

HUBUNGAN ANTARA *WORK-FAMILY CONFLICT* DENGAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PEREMPUAN YANG TERMASUK DALAM GENERASI *SANDWICH*

Oleh

Jessica Jetta Pangaribuan¹, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati²

^{1,2} Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email: ¹jessicajetta5@gmail.com, ²ratriana.kusumiati@uksw.edu

Article History:

Received: 23-12-2025

Revised: 02-01-2026

Accepted: 26-01-2026

Keywords:

Work-Family Conflict,
Marital Satisfaction, Women,
Sandwich Generation

Abstract: This study aims to examine the relationship between Work-Family Conflict (WFC) and marital satisfaction among sandwich generation women. The participants consisted of 251 women aged 30–50 years in Indonesia, with data collected through an online questionnaire. The instruments used were the Work-Family Conflict Scale (WFCS) developed by Carlson, Kacmar, and Williams (2000), which includes three aspects: time-based conflict, strain-based conflict, and behavior-based conflict, and the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS) developed by Olson and Fowers (1993), which includes ten aspects of marital satisfaction. Data analysis involved descriptive statistics, normality and linearity tests, and Spearman's rho correlation. The results indicated no significant relationship between work-family conflict and marital satisfaction ($r = 0.007$, $p = 0.457$). The average score of work-family conflict was 64.90 ($SD = 14.176$) and was classified in the moderate category, while the average score of marital satisfaction was 37.33 ($SD = 12.239$), which was also in the moderate category, indicating that the respondents had work-family conflict and marital satisfaction levels in the moderate category.

PENDAHULUAN

Kepuasan Pernikahan (*marital satisfaction*) merupakan salah satu hal penting yang menggambarkan kualitas hubungan pasangan. Fowers dan Olson (1993) menjelaskan bahwa kepuasan pernikahan sebagai evaluasi menyeluruh mengenai hubungan pernikahan yang dijalani pasangan suami istri. Penilaian ini mencerminkan sejauh mana kebutuhan dan harapan individu terpenuhi dalam pernikahan, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan emosional dan stabilitas keluarga. Selain itu kepuasan pernikahan juga menunjukkan seberapa dalam interaksi emosional antara suami dan istri serta seberapa baik mereka mengelola peran ganda mereka di rumah tangga dan di tempat kerja (Nunes et al., 2022).

Namun, semakin rumitnya tuntutan kehidupan pada pasangan membuat mereka

menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Namun, seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan kehidupan modern, banyak pasangan menghadapi kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Penelitian oleh Saudi dan Umar (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar istri bekerja di Kota Makassar memiliki tingkat kepuasan pernikahan pada kategori sedang, yang menggambarkan adanya tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan profesional. Rahmananda (2022) juga menemukan bahwa komunikasi interpersonal dan keintiman emosional berperan signifikan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pada pasangan menikah yang bekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional dan dukungan pasangan berperan penting dalam menjaga kepuasan pernikahan, terutama bagi perempuan yang menjalani peran ganda.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi pasangan adalah konflik peran antara pekerjaan dan keluarga atau bisa disebut dengan *work-family conflict*. *Work-family conflict* terjadi ketika tuntutan dari keduanya ini berlawanan dan menghambat individu dalam memenuhi perannya secara optimal atau penuh. Konflik ini dapat berbentuk konflik berbasis waktu, tekanan, maupun perilaku yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu dan hubungan pernikahan (Greenhaus & Beutell, 1985). Studi oleh Kim et al. (2023) mengemukakan bahwa konflik antara tuntutan kerja dan kehidupan keluarga memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi pada perempuan yang bekerja, sementara kurangnya dukungan emosional dari pasangan dapat memperburuk ketidakpuasan dalam pernikahan. Selain itu tekanan ekonomi yang terus meningkat serta perubahan sosial yang cepat semakin menambah beban, sehingga waktu dan energi yang tersedia menjadi terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan yang tidak diimbangi dengan dukungan pasangan dapat memperburuk ketidakpuasan pernikahan dan kondisi mental individu. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Molina (2020) yang menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja tetap memikul beban pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak secara dominan, meskipun mereka turut aktif dalam pekerjaan berbayar. Ketidakseimbangan peran ini menjadikan perempuan lebih rentan mengalami *work-family conflict* yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hubungan pernikahan. Di sisi lain, tekanan ekonomi dan minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar turut memperkuat hubungan negatif antara konflik kerja dan keluarga dengan tingkat kepuasan dalam pernikahan.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *work-family conflict* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan pernikahan dan berkaitan erat dengan peningkatan gejala depresi serta penurunan tingkat kepuasan pernikahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yoo (2021), ditemukan bahwa pada pasangan suami istri yang sama-sama memiliki pekerjaan di Korea, terdapat hubungan yang berlawanan arah antara ketegangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan rumah tangga dengan kualitas hubungan pernikahan. Nilai korelasinya adalah $r = -.42$ dengan tingkat signifikansi $p < .01$. Temuan ini menjelaskan bahwa semakin besar tekanan antara peran profesional dan domestik, maka semakin menurun kepuasan yang dirasakan dalam hubungan suami istri. Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anggarwati et al. (2022) juga menemukan bahwa pada istri yang menjadi tulang punggung keluarga di desa Jelegog Rancaekek dengan

tingkat *work-family conflict* yang tinggi mengalami kepuasan pernikahan yang lebih rendah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada subjek dengan pasangan bekerja secara umum dan belum secara spesifik mengupas kondisi pada perempuan yang termasuk dalam generasi *Sandwich*. Menurut Burke (2017) generasi *sandwich* yang dimaksud adalah kelompok individu yang harus merawat orang tua yang menua sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga inti mereka sendiri. Akibatnya mereka sering mengalami tekanan dalam menyeimbangkan tuntutan ini.

Konsep generasi *sandwich* pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1981) dan kemudian dikembangkan dalam berbagai penelitian, termasuk oleh Roring dan Simanjutak (2024) yang menyoroti beban tambahan yang dihadapi kelompok ini. Situasi ini menciptakan tekanan yang unik karena individu dalam generasi *sandwich* harus membagi waktu, tenaga, dan sumber daya finansial antara keluarga inti dan orang tua mereka, yang memiliki potensi menurunkan kepuasan pernikahan serta memperburuk *work-family conflict*. Fenomena ini semakin relevan di Indonesia mengingat peningkatan populasi lanjut usia (lansia). Menurut data dari Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, persentase penduduk lansia mencapai 11,75% dari total populasi, dan meningkat 1,27% dari tahun sebelumnya. Kenaikan ini berdampak pada bertambahnya jumlah generasi milenial dan generasi Z yaitu sekitar 4,55 juta orang yang harus menanggung beban ekonomi anggota keluarga lansia mereka. Rata-rata pengeluaran rumah tangga kelompok ini tercatat sebesar Rp 5,87 juta per bulan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1,7 juta individu telah memiliki anak, dan sekitar 43,06% di antaranya mengasuh dua anak yang semakin menambah tekanan finansial yang harus dihadapi.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam penelitian penelitian sebelumnya dengan menelusuri hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada perempuan yang termasuk dalam generasi *sandwich*. Dengan memahami lebih dalam mengenai hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada perempuan generasi *sandwich*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dan strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan pasangan dalam generasi *sandwich*.

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara *work-family conflict* dengan kepuasan pernikahan

LANDASAN TEORI

A. Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan adalah hal yang penting dalam menjaga kualitas hubungan suami istri terlebih pada kasus ini adalah pasangan yang termasuk dalam generasi *sandwich*, yaitu mereka yang harus membagi waktu dan energi antara merawat anak-anak dan orang tua. Fowers dan Olson (1993) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan adalah perasaan subjektif yang dirasakan suami atau istri terhadap pernikahannya seperti merasa bahagia, puas, dan menikmati waktu bersama pasangan. Sementara itu menurut Stone dan Shackelford (2006, dalam Elfira et al., 2022) menyatakan kepuasan pernikahan sebagai hasil dari pertimbangan untung dan rugi dalam hubungan. Semakin meningkat beban yang dirasakan, maka semakin menurun kepuasan pernikahan yang dirasakan. Lalu menurut Ward et al (2009) menyebutkan bahwa kepuasan pernikahan itu berkaitan dengan perasaan

puas terhadap interaksi, harapan, dan pengalaman yang dijalani bersama pasangan. Melihat dari ketiga pandangan tersebut, maka definisi kepuasan pernikahan menurut Fowers dan Olson dipilih sebagai landasan teori yang utama karena paling menggambarkan kondisi emosional yang langsung dipengaruhi oleh tekanan *work-family conflict*. Selain itu hal ini juga disebabkan karena fokus pada perasaan pribadi seperti bahagia dan puas dianggap paling tepat untuk memahami bagaimana *work-family conflict* dapat berhubungan pada kualitas hubungan pernikahan generasi *sandwich*.

B. *Work-Family Conflict*

Work-Family Conflict merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menjalankan peran di dunia kerja dan kehidupan keluarga secara bersamaan. Menurut Zanden (1993) *work-family conflict* adalah sesuatu kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat bersumber dari individu, peran pasangannya, dan lingkungan sosial yang cenderung dihindari atau berusaha ditemukan solusinya. Kondisi seperti ini biasanya menimbulkan ketegangan karena seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang datang dari kedua sisi secara seimbang. Ketika dibiarkan, konflik tersebut dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup khususnya dalam hubungan keluarga.

Selain itu menurut Frone, Russell, dan Cooper (1997) menjelaskan *work family conflict* adalah konflik peran yang terjadi ketika individu harus memenuhi tuntutan pekerjaan di satu sisi, sementara di sisi lain individu tersebut juga harus memenuhi

tanggung jawab terhadap keluarganya. Kemudian pasangan harus mengelola tuntutan pekerjaan dan merawat anggota keluarga yang lebih tua yang membuat konflik ini semakin kompleks dan berpotensi mengurangi kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa peran ganda pasangan dapat memperburuk ketidakseimbangan hubungan mereka.

C. Definisi Generasi Sandwich

Konsep generasi sandwich pertama kali dikenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981. Konsep ini mengacu pada individu yang berada dalam posisi tanggung jawab ganda, yakni merawat orang tua yang telah lanjut usia sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka sendiri. Umumnya, kelompok ini berada pada rentang usia 30-50 tahun di mana mereka sedang berada pada puncak usia produktif dan memiliki tanggung jawab keluarga yang besar. Situasi ini membuat mereka berada di tengah seperti isi sandwich yang terjepit antara dua lapisan roti. Mereka mengalami tekanan ganda secara fisik, emosional, dan finansial karena harus membagi perhatian dan sumber daya untuk dua arah (Miller, 1981).

Sementara menurut Rari, Jamalludin, dan Nurokhmah (2021) generasi sandwich adalah orang-orang yang memikul tanggung jawab besar terhadap orang tua serta keluarga inti mereka. Tanggung jawab ini bisa berupa dukungan finansial, emosional,

maupun sosial. Mereka sering harus merencanakan masa depan sambil menanggung masa lalu yang belum selesai. Kondisi ini muncul karena generasi sebelumnya belum siap secara finansial sehingga beban itu akhirnya berpindah. Akibatnya, generasi sandwich sering mengalami tekanan hidup yang berat dan sulit untuk fokus pada diri sendiri.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasional. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang sistematis, objektif, dan terukur sejak

perencanaan hingga tahap akhir penelitian. Selain itu, analisis data dilakukan dengan bantuan teknik statistik untuk memastikan hasil yang lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Setelah seluruh data terkait *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan terkumpul dan dimasukkan ke dalam Microsoft Excel, peneliti melanjutkan proses analisis dengan menggunakan program SPSS versi 24. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai data penelitian melalui statistik deskriptif, yang meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum dari masing-masing variabel. Hasil perhitungan statistik deskriptif tersebut terjasi secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 1 Statistik Deskriptif

Variabel Penelitian	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. dev
<i>Work-Family Conflict</i>	251	18	90	64.90	14.176
Kepuasan Pernikahan	251	15	69	37.33	12.239
Valid N (listwise)	251				

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian (N) adalah sebanyak 251 responden. Nilai terendah (minimum) pada variabel *work-family conflict* yaitu 18, sedangkan nilai tertinggi (maximum) mencapai 90. Sementara itu, pada variabel kepuasan pernikahan, nilai terendah yang diperoleh adalah 15, dan nilai tertinggi sebesar 69. Kolom mean menunjukkan rata-rata skor dari masing-masing variabel, di mana rata-rata *work-family conflict* sebesar 64,90, sedangkan rata-rata kepuasan pernikahan sebesar 37,33. Nilai standar deviasi untuk *work-family conflict* adalah 14,176, dan untuk kepuasan pernikahan sebesar 12,239, yang menunjukkan seberapa besar variasi data terhadap nilai rata-ratanya. Secara umum, nilai rata-rata pada kedua variabel tidak terpaut jauh dari standar deviasinya, yang menandakan bahwa data relatif tersebar secara moderat dan tidak terdapat penyimpangan ekstrem dari nilai tengah.

2. Kategorisasi *Work-Family Conflict*

Selanjutnya, skor *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan dianalisis lebih lanjut melalui proses kategorisasi. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengelompokkan hasil skor responden ke dalam kategori tertentu seperti rendah, sedang, dan tinggi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada partisipan penelitian. Pengelompokan dilakukan berdasarkan hasil distribusi data yang tercantum dalam tabel tersebut:

Tabel 2 Kategori Skor *Work-Family Conflict*

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase	Mean
Rendah	$X < 50.72$	48	19.12%	64.90
Sedang	50.72 - 79.08	158	62.95%	
Tinggi	> 79.08	45	17.93%	
Jumlah		251	100%	

Berdasarkan Tabel 2 dibawah ini, dapat diketahui bahwa *variabel work-family conflict* menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori sedang, dengan rentang nilai 50,72 hingga 79,08, yaitu sebanyak 158 responden atau sekitar 62,95% dari total 251 partisipan. Sementara itu, terdapat 48 responden (19,12%) yang berada pada kategori rendah dan 45 responden (17,93%) termasuk dalam kategori tinggi.

3. Kategorisasi Kepuasan Pernikahan

Berdasarkan Tabel 3 dibawah ini, dapat diketahui bahwa variabel kepuasan pernikahan menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori sedang, dengan rentang nilai 50,72 hingga 79,08, yaitu sebanyak 158 responden atau sekitar 62,95% dari total 251 partisipan. Sementara itu, terdapat 48 responden (19,12%) yang berada pada kategori rendah, dan 45 responden (17,93%) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 3 Kategori Skor Kepuasan Pernikahan

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase	Mean
Rendah	$X < 50.72$	48	19.12%	37.33
Sedang	50.72 - 79.08	158	62.95%	
Tinggi	> 79.08	45	17.93%	
Jumlah		251	100%	

4. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan menurut Azwar (2013), apabila nilai signifikasi (Sig) < 0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikasi > 0.05 maka data dianggap berdistribusi normal.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		231
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std.Deviation	12.23884186
Most Extreme Differences	Absolute	,072
	Positive	,072
	Negative	-,042
Test Statistic		,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,003 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 4. hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *absolute* sebesar 0,072, dengan nilai positif sebesar 0,072 dan nilai negatif sebesar - 0,042. Nilai signifikansi pada kolom *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,003, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *absolute* sebesar 0,072, dengan nilai positif sebesar 0,072 dan nilai negatif sebesar - 0,042. Nilai signifikansi pada kolom *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,003, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan* WCF	Between Groups	(Combined)	8139.766	57	142.803	.940	.598
		Linearity	1.899	1	1.899	.013	.911
		Deviation from Linearity	8137.867	56	145.319	.957	.565
	Within Groups		29309.446	193	151.862		
Total			37449.211	250			

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *work-family conflict* (X) dan kepuasan pernikahan (Y), diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,565, yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan bersifat linear, sehingga memenuhi asumsi linearitas untuk analisis korelasi atau regresi selanjutnya

5. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel *work-family conflict* (X) dengan kepuasan pernikahan (Y). Karena data tidak berdistribusi normal, maka pengujian dilakukan menggunakan analisis korelasi Spearman dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

			Work-Conflict	Family	Kepuasan Pernikahan
Spearman's rho	WFC	Correlation Coefficient	1.000		.007
		Sig. (1-tailed)			.457
		N	251		251
	MS	Correlation Coefficient	.007		1000
		Sig. (1-tailed)	.457		
		N	251		251

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan adalah sebesar

0,007 dengan nilai signifikansi (Sig. 1-tailed) sebesar 0,457, yang berarti lebih besar dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada responden penelitian ini. Nilai korelasi yang sangat kecil juga menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel tersebut hampir tidak ada atau sangat lemah

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-family conflict* dengan kepuasan pernikahan pada perempuan yang termasuk dalam generasi sandwich. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,457$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan. Dengan kata lain, tingkat konflik antara pekerjaan dan keluarga yang dialami responden tidak secara langsung berkaitan dengan tinggi atau rendahnya kepuasan pernikahan mereka.

Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yoo (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada pasangan bekerja di Korea, dengan nilai korelasi sebesar $r = -0.42$ dan $p < .01$. Perbedaan hasil ini juga tidak sejalan dengan penelitian Anggarwati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat *work-family conflict* tinggi cenderung memiliki kepuasan pernikahan yang lebih rendah.

Namun, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan temuan Rahmananda (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan pada pasangan bekerja dipengaruhi oleh faktor komunikasi interpersonal dan keintiman emosional, bukan semata oleh tekanan peran kerja dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan dapat bervariasi, tergantung pada karakteristik responden dan faktor yang terlibat dalam kehidupan pernikahan mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang mendukung kontribusi akademiknya. Salah satu kelebihan utama penelitian ini adalah fokusnya pada perempuan generasi sandwich, kelompok yang masih jarang diteliti dalam konteks hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan di Indonesia. Penelitian ini juga melibatkan jumlah partisipan yang cukup besar, yaitu 251 responden, sehingga memberikan gambaran yang kuat mengenai kecenderungan umum pada populasi tersebut. Selain itu, penggunaan instrumen terstandar seperti skala *Work-Family Conflict* dan *ENRICH Marital Satisfaction Scale* membantu meningkatkan reliabilitas dan validitas data yang diperoleh. Proses pengumpulan data secara daring juga memungkinkan peneliti menjangkau partisipan dari berbagai daerah di Indonesia dengan efisien, meskipun tetap terkonsentrasi di Pulau Jawa.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada sebaran partisipan yang kurang merata secara geografis, di mana sebagian besar responden berdomisili di Pulau Jawa, terutama di wilayah Jawa Tengah. Kondisi ini dapat memengaruhi keberagaman data karena lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi di Pulau Jawa kemungkinan berbeda dengan wilayah lain di Indonesia. Perempuan generasi sandwich di daerah lain, seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, atau Bali, mungkin menghadapi tekanan dan pola peran yang berbeda sesuai dengan kondisi pekerjaan, sistem dukungan keluarga, serta nilai-nilai budaya setempat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih merepresentasikan konteks sosial perempuan generasi sandwich di Pulau Jawa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada perempuan yang termasuk dalam generasi sandwich. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat konflik yang dialami antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga tidak berkaitan secara langsung dengan tingkat kepuasan pernikahan mereka. Maka dari itu, meskipun perempuan generasi sandwich menghadapi tekanan dan peran ganda dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut tidak menunjukkan adanya hubungan yang berarti dengan kepuasan pernikahan yang mereka rasakan.
2. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *work-family conflict* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan generasi sandwich umumnya menghadapi konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga pada tingkat yang sedang.
3. Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat kepuasan pernikahan pada kategori sedang. Artinya, perempuan generasi sandwich umumnya merasakan kepuasan pernikahan yang stabil meskipun harus menghadapi peran ganda dalam pekerjaan dan keluarga.

B. Saran

1. Bagi partisipan, disarankan untuk mengembangkan strategi pengelolaan waktu dan dukungan sosial yang efektif. Upaya seperti berbagi tanggung jawab dengan pasangan, menjalin komunikasi terbuka dalam keluarga, serta menjaga kesehatan mental melalui aktivitas relaksasi dapat membantu mempertahankan kepuasan pernikahan dan kesejahteraan pribadi meskipun berada dalam tekanan peran yang kompleks.
2. Bagi konselor dan praktisi psikologi, diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling keluarga dan pernikahan yang berfokus pada keseimbangan peran ganda. Intervensi dapat diarahkan pada peningkatan kemampuan komunikasi pasangan, manajemen stres, serta penguatan dukungan emosional. Dengan demikian, perempuan yang menghadapi beban ganda dapat mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga dengan lebih adaptif.
3. Bagi pihak organisasi dan perusahaan, disarankan untuk meningkatkan kebijakan ramah keluarga (*family-friendly policies*) seperti penjadwalan kerja fleksibel, program kesejahteraan karyawan (*employee assistance program*), dan pelatihan manajemen stres. Dukungan dari tempat kerja dapat membantu karyawan menjaga keseimbangan peran tanpa mengorbankan kepuasan dalam kehidupan pernikahan.
4. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menumbuhkan empati dan dukungan sosial terhadap perempuan generasi sandwich, baik melalui komunitas, lingkungan kerja, maupun keluarga besar. Kesadaran sosial ini penting untuk mengurangi stigma terhadap perempuan yang bekerja sambil mengurus keluarga dan orang tua, serta mendorong lingkungan yang lebih suportif terhadap kesejahteraan mental dan relasi keluarga.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jangkauan responden ke wilayah lain di Indonesia agar hasil penelitian lebih representatif terhadap perbedaan sosial dan budaya di berbagai daerah. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan

penambahan variabel lain seperti dukungan pasangan, stres kerja, atau strategi koping, agar hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggarwati, F. R., Kuswartanti, D. R., & Annisa, N. M. (2022). Hubungan Work-Family Conflict Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga di Desa Jelegog Rancaekek. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 21(1), 45-158.
- [2] <https://doi.org/10.37278/insearch.v21i1.557>
- [3] Azwar, S. (2011). *Sikap dan perilaku dalam: Sikap manusia teori dan pengukurannya*.
- [4] Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [5] Azwar, S. (2011). *Sikap dan perilaku dalam: Sikap manusia teori dan pengukurannya*.
- [6] Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [7] Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational behavior*, 56(2), 249-276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- [8] Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berret, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412-429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>
- [9] Elfira, Y., Suhaili, N., Marjohan, Ifdil, & Afdal. (2022). Implikasi narrative therapy berbasis nilai nilai bundo kandung untuk meningkatkan kepuasan pernikahan pasangan usia dini. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7, 63-70. <https://doi.org/10.29210/30031498000>
- [10] Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- [11] Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1997). Relation of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *Journal of Occupational and Organizational psychology*, 70(4), 325-335. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1997.tb00652.x>
- [12] Greenhaus, J. H., & Beutell, N.J. (1985). Sources of conflict between work and family roles.
- [13] *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- [14] Hartika, L. D., Agustiar, N. P. N., Triani, K. R., Candra, I. A. P. K., & Viodelfrillia, T. C. R. (2019). Pengujian validitas dan analisa skala work family conflict. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 3(1). <https://doi.org/10.36002/jpm.v3i1.1078>
- [15] Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences. *Edits publishers*.

- [16] Kim, J.-Y., Jung, G.-H., & Kim, J.-H. (2023). Work-family conflict and depressive symptoms of married working women in Korea: The role of marriage satisfaction and organizational gender discrimination climate. *SAGE Open Nursing*, 9, 1-10. <https://doi.org/10.1177/23779608231196841>
- [17] Miller, D. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. *Social work*, 26(5), 419- 423.
- [18] Molina, J. A. (2020). The work-family conflict: Evidence from the recent decade and lines of future research. *Journal of Family and Economic Issues*; 42(1), 4-10. <https://doi.org/10.1007/s10834-020-09700-0>
- [19] Nunes, A. P., et al. (2022). The ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale: A Psychometric study in a sample of Portuguese parents. *Social Sciences*, 11(3), 107. <https://doi.org/10.3390/socsci11030107>
- [20] Olson, D.H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2019). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. McGraw Hill Education. New York.
- [21] Rainer, P. (2024). Persentase lansia makin naik, sandwich generation di Indonesia merebak. *Goodstats*. Retrieved from https://goodstats.id/article/persentase-lansia-makin-naik-sandwich-generation-di-indonesi-a-merebak-0Hgo?utm_source=chatgpt.com
- [22] Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan tingkat kebahagiaan antara generasi sandwich dan non-generasi sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- [23] Rahmananda, R., Adiyanti, M. G., & Sari, E. P. (2022). Kepuasan pernikahan pada istri generasi milenial di sepuluh tahun awal pernikahan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(2), 102-116. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.2.102>
- [24] Rizaty, M. A. (2024). Persentase penduduk lansia di Indonesia 11,75 persen pada 2023. Retrieved from <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- [25] 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. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- [26] Salmon, S. A., Parry, S. A., & Pattillo, M. L. (2017). The sandwich generation: Effects of caregiver burden and strategies for assessment. *Westminster College*.
- [27] Saudi, A. N. A., & Umar, M. F. R. (2022). Gambaran Kepuasan Pernikahan pada Istri Bekerja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 81-86. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1436>
- [28] <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1436>
- [29] Yoo, J. (2022). Gender role ideology, work-family conflict, family-work conflict, and marital satisfaction among Korean dual-earner couples. *Journal of Family Issues*, 43(6), 1520- 1535. <https://doi.org/10.1177/0192513X211026966>
- [30] Zanden, J. W. (1993). *Sociology, The Core*. New York; Mc. Graw-Hill Inc.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN