

¹Safarudin, ²Itiya Salsabela, ³Heni Ani Nuraeni
¹²³Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
[1safarudin200923@gmail.com](mailto:safarudin200923@gmail.com), [2belabila150803@gmail.com](mailto:belabila150803@gmail.com), ³
henianinuraeni@uhamka.ac.id

ABSTRACT

The sandwich generation phenomenon is a condition in which individuals of productive age bear the financial needs of two generations simultaneously: children who are not yet independent and elderly parents who have no source of income. This study aims to understand the real experiences of individuals who live as the sandwich generation, analyze the factors causing the double burden of income, and examine livelihood priority strategies from a muamalah perspective. The research method used was descriptive qualitative interviews with respondents who have dual responsibilities in Muslim families. The results show that economic pressures, increasing education costs, the lack of parental pension insurance, and cultural and religious values regarding the obligation of birrul walidain are the main factors that place individuals in the sandwich generation position. From a muamalah perspective, the obligation of income must be carried out based on ability (al-qudrah) and the principle of benefit (maslahah) to maintain a balance between the needs of all family members. Respondents implement financial management strategies such as detailed budgeting, prioritizing urgent expenses, saving, and income diversification. This study confirms that the sandwich generation phenomenon requires social support, financial management education, and a moderate understanding of religion to ensure the sustainability of family.

welfare. Keywords: Sandwich generation, muamalah, family economy.

ABSTRAK

Fenomena generasi sandwich merupakan kondisi di mana individu usia produktif menanggung kebutuhan finansial dua generasi sekaligus, yaitu anak-anak yang belum mandiri dan orang tua lanjut usia yang tidak memiliki sumber penghasilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman nyata individu yang menjalani peran sebagai generasi sandwich, menganalisis faktor-faktor penyebab beban nafkah ganda, serta mengkaji strategi prioritas nafkah dalam perspektif muamalah. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara deskriptif kualitatif terhadap responden yang memiliki tanggungan ganda dalam keluarga Muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan ekonomi, meningkatnya biaya pendidikan, ketiadaan jaminan pensiun orang tua, serta nilai budaya dan agama tentang kewajiban birrul walidain menjadi faktor utama yang menempatkan individu dalam posisi generasi sandwich. Dalam perspektif muamalah, kewajiban nafkah harus dilakukan berdasarkan kemampuan (al-qudrah) dan prinsip kemaslahatan (maslahah) untuk menjaga keseimbangan kebutuhan seluruh anggota keluarga. Responden menerapkan strategi manajemen keuangan seperti penyusunan anggaran terperinci, prioritas pengeluaran mendesak, penghematan, serta diversifikasi pendapatan. Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena generasi sandwich memerlukan

dukungan sosial, edukasi manajemen keuangan, dan pemahaman agama yang moderat untuk menjamin keberlanjutan kesejahteraan keluarga.

Kata Kunci: : Generasi sandwich, muamalah, ekonomi keluarga

A. Pendahuluan

Fenomena generasi sandwich semakin mendapat perhatian dalam penelitian sosial karena kelompok usia produktif kini menanggung kebutuhan hidup anak-anak yang belum mandiri sekaligus orang tua lanjut usia yang tidak memiliki kecukupan finansial (Safitri, 2023). Kondisi ini kian meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup penduduk Indonesia yang membuat orang tua hidup lebih lama dan membutuhkan dukungan ekonomi lebih panjang (Statistics Indonesia, 2022). Pada saat yang sama, tuntutan ekonomi dan biaya pendidikan yang semakin tinggi menyebabkan generasi muda belum mencapai kemandirian finansial pada umur yang lebih awal (Putri, 2023).

Dalam perspektif ekonomi keluarga, beban tanggungan ganda membuat pendapatan rumah tangga harus dibagi untuk memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus,

sehingga meningkatkan risiko tekanan keuangan (Astuti, 2022). Studi psikologi menunjukkan bahwa individu generasi sandwich lebih rentan mengalami stres finansial dan kelelahan emosional akibat tingginya beban tanggung jawab ekonomi (Nurhadi, 2021). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan menabung dan menunda perencanaan keuangan jangka panjang, sehingga melemahkan stabilitas ekonomi keluarga (Arifin, 2023).

Dalam perspektif muamalah, kewajiban nafkah memiliki landasan syariah yang sangat kuat. Al-Qur'an menegaskan bahwa seseorang wajib menafkahi keluarganya sesuai dengan kadar kemampuan finansialnya. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Thalaq ayat 7:

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدَرَ عَلَيْهِ

رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا

إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

liyunfiq dzû sa'atim min sa'atih,
wa mang qudira 'alaihi rizquhû

falyunfiq mimma âtâhullâh, lâ
yukallifullâhu nafsân illâ mâ âtâhâ,
sayaj'alullâhu ba'da 'usriy yusrâ

Hendaklah orang yang lapang (rezekinya) memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang disempitkan rezekinya, hendaklah memberi nafkah dari apa (harta) yang dianugerahkan Allah kepadanya. Allah tidak membebani kepada seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang dianugerahkan Allah kepadanya. Allah kelak akan menganugerahkan kelapangan setelah kesempitan.

Ayat ini menjadi dasar bahwa kewajiban nafkah tidak boleh membebani seseorang melampaui kapasitasnya (Hayati, 2022). Selain itu, kewajiban berbuat baik dan menjaga kesejahteraan orang tua ditegaskan dalam QS. Al-Isra' ayat 23–24, yang memerintahkan anak untuk menghormati, merawat, dan membantu orang tua ketika mereka berada dalam kondisi lemah dan membutuhkan. Tanggung jawab ini menjadi relevan bagi generasi sandwich yang harus menjaga keseimbangan antara kebutuhan

orang tua dan anak-anak mereka (Yasir, 2021).

Dalam konteks fiqh nafkah, ulama menjelaskan bahwa nafkah kepada orang tua yang tidak mampu adalah wajib selama pemberi nafkah memiliki kecukupan dan tidak mengalami kesulitan yang berlebihan (Maulani, 2020). Kondisi ini menyulitkan generasi sandwich yang harus mengatur prioritas nafkah di antara dua generasi, sehingga muncul pertanyaan mengenai bagaimana prinsip keadilan, kemampuan (al-qudrah), dan kemaslahatan dapat diterapkan dalam konteks modern (Syufa'at, 2023).

Walaupun fenomena generasi sandwich semakin relevan secara sosial, kajian yang mengaitkannya dengan muamalah masih terbatas. Banyak penelitian lebih menyoroti aspek psikologis atau sosiologis tanpa mengintegrasikan prinsip-prinsip maqasid syariah dalam pengelolaan nafkah (Safitri, 2023). Padahal, maqasid syariah menekankan pemeliharaan harta (hifz al-mal), jiwa (hifz al-nafs), dan keharmonisan keluarga (hifz al-'irdh), sehingga dapat menjadi dasar penting dalam menyusun panduan pengelolaan

nafkah bagi generasi sandwich (Qardhawi, 1995). Pendekatan maqasid syariah sekaligus membantu menghindarkan pemberi nafkah dari beban berlebih serta menjaga keberlanjutan ekonomi keluarga secara proporsional (Antonio, 2001).

Dengan memadukan dalil Al-Qur'an, prinsip fiqh nafkah, dan analisis ekonomi kontemporer, kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai tanggung ganda dalam nafkah serta menawarkan solusi berbasis nilai syariah bagi keluarga Muslim modern (Arifin, 2023).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, serta strategi individu dalam menjalankan peran sebagai generasi sandwich, khususnya terkait tanggung jawab nafkah dalam perspektif muamalah Islam.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Profil

Nama : Irvan arif rowanto

Tmpt, tgl. Lahir : jakarta, 30 juni 1999

Umur : 26

N o	Pertanyaa n	Jawaban
1.	Bisa diceritakan setentang kondisi keluarga Anda saat ini? Siapa saja yang menjadi tanggunga n Anda?	“Saat ini saya menangu ng lima orang: satu istri, dua anak yang masih sekolah dan kedua orang tua yang sudah tidak bekerja. Setiap bulan pengeluaran seperti biaya sekolah, makanan, transport, obat-obatan orang tua, dan tagihan rumah terus datang silih berganti. Rasanya seperti memegang

		beberapa piring sekaligus harus menjaga semuanya tetap stabil agar tidak pecah. Kadang ada tagihan kesehatan orang tua yang besar, atau biaya tak terduga untuk anak, sehingga perencanaan yang saya buat harus sering diubah.”		n? Apa yang membuat Anda berada dalam situasi ini? Apa tantangan terbesar yang Anda rasakan ketika harus membiayai orang tua dan anak sekaligus?	meningkatnya biaya pendidikan anak. Selain itu, norma agama dan budaya membuat saya merasa wajib membantu orang tua. Jadi kombinasi ekonomi (tidak ada pensiun), sosial (biaya hidup naik), dan moral/agama itulah yang membuat saya berada di posisi ini.”
2.	Sejak kapan Anda mulai menanggung kebutuhan orang tua dan anak secara bersama	“Faktor utama untuk saya adalah ketiadaan sumber penghasilan orang tua setelah pensiun dan			

3.	Apa tantangan terbesar yang Anda rasakan ketika harus membiayai orang tua dan anak sekaligus?	:“Saya biasanya mendahulu kan kebutuhan yang sifatnya wajib dan mendesak. Untuk anak-anak saya, prioritasny a biaya sekolah dan makanan. Untuk orang tua, prioritasny a obat dan perawatan. Kalau kondisi ketat, saya dan istri duduk bersama mengevalu asi mana yang harus ditutupi			dulu. Prinsip kami: utamakan kebutuhan dasar dan kesehatan, lalu hal-hal lain dicicil.”
			4.	Bagaiman a Anda biasanya membagi pendapata n agar cukup untuk dua generasi? Apakah ada prioritas tertentu yang Anda pilih?	“Saya paham bahwa Islam mewajibka n memberika n nafkah sesu ai kemampua n ada ayat yang menyebut bila mampu beri nafkah menurut kemampua n. Saya juga paham kewajiban

		anak menafkahi orang tua yang tidak mampu itu ada. Jadi saya berusaha seimbang: memenuhi kewajiban agama tanpa sampai membuat keluarga saya sendiri sengsara.”		diceritakan bagaimana rasanya?	pengeluaran (anak, orang tua, rumah), memangsangs pengeluaran tidak perlu, menabung sedikit untuk darurat, dan mencari penghasilan tambahan lewat pekerjaan sampingan . Kadang saya juga meminta bantuan saudara bila keadaan benar-benar darurat.”
5.	Apakah kondisi ini pernah membuat Anda merasa kewalahan secara emosional atau mental? Bisa	“Saya memakai beberapa strategi praktis: membuat anggaran bulanan, me misahkan pos			

kerja dan kualitas hubungan keluarga.

2.1 Peran Sentral Pemberi Nafkah

- **Responden menggambarkan beban sebagai kombinasi pengeluaran rutin** (sekolah, makanan, obat) dan pengeluaran tak terduga (rawat inap, kebutuhan mendesak). Sifat pengeluaran yang tidak selalu sama tiap bulan memperbesar kesulitan perencanaan keuangan.
- **Peran sentral pemberi nafkah:** Karena tanggungan jumlahnya signifikan, pemberi nafkah berfungsi sebagai pusat aliran dana keluarga semua kebutuhan akhirnya lewat dia. Posisi ini memunculkan ketergantungan emosional dan finansial keluarga pada satu individu.
- **Dampak operasional:** Ketidakstabilan pengeluaran memaksa responden melakukan penyesuaian anggaran berkala, meminjam, atau menunda kebutuhan tertentu. Ini mengurangi kapasitas untuk membangun jaring pengaman finansial.
- **Konsekuensi jangka panjang:** Jika kondisi dibiarkan ada risiko penurunan kesejahteraan (tabungan menipis, utang meningkat), serta peningkatan beban psikologis pada pemberi nafkah yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas

2.2 Faktor Ekonomi Struktural

- **Faktor ekonomi struktural:** Tidak semua pekerja memiliki jaminan pensiun atau tabungan memadai. Hilangnya pendapatan lansia membuat beban berpindah ke anak. Di negara dengan jaminan sosial yang terbatas, fenomena ini lebih sering terjadi.
- **Kenaikan biaya hidup & pendidikan:** Biaya sekolah, transportasi, dan kebutuhan anak lain meningkat sehingga anak membutuhkan dukungan lebih lama.
- **Nilai agama dan budaya:** Dalam kultur Muslim, tanggung jawab merawat orang tua sangat ditekankan (birrul walidain). Norma agama ini menjadi pendorong moral yang memperkuat kewajiban finansial, sehingga pilihan “membantu” bukan sekadar ekonomi melainkan kewajiban moral.
- **Interaksi faktor:** Ketika ekonomi keluarga lemah dan norma sosial menuntut

bantuan, individu terjebak dalam kombinasi yang sulit diatasi hanya dengan upaya personal. Ini menjelaskan mengapa solusi harus bersifat multifaset: finansial, sosial, dan kebijakan.

2.3 Prinsip Prioritas Berbasis Urgensi dan Kewajiban

- **Prinsip prioritas berbasis urgensi dan kewajiban.** Responden menempatkan kebutuhan dasar (makanan, obat, pendidikan formal) di atas kebutuhan non-urgent. Ini praktik rasional: meminimalkan risiko kerugian besar (penyakit serius, putus sekolah).
- **Keterlibatan pasangan dalam pengambilan keputusan.** Keputusan prioritas bukan monopoli pemberi nafkah; melibatkan pasangan membantu menambah perspektif dan pembagian beban psikologis.
- **Tantangan etis dan emosional.** Menentukan prioritas sering melibatkan dilema moral memilih antara masa depan anak dan kenyamanan orang tua. Meski

aturan syariah memberi pedoman (kewajiban sesuai kemampuan), implementasinya memerlukan penilaian yang sensitif terhadap konteks keluarga.

- **Strategi praktis:** Membuat daftar kebutuhan berdasarkan dampak dan probabilitas, serta menggunakan dana darurat untuk penanganan kejadian mendesak, dapat membantu mengurangi konflik prioritas.

2.4 Implikasi Muamalah

- **Landasan syariah yang moderat:** Konsep al-qudrah (kemampuan) menjadi faktor penentu. Ajaran Islam menegaskan kewajiban nafkah tetapi juga memberi batas agar pemberi nafkah tidak ditimpa beban berlebih. Ini memberikan legitimasi bagi pembuat keputusan untuk menyesuaikan pemberian nafkah dengan kapasitas ekonomi.
- **Peran interpretasi lokal:** Pemahaman individu bergantung pada interpretasi keluarga atau komunitas ada yang menempatkan orang tua

di prioritas tertinggi, ada pula yang menimbang masa depan anak (pendidikan). Interpretasi inilah yang membentuk praktik sehari-hari.

- **Implikasi muamalah:** Perspektif muamalah menekankan keberimbangan (adl) dan masalah (kemaslahatan). Dalam kasus generasi sandwich, muamalah menganjurkan solusi yang memastikan hak semua pihak tanpa menjatuhkan pihak lain (mis. melalui pengaturan pembagian nafkah yang jelas, dukungan keluarga besar, atau mekanisme sosial seperti zakat/infak).
- **Kebutuhan edukasi fiqh praktik:** Banyak pemberi nafkah membutuhkan panduan praktis (fiqh kontemporer) yang menerjemahkan prinsip-prinsip klasik ke solusi konkret dalam situasi keluarga modern.

2.5 Perencanaan dan penganggaran terperinci.

- **Perencanaan dan penganggaran terperinci.** Memetakan pos pengeluaran membantu mengetahui aliran

kas keluarga dan area yang bisa dipangkas. Ini langkah dasar tapi esensial.

- **Pembentukan dana darurat.** Meskipun sulit, menyisihkan sedikit demi sedikit untuk dana darurat mencegah kebutuhan mendesak membuat keluarga terpaksa berutang pada bunga tinggi atau kehilangan aset.
- **Diversifikasi pendapatan.** Pekerjaan sampingan atau usaha kecil menambah buffer finansial dan mengurangi ketergantungan pada satu sumber pendapatan.
- **Sumber dukungan sosial dan syariah.** Di komunitas Muslim, instrumen seperti zakat, infaq, atau bantuan komunitas (arisan, koperasi) dapat menjadi solusi jangka pendek. Untuk solusi jangka panjang, wakaf produktif atau skema asuransi kesehatan syariah bisa dipertimbangkan.
- **Risiko kompensasi:** Strategi-strategi ini efektif namun memerlukan waktu dan disiplin. Beban kerja tambahan dapat memicu kelelahan; pengurangan pengeluaran bisa menurunkan kualitas hidup.

Oleh karena itu, solusi holistik juga perlu mencakup dukungan mental dan kebijakan sosial

D. Kesimpulan

Fenomena generasi sandwich menunjukkan bahwa individu usia produktif memikul tanggung jawab nafkah ganda untuk anak-anak dan orang tua secara bersamaan. Kondisi ini terjadi karena kombinasi faktor ekonomi seperti tidak adanya jaminan hari tua bagi orang tua, meningkatnya biaya pendidikan anak, serta faktor nilai budaya dan agama yang menekankan kewajiban anak untuk membantu orang tua.

Dalam praktiknya, generasi sandwich harus menentukan prioritas nafkah berdasarkan kebutuhan yang paling mendesak, terutama pendidikan anak dan kesehatan orang tua. Pemahaman terhadap ajaran Islam tentang nafkah sesuai kemampuan (al-qudrah) membantu mereka menyeimbangkan kewajiban tanpa memberatkan diri sendiri.

Untuk menghadapi beban tersebut, generasi sandwich menggunakan strategi seperti membuat anggaran bulanan, mengurangi pengeluaran

tidak penting, dan mencari sumber penghasilan tambahan. Meskipun demikian, tekanan ekonomi dan emosional tetap tinggi sehingga diperlukan dukungan keluarga, masyarakat, dan kebijakan sosial yang lebih memadai.

Secara singkat, generasi sandwich adalah kelompok yang membutuhkan perhatian khusus karena memikul peran ganda yang kompleks, dan pemahaman muamalah serta manajemen keuangan yang baik menjadi kunci untuk menjalankan tanggung jawab tersebut secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I. (2023). *Tabungan dan Ketahanan Ekonomi Rumah Tangga*. Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan.
- Astuti, W. (2022). *Household Economic Pressure among Sandwich Generation Families*. Jurnal Sosiohumaniora.
- Harun, I. (2024). *Sandwich Generation dalam Perspektif Fikih Birrul Walidain*. UIN Malang.
- Hayati, F. (2022). *Konsep Nafkah dalam Islam*. IJIJEL Journal. <https://shariajournal.com/index.php/IJIJEL/article/view/836>
- Maulani, F. (2020). *Hukum Nafkah dalam Fiqh dan Implementasinya*. UIN Repository.

- Nurhadi, S. (2021). *Stress Keuangan pada Generasi Sandwich*. Jurnal Psikologi UIN.