

ABSTRAK

Arta Amandha Priyantika, 1860308221072, Grit Generasi Sandwich: Studi Kualitatif tentang

Mekanisme Daya Juang Generasi Z Dalam Menghadapi Tuntutan Ekonomi Keluarga, Program Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 2026, Pembimbing Indah Nadzifah Hayati, M.Psi., Psikolog

Kata Kunci: *Daya juang (Grit), Generasi Sandwich, Tuntutan Ekonomi*

Pada zaman sekarang banyak anak muda khususnya gen Z yang sudah menjalankan peran untuk memenuhi tanggung jawab secara finansial kepada keluarganya, padahal masa muda tersebut seharusnya mereka gunakan untuk menabung, membangun masa depan dan menyenangkan diri sendiri tetapi semua itu harus terkubur karena adanya tuntutan dari keluarga untuk menjadi generasi sandwich.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu 1) Faktor apa saja yang membuat generasi Z mempunyai daya juang sehingga tidak mudah menyerah saat harus menjalani peran ganda sebagai generasi sandwich? 2) Apa mekanisme yang digunakan generasi Z dalam mempertahankan daya juang dalam menghadapi tuntutan ekonomi di keluarga mereka?

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi yang menggunakan partisipan generasi Z yang berusia 18-29 tahun yang sudah bekerja dan mengalami peran sebagai generasi sandwich. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan wawancara, yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif.

Hasil penelitian ini yaitu 1) Faktor Internal terbentuknya daya juang (grit) yaitu meliputi niat pribadi, prinsip hidup ingin membantu keluarga, rasa balas budi telah disekolahkan dan dibiayai orang tua, dan kepedulian terhadap keluarga. 2) Faktor Eksternal terbentuknya daya juang (grit) meliputi tuntutan ekonomi, tanggung jawab keluarga, perubahan peran dan tanggung jawab sebelum menjadi generasi sandwich dan sesudah menjadi generasi sandwich, dan menggantikan peran orang tua (ibu) yang sudah meninggal. 3) Mekanisme yang digunakan subjek dalam mempertahankan daya juang meliputi regulasi emosi, penerimaan diri terhadap peran yang ia jalani, dan pemikiran yang optimis terhadap masa depan mereka.

ABSTRACT

Arta Amandha Priyantika, 1860308221072, *Grit of Sandwich Generation: A Qualitative Study*

on the Mechanism of Grit in Generation Z in Facing Family Economic Demands, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 2026. Advisor: Indah Nadzifah Hayati, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Grit, Generation Z, Sandwich Generation, Economic Demands

In recent times, many young individuals, particularly Generation Z, have taken on financial responsibilities toward their families. Ideally, this stage of life should be used for saving, building a future, and self-development. However, these aspirations are often set aside due to family demands that position them as part of the sandwich generation.

This study aims to answer two research questions: (1) What factors contribute to the development of grit in Generation Z so that they do not easily give up while carrying dual roles as sandwich generation? (2) What mechanisms are used by Generation Z to maintain their grit in facing family economic demands?

This research employs a qualitative approach using a phenomenological method. The participants are Generation Z individuals aged 18–29 years who are working and experiencing the role of the sandwich generation. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using qualitative data analysis techniques.

The results of this study show that: (1) Internal factors contributing to the development of grit include personal intentions, life principles to support the family, a sense of reciprocity for parents' support (such as education and financial support), and concern for family members. (2) External factors include economic demands, family responsibilities, changes in roles and responsibilities before and after becoming part of the sandwich generation, and the need to replace the role of a deceased parent (mother). (3) The mechanisms used by participants to maintain their grit include emotional regulation, self-acceptance of their role, and optimistic thinking about their future.

الملخص

برنامج علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين، Z أرتا أماندها بريانتیکا، ١٨٦٠٣٠٨٢٢١٠٧٢ والآداب والدعوة، جامعة

.السيد علي رحمة الله تولونجاغونج، ٢٠٢٦ ، بإشراف إنداه نادزيفة حياتي، ماجستير في علم النفس

.جيل الساندويتش، الضغوط الاقتصادية، Z الجيل، (Grit) الكلمات المفتاحية: العزيمة

مسؤوليات مالية تجاه أسرهم. في Z، في الوقت الحاضر، يتحمل العديد من الشباب، وخاصة من الجيل حين أن هذه المرحلة العمرية يُفترض أن تُستثمر في الادخار وبناء المستقبل وتحقيق الذات، إلا أن هذه الطموحات غالبًا ما تتلاشى بسبب متطلبات الأسرة التي تدفعهم إلى القيام بدور جيل الساندويتش

يتملكون عزيمة قوية بحيث لا يستسلمون Z تتمثل مشكلة البحث في: (١) ما العوامل التي تجعل الجيل للحفاظ على Z أثناء تحملهم الأدوار المزدوجة كجيل ساندويتش؟ (٢) ما الآليات التي يستخدمها الجيل عزيمتهم في مواجهة الضغوط الاقتصادية الأسرية؟

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج النوعي باستخدام المدخل الظاهراتي (الفينومينولوجي)، بمشاركة أفراد تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٩ عامًا، وهم يعملون ويؤدون دور جيل الساندويتش. تم جمع Z من الجيل البيانات من خلال المقابلات، ثم تحليلها باستخدام أساليب التحليل النوعي

، أظهرت نتائج الدراسة أن: (١) العوامل الداخلية التي تسهم في تكوين العزيمة تشمل النية الشخصية، والمبادئ الحياتية الرامية إلى مساعدة الأسرة، والشعور برد الجميل للوالدين لما قدموه من تعليم ودعم مالي، إضافة إلى الاهتمام بالأسرة. (٢) أما العوامل الخارجية فتشمل الضغوط الاقتصادية، والمسؤوليات الأسرية والتغير في الأدوار والمسؤوليات قبل وبعد أن يصبح الفرد من جيل الساندويتش، وكذلك تحمل دور أحد الوالدين (الأم) بعد وفاتها. (٣) وتشمل الآليات التي يستخدمها الأفراد للحفاظ على عزيمتهم تنظيم الانفعالات، وتقبل الذات للدور الذي يقومون به، والتفكير المتفائل تجاه المستقبل