiliensi	F	0.396
	P	0.41

Uji beda Variabel Resiliensi berdasarkan Status Perkawinan

Pada penelitian ini, Diperoleh nilai F = 0.35 nilai p = $0.136 > 0.05$

artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi terhadap *psychological well-being* jika dilihat dari status perkawinan. Detail dapat dilihat pada tabel dan lampiran

Tabel 12. Uji beda variabel resiliensi ditinjau dari status

Status Perkawinan		
Resiliensi	F	0.35
	P	0.136

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan uji data utama, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi berkorelasi kuat dengan *psychological well-being* pada generasi sandwich. Resiliensi mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 37,8% sedangkan 63,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lainnya diluar pada penelitian ini.

Dari analisis data tambahan dapat diketahui dimensi resiliensi ikut andil dalam peran paling banyak yaitu dimensi ketenangan sebesar 40,6%. Dimensi yang lainnya seperti kemandirian sebesar 27,4%. Dimensi ketekunan 24,6%. Dimensi eksistensi diri sebesar 17,8% dan Dimensi kebermaknaan sebesar 17,4%. Peneliti juga melakukan uji pada variabel resiliensi dari jenis kelamin, jumlah anak, dan status perkawinan,.

Dari hasil pengolahan data tidak adanya perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, T. A. (2015). Older adults: The "Panini Sandwich" Generation. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 38(4), 251–267
- Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2018). *Memetik Bonus Demografi: Membangun Manusia Sejak Dini*. Depok: Rajawali Pers.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: BPS.
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101–114. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1436>
- Duxbury, L., & Dale, G. (2015). Squeezed in the middle: Balancing paid employment, childcare and eldercare. In R. Burke., K. M. Page., & C. Cooper, *Flourishing in Life, Work and Careers*. Elgaronline. <https://doi.org/10.4337/9781783474103.00017>
- Fry, R dan Passel, J. (2014). *The Growth in Multi-Generational*

- Family House. Washington, DC: PewResearch Center
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections.
- Henretta, J. C., Grundy, E., & Harris, S. (2002). The influence of socio-economic and health differences on parents' provision of help to adult children: A British-United States comparison. *Ageing and Society*, 22(4), 441–458. <https://doi.org/10.1017/S0144686X02008735>
- Malach-Pines, A., Hammer, L., & Neal, M. (2009). "Sandwiched generation" couples: A cross-cultural, cross-gender comparison. *Pratiques Psychologiques*, 225-237. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2008.09.010>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to integrated resilience science. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Parker, K. and Patten, E. (2013) The Sandwich Generation Rising Financial Burdens for Middle-Aged Americans. <http://www.pewsocialtrends.org/2013/01/30/the-sandwich-generation/>
- Rahman, A., & Wongkaren, T. S. (2023). Pengaruh Modal Sosial Terhadap Kebahagiaan Generasi Sandwich di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(2), 143-160.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Rozalinna, G. M., & Anwar, V. L. N. (2021). Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan. *Brawijaya Journal of Social Science*, 1(1), 63–79.
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of WellBeing. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, Carol & Keyes, Corey. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*. 69. 719-27. [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)