

**TEKANAN SANDWICH SYNDROME: MENGUNGKAP DUKUNGAN  
SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP KEPUASAN  
HIDUP GENERASI Z DI KARAWANG**

**Dedi Mulyani<sup>1)</sup> Wina Lova Riza<sup>2)</sup> Devi Marganing Tyas<sup>3)</sup>**

<sup>1),2),3)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Buana Perjuangan Karawang

*Coressponding Author:* [ps22.dedimulyani@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps22.dedimulyani@mhs.ubpkarawang.ac.id),  
[wina.lova@ubpkarawang.ac.id](mailto:wina.lova@ubpkarawang.ac.id), [devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id](mailto:devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id)

**Abstrak:**

Fenomena *sandwich syndrome* sudah dialami oleh generasi Z yang harus menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan keluarga sekaligus wajib bertanggung jawab terhadap orang tua. Kepuasan hidup individu dapat terpengaruh oleh kondisi ini, terutama karena adanya tekanan finansial, emosional, dan psikologis. Dukungan sosial dan kebersyukuran dipandang sebagai faktor yang dapat meningkatkan kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*. Penelitian ini melibatkan 385 sampel yang diperoleh berdasarkan rumus *cochran*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Kebersyukuran memiliki fungsi internal sebesar 2,1% yang membantu individu memaknai kehidupannya secara positif, sedangkan dukungan sosial adalah faktor yang paling dominan sebesar 57% dalam meningkatkan kepuasan hidup.

**Kata kunci:** Kepuasan hidup, Dukungan sosial, Kebersyukuran, Generasi Z, *Syndrome sandwich*.

**Abstract:**

*The sandwich syndrome phenomenon has already been experienced by Generation Z, who must balance personal needs and family responsibilities while also being obliged to care for their parents. Individual life satisfaction can be affected by this condition, particularly due to financial, emotional, and psychological pressures. Social support and gratitude are considered factors that can enhance the life satisfaction of Generation Z experiencing sandwich syndrome. This study aims to examine the influence of social support and gratitude on the life satisfaction of Generation Z with sandwich syndrome in Karawang. The research employs a quantitative approach with a causal design. The sampling technique used is non-probability sampling with the snowball sampling method. This study involved 385 samples, which were determined using Cochran's formula. The findings revealed that social support and gratitude have a significant influence on the life satisfaction of Generation Z experiencing sandwich syndrome in Karawang. Gratitude contributes an internal function of 2.1%, helping individuals to interpret their lives positively, whereas social support emerged as the most dominant factor, accounting for 57% in enhancing life satisfaction.*

**Keywords:** *Life satisfaction, Social support, Gratitude, Generation Z, Sandwich syndrome.*

**Pendahuluan**

Penghormatan dan pengabdian kepada orang tua merupakan nilai utama yang harus tertanam dalam diri seorang anak, sehingga anak dipandang memiliki tanggung jawab etis

untuk memberikan perawatan dan dukungan ketika orang tua memasuki masa lansia. Dalam budaya masyarakat Indonesia, yang menanamkan norma dan harapan sosial bahwa seorang anak memiliki peran dan tanggung jawab untuk menjaga dan merawat serta memiliki kewajiban menopang pembiayaan kehidupan orang tua yang sudah lanjut usia (Roring & Simanjuntak, 2024). Menurut data, anggota keluarga yang masih bekerja menyumbang sekitar 77% sumber pembiayaan rumah tangga untuk warga lanjut usia, sedangkan 14,97% yang lain bersumber dari kiriman uang ataupun benda (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Sekitar 38,79% penduduk lanjut usia di Indonesia tinggal serumah dengan anggota keluarga dari lintas generasi, yang menunjukkan peran keluarga menjadi sangat penting dalam memberikan perhatian dan dukungan kepada orang tua lanjut usia, terutama dari anggota keluarga yang berada pada usia produktif (Adioetomo & Pardede, 2018). Hasil sensus penduduk tahun 2020, menunjukkan sekitar 26,5% masyarakat Indonesia diketahui memiliki peran serta tanggung jawab ekonomi untuk menopang lebih dari satu generasi dalam keluarganya (Azzarah & Syakarofath, 2025). Dengan kata lain tanggung jawab ekonomi lintas generasi tidak hanya terjadi pada tingkat nasional, tetapi juga mulai di rasakan pada kelompok usia produktif yang baru menduduki dunia kerja terutama pada generasi Z yang bekerja di kawasan industri Kabupaten Karawang.

Kabupaten Karawang adalah pusat industri terbesar, dengan ribuan pabrik yang beroperasi (Silitonga, 2022). Sektor manufaktur menyerap tenaga kerja dari generasi Z sebanyak 369.980 (BPS, 2024). Sebagian besar tenaga kerja berasal dari generasi Z yang mendominasi pasar kerja (Firmansyah dkk., 2026). Di sisi lain, generasi Z tidak hanya fokus pada kehidupan pribadi dan pengembangan karir, tetapi juga berbagi tanggung jawab terhadap keluarga dengan menanggung finansial orang tua dan saudara lainnya. Data dari Pew Research Center (dalam Leonardi, 2024) menyebutkan bahwa individu orang dewasa sekitar 23% yang berusia 20 sampai 30-an mengaku turut menanggung kebutuhan finansial. Generasi Z menghadapi tantangan saat merantau dengan biaya hidup di kota besar yang relatif tinggi, sambil memenuhi pengeluaran kebutuhan sendiri, mereka juga dituntut untuk menyisihkan sebagian pendapatan karena sudah bekerja dan memiliki penghasilan. Kondisi ini menimbulkan konflik peran, tekanan fisik serta beban psikologis pada generasi Z, karena menjalani peran mencari nafkah bagi keluarga mereka melalui pemberian berupa mengirim uang atau barang (Andini dkk., 2021). Kemudian fenomena yang dipaparkan dapat disebut sebagai *sandwich syndrome*

Berdasarkan penjelasan Miller (dalam Kovtiak, 2020) *sandwich syndrome* adalah suatu periode dalam kehidupan di mana seseorang harus merawat anak-anak mereka yang masih kecil dan orang tua yang sudah lanjut usia. Ungkapan ini menunjukkan bahwa individu terbagi antara merawat orang tua dan adik-adik atau anak-anak yang lebih muda, mirip dengan sebuah *sandwich*. Fenomena *sandwich syndrome* sudah dialami oleh generasi produktif di Indonesia, termasuk generasi Z (Purwanto, 2024). Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Fitri dkk., 2024). Kondisi seperti isi dalam sebuah roti *sandwich* menjadikan generasi Z berada pada posisi yang terhimpit, baik secara finansial, emosional, maupun psikologis, akibatnya individu kerap mengalami kelelahan fisik dan mental, serta dihantui perasaan bersalah karena merasa belum mampu memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga (Frassinetti dkk., 2024). Beban emosional yang di rasakan mengakibatkan stres, dan

tuntutan untuk menyediakan kebutuhan orang tua lanjut usia yang mengakibatkan sulitnya untuk memenuhi kebutuhan diri pribadi sehingga menimbulkan perasaan kesepian, frustrasi, perasaan lelah serta kesal sehingga yang bersangkutan tidak mampu bersikap positif (Azzarah & Syakarofath, 2025).

Kondisi roti *sandwich* yang dialami berkontribusi besar terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* (Roring & Simanjuntak, 2024). Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu yang mengarah pada perbandingan kondisi kehidupan saat ini dengan standar ideal yang telah ditetapkan (Diener, 2012). Selain itu, kepuasan hidup merupakan gambaran kondisi ketika seseorang merasa sejahtera dan merasakan kepuasan hati serta menimbulkan perasaan menyenangkan bila harapan dan kebutuhan individu terpenuhi (Hurlock, 1999). Kepuasan hidup juga merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, termasuk berbagai bidang dalam kehidupan (Schnettler dkk., 2017). Kepuasan hidup terdiri dari aspek kognitif, aspek kognitif adalah evaluasi individu terhadap sejauh mana kehidupan yang dijalani telah sesuai dengan harapan atau standar ideal yang dimiliki individu (Diener dkk., 2018).

Berdasarkan pendapat Mujidin dan Galintias (2021) menyebutkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Diener dan Ryan (dalam Aini & Puspikawati, 2022) merupakan salah satu faktor penting penentu tingkat kepuasan hidup seseorang. Dikonfirmasi oleh penelitian sebelumnya Natania dan Sanjaya (2023) temuan menunjukkan bahwa lingkungan sosial, teman dan dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup individu. Selain itu, penelitian Fathurrahman (2023) mengenai kepuasan hidup guru non-PNS menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Rizky dan Suparman (2024) menurut temuan penelitian, mahasiswa yang menerima dukungan dari teman, keluarga, serta dosen pembimbing cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman (1983) merupakan bentuk bantuan yang diperoleh dari interaksi antarmanusia, yang memiliki peran dalam membantu individu mengatasi tekanan atau stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan. Sementara itu Zimet dkk. (1988) mendefinisikan dukungan sosial adalah bantuan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, ataupun seseorang yang dianggap penting. Ayu dan Muhid (2021) mendefinisikan dukungan sosial adalah pandangan atau tindakan orang lain yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, serta merasa memiliki peran dan keterlibatan dalam hubungan maupun aktivitas sosial yang positif. Berdasarkan pandangan Zimet dkk. (1988) menyebutkan tiga dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dukungan sosial dari orang yang signifikan.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kepuasan hidup individu adalah kebersyukuran (Mujidin & Galintias (2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Pratama dkk. (2015) menemukan bahwa kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada tukang ojek dengan tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih besar. Selain itu, Mujidin dan Galintias (2021) juga melakukan penelitian mengenai peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada *driver ojek online* bahwa kepuasan hidup secara signifikan dipengaruhi

oleh kebersyukuran. Penelitian sebelumnya dari Zhang dkk. (2022) mengenai struktur kognitif-afektif kebersyukuran pada mahasiswa di Tiongkok penelitian menemukan bahwa kebersyukuran yang berupa evaluasi kognitif justru memprediksi kepuasan hidup secara negatif. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fathurrahman (2023) mengenai kepuasan hidup guru non-PNS menemukan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup.

Kebersyukuran menurut Emmons dan McCullogh (dalam Aisyah & Chisol, 2018) merupakan gabungan antara emosi, perilaku, nilai moral, kebiasaan dan karakter yang memengaruhi cara individu merespon berbagai keadaan dalam hidupnya. Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan kebersyukuran merupakan reaksi positif yang terjadi ketika individu menerima sesuatu yang dianggap bernilai, baik berupa pemberian materi ataupun pengalaman yang bermakna, seperti menikmati keindahan alam. Sementara itu, kebersyukuran menurut Listiyandini dkk. (2015) merupakan emosi rasa syukur, sukacita, dan kekaguman atas apa yang diterima sepanjang hidup, baik dari Tuhan, orang lain, hewan atau alam semesta yang kemudian menginspirasi seseorang untuk meniru apa yang telah diberikan kepadanya. Lebih lanjut Listiyandini dkk. (2015) menyebutkan tiga komponen kebersyukuran, yaitu perasaan menghargai, perasaan positif akan kehidupan, dan ekspresi rasa syukur.

Namun demikian, terdapat penelitian sebelumnya menemukan bahwa kebersyukuran yang lebih berupa evaluasi kognitif justru memprediksi kepuasan hidup secara negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh antara kebersyukuran terhadap kepuasan hidup tidak selalu bersifat positif. Kemudian berdasarkan kajian literatur saat ini, masih sedikit penelitian sebelumnya yang secara khusus mengkaji dukungan sosial dan kebersyukuran memengaruhi kepuasan hidup terutama pada generasi Z dengan *sandwich syndrome*. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada kelompok populasi tertentu seperti *driver* ojek *online*, guru dan mahasiswa, serta belum ada yang mengkaji pada kelompok populasi generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Padahal berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan pada Senin, 22 Desember 2025 di Karawang, secara data ditemukan bahwa generasi Z dengan *sandwich syndrome* cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, yang mana adanya kesenjangan antara harapan dan kondisi kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan hal tersebut, kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada pengujian yang memfokuskan pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran secara simultan dan parsial terhadap kepuasan hidup pada kelompok generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang secara simultan dan parsial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang secara simultan dan parsial. Adapun hipotesis yang diajukan adalah: terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, serta terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022) untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu, metode penelitian kuantitatif digunakan,

instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, dan dugaan sementara diuji menggunakan analisis data kuantitatif atau statistik. Desain yang digunakan adalah penelitian kausal yang bertujuan untuk memastikan apakah variabel dependen dan independen yang dipertimbangkan menunjukkan hubungan sebab akibat, kemudian memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2017). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepuasan hidup (Y), kemudian variabel independen adalah kebersyukuran (X2) dan dukungan sosial (X1).

Jumlah populasi generasi Z dengan *sandwich syndrome* dalam penelitian ini tidak diketahui. Menurut Fitri dkk. (2024) generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan rentang tahun lahir tersebut, karakteristik responden dalam penelitian ini dipilih berdasarkan fenomena *sandwich syndrome* pada generasi Z yang mulai memasuki usia dewasa awal dan produktif serta semakin banyak dialami oleh generasi Z yang memiliki tanggung jawab membantu kebutuhan orang tua dan adik/anak. Oleh karena itu, penelitian ini memilih responden generasi Z berusia 18–29 tahun yang sudah bekerja atau memiliki sumber penghasilan, baik yang sudah menikah atau belum menikah serta memiliki peran dalam membantu memenuhi kebutuhan keluarga dan berdomisili di Karawang. Metode pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *snowball sampling*. Rumus *cochran* yang terdiri dari 385 sampel dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin kesalahan 5% digunakan untuk menghitung ukuran sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi dalam pengumpulan data. Skala kepuasan hidup diukur menggunakan adopsi skala baku *Satisfaction with Life Scale* versi Indonesia (SWLS-ID) (Diener dkk., 1985; Muttaqin, 2022) Skala kepuasan hidup disusun berdasarkan aspek kognitif. Lima aitem pernyataan dalam skala ini bersifat *favourable*, skala SWLS-ID terbukti memiliki validitas konstruk yang baik dengan model pengukuran *unidimensional* dan instrumen ini juga menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,828. Skala ini memuat beberapa pernyataan, seperti “kondisi kehidupan saya fantastis” dan “dalam banyak aspek, hidup saya hampir ideal”. Skala *likert* dalam penelitian ini menggunakan tujuh pilihan jawaban, dengan rentang nilai 1 sampai 7. Nilai 1 menunjukkan respons “Sangat Tidak Setuju (STS)”, 2 “Tidak Setuju (TS)”, 3 “Agak Tidak Setuju (ATS)”, 4 “Netral (N)”, 5 “Agak Setuju (AS)”, 6 “Setuju (S)”, sedangkan 7 menunjukkan respons “Sangat Setuju (SS)”.

Skala dukungan sosial diukur menggunakan adopsi skala baku dari Zimet dkk. (1988) *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Sulistiani dkk. (2022). Skala ini meliputi dimensi teman, keluarga, dan orang yang signifikan. Aitem skala ini berjumlah 12 pernyataan yang bersifat *favourable*. Berdasarkan artikel Sulistiani (2022) validasi MSPSS versi Indonesia berdasarkan analisis model *Rasch*. Hasil pengujian psikometrik MSPSS versi Indonesia menunjukkan validitas konstruk yang baik dengan konsistensi internal tinggi yang mengindikasikan instrumen bersifat *unidimensional*, serta reliabilitas instrumen tergolong sangat baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,85. Contoh pernyataan, seperti “saya bisa berbagi suka dan duka dengan seseorang yang luarbiasa” dan “Ada seorang yang istimewa di sekitar saya saat saya membutuhkan”. Skala *likert* (MSPSS) dalam penelitian ini menggunakan tujuh pilihan jawaban, dengan rentang nilai 1 sampai 7. Nilai 1 menunjukkan respons “Sangat Tidak Setuju

(STS)”, 2 “Tidak Setuju (TS)”, 3 “Agak Tidak Setuju (ATS)”, 4 “Netral (N)”, 5 “Agak Setuju (AS)”, 6 “Setuju (S)”, sedangkan 7 menunjukkan respons “Sangat Setuju (SS)”.

Skala kebersyukuran diukur menggunakan adopsi skala baku kebersyukuran versi bahasa Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) yang terdiri dari komponen ekspresi rasa syukur, perasaan positif akan kehidupan, dan perasaan menghargai. Terdapat 30 aitem pernyataan dengan 12 aitem *favourable* pada skala ini dan 18 aitem *unfavourable*. Skala kebersyukuran memiliki reliabilitas internal *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai  $\alpha = 0,8887$  dengan 88,87% varians skor mencerminkan *true score*, dari sisi validitas konstruk ( $r = 0,474$ ;  $p < 0,01$ ). Ungkapan pernyataan seperti “Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini” dan “Ketika doa saya belum dikabulkan oleh Tuhan, saya tetap berpikir bahwa itulah yang terbaik dari-Nya”. Pola Pengukuran skala kebersyukuran menggunakan skala *likert*, dalam penelitian ini menggunakan enam pilihan jawaban, dengan rentang nilai 1 sampai 6. Nilai 1 menunjukkan respons “Sangat Tidak Sesuai (STS)”, 2 “Tidak Sesuai (TS)”, 3 “Kurang Sesuai (KS)”, 4 “Cukup Sesuai (CS)”, 5 “Sesuai (S)”, sedangkan 6 “Sangat Sesuai (SS)”.

Teknik analisis statistik inferensial digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan *software* IBM SPSS 31 untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial atau simultan. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022), Salah satu teknis untuk menganalisis data adalah analisis aitem (Saifuddin, 2020), uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis (Sugiyono, 2021) serta analisis data tambahan berupa uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi (Azwar, 2018).

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 385 responden generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang, berdasarkan usia, jenis kelamin, status perkawinan dan status pekerjaan digunakan untuk menggambarkan demografis responden. Karakteristik ini penting karena untuk memberikan pemahaman mengenai karakteristik subjek penelitian yang berkaitan dengan kepuasan hidup, kebersyukuran dan dukungan sosial. Data demografis responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Data Demografis**

Karakteristik	Kategori	f	%	Karakteristik	Kategori	f	%	
Usia (Tahun)	18	5	1,3%	Jenis Kelamin	Laki-laki	171	44,4%	
	19	9	2,3%		Perempuan	214	55,6%	
	20	20	5,2%	Status Pekerjaan	Mahasiswa	101	26,2%	
	21	32	8,3%		Pekerja	284	73,8%	
	22	37	9,6%	Status Pernikahan	Belum Menikah	270	70,1%	
	23	29	7,5%		Sudah Menikah	115	29,9%	
	24	29	7,5%					
	25	61	15,8%					
	26	61	15,8%					
	27	48	12,5%					
	28	36	9,4%					
	29	18	4,7%					
Total		385	100%	Total		385	100%	

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 385 orang. Berdasarkan karakteristik usia, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18

hingga 29 tahun. Kelompok usia yang paling banyak berpartisipasi adalah usia 25 tahun dan 26 tahun, masing-masing sebanyak 61 orang (15,8%), diikuti usia 27 tahun sebanyak 48 orang (12,5%), dan usia 22 tahun sebanyak 37 orang (9,6%). Sementara itu, kelompok usia yang paling sedikit adalah usia 18 tahun, yaitu sebanyak 5 orang (1,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 214 orang (55,6%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 171 orang (44,4%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan pekerja, yaitu sebanyak 284 orang (73,8%), sedangkan mahasiswa yang memiliki penghasilan berjumlah 101 orang (26,2%). Selanjutnya, berdasarkan status pernikahan, sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus belum menikah, yaitu sebanyak 270 orang (70,1%), sedangkan partisipan yang sudah menikah berjumlah 115 orang (29,9%). Karakteristik demografis responden dalam penelitian ini didominasi oleh individu berusia 25–26 tahun, berjenis kelamin perempuan, berstatus pekerja, dan belum menikah. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa generasi Z dengan *sandwich syndrome* berada pada kondisi produktif (Adioetomo & Pardede, 2018).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Nonparametric**

<i>Absolute</i>	<i>Positive</i>	<i>Negative</i>	<i>Statistic</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
,115	,086	-,115	,115	< ,001

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2 di atas menggunakan *nonparametric test one-sample kolmogorov-smirnov* nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < ,001 (sig. < 0,05), maka data tidak berdistribusi normal. Namun berdasarkan penjelasan Widhiarso (2017) nilai normalitas bisa dilihat dari hasil uji *Kolmogorov–Smirnov* pada nilai statistik uji *nonparametric test one-sample kolmogorov-smirnov*. Uji *Kolmogorov–Smirnov* bekerja dengan membandingkan distribusi frekuensi kumulatif dari data sampel (empirik) dengan distribusi frekuensi kumulatif yang diharapkan secara teoretik. Hasil dari perbandingan ini dinyatakan dalam nilai D. Nilai D diambil dari selisih terbesar, dari nilai positif maupun negatif, lalu dinyatakan dalam bentuk absolut. Jika nilai D yang diperoleh > 0,05, maka data dianggap mengikuti distribusi normal (Widhiarso, 2017). Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan *nonparametric test one-sample kolmogorov-smirnov* nilai tes statistik atau nilai D (*absolute*) ,115 > 0,05, maka dapat dinyatakan data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas**

<b>Variabel Independen</b>	<b>Sig.Linearity</b>	<b>Kriteria</b>
Dukungan Sosial	<,001	< 0,05
Kebersyukuran	<,001	< 0,05
Variabel Dependen: Kepuasan hidup		

Selanjutnya, hasil uji linearitas memperlihatkan bahwa variabel dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki hubungan linear dengan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 3 di atas, diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar < 0,001, dan variabel kebersyukuran memiliki nilai signifikansi < 0,001.

Nilai signifikansi kedua variabel tersebut kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup dan hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup bersifat linear.

**Tabel 4. Uji Regresi Berganda**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8849,712	2	4424,856	276,277	<,001 <sup>b</sup>

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup.

**Tabel 5. Uji Regresi Dukungan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8672,332	1	8672,332	527,601	<,001 <sup>b</sup>

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome*.

**Tabel 6. Uji Regresi Kebersyukuran Terhadap Kepuasan Hidup**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	566,559	1	566,559	15,068	<,001 <sup>b</sup>

Selain itu, kebersyukuran juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup.

**Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>
1	,769 <sup>a</sup>	,591	,589

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran, Dukungan Sosial

Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 59,1% terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang.

**Tabel 8. Uji koefisien Determinasi Parsial**

Faktor Penelitian	Beta	Zero Order	Kontribusi Efektif
Dukungan Sosial	,749	,761	,570
Kebersyukuran	-,110	-,195	,021

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diketahui bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi paling dominan terhadap kepuasan hidup dibandingkan kebersyukuran

**Tabel 9. Uji Kategorisasi**

Kategori	Kategorisasi Kepuasan Hidup		Kategorisasi Dukungan sosial		Kategorisasi Kebersyukuran	
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Tinggi	211	54,8%	227	59%	212	55,1%
Rendah	174	45,2%	158	41%	173	44,9%
Total	385	100%	385	100%	385	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup, dukungan sosial, dan kebersyukuran pada kategori tinggi.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 4, mendapatkan nilai sig < 0,001, nilai tersebut kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka variabel dukungan sosial dan kebersyukuran secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Temuan ini memperkuat temuan penelitian terdahulu dari (Fathurrahman, 2023; Mujidin & Galintias, 2021) yang menyebutkan bahwa kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kebersyukuran. Kebersyukuran adalah sumber kekuatan internal yang membantu individu melihat kehidupannya lebih positif, sedangkan dukungan sosial adalah sumber bantuan eksternal yang membantu individu menghadapi tekanan hidup.

Kombinasi dari dukungan sosial dan kebersyukuran saling memperkuat satu sama lain dalam meningkatkan kepuasan hidup. Seseorang cenderung lebih menghargai orang-orang di sekitarnya ketika individu menerima dukungan dari teman ataupun keluarga, serta cenderung lebih mampu merasakan syukur atas kehadiran orang-orang di sekitarnya (McCanlies dkk., 2018). kemudian, sikap penuh syukur membuat individu lebih terbuka dalam merasakan serta menerima dukungan sosial dari lingkungan (McCullough dkk., 2002). Pada generasi Z dengan *sandwich syndrome*, keberadaan dukungan sosial dan kebersyukuran menjadi sangat penting karena mereka berada pada fase kehidupan yang penuh tekanan dan tuntutan, dukungan sosial membantu individu mengurangi beban psikologis, sedangkan kebersyukuran membantu individu menerima dan memaknai kehidupan secara positif.

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar < 0,001, di mana  $p < 0,05$ , hal ini menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial dengan kepuasan hidup. Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mujidin & Galintias, 2021; Natania & Sanjaya, 2023; Fathurrahman, 2023) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh dukungan sosial secara signifikan. Generasi Z dengan *sandwich syndrome* yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang memperoleh dukungan (Rizky & Suparman, 2024). Dukungan sosial dapat menjadi faktor yang membantu generasi Z dengan *sandwich syndrome* meningkatkan kepuasan hidupnya, karena cenderung merasa lebih bahagia dan puas ketika berada di lingkungan sosial yang mendukung.

Temuan penelitian ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh Diener dan Ryan (dalam Aini & Puspikawati (2022) bahwa kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich*

*syndrome* sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial yang cukup dapat membantu individu dalam meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi tekanan, serta menciptakan perasaan aman dan nyaman (Sarafino & Smith, 2014). Bentuk bantuan yang muncul melalui hubungan antarpribadi, dapat membantu individu mengatasi tekanan atau stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan (Cohen & Hoberman, 1983).

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar  $< 0,001$ , di mana  $p < 0,05$  maka dalam penelitian ini memperlihatkan terdapat pengaruh antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fathurrahman, 2023; Mujidin & Galintias, 2022; Pratama dkk., 2015) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup, adanya kebersyukuran cenderung merasakan kepuasan akan kehidupannya. Hal ini terjadi karena kebersyukuran merupakan bentuk penghargaan terhadap orang lain ataupun berbagai hal yang ada di dalam kehidupan individu itu sendiri, sikap bersyukur membantu generasi Z dengan *sandwich syndrome* untuk lebih menerima, menghargai dan memandang nilai positif dari setiap pengalaman hidup, sehingga menumbuhkan rasa bahagia dan merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani.

Temuan ini sesuai dengan gagasan Listiyandini dkk. (2015) yang menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan emosi rasa syukur, sukacita, dan kekaguman atas apa yang diterima sepanjang hidup, baik dari Tuhan, orang lain, hewan atau alam semesta yang kemudian menginspirasi seseorang untuk meniru apa yang telah diberikan kepadanya. Sejalan menurut Emmons dan McCullough (2003) bahwa kebersyukuran berkaitan erat dengan sikap positif yang mencerminkan seseorang atas rasa menghargai serta mensyukuri apa yang dimiliki, meskipun sedang menghadapi berbagai macam tantangan. Dengan demikian, kebersyukuran yang timbul menjadi kekuatan psikologi yang membantu menjalankan tuntutan ekonomi dan tanggung jawab terhadap keluarga, serta mampu mensyukuri berbagai hal yang kemudian menjadikan hidup lebih positif.

Hasil uji koefisien determinasi secara simultan variabel dukungan sosial dan kebersyukuran pada tabel 7 di atas menunjukkan nilai  $R^2$  (*R Square*) sebesar 0,591. Temuan menunjukkan bahwa secara simultan dukungan sosial dan kebersyukuran dapat memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup sebesar 59,1% pada generasi Z dengan *sandwich syndrome*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai kontribusi yang cukup besar dalam memberikan pengaruh bagaimana individu mengevaluasi kualitas hidupnya secara positif. Semakin tinggi dukungan sosial dan kebersyukuran yang dimiliki, maka kepuasan hidup juga akan meningkat (Fathurrahman, 2023). Kemudian nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,589 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen yang digunakan, kemampuan variabel dukungan sosial dan kebersyukuran dalam menjelaskan kepuasan hidup tetap berada pada angka 58,9%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki kontribusi yang cukup besar dalam memengaruhi kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang. Sementara itu, sisanya sebesar 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimuat dalam variabel penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi parsial pada tabel 8 di atas, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki nilai kontribusi sebesar 57% terhadap kepuasan hidup. Nilai tersebut diperoleh dari hasil perkalian antara nilai *beta* dengan *zero order* senilai 0,570. Hal ini

menunjukkan bahwa pada generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang, dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih dominan dan dampak terbesar terhadap kepuasan hidup. Temuan dalam penelitian ini didukung hasil studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki kaitan yang positif dengan kepuasan hidup individu (Khan, 2015). Kemudian hasil ini didukung oleh penelitian Raharjo dan Sumargi (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasannya. Selain dapat meningkatkan kepuasan hidup, dukungan sosial dapat mengurangi perilaku dan emosi negatif, serta stres. Relasi yang harmonis dengan orang lain merupakan salah satu penentu tingginya tingkat kepuasan hidup (Ryff, 1989).

Penelitian Kong dan You (2013) menunjukkan individu yang menerima lebih banyak dukungan sosial dari keluarga dan teman melaporkan kepuasan hidup yang lebih besar. Menurut Natania dan Sanjaya (2023) dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam kepuasan hidup individu. Generasi Z dengan *sandwich syndrome* umumnya berada pada posisi harus membantu kebutuhan orang tua, adik, maupun keluarga inti, sehingga dukungan sosial menjadi sumber kekuatan eksternal yang penting serta membutuhkan lingkungan sosial yang suportif untuk mempertahankan kepuasannya.

Sementara itu, variabel kebersyukuran memiliki kontribusi sebesar 2,1% terhadap kepuasan hidup, yang diperoleh dari hasil perkalian nilai *beta* dengan *zero order* senilai 0,021. Hasil ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan faktor yang rendah dalam meningkatkan kepuasan hidup pada responden penelitian ini. Menurut Wood dkk. (2009) kebersyukuran identik dengan penerimaan diri pada fase dewasa lebih tua (lanjut usia). Pada fase lanjut usia, kebersyukuran sering dipandang sebagai puncak kematangan emosi, dalam kerangka teori perkembangan psikososial Erik Erikson (dalam Syed & Mclean, 2018) individu yang berhasil memaknai perjalanan hidupnya akan menatap masa lalu dengan penuh rasa syukur serta penerimaan diri. Didukung oleh penelitian Chopik dkk. (2019) menemukan bahwa kebersyukuran paling besar dirasakan pada dewasa yang lebih tua dan lebih kecil dirasakan pada dewasa paruh baya dan dewasa muda.

Rendahnya kontribusi kebersyukuran terhadap kepuasan hidup dapat dipahami lebih lanjut melalui kondisi khas generasi Z dengan *sandwich syndrome*, yang termasuk kedalam dewasa muda. Kondisi generasi Z seperti isi dalam sebuah roti *sandwich*, menjadikan generasi Z berada pada posisi yang terhimpit, baik secara finansial, emosional, maupun psikologis, akibatnya individu kerap mengalami kelelahan fisik dan mental, serta dihantui perasaan bersalah karena merasa belum mampu memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga (Frassinetti dkk., 2024). Kondisi tersebut seringkali menimbulkan beban emosional yang dirasakan sehingga mengakibatkan stres, dan tuntutan untuk menyediakan kebutuhan orang tua lanjut usia yang menakibatkan sulitnya untuk memenuhi kebutuhan diri pribadi sehingga menimbulkan perasaan kesepian, frustrasi, perasaan lelah serta kesal sehingga yang bersangkutan tidak mampu bersikap positif (Azzarah & Syakarofath, 2025).

Generasi Z dengan *sandwich syndrome* juga seringkali menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga perasaan terbebani akibat tanggung jawab ganda dalam memenuhi kebutuhan diri sendiri sekaligus berbakti kepada orang tua (Roring & Simanjuntak, 2024). Kebersyukuran dapat hadir berdampingan dengan emosi negatif yang

nyata dan wajar dirasakan banyak orang saat ini. Bahkan, kebersyukutan dapat membantu seseorang untuk lebih mampu bertahan dan pulih dari masa-masa sulit tersebut (Todd, 2020). Dengan kata lain, generasi Z dengan *sandwich syndrome* memaknai kebersyukuran sebagai bentuk penerimaan terhadap keadaan yang sulit, bukan sebagai sumber kebahagiaan atau kepuasan hidup sehingga masih merasakan ketidakpuasan terhadap kondisi kehidupan yang sedang dijalani.

Selain itu, hasil temuan penelitian ini memiliki nilai *beta* negatif (-0,110), didukung oleh temuan Zhang dkk. (2022) menunjukkan bahwa kebersyukuran yang lebih bersifat kognitif memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian ini kenaikan kebersyukuran tidak diikuti dengan kepuasan hidup. Semakin generasi Z dengan *sandwich syndrome* tidak bersyukur maka akan puas dalam hidupnya, semakin generasi Z dengan *sandwich syndrome* bersyukur maka tidak puas dalam hidupnya. Menurut Clore dkk. (1987) kebersyukuran adalah emosi yang kompleks sehingga dapat dijelaskan dalam konteks kognitif-afektif. Menurut teori emosi Schachter (dalam Reizenstein, 1983) ketika individu menerima kebaikan atau manfaat dari orang lain, individu tersebut akan melakukan penilaian awal terhadap pengalaman yang diterimanya, setelah itu individu akan memberikan pendapat dan atribusi yang lebih mendalam mengenai makna bantuan tersebut, yang kemudian membentuk kebersyukuran kognitif.

Mathews dan Green (2010) juga berpendapat bahwa kebersyukuran kognitif tidak hanya sebatas pengakuan atas manfaat atau kebaikan yang didapatkan dari orang lain, tetapi juga sering disertai dengan perasaan berutang budi serta kewajiban moral untuk membalas kebaikan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan dalam budaya Tiongkok, di mana rasa syukur sering dikaitkan dengan kewajiban membalas budi pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan budaya individualistik (Kee dkk., 2008). Bahkan, bantuan kecil sekalipun dapat menimbulkan dorongan besar untuk membalas kebaikan, sehingga menimbulkan beban psikologis tambahan (Lin, 2014). Dengan demikian, individu pada generasi Z dengan *sandwich syndrome* yang lebih cenderung mengenali hal-hal yang patut disyukuri akan terbebani oleh kewajiban yang lebih besar untuk membalas kebaikan orang lain dan kemudian memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah (Zhang dkk., 2022). Hal ini menjadikan kebersyukuran generasi Z dengan *sandwich syndrome* terhadap kepuasan hidup berkontribusi rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi kepuasan hidup pada tabel 9 di atas, sebagian besar responden memiliki kepuasan hidup pada kategori tinggi sebesar 54,8%, sedangkan kategori rendah sebesar 45,2%. Hasil ini menampilkan bahwa mayoritas responden mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif, hal ini memiliki keterkaitan dengan tingkat dukungan sosial tinggi yang diperoleh pada hasil penelitian ini. Menurut Diener dkk. (1985), tingkat kepuasan hidup individu sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai kondisi kehidupannya. Pada generasi Z dengan *sandwich syndrome*, kepuasan hidup yang tinggi dapat muncul karena individu merasa mampu menjalankan tanggung jawab keluarga, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu bertahan menghadapi tekanan hidup.

Sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebesar 59% dan tingkat dukungan sosial rendah sebesar 41%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang masih memiliki sumber dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut memungkinkan individu tetap mampu

menjalani tanggung jawab dan tekanan hidup dengan lebih positif sehingga kepuasan hidup tetap terjaga. Menurut Kong dan You (2013) individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi akan memperoleh kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang menerima dukungan sosial rendah akan memperoleh kepuasan hidup yang lebih rendah.

Mayoritas responden memiliki tingkat kebersyukuran tinggi sebesar 55,1% dan tingkat kebersyukuran rendah sebesar 44,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu menghargai kehidupan, memiliki perasaan positif, dan mengekspresikan rasa syukur meskipun berada dalam kondisi *sandwich syndrome*. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki perasaan menghargai, tingginya perasaan positif akan kehidupan, dan tingginya ekspresi rasa syukur, yaitu kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Sebaliknya individu dengan kebersyukuran rendah akan semakin tidak puas akan hidupnya, rendahnya perasaan positif dan rendahnya ekspresi rasa syukur yaitu tidak cenderung untuk bertindak positif (McCullough dkk., 2002).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup generasi Z dengan *sandwich syndrome* di Karawang baik secara simultan maupun parsial. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan sosial memiliki peran penting dalam membantu generasi Z untuk menghadapi tekanan akibat *sandwich syndrome* yang dialami. Secara simultan dukungan sosial dan kebersyukuran memberikan kontribusi positif sebesar 59,1% terhadap kepuasan hidup. Semakin tinggi dukungan sosial dan kebersyukuran yang dimiliki, maka kepuasan hidup juga akan meningkat. Secara parsial, meskipun kebersyukuran berperan sebesar 2,1% sebagai faktor internal yang membantu individu memaknai kehidupannya secara positif, tetapi dengan nilai *beta* negatif (-0,110) yang menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian ini kenaikan kebersyukuran tidak diikuti dengan kepuasan hidup. Sedangkan dukungan sosial adalah faktor yang paling penting dan dominan sebesar 57% dalam meningkatkan kepuasan hidup. Dukungan sosial memiliki kaitan yang positif dengan kepuasan hidup individu, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya.

### **Daftar Pustaka**

- Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2018). *Memetik Bonus Demografi: Membangun Manusia Sejak Dini*. Rajawali Pers.
- Aini, E. Q., & Puspikawati, S. I. (2022). Hubungan usia, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan dengan kepuasan hidup pada tim penggerak pemberdayaan kesejahteraan keluarga (TP-PKK) Kaligung Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.51602/cmhp.v2i2.37>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). *Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar*. 13(2), 109–122. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Andini, A. N., Purnamasari, H., & Priyanti, E. (2021). Implementasi program pengawasan kegiatan industri terhadap pencemaran lingkungan air oleh dinas lingkungan hidup dan kebersihan kabupaten karawang. *Kinerja: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 18(3), 463–471.

- Ayu, R. S., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 2775–3360. <https://doi.org/https://doi.org/10.26623/tmt.v2i1.4568>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (2 ed.). Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (II Ed)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azzarah, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Hubungan antara perceived social support dengan psychological well-being pada generasi sandwich. *Cognicia*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.34497>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *statistik-indonesia-2022*. Dipetik pada 11 Januari 2026 dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/0a2afea4fab72a5d052cb315/statistik-indonesia-2022.html>
- BPS Statistics Indonesia Karawang Regency. (2024). *Keadaan Ketenagakerjaan Kabupaten Karawang Agustus Tahun 2024*. Dipetik pada 8 Juni 2026 dari <https://karawangkab.bps.go.id/en/pressrelease/2024/12/05/323/keadaan-ketenagakerjaan-kabupaten-karawang-agustus-tahun-2024.html>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Clore, G. L., Ortony, A., & Foss, M. A. (1987). The psychological foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 751–766. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.751>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress?. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well – being*. Salt Lake City, UT : Def Publishers. Dari <http://www.nobascholar.com/books/1>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fathurrahman, F. (2023). Melihat kepuasan hidup guru non-pns berdasarkan dukungan sosial dan kebersyukuran. *Jurnal Cahaya Mndalika*, 4(1), 506–512. <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1353>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>

- Firmansyah, A., Wanta, & Angela, F. P. (2026). Pengaruh Keterikatan Karyawan dan Kepuasan Kerja Terhadap Niat Berpindah Kerja Pekerja Generasi Z Industri Manufaktur Karawang. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 674–688. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v4i3.5282>
- Frassinetti, A. A., Dwiyan, D. R., Husada, D. B. P., Ayutasari, E. J., Mahdalena, M., Petroliana, M. Y., Natacia, Agata, R. A. P., Amadea, R. K., Utomo, T. P. R., Megarani, wahyu, Putri, T., Utomo, R., & Megarani, W. (2024). *Konsep Diri Generasi Sandwich*. Eureka Media Aksara. Dari <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/567990-konsep-diri-generasi-sandwich-4c7d1efb.pdf>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kee, Y. H., Tsai, Y.-M., & Chen, L. H. (2008). Relationships between being Traditional and Sense of Gratitude among Taiwanese High School Athletes. *Psychological Reports*, 102(3), 920–926. <https://doi.org/10.2466/pr0.102.3.920-926>
- Khan, M. A. (2015). Impact of Social Support on Life Satisfaction among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 97–104. <https://doi.org/10.25215/0202.034>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and Self-Esteem as Mediators Between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kovtiak, E. (2020). Dealing with depression: shifts in approaches to emotional self-care in minsk. *Философско-культурологический журнал Topos*, Topos(1), 76–85. <https://doi.org/10.24412/1815-0047-2020-1-76-85>
- Leonardi, F. (2024). *Fenomena Sandwich Generation pada Gen Z, Terhimpit Tanggung Jawab Ganda*. Kompasiana.Com. Dipetik pada 8 Juni 2026 dari <https://www.kompasiana.com/frans36286/67132f32c925c419ec7590c2/fenomena-sandwich-generation-pada-gen-z-terhimpit-tanggung-jawab-ganda?page=all#section2>
- Lin, C.-C. (2014). A higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119(2), 909–924. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0518-1>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi, F. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Mathews, M. A., & Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 24(4), 710–718. <https://doi.org/10.1080/02699930802650796>
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- Mujidin, & Galintias, F. R. (2021). Peran Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dalam Kepuasan Hidup Pengemudi Motor Online. *Education Human and Development Journal*, 6(2), 12–23. <https://doi.org/10.33086/ehdj.v6i2>
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu438>
- Natania, J., & Sanjaya, E. L. (2023). Apakah spiritualitas dan dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup pada mahasiswa yang tergabung dalam persekutuan mahasiswa kristen? *Jurnal Psikologi*, 16(1), 107–119. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7123>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pratama, A., Giri Prasantiwi, N., Sartika, S., Kunci, K., & Hidup, K. (2015). *Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada tukang ojek*. 8(1). [10.35760/psi.2015.v8i1.1289](https://doi.org/10.35760/psi.2015.v8i1.1289)
- Purwanto, A. (2024). *Bagaimana Dampak Fenomena Generasi "Sandwich" di Kalangan Generasi Z?* Kompas.Id. Dipetik pada 19 Mei 2026 dari <https://www.kompas.id/artikel/bagaimana-dampak-fenomena-generasi-sandwich-di-kalangan-generasi-z>
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan sosial dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang berasal dari Luar Jawa. *Jurnal Experientia*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/DOI:10.33508/exp.v6i1.1785>
- Reisenzein, R. (1983). The Schachter theory of emotion: Two decades later. *Psychological Bulletin*, 94(2), 239–264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.2.239>
- Rizky, S. O. R., & Suparman, M. Y. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang sedang Menjalani Skripsi di Jakarta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1797–1808. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6361>
- 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>
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta. Prenadamedia Group.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed). Wiley.
- Schnettler, B., Orellana, L., Sepúlveda, J., Miranda, H., Grunert, K., Lobos, G., & Hueche, C. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Satisfacción con la Vida en Estudiantes en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Suma Psicológica*, 24(2), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.06.001>
- Silitonga, Y. F. (2022). *Karawang jadi 'Primadona' Tujuan Pencari Kerja Terbanyak di Jawa Barat*. Detik.Com. Dipetik pada 8 Juni 2026 dari <https://www.detik.com/jabar/bisnis/d-5963173/karawang-jadi-primadona-tujuan-pencari-kerja-terbanyak-di-jawa-barat>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Kristiana, I. F. (2022). Validation of The Indonesian Version of The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Syed, M., & Mclean, K. C. (2018). Erikson's Theory of Psychosocial Development. In *The SAGE Encyclopedia of Intellectual and Developmental Disorders* (pp. 1–7). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483392271.n178>
- Todd, C. L. (2020). *The Healing Powers of Gratitude*. Www.Self.Com. Di petik pada 23 Mei 2026 dari <https://www.self.com/story/gratitude-benefits>
- Widhiarso, W. (2017). *Uji normalitas*. Dari <https://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Uji%20Normalitas.pdf>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Zhang, L., Zhu, N., Li, W., Li, C., & Kong, F. (2022). Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 196, 111758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111758>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)