

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES
PADA GENERASI SANDWICH**

SKRIPSI



Oleh:

**Dava Satrya Buana
202010230311527**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES
PADA GENERASI *SANDWICH***

SKRIPSI



Oleh:

**Dava Satrya Buana
202010230311527**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES
PADA GENERASI SANDWICH

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Dava Satrya Buana
NIM : 202010230311527

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

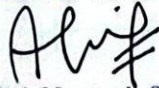
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dava Satrya Buana
Nim : 202010230311527

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 16 MEI 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



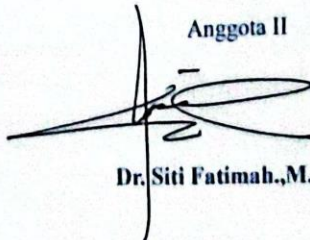
Alifah Nabilah Masturah, S.Psi.,M.A

Anggota I



Ni'matuzahroh, M.Si.,Ph.D

Anggota II



Dr. Siti Fatimah.,M.Si

Mengesahkan
D e k a n,



Dr. R.R. Siti Luminarti Fasikhab, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dava Satrya Buana
NIM : 202010230311527
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Pengaruh Resiliensi Terhadap Stress Pada Generasi Sandwich


1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 1 Juni 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi


Putri Saraswati, S.Psi., M.si

Yang menyatakan



Dava Satrya Buana

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres pada Generasi *Sandwich*” sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Pada proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, petunjuk, doa dan bantuan dari berbagai pihak yang menyertai peneliti. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., Psikolog. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran ditengah kesibukannya untuk membimbing peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Susanti Prasetyaningrum, M.Psi selaku dosen wali yang telah memberikan ilmunya serta menjadi orangtua ke dua saya selama menjalani Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Sugeng Timoriyanto dan Ibu Erma Yuliatmi selaku orangtua yang selalu mendukung, menemani dan memberikan motivasi selama pengerjaan skripsi.
5. Saudari Viyata Azzahra P. selaku saudara yang memberi motivasi.
6. Saudara sepupu yang memberikan semangat selama perkuliahan.
7. Orang terdekat Arelya Duta F. yang mendukung dan membantu mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir.
8. Kakak tingkat dan teman-teman BEM, kak Bachtiar, Mirza, Zakiyudin, Cantika, Kemal, N. Shafa, Billy, Thifal, Meidy, Dira, Alif, Haekal, dan banyak lagi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu saya untuk beradaptasi dan termotivasi untuk terus melanjutkan Pendidikan perkuliahan, memberikan ilmunya dalam perkuliahan serta memberikan bimbingan dalam mengerjakan skripsi
9. Sahabat saya Nauval H, Daffa R, Dewana A, Arya A, Tamira N, Andri S, Alvin dan alvan R, Akbar A, teman-teman Quadtronic serta banyak lagi yang tentunya tidak bisa saya sebutkan yang selalu memotivasi saya untuk tidak menyerah.
10. Para responden yang berjasa telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.

11. Seluruh staff dan karyawan Universitas Muhammadiyah Malang khususnya pada jurusan Psikologi yang secara langsung dan tidak langsung membantu saya menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak sempurna dan banyak kekurangan, oleh sebab itu peneliti menerima dan berharap adanya kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan dan penelitian lebih baik kedepannya. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan Masyarakat khususnya para generasi *sandwich*.

Batu, 4 Mei 2024

Peneliti



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
Stres	4
Resiliensi	5
Pengaruh Resiliensi terhadap Stres	5
Hipotesis.....	6
METODE PENELITIAN	6
Rancangan Penelitian	6
Subjek Penelitian.....	6
Variabel dan Instrumen Penelitian	7
Prosedur dan Analisa data	8
HASIL PENELITIAN.....	9
DISKUSI.....	10
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	11
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN	16

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografi Penelitian	7
Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Resiliensi dan Tingkat Stres	9
Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana	9



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint skala	17
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	18
Lampiran 3. Tabulasi Data	26
Lampiran 4. Uji Linearitas Data	33
Lampiran 5. Uji Normalitas Data	34
Lampiran 6. Uji Regresi Linear Sederhana	35
Lampiran 7. Hasil Verifikasi Analisis Data	36
Lampiran 8. Hasil Uji Plagiasi	37



PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES PADA GENERASI SANDWICH

Dava Satrya Buana

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

davasatria2001@webmail.um.ac.id

Abstrak.

Menjadi generasi *sandwich* memiliki tanggung jawab besar karena harus mengemban tanggung jawab dari 2 generasi atau lebih dalam waktu bersamaan. Penting bagi generasi *sandwich* untuk memiliki resiliensi yang baik untuk mengatasi stres yang timbul dari beban yang diterima. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap stres pada generasi *sandwich*. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental jenis korelasional dengan Teknik *sampling non-probability* dengan menggunakan metode *incidental sampling* dengan kriteria subjek memiliki penghasilan sendiri dan menafkahi 2 generasi atau lebih (generasi *sandwich*), total subjek pada penelitian ini sebanyak 102 subjek. Instrumen penelitian yang dipakai adalah *Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC)* untuk mengukur tingkat resiliensi dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* tetapi hanya item stres saja yang digunakan untuk mengukur tingkat stres. Hasil analisis data menggunakan metode analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari resiliensi terhadap stres. Terdapat pengaruh dari resiliensi terhadap stres dengan nilai signifikansi = 0,000. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari resiliensi terhadap stres, semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres individu.

Kata Kunci: resiliensi, stres, generasi *sandwich*.

Abstract.

Being a sandwich generation has a big responsibility because it has to carry the responsibilities of 2 or more generations at the same time. It is important for the sandwich generation to have good resilience to cope with the stress arising from the burden received. The purpose of this study was to determine the effect of resilience on stress in the sandwich generation. The research method is quantitative non-experimental correlational with non-probability sampling technique, using incidental sampling method with the subject criteria that subjects have income and provide for 2 or more generations (sandwich generation), the total subjects in this study were 102 subjects. The research instruments were the Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC) to measure the level of resilience and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) but only stress items were used to measure stressed levels. The results of data analysis using the simple linear regression analysis method showed that there is a significant effect of resilience on stress. There is an impact of resilience on stress with a significance value = 0.000. This shows that there is a significant effect of resilience on stress, the higher the level of resilience, the lower the individual stress level.

Keywords: resilience, stress, sandwich generation.

Generasi *sandwich* merupakan generasi yang menafkahi generasi di atasnya yaitu orangtua mereka dan generasi dibawahnya yaitu anaknya (muller, 1981). Istilah ini merupakan perumpamaan seseorang yang menafkahi diibaratkan sebagai daging dan 2 generasi yang dinafkahi merupakan roti yang mengapit daging. Generasi *sandwich* akan dihadapkan dengan tantangan mengatur beban pengasuhan mereka dengan tuntutan pekerjaan (Sudarji *et al*, 2021). Lebih detailnya generasi *sandwich* menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan tanggungjawab mengasuh multigenerasi, membesarkan anak kecil, mendukung anak untuk menjadi dewasa, merawat orang tua yang telah lanjut usia dan juga menjalankan peran rumah tangga (Burke, 2017).

Menurut hasil survey DataIndonesia.id yang dilakukan pada tanggal 1 Agustus – 22 Oktober 2023, sebanyak 46,3% generasi z di Indonesia merupakan generasi *sandwich* (Rizaty, 2023). Harian Kompas juga melakukan survey pada 9-11 Agustus 2022, sebanyak 504 responden dari 34 provinsi mengikuti survey ini. Hasilnya 7 dari 10 responden merupakan generasi *sandwich*. Didapatkan data sebanyak 7,5% generasi *sandwich* dari kalangan usia 55 tahun ke atas atau biasa disebut dengan *baby boomer* dan *silent gen*, kemudian disusul dengan Gen Z atau usia kurang dari 24 tahun dengan persentase sebanyak 16,3%, kemudian Gen X atau rentang usia 40-55 tahun yaitu sebanyak 32,6%, dan yang paling banyak adalah Gen Y atau rentang usia 24-39 tahun dengan persentase 43,6%. (Krisdamarjati, 2022). Dapat disimpulkan dari data diatas bahwa generasi *sandwich* merupakan fenomena di semua kalangan generasi, khususnya bagi mereka yang sudah berpenghasilan, generasi Y yang berada di usia produktif yang paling banyak menjadi generasi *sandwich*, ini dikarenakan generasi Y masih sudah memiliki penghasilan dan kebanyakan pada usia ini para generasi Y sudah mempunyai anak dan memiliki orang yang tidak pada umur produktif sebagai tanggungannya. Generasi *sandwich* akan terus bertambah seiring waktu walaupun percepatan bertambahnya tidak signifikan (Nuryasman & Elizabeth, 2023).

Menjadi generasi *sandwich* akan berdampak negatif pada sisi psikologis, fisik, karir, finansial, dan kesejahteraan keluarga, masalah psikologis ini bisa menyebabkan masalah kesehatan. Para generasi *sandwich* mempunyai tuntutan dan tekanan yang mengakibatkan mereka mendapatkan stress, masalah tidur, depresi, merasa cemas, merasa kelelahan. Tugas yang diemban sebagai pengasuh seperti bantuan fisik dalam aktivitas sehari-hari, transportasi, pemeliharaan rumah, mengelola atau memberikan dukungan keuangan langsung, memeriksakan Kesehatan, memberikan penguatan emosional, memberikan dukungan spiritual. Generasi *sandwich* memberikan bantuannya pada anggota keluarga yang tidak mampu melakukan secara mandiri seperti kesusahan ekonomi, umur tua, masalah kesehatan, dan mungkin alasan lainnya (Salmon *et al*, 2017).

Memberikan dukungan finansial merupakan salah satu beban yang ditanggung oleh generasi *sandwich*, selain membiayai keperluan sendiri para generasi *sandwich* juga mempunyai tanggung jawab membiayai dan menafkahi generasi di atasnya yaitu orangtuanya yang sudah tidak pada usia produktif dan juga membiayai anak mereka untuk berkembang, menjadi generasi *sandwich* mengharuskan mereka untuk memberikan lebih banyak penghasilannya dan jasa daripada yang mereka terima sebagai imbalannya (Salmon *et al*, 2017).

Selain itu, menjadi generasi *sandwich* juga berdampak pada kesehatan fisik dan juga mental. Luna *et al* (2021) generasi *sandwich* menunjukkan tingkat kesehatan sedikit lebih rendah daripada yang bukan generasi *sandwich*, beberapa hal yang mempengaruhi kesehatan mereka adalah stres, tingkat pendidikan, frekuensi mengasuh, optimisme, intelegensi emosional. Jang

et al (2021) melakukan penelitian kepada para generasi *sandwich* untuk mengukur apakah tanggungjawab mengasuh mempengaruhi kelelahan emosional, mengasuh yang dimaksud berarti memberikan dukungan secara spiritual, emosional, fisik dan juga finansial, hasilnya menunjukkan bahwa para pengasuh yaitu generasi *sandwich* merasa kelelahan emosional.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Riley dan Bowen (2015) juga menyebutkan bahwa generasi *sandwich* juga memiliki tingkat stres yang tinggi dan juga memiliki risiko tinggi ketegangan mental, generasi *sandwich* menghadapi banyak tantangan seperti menemukan waktu, energi, dan sumber daya untuk menyeimbangkan tuntutan orangtua dan kebutuhan anak yang ditanggung, serta tanggung jawab pada pekerjaan atau karir. Responden pada penelitian tersebut merasa menjadi generasi *sandwich* membuatnya berubah, menjadi generasi *sandwich* membuatnya lemah secara fisik dan psikis, pengalaman tersebut menguras emosi. Diperkuat dengan penelitian oleh Patterson (2021) bahwa generasi *sandwich* memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dari pada non-generasi *sandwich*, hal tersebut dikarenakan banyaknya tanggungjawab yang diemban oleh generasi *sandwich*, generasi *sandwich* melaporkan depresi sebanyak 25,5% dibandingkan dengan yang hanya mengasuh 1 generasi hanya melaporkan tingkat depresi sebanyak 21,7%.

Stres merupakan bentuk adaptasi tubuh terhadap respon melawan atau lari yang bisa membahayakan dalam kasus tertentu (Yang *et al*, 2017). Stres merupakan bentuk respon individu terhadap perubahan, kejadian, masalah yang mengancam dan dapat mengganguya (Willda *et al*, 2016). Stres bisa terjadi pada siapapun dan dimanapun, akan menjadi masalah jika stres yang dialami semakin banyak dan menumpuk, dampaknya akan berpengaruh pada kondisi fisik dan mental seseorang. Secara umum stres hanya terbagi menjadi 3 pendekatan: stres model stimulus yaitu stres yang disebabkan oleh rangsangan atau stimulus, stres model respon yaitu stres yang muncul akibat tanggapan dari stimulus yang didapatkan atau stres yang berupa respon dari stimulus dan stres model transaksional yaitu stres yang berfokus pada respon emosi dan proses kognitif berdasarkan interaksi antara individu manusia dengan lingkungan. (Gaol, 2016). Stres bisa menjangkiti dan berdampak pada siapa saja, contohnya pada penuntut ilmu yang bisa menyebabkan penurunan prestasi akademik (Wiyono, 2022), Pada pekerja atau pegawai bisa juga menurunkan produktivitas kerja dan kinerja (Wartono, 2017). Dampak negatif lain dari stres yang mempengaruhi fisik antara lain adalah sakit kepala, tidak bisa tidur/sulit tidur, nyeri ulu hati, kehilangan nafsu makan, sedangkan dalam bentuk mental stres bisa berdampak seperti mudah marah, frustrasi, depresi, permasalahan dengan memori, dan cemas (Jovanovic *et al*, 2006)

Generasi *sandwich* dibayangi oleh dampak-dampak stres yang ada di atas karena memiliki banyak peran akan menambah beban fisik dan psikologis generasi *sandwich*. Generasi *sandwich* harus mampu untuk beradaptasi dengan cepat terhadap keadaan sehingga dapat bertahan dalam keadaan yang menekan dan dapat berfungsi dengan optimal untuk melalui kesulitan. Hal menarik yang ditemukan dalam survei litbang Kompas yang dilakukan pada 9-11 Agustus, mayoritas generasi *sandwich* dari semua kalangan status ekonomi yang mengikuti survey merasa tidak terbebani, status sosial bawah sebanyak 71,2%, status menengah ke bawah 65,2%, status menengah atas 70,4% dan status atas 50% merasa tidak terbebani. Temuan ini diperkuat dengan penelitian dari Rari *et al* (2021) bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan antara generasi *sandwich* dan non-generasi *sandwich*. Jumlah tanggungan keluarga yang diemban generasi *sandwich* dan juga beban finansial tidak dianggap tekanan dan tidak dirisaukan oleh generasi *sandwich*. Sehingga tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

Stres dapat dihindari dengan banyak cara strategi *coping* yaitu seperti melakukan katarsis atau bercerita kepada teman, mencari suatu humor, menyibukkan dengan suatu hal, berharap yang terbaik atau berpikir positif (Kar *et al*, 2020). Selain itu setiap individu juga memiliki bekal kemampuan untuk beradaptasi dari masalah dan tantangan yang dihadapinya, kemampuan ini memiliki keterikatan yang erat dengan stres karena kemampuan ini hanya muncul ketika suatu kondisi dapat memunculkan stres, tekanan atau suatu yang dianggap berbahaya oleh seseorang, kemampuan untuk beradaptasi ini disebut dengan resiliensi (Missasi & Izzati, 2019).

Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, bersikap optimis, memahami kontrol diri, dan mempunyai keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalah, individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan dapat beradaptasi dengan keadaan dan perubahan sehingga dapat menekan kemungkinan munculnya stres dan begitu pula sebaliknya (Septiani & Fitria, 2016). Resiliensi memiliki keterikatan dengan stres, karena hanya dapat diaplikasikan jika terdapat keadaan menekan yang didapatkan seseorang dan dapat memicu munculnya stress dan dituntut untuk beradaptasi dari keadaan tersebut (Missasi & Izzati, 2019). Faktor yang mempengaruhi resiliensi tidak hanya dari individu atau genetik, bisa juga dipengaruhi dari lingkungan dan budaya. Faktor-faktor resiliensi ada spiritualitas, efikasi diri, optimisme, harga diri dan dukungan sosial, (Missasi & Izzati, 2019).

Dari gambaran fenomena generasi *sandwich*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak resiliensi terhadap stres generasi *sandwich*, sehingga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk generasi *sandwich* yang menjadi fenomena global dan juga menambah wawasan masyarakat khususnya generasi *sandwich* untuk menekan dan mengantisipasi stres. Penelitian ini sekaligus memperkaya penelitian yang mengangkat topik generasi *sandwich* di Indonesia. Peneliti masih belum menemukan penelitian yang meneliti tentang pengaruh resiliensi terhadap stres pada generasi *sandwich* di Indonesia.

Stres

Istilah stres sudah tidak asing ditelinga kita, stres sendiri merupakan sebuah kondisi yang setiap orang bisa mengalaminya. Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan adanya kesenjangan antara psikologis atau fisik dikarenakan tuntutan situasi biologis, psikologis atau lingkungan sosialnya (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Lovallo (dalam Sarafino & Smith, 2011) kondisi stres memiliki 2 komponen, yaitu fisik dan psikologis, fisik berarti melibatkan jasmani atau tubuh secara langsung, sedangkan psikologis mengarah kepada persepsi seorang individu menghadapi kehidupan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) penilaian individu terhadap peristiwa yang menyebabkan stres memiliki 2 faktor, yang pertama merupakan faktor internal seperti intelektual, motivasi, komitmen, kepercayaan, dan karakter personal, contohnya jika individu mempunyai *self-esteem* yang tinggi kemudian individu tersebut bertemu dengan suatu kondisi yang menuntut untuk menggunakan kemampuan yang dia miliki, dia akan menganggap ini sebagai tantangan daripada menganggap hal ini sebagai ancaman, contoh lain adalah faktor tingkat resiliensi yang dimiliki individu, semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin berperan resiliensi dalam meredam stres (Rahayu & Djabbar, 2019). Faktor yang kedua adalah situasi, peristiwa atau *event* dalam hal ini yang situasi yang dimaksud adalah situasi yang memberikan tuntutan berat dan ada kecenderungan akan berdampak pada stres, situasi ini bisa dipengaruhi dari kebaruan (suatu hal yang baru), prediktabilitas (terduga atau tidak terduga), ketidakpastian, faktor temporal seperti durasi.

Lovibond dan Lovibond (1995) berpendapat bahwa stres merupakan suatu keadaan atau ketegangan yang berpotensi menyebabkan individu menjadi kesal dan frustrasi. Stres memiliki 5 indikator, yang pertama “susah rileks”, kemudian “gugup/gelisah” individu yang mengalami stres akan merasakan ketegangan, gugup dan gelisah yang mengakibatkan tidak bisa rileks tergantung tingkat stres yang diterima oleh individu tersebut, ketiga ada “mudah sedih”, dan “mudah marah” individu yang mengalami stres juga akan menjadi lebih sensitif, oleh karena itu individu yang stres akan memiliki perasaan yang mudah marah dan sedih bahkan karena hal sepele, yang terakhir atau kelima adalah “tidak sabar”, individu yang stres ingin peristiwa yang dia rasa menekan untuk cepat selesai.

Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit ketika menghadapi dan mengatasi suatu peristiwa yang dianggap berisiko, mengancam dan penuh tekanan dengan kompetensi yang dimiliki oleh seorang individu, resiliensi juga merupakan kemampuan untuk beradaptasi pada masalah yang dihadapi (Missasi & Izzati, 2019). Resiliensi merupakan ukuran kemampuan seorang individu dalam menahan dan mengobati stres, kecemasan dan depresi. Resiliensi membantu pribadi seseorang untuk tumbuh dan berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003)

Resiliensi sendiri memiliki beberapa aspek, Connor dan Davidson (2003) menyebutkan aspek-aspek pada resiliensi adalah sebagai berikut:

- a. Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan
Faktor yang mendorong seseorang untuk terus berjuang dan bangkit ketika mengalami tekanan.
- b. Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress
Berkonsentrasi pada ketenangan dan ketepatan pada individu dalam menangani stres yang diterima.
- c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.
Faktor yang menggambarkan tetap berpikiran positif atau pikiran optimis dan berkembang setelah mendapatkan masalah.
- d. Kontrol
Menjelaskan tentang bagaimana individu menguasai pikirannya ketika mendapatkan tekanan.
- e. Pengaruh spiritual
Kepercayaan individu terhadap takdir Tuhan.

Pengaruh Resiliensi terhadap Stres

Resiliensi merupakan kemampuan yang ada dalam setiap individu, kemampuan ini memiliki peran penting ketika individu menemui atau merasakan permasalahan, resiliensi berperan sebagai unsur pertahanan individu untuk beradaptasi dan bertahan dari masalah yang diterima agar individu bisa melewati permasalahan tersebut dan menjadi individu yang lebih baik. Stres adalah suatu reaksi tubuh yang diakibatkan oleh penyebab stres (*stressor*) yang diterima oleh tubuh melebihi kapasitas dan kemampuan individu tersebut, sehingga tercipta kesenjangan antara fisik dan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Tetap berpikir positif dan gigih dalam menghadapi masalah dapat mengurangi risiko seseorang untuk stres dalam menghadapi suatu masalah, contoh jika seseorang mendapatkan kesulitan dalam menjalani Pendidikan perkuliahannya tetapi dia tetap berpikir positif kesulitannya dapat mengembangkan kemampuannya dan dia tetap gigih berjuang, maka kesulitannya tidak berarti apa-apa dan akan mengurangi tingkat stres. Penerimaan positif dan kegigihan merupakan 2 aspek yang ada dalam resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi sendiri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan stres dari seorang individu, karena resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk menghadapi masalah, bangkit dari tekanan, dan beradaptasi dari masalah yang menyebabkan stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik akan mampu beradaptasi dengan lingkungan ataupun penyebab stres yang diterimanya, karena individu dengan resiliensi yang baik akan mempunyai pemikiran optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan masalah, kegigihan serta tangguh ketika menghadapi masalah yang diterima, sehingga tingkat stres pada individu yang memiliki resiliensi tinggi akan cenderung rendah. Contohnya pada penelitian Tampombeu dan Wijono (2022) para karyawan yang memiliki tingkat keyakinan tinggi atau optimis untuk bisa bertahan dan tetap semangat bekerja dalam situasi *covid* memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sehingga tingkat stres mereka cenderung rendah.

Hipotesis

Terdapat pengaruh resiliensi terhadap stres pada generasi *sandwich*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian ilmiah yang menekankan analisis pada data berbentuk numerik, terukur, realistis yang kemudian data tersebut dianalisis dengan metode statistik yang sesuai (Hardani *et al*, 2020). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui atau menguji pengaruh 2 atau lebih variabel penelitian, atau dapat dibidang mevariabel bebas terhadap variabel kontrol (Sugiyono, 2016).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah generasi *sandwich* yaitu individu yang sudah memiliki penghasilan, menanggung beban hidupnya sekaligus juga menanggung atau menafkahi dua generasi, yaitu generasi di atasnya yaitu orangtua dan juga dibawahnya yaitu anaknya. Metode *sampling* pada penelitian ini adalah *sampling incidental* yaitu teknik *sampling* yang penentuan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dan sampel memenuhi kriteria yang disyaratkan (Sugiyono, 2016). Cara mendapatkan sampel yaitu dengan menyebarkan survey kepada khalayak umum menggunakan *g-form*, dan ketika seseorang yang membuka *g-form* tersebut, ternyata memenuhi kriteria yang ditentukan peneliti, maka orang tersebut dapat menjadi sampel penelitian. Jumlah subjek penelitian ini berjumlah 102 subjek.

Tabel 1. Data Demografi Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
20-25 Tahun	4	3,92%
26-30 Tahun	19	18,63%
31-35 Tahun	11	10,78%
36-40 Tahun	12	11,76%
41-45 Tahun	16	15,69%
46-50 Tahun	17	16,67%
51-55 Tahun	12	11,76%
56-60 Tahun	10	9,8%
>60 Tahun	1	0,98%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	69	68%
Perempuan	33	32%
Jumlah anggota keluarga yang dinafkahi		
2 Generasi	96	94,1%
3 Generasi	4	3,9%
4 Generasi	2	2,0%
TOTAL	102	100%

Berdasarkan data pada tabel 1, responden penelitian paling banyak dari rentang usia 26-30 Tahun dengan persentase 18,63%. Jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan persentase 68%. Generasi *sandwich* paling banyak dalam penelitian ini paling banyak adalah yang menafkahi 2 generasi yaitu sebanyak 94,1%.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi. Resiliensi merupakan suatu kemampuan penting yang dimiliki individu untuk bangkit ketika menghadapi sebuah masalah yang diterima agar individu tidak terpuruk dan berkembang. Resiliensi sendiri diukur menggunakan alat ukur yang bernama *Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC)*, alat ukur ini sudah dibuat oleh Connor dan Davidson pada tahun 2003 (Connor & Davidson, 2003), alat ukur ini mengukur aspek kompetensi personal, standar tinggi, kegigihan, kemudian keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, kemudian aspek Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, kemudian aspek control dan pengaruh spiritual. Alat ukur ini memiliki 25 aitem. Alat ukur ini sudah diadaptasi menjadi Bahasa Indonesia oleh Wahyudi *et al* (2020) salah satu contoh isi aitem seperti “Mampu bangkit setelah mendapat kesulitan”. Cara mengisinya menggunakan skala likert yaitu angka 0 – 4 dengan rincian sebagai berikut angka “0” apabila pernyataan tersebut sangat tidak benar dengan kondisi Anda, angka “1” apabila pernyataan tersebut hampir tidak benar dengan kondisi Anda, angka “2” apabila pernyataan tersebut kadang-kadang benar dengan kondisi Anda, angka “3” apabila pernyataan tersebut seringkali benar dengan kondisi Anda, angka “4” apabila pernyataan tersebut hampir setiap kali benar dengan kondisi Anda. Nilai reliabilitas aitem pada skala yang sudah diadaptasi ini adalah 0,92 dan dikategorikan bagus, dalam analisis skala model Rasch, validitas juga disebut dengan undimensionalitas, nilai undimensionalitas pada skala tersebut adalah 36,8% sehingga aitem terbilang valid dan dapat digunakan.

Stres dalam penelitian ini sebagai variabel terikat. Stres merupakan suatu reaksi tubuh baik itu secara fisik ataupun psikis ketika individu kewalahan menghadapi suatu peristiwa yang menuntut adaptasi, merugikan dan mengancam individu sehingga menyebabkan ketegangan, kegelisahan dan frustrasi jika tidak dapat diatasi. Untuk mengukur tingkat stres, peneliti memakai alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* yang dibuat oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan sudah diadaptasi oleh Damanik (2006) menjadi Bahasa Indonesia. Skala ini berisikan 42 aitem dan ada 3 subskala di dalamnya, yaitu subskala untuk mengukur *depression*, *anxiety* dan juga *stress*, karena penelitian ini hanya mengukur stres, maka subskala yang digunakan hanya aitem subskala yang mengukur stres saja. Subskala ini mengukur tingkat susah rileks, gugup/gelisah, mudah sedih, mudah marah, dan yang terakhir tidak sabar. Subskala stres memiliki jumlah aitem sebanyak 14 aitem. Aitem stres ada pada nomer 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Contoh aitem yang mengukur stres adalah “saya merasa sulit untuk bersantai”. Penilaian skala ini menggunakan skala likert yaitu 0 – 3, dengan keterangan sebagai berikut 0 : Tidak ada atau tidak pernah, 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang, 2 : Sering, 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat. Nilai reliabilitas skala stres pada DASS-42 yang telah diadaptasi adalah (α) 0,8806 hal ini menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel, sedangkan untuk validitasnya menunjukkan nilai $r > 0,3$ yang berarti item valid.

Prosedur dan Analisa data

Dalam penelitian ini peneliti membagi tahapan penelitian menjadi 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahapan analisis. Tahapan persiapan yaitu peneliti mulai mencari dan mempelajari teori-teori terkait variabel yang digunakan dalam penelitian, kemudian mencari instrumen penelitian untuk variabel yang akan diteliti dengan menghubungi peneliti-peneliti sebelumnya yang telah mengadaptasi skala asli menjadi skala Bahasa Indonesia lewat email dan juga *platform* media sosial seperti Instagram. Alat ukur yang dicari untuk variabel stres adalah DASS-42 yang telah diadaptasi, dan juga untuk variabel resiliensi menggunakan alat ukur CD-RISC 25 yang telah diadaptasi menjadi Bahasa Indonesia juga, pada penelitian kali ini peneliti mengadaptasi 2 alat ukur tersebut. Setelah mendapatkan alat ukur yang sesuai, peneliti menyusun alat ukur variabel pada *google form* untuk disebarakan pada subjek.

Pada tahapan pelaksanaan skala yang sudah disusun pada *google form* disebarakan untuk diisi oleh subjek, penggunaan *google form* ditujukan untuk mempermudah menjangkau subjek yang terpisah jarak serta menghemat waktu penyebaran, penyebaran *g-form* melalui media sosial. Agar subjek dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria, syarat kriteria dituliskan pada halaman awal *g-form* sehingga jika subjek tidak memenuhi kriteria tersebut maka subjek atau sampel tidak dapat lanjut ke halaman berikutnya. Penyebaran *g-form* dimulai pada tanggal 16 Januari 2024 hingga 3 Maret 2024. Penyebaran *g-form* disebarakan secara pesan pribadi, mengirim *broadcast* ke grup yang ada di platform IG, Twitter, Facebook serta mengirim pada komunitas yang ada di grup facebook. Peneliti juga memfilter subjek penelitian, dari 144 responden, hanya 102 yang memenuhi persyaratan sebagai generasi *sandwich* dan dapat berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Tahapan terakhir adalah tahapan analisis, karena data yang diperoleh adalah angka dan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, maka peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk menganalisis hasil yang sudah didapatkan. Tetapi sebelum menganalisis data, peneliti memfilter ulang subjek yang telah mengisi data dengan cara mengeliminasi data subjek

yang tidak memenuhi kriteria sebagai generasi *sandwich* tetapi tetap mengisi kuesioner. Setelah mengeliminasi dan subjek sudah memenuhi persyaratan kemudian dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan linearitas, setelah melakukan uji asumsi dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menjelaskan tahap akhir dari penelitian, yaitu analisis data. Dari keseluruhan penelitian yang sudah dilakukan, data diolah dan dianalisis. Jumlah subjek yang mengikuti penelitian ini sebanyak 102 orang yang merupakan generasi *sandwich*.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Resiliensi dan Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Resiliensi	Sangat Rendah	0	0%
	Rendah	1	1%
	Sedang	6	5,9%
	Tinggi	36	35,3%
	Sangat tinggi	59	57,8%
Stress	Normal	72	70,6%
	Mild	13	12,7%
	Moderate	10	9,8%
	Severe	7	6,9%
	Very Severe	0	0%
Total		102	100%

Pada tabel 2 menunjukkan kategorisasi hipotetik dari 2 variabel penelitian yaitu resiliensi dan stres pada 102 subjek. Kategorisasi dibagi menjadi 5 bagian pada semua variabel, variabel resiliensi dibagi menjadi kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi, untuk variabel stres dikategorikan menjadi normal, *mild*, *moderate*, *severe*, *Extremely severe*. Hasil kategorisasi resiliensi menunjukkan bahwa sebanyak 1 subjek (1%) termasuk dalam kategorisasi rendah, 6 subjek (5,9%) termasuk pada kategorisasi sedang, 36 subjek (35,3%) termasuk pada kategori tinggi dan untuk kategori sangat tinggi terdapat 59 subjek (57,8%). Untuk data kategorisasi pada variabel stres sebanyak 72 subjek (70,6%) masuk dalam kategori normal, 13 subjek (12,7%) pada kategori *mild*, 10 subjek (9,8%) pada kategori *moderate*, 7 subjek (6,9%) pada kategori *severe*.

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R ²	β	F	p	Keterangan
Resiliensi → Stres	0,286	-0,534	39,963	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil nilai uji linieritas, nilai signifikansi dari *deviation from linearity* adalah 0,865 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel x yaitu resiliensi terhadap variabel y yaitu stres. Hasil dari skor kedua variabel

memenuhi nilai normalitas dengan nilai signifikansi $0,129 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji signifikansi regresi linier sederhana yang dilakukan pada aplikasi SPSS, pada tabel 3 terlihat bahwa nilai signifikansi regresi variabel X yaitu resiliensi untuk variabel Y yaitu stres adalah sebesar 0,000. Pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai β yaitu sebesar -0,534 berarti variabel X berpengaruh negatif terhadap variabel Y. Berdasarkan R^2 resiliensi berpengaruh negatif sebanyak 28,6% terhadap stres.

DISKUSI

Hasil olah data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada variabel resiliensi terhadap variabel stres pada generasi *sandwich*, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap stres dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan tingkat resiliensi pada individu maka terdapat pengurangan tingkat stres pada individu tersebut, atau semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres individu. Penelitian ini membuktikan bahwa variabel resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres, variabel ini memiliki pengaruh sebesar 28,6% terhadap stres. Sebanyak 71,4% faktor lain yang mempengaruhi stres tidak diteliti pada penelitian ini, contohnya adalah *self esteem* dan juga dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat *et al* (2021) yang menunjukkan bahwa 2 variabel tersebut yaitu *self esteem* dan juga dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *self esteem* dan dukungan sosial maka semakin bisa mereduksi stres individu. Penelitian ini menjawab bahwa generasi *sandwich* mayoritas memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sehingga tingkat stres pada generasi *sandwich* rata-rata ada pada tingkat normal. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi *sandwich* tidak mengalami stres, tidak seperti penelitian – penelitian sebelumnya, hal ini disebabkan karena mayoritas generasi *sandwich* yang ada di Indonesia khususnya memiliki kecenderungan tingkat resiliensi yang tinggi. Jika dilihat dari tabel 2, dapat dilihat dari 102 responden hanya 1% generasi *sandwich* yang memiliki tingkat resiliensi rendah dan 70,6% memiliki tingkat stres yang terbilang normal, ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi generasi *sandwich* khususnya di Indonesia cukup baik, seperti faktor spiritualitas dan optimisme.

Menurut penelitian yang dilakukan Mayshinta (2022) menunjukkan bahwa spiritualitas berdampak positif terhadap resiliensi seseorang, semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki seseorang. Pengaruh tingkat optimisme terhadap resiliensi bisa dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh Jannah (2021) penelitian ini menghasilkan bahwa optimisme berpengaruh positif terhadap resiliensi. Jadi kedua faktor yang tidak diteliti tersebut juga berperan mempengaruhi tingkat resiliensi individu.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Purwanto & Sahrah (2020) bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap tingkat stres seseorang, hasil penelitiannya mengatakan jika seseorang mengalami tekanan dan tidak mengaktifkan resiliensinya, maka stres pada individu tersebut tidak akan teratasi. Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto & Sahrah (2020) meneliti dampak resiliensi pada stres kerja pada polisi lalu lintas, yang dimana dalam pekerjaannya dituntut untuk bekerja dibawah tekanan mengatur lalu lintas dan merasakan langsung kemacetan, cuaca panas, polusi dan kebisingan. Menjadi generasi *sandwich* merupakan sebuah tanggung jawab yang berat, memiliki beban untuk menafkahi 2

generasi atau lebih akan membuat generasi *sandwich* menjadi stres, beban ini tidak hanya terbawa disaat bekerja saja tetapi juga terbawa kemanapun hingga tanggungjawab menjadi generasi *sandwich* selesai sehingga generasi *sandwich* sangat rentan stres, tetapi jika generasi *sandwich* memiliki tingkat resiliensi yang tinggi itu bisa menjadi faktor untuk mereduksi atau mengantisipasi gejala stres.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Budiyati dan Oktavianto (2020) yang meneliti hubungan resiliensi dan stres pada remaja usia 12 – 18 tahun pada masa pandemi Covid-19 dengan jumlah responden sebanyak 136 responden. Dengan hasil terdapat hubungan antara resiliensi dan stres, serta resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres pada remaja. Resiliensi ini berimplikasi pada perilaku adaptasi para remaja saat terjadi pandemi karena harus merubah kebiasaannya, hal ini dapat menekan tingkat stres yang didapat remaja disaat beradaptasi dengan kebiasaan dan lingkungan yang baru.

Resiliensi yang tinggi sangat penting bagi generasi *sandwich* untuk bertahan dari beban dan tuntutan yang terus mereka terima. Resiliensi bisa diaplikasikan pada aspek kehidupan, seperti pendidikan, kesehatan dan juga hubungan sosial. Pada Kesehatan resiliensi membantu individu untuk dapat mengatasi gangguan mental seperti bangkit dari trauma, dalam hal pendidikan resiliensi bisa membantu mahasiswa atau penuntut ilmu untuk bisa mengelola strategi koping, dan optimisme para penuntut ilmu, dalam hal sosial atau kemasyarakatan resiliensi berperan penting pada individu untuk bertahan hidup dalam sebuah komunitas, beradaptasi dengan lingkungan untuk menciptakan lingkungan yang tangguh akan tekanan, tantangan dan perkembangan lingkungan yang tak terhindarkan secara cepat maupun lambat (Zai, 2024).

Banyak cara untuk meningkatkan resiliensi, beberapa contoh cara meningkatkan resiliensi diri adalah dengan mencari dukungan sosial, bersosialisasilah dengan teman, tetangga, atau keluarga yang memberikan pengaruh positif, hal ini bisa meningkatkan resiliensi seseorang, kemudian cara berikutnya bisa dengan meningkatkan *self efficacy* dengan cara selalu berpikir positif untuk bisa bertahan dan melalui, menyelesaikan masalah yang ditemui (Ward *et al.*,2021). Selain itu resiliensi juga akan bertambah kuat seiring dengan bertambahnya pengalaman seorang individu dalam menangani suatu masalah (Zai, 2024).

Penelitian ini tentunya memiliki kekurangan dan keterbatasan, salah satu kekurangannya adalah ketidakpahaman subjek tentang generasi *sandwich*, yang dimana beberapa subjek belum memahami pengertian dari generasi *sandwich* itu sendiri, sehingga ada beberapa yang mengisi kuesioner tetapi tidak memenuhi kriteria sebagai generasi *sandwich*. Selain itu keterbatasan lainnya adalah dalam hal stres yaitu stres yang diteliti masih dalam lingkup stres umum belum mengerucut pada stres yang dimiliki oleh generasi *sandwich*.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu adanya pengaruh resiliensi terhadap stres pada generasi *sandwich*. penelitian menunjukkan resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres yang berarti semakin tinggi resiliensi generasi *sandwich* maka tingkat stres generasi *sandwich* semakin rendah. Dengan hasil tersebut maka hipotesis penelitian diterima.

Untuk implikasi penelitian ini, diharapkan kepada setiap individu khususnya generasi *sandwich* untuk terus bisa mempertahankan resiliensinya sehingga bisa mereduksi tingkat stres. Resiliensi

bisa bermanfaat dimanapun dan kapanpun karena stres juga datang dari berbagai faktor. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak penelitian yang bertemakan generasi *sandwich*, dan juga mempopulerkan istilah “generasi *sandwich*” agar tidak asing lagi di telinga masyarakat.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah variabel yang dapat mempengaruhi stres pada generasi *sandwich* seperti contohnya dengan meneliti tingkat stres dengan melihat jumlah anggota keluarga atau kerabat yang dinafkahi. Sangat banyak sisi yang menarik dan bisa diteliti pada generasi *sandwich* sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan lagi penelitian bertemakan generasi *sandwich*.

Saran untuk penelitian selanjutnya untuk menjelaskan terlebih dahulu pengertian generasi *sandwich* atau menggunakan istilah yang lebih dimengerti untuk penyebaran kuesioner. Selain itu untuk peneliti selanjutnya untuk mengerucutkan lagi pada jenis stres pada generasi *sandwich*, bisa stres kerja, stres pengasuhan ataupun stres lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109.
- Burke, R. J. (2017). The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities. *The sandwich generation*, 3-39.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of traumatic stress*, 16, 487-494.
- Damanik, E. D. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Jang, S. J., Song, D., Baek, K., & Zippay, A. (2021). Double child and elder care responsibilities and emotional exhaustion of an older sandwiched generation: The mediating effect of self-care. *International Social Work*, 64(4), 611-624.
- Jannah, M.R., (2021). Hubungan Optimisme Dengan Resiliensi Ibu Yang Bekerja Di Masa Pandemi COVID-19. (Skripsi Sarjana, Universitas Mulawarman Samarinda). <https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/42215>
- Jovanović, J.M., Lazaridis, K., & Stefanović, V.M. (2006). Theoretical Approaches To Problem Of Occupational Stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23, 163-169.
- Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry research*, 295, 113598.
- Krisdamarjati, Y. A. (2022, 8 September). Generasi "Sandwich" Membayangi Semua Tingkatan Ekonomi. *Kompas*. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2022/09/08/generasi-sandwich-membayangi-semua-tingkatan-ekonomi>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Luna, S., Rivera, F., & Ramos, P. (2021). Dual caregiving by grandmothers with older relatives: Personal factors influencing health and stress. *Journal of Health Psychology*, 26(11), 1882-1900.

- Mayshinta, A. (2022). Pengaruh Spiritualitas dan Jenis Kelamin Terhadap Resiliensi Pada Masyarakat Relawan Indonesia Aksi Cepat Tanggap Studi Kasus Pada Cabang Bogor Di Masa Pandemi COVID-19 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Jakarta).
- Miller, D. A. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. *Social Work*, 26(5), 419-423.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441).
- Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20-41.
- Patterson, C. L. (2021). Feeling The Squeeze: The Association Between Multigeneration Caregiving and Informal Caregivers' Health.
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan beban kerja terhadap stress kerja pada polisi lalu lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260-266.
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20-21.
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2022). Perbandingan tingkat kebahagiaan antara generasi sandwich dan non-generasi sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1-13.
- Riley, L. D., & Bowen, C. P. (2005). The sandwich generation: Challenges and coping strategies of multigenerational families. *The Family Journal*, 13(1), 52-58.
- Rizaty, M. A. (2023, 27 November). Hasil Survei Dampak Menjadi Generasi Sandwich bagi Gen Z di Indonesia. [Dataindonesia.id](https://dataindonesia.id). Diakses dari <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-dampak-menjadi-generasi-sandwich-bagi-gen-z-di-indonesia>.
- Salmon, S. A., Parry, S. A., & Pattillo, M. L. (2017). The Sandwich Generation: Effects of Caregiver Burden and Strategies for Assessment. *Utah: Westminster College*
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 7th edition*. Asia: John Wiley & Sons.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich generation: stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263-275.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabet.
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 145-152.
- Ward, R. N., Brady, A. J., Jazdzewski, R., & Yalch, M. M. (2021). Stress, resilience, and coping. In *Emotion, well-being, and resilience* (pp. 3-14). Apple Academic Press.
- Willda, Tesa, et al. "Hubungan Resiliensi Diri terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, vol. 3, no. 1, 2 Feb. 2016, pp. 1-9
- Wiyono, B. D. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Burnout terhadap Prestasi Belajar di Masa Pembelajaran Daring di SMPN 1 Galis Pamekasan.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41-55.
- Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The effects of psychological stress on depression. *Current neuropharmacology*, 13(4), 494-504.

- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.
- Zai, E. C. (2024). Resiliensi Psikologis Menjadi Kuat Di Tengah Badai Kehidupan. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1).





LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint skala

Skala Resiliensi

No	Aspek	Nomer item		Jumlah item
		Favorable	Unfavorable	
1	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16		8
2	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14		7
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain	1, 4, 5, 2, 8		5
4	Kontrol	23, 13, 21		3
5	Pengaruh spiritual	3,9		2

Skala Stres

No	Aspek	Nomer item		Jumlah item
		Favorable	Unfavorable	
1	Susah rileks	3, 8, 10		3
2	Gugup/gelisah	5, 12		2
3	Mudah sedih	1, 9, 14		3
4	Mudah marah	2, 4, 7		3
5	Tidak sabar	6, 11, 13		3

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Survei Generasi *Sandwich*

Dengan hormat,
Perkenalkan, saya Dava Satria Buana mahasiswa semester 7 jurusan Psikologi dari Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian tentang generasi *sandwich* di Indonesia.

Saya membutuhkan responden dengan **kriteria** sebagai berikut:



1. Memiliki penghasilan
2. Menafkahi generasi di bawah dan di atas Anda secara bersamaan

Pengisian kuesioner ini hanya membutuhkan waktu **kurang lebih 10-15 menit** saja, selain itu data dan identitas yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya. Saya menjamin kerahasiaan data yang Anda berikan dan data yang digunakan hanya untuk kepentingan penelitian skripsi.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

CP: davasatria2001@gmail.com

davasatria2001@gmail.com [Ganti akun](#)

 Tidak dibagikan 

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Saya bersedia membantu penelitian ini dengan menjadi responden *

- Iya
- Tidak

Data Identitas

Nama Inisial (isi 1-3 huruf nama) *

Jawaban Anda _____

Jenis kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan

Usia (isikan angka) *

Jawaban Anda _____

Siapa yang Anda nafkahi? (pilih min 2, boleh lebih) *

- Orangtua (Ayah dan/atau Ibu)
- Kakek dan/atau Nenek
- Anak
- Cucu
- Yang lain: _____

Kembali

Berikutnya

Kosongkan formulir

Kuesioner bagian 1

Petunjuk pengerjaan

Saudara diminta untuk memilih angka yang ada berdasarkan pernyataan yang ada :
 angka 0 apabila pernyataan tersebut "sangat tidak benar" dengan kondisi anda
 angka 1 apabila pernyataan tersebut "hampir tidak benar" dengan kondisi anda
 angka 2 apabila pernyataan tersebut "kadang-kadang benar" dengan kondisi anda
 angka 3 apabila pernyataan tersebut "seringkali benar" dengan kondisi anda
 angka 4 apabila pernyataan tersebut "hampir setiap kali benar" dengan kondisi anda

1. Mampu beradaptasi dengan perubahan *

0 1 2 3 4

sangat tidak benar hampir setiap kali benar

2. Menjalinkan hubungan yang dekat dan aman *

0 1 2 3 4

sangat tidak benar hampir setiap kali benar

11. Dapat mencapai tujuan hidup *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

12. Ketika segalanya terlihat tanpa harapan saya tidak menyerah *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

13. Mengetahui kemana harus meminta bantuan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

14. Tetap fokus dan dapat berpikir jernih saat berada dibawah tekanan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

15. Lebih suka memimpin dalam pemecahan masalah *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

16. Tidak mudah putus asa karena kegagalan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

17. Memiliki pandangan bahwa saya individu yang tangguh *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

18. Dapat membuat keputusan yang tidak populer atau sulit *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

19. Dapat mengelola perasaan yang tidak menyenangkan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

20. Dapat bertindak berdasarkan firasat *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

21. Perasaan kuat terhadap sebuah tujuan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

22. Dapat mengontrol kehidupan saya *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

23. Saya suka tantangan *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

24. Saya bekerja untuk mencapai tujuan saya *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

25. Menghargai prestasi sendiri *

0 1 2 3 4
sangat tidak benar hampir setiap kali benar

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

Kuesioner bagian 2

Petunjuk pengerjaan

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele. *

0 1 2 3
 tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

2. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi *

0 1 2 3
 tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

3. Saya merasa sulit untuk bersantai. *

0 1 2 3
 tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

4. Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal. *

0 1 2 3
 tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

5. Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas *

0 1 2 3
 tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

6. Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan *
(misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

7. Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

8. Saya merasa sulit untuk beristirahat. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

9. Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

10. Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

11. Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

12. Saya sedang merasa gelisah. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

13. Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali sangat sesuai/sering kali

14. Saya menemukan diri saya mudah gelisah. *

0 1 2 3

tidak sesuai sama sekali

sangat sesuai/sering kali

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)



Lampiran 3. Tabulasi Data

No Responden	Resiliensi																									Total X	
	X. 1	X. 2	X. 3	X. 4	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 9	X. 10	X. 11	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 20	X. 21	X. 22	X. 23	X. 24	X. 25		
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	92	
2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3	85	
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	82	
4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
5	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	81	
6	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	86	
7	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	55	
8	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	1	4	4	86	
9	3	4	2	0	3	2	3	4	2	4	2	3	3	2	1	3	2	3	4	2	3	0	1	4	2	62	
10	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	0	2	3	2	2	2	2	4	1	3	2	2	3	0	1	60	
11	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	75	
12	3	3	3	1	2	0	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	1	2	3	3	4	2	2	4	3	62	
13	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	84	
14	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	87	
15	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	94	
16	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	55	
17	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	63
18	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	
20	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	88	
21	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	60	
22	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	69	
23	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73	
24	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	79	

No Responden	Resiliensi																									Total X
	X. 1	X. 2	X. 3	X. 4	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 9	X. 10	X. 11	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 20	X. 21	X. 22	X. 23	X. 24	X. 25	
25	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	65
26	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	4	62
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	72
28	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2	80
29	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	57
30	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	39
31	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	84
32	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	79
33	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	89
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	74
35	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	86
36	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	88
37	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	65
38	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	92
39	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
40	3	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	71
41	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	96
42	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4	4	4	86
43	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
45	4	4	4	0	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	86
46	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	72
47	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	68
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	99
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	82
50	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	89

No Responden	Resiliensi																									Total X
	X. 1	X. 2	X. 3	X. 4	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 9	X. 10	X. 11	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 20	X. 21	X. 22	X. 23	X. 24	X. 25	
51	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	85
52	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	82
53	2	3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	4	4	65
54	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	77
55	2	3	4	3	4	3	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	1	67
56	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	87
57	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	97
58	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	90
59	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	78
60	4	4	4	3	4	0	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	2	4	4	4	4	4	88
61	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	80
62	4	3	4	3	4	0	4	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	87
63	3	2	4	2	4	2	3	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	1	3	3	4	3	4	76
64	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	91
65	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	95
66	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	2	4	0	78
67	4	4	4	3	1	4	2	3	4	3	4	4	1	0	1	0	2	3	1	4	3	2	4	4	4	69
68	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	85
69	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	97
70	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	2	80
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
72	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	85
73	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
74	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	72
75	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	89
76	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	89

No Responden	Resiliensi																									Total X	
	X. 1	X. 2	X. 3	X. 4	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 9	X. 10	X. 11	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 20	X. 21	X. 22	X. 23	X. 24	X. 25		
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	98
79	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	90
80	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	94
81	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	84
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	96
83	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
84	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	82
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	96
86	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	92
87	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	97
88	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	78
89	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	88
90	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	88
91	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	76
92	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	76
93	2	2	4	4	3	2	1	2	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	77
94	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	78
95	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	87
96	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	92
97	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	98
98	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	96
99	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	92
100	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	91
101	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	82
102	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	93

No Responden	Stres														Total
	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	
1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	6
2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4
3	1	0	0	0	0	2	1	1	2	2	2	1	1	1	14
4	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	7
5	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	25
6	2	2	2	2	0	3	3	1	2	2	1	0	3	0	23
7	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	1	0	0	13
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	7
10	3	2	1	3	2	0	1	1	3	2	3	3	2	3	29
11	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	19
12	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	30
13	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	21
14	1	0	1	0	2	0	1	0	0	2	1	0	1	0	9
15	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	32
17	0	1	2	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	12
18	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	21
19	2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	15
20	2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9
21	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	7
22	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
25	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	17
26	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	24
27	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	6
28	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	3	1	15
29	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
30	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
31	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
32	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5
33	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
34	2	1	1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	0	1	12
35	3	2	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	10
36	1	0	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
38	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5
43	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	13

No Responden	Stres														Total
	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	
44	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
45	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	4
46	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	1	32
47	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	20
48	0	0	1	0	0	2	2	1	0	0	1	0	0	0	7
49	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
50	0	2	1	0	3	2	0	0	0	2	0	0	0	0	10
51	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
52	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	17
53	1	0	0	1	1	2	2	0	1	3	1	1	0	2	15
54	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
55	1	1	2	2	2	2	0	2	1	2	2	1	3	2	23
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
58	2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
59	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	25
60	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
61	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	18
62	3	1	0	1	0	2	2	0	1	0	0	0	2	0	12
63	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
64	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	2	0	1	7
65	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3
66	2	2	0	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	13
67	3	0	0	3	0	3	3	0	3	2	3	2	2	3	27
68	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	0	1	0	16
69	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4
70	1	2	1	3	1	2	0	1	1	0	0	1	1	0	14
71	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
72	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	5
73	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10
74	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	33
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
76	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	2	0	1	0	10
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
78	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
79	1	0	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	20
80	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	10
81	0	0	2	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9
82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
84	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	10
85	1	2	2	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	16
86	1	3	1	1	3	2	1	0	1	1	2	0	2	0	18

No Responden	Stres														Total
	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	
87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
88	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	11
89	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	7
90	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	7
91	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
92	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11
93	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	33
94	1	1	0	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	15
95	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
96	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
97	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
98	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
99	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
100	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
101	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	3
102	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1



Lampiran 4. Uji Linearitas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stress * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	3902.980	39	100.076	1.610	.046
		Linearity	2214.616	1	2214.616	35.633	.000
		Deviation from Linearity	1688.364	38	44.431	.715	.865
	Within Groups		3853.333	62	62.151		
Total			7756.314	101			



Lampiran 5. Uji Normalitas Data

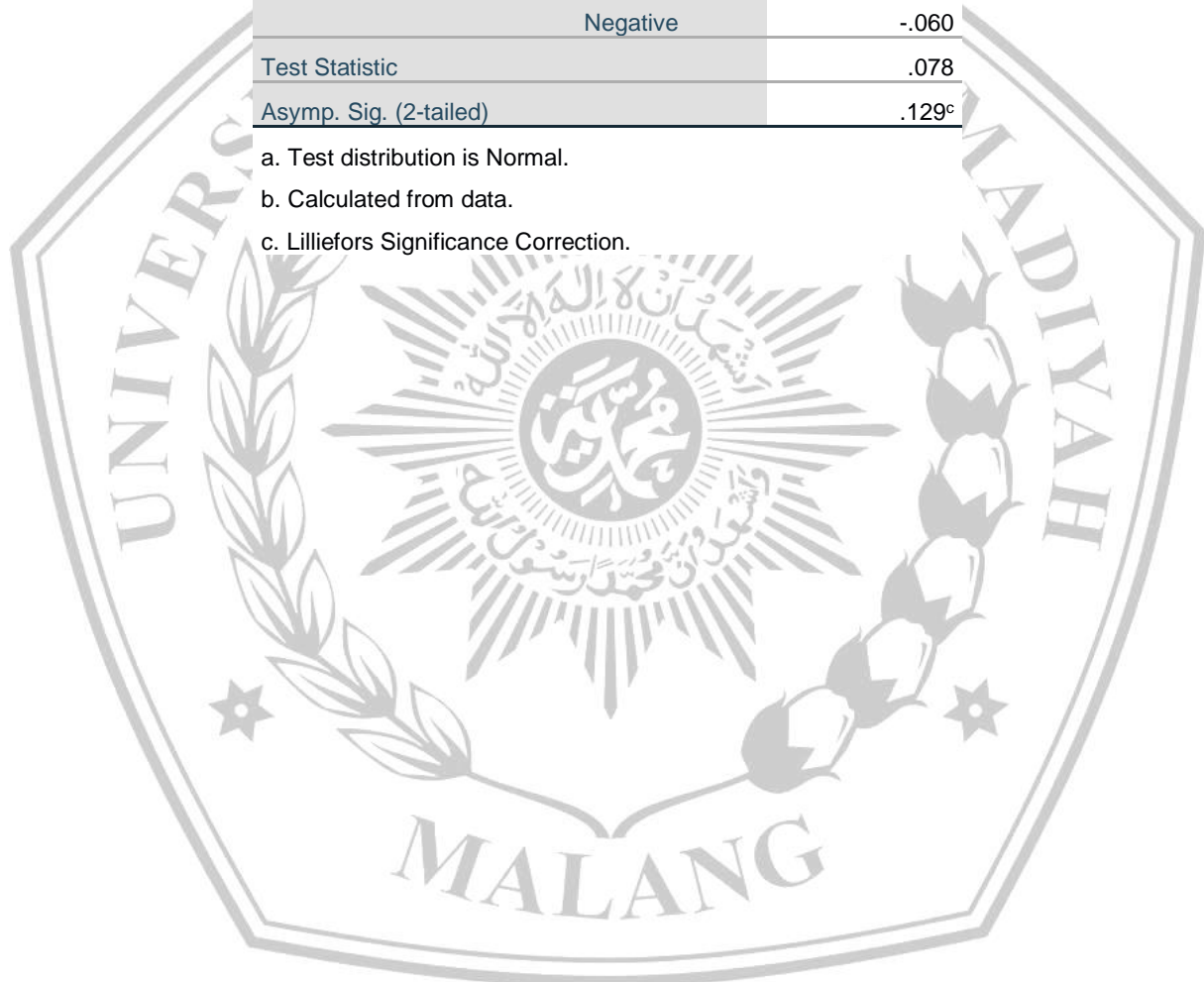
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.40731360
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.078
	Negative	-.060
Test Statistic		.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.129 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



Lampiran 6. Uji Regresi Linear Sederhana

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables	Variables	Method
	Entered	Removed	
1	resiliensi ^b		Enter

a. Dependent Variable: stress

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.534 ^a	.286	.278	7.44426

a. Predictors: (Constant), resiliensi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2214.616	1	2214.616	39.963	.000 ^b
	Residual	5541.698	100	55.417		
	Total	7756.314	101			

a. Dependent Variable: stress

b. Predictors: (Constant), resiliensi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	41.442	4.967		8.344	.000
	resiliensi	-.381	.060	-.534	-6.322	.000

a. Dependent Variable: stress

Lampiran 7. Hasil Verifikasi Analisis Data**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/292/Lab-Psi/UMM/III/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Dava Satrya Buana
NIM : 202010230311527
Dosen Pembimbing : 1) Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.

Hasil: Lulus /Perbaikan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 25 Maret 2024

Petugas Cek



Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 8. Hasil Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/356/Lab-Psi/UMM/IV/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Dava Satrya Buana
 NIM : 202010230311527
 Dosen Pembimbing : 1) Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A
 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Generasi Sandwich	25%	4%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 29 April 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si