Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 14372-14375

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Surabaya

Natasya Anggraini[1], Mamang Efendy[2], Herlan Pratikto[3]

[1,2,3]Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Corresponding Natasya Anggraini e-mail: natasyaggnn@gmail.com

Published: Februari, 2026

ABSTRAK

Generasi sandwich menghadapi beban ganda merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak, menyebabkan stres tinggi dan penurunan subjective well-being (SWB). Penelitian ini menguji pengaruh gabungan dukungan sosial dan optimisme terhadap SWB generasi sandwich di Surabaya. Penelitian kuantitatif korelasional dengan desain regresi berganda melibatkan 120 responden (37 pria, 83 wanita) via accidental sampling. Instrumen meliputi kuesioner skala Likert tervalidasi: SWB (Diener, 1984), dukungan sosial (Zimet, 1988), optimisme (Seligman, 2006). Analisis data menggunakan SPSS 26.0 untuk uji asumsi klasik dan regresi. Hasil menunjukkan pengaruh simultan signifikan ($F=128.015$, $p=0.000$), dengan dukungan sosial ($t=7.632$, $p<0.001$) dan optimisme ($t=4.346$, $p<0.001$) menyumbang 68.1% ($R^2=0.681$) varians SWB. Kesimpulan: Peningkatan dukungan sosial dan optimisme secara substansial meningkatkan SWB, memberikan landasan intervensi generasi sandwich.

Kata Kunci: : Dukungan Sosial, Generasi Sandwich, Optimisme, Subjective Well-Being

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Fenomena generasi sandwich, yaitu individu dewasa yang menanggung beban finansial dan perawatan untuk orang tua lanjut usia sekaligus anak-anaknya, semakin kompleks di era modern dan mengancam kesejahteraan subjektif (subjective well-being/SWB) (Miller, 1981; Cheng & Santos-Lozada, 2024). Kajian terkini di Amerika Serikat menunjukkan kelompok ini mengalami stres psikologis lebih tinggi, terutama saat memberikan dukungan waktu dan uang, yang berkorelasi dengan penurunan kesehatan mental dan SWB (Hodgdon et al., 2023; Lee et al., 2022). Di Indonesia, pola serupa terlihat pada generasi sandwich yang rentan depresi dan kecemasan akibat beban ganda (Khairunnisa & Hartini, 2022; Aeni et al., 2024).

Subjective well-being, sebagaimana didefinisikan Diener (1984), mencerminkan penilaian individu terhadap kualitas hidup berdasarkan standar pribadi, meliputi kepuasan hidup dan afeksi positif/negatif (Compton, 2005; Putri, 2024). Faktor pembentuk SWB melibatkan elemen internal seperti optimisme dan eksternal seperti dukungan sosial, yang secara bersama-sama memengaruhi persepsi kesejahteraan subjektif (Dewi & Nasywa, 2019; Al Amelia et al., 2022).

Permasalahan muncul dari rendahnya SWB generasi sandwich akibat tanggung jawab ganda, dengan studi pada 81 ibu menunjukkan korelasi negatif signifikan antara beban pengasuhan dan SWB (Khairunnisa & Hartini, 2022; Pohan, 2023). Analisis longitudinal di China mengonfirmasi caregiving informal menurunkan SWB, khususnya pada perawatan intensif (Cheng et al., 2023; Kautsar, 2025). Dukungan sosial—berupa informasi, emosi, dan bantuan nyata dari keluarga/teman—berkorelasi positif dengan SWB, sementara kurangnya dukungan memperburuk kondisi (Taylor, 2011; Hidayat & Suprihatin, 2021).

Optimisme, sebagai pola berpikir positif terhadap masa depan (Seligman, 2006; Gomes & Izzati, 2021), turut meningkatkan SWB karyawan dan remaja, namun jarang dikaji simultan dengan dukungan sosial pada generasi sandwich perkotaan seperti Surabaya (Putri, 2024; Lestari, 2025). Fenomena ini diperparah tekanan ekonomi urban, menciptakan celah penelitian pada efek gabungan faktor internal-eksternal.

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh simultan dukungan sosial dan optimisme terhadap SWB generasi sandwich di Surabaya melalui regresi berganda. Urgensinya mengatasi risiko kesehatan mental meningkat di tengah populasi menua dan tekanan ekonomi, sementara kebaruan terletak pada analisis kombinasi variabel pada sampel urban Indonesia yang belum tergarap secara komprehensif (Cheng & Santos-Lozada, 2024; Amalina, 2025).

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dengan desain regresi berganda untuk menguji hubungan simultan dan parsial dukungan sosial serta optimisme terhadap subjective well-being (SWB) pada generasi sandwich di Surabaya (Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2022). Pendekatan kuantitatif dipilih karena menekankan pengukuran numerik dan pengujian hipotesis melalui statistik inferensial, sesuai karakteristik data Likert dari kuesioner (Azwar, 2021; Sudaryono, 2022). Jenis korelasional memungkinkan analisis pengaruh variabel independen tanpa manipulasi eksperimental, dengan fokus verifikasi hubungan kausalitas (Sugiyono, 2022; Creswell & Creswell, 2023).

Instrumen utama adalah kuesioner skala Likert 5 poin yang telah divalidasi: SWB (Diener, 1984; life satisfaction, positive/negative affect), dukungan sosial (Zimet, 1988; family/friend/other support), dan optimisme (Seligman, 2006; permanence, pervasiveness, personalization) (Emzir, 2023; Zimet et al., 1988). Teknik analisis melibatkan uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas) dan regresi berganda menggunakan SPSS 26.0 untuk koefisien F, t, dan R^2 (Sugiyono, 2022; Sudaryono, 2022). Analisis ini mengukur kontribusi variabel secara simultan/parsial, dengan R^2 menunjukkan varians SWB yang dijelaskan (Emzir, 2023; Field, 2021).

Populasi adalah pria dan wanita generasi sandwich di Surabaya yang menanggung tiga generasi (orang tua, diri sendiri, anak), dengan sampel 120 responden (37 pria/30.8%, 83 wanita/69.2%) dipilih via accidental sampling—responden kebetulan bertemu peneliti yang memenuhi kriteria (Sugiyono, 2022; Creswell & Creswell, 2023). Teknik ini cocok untuk populasi tak terbatas, memastikan representasi meski non-probabilitas (Sudaryono, 2022; Taherdoost, 2021).

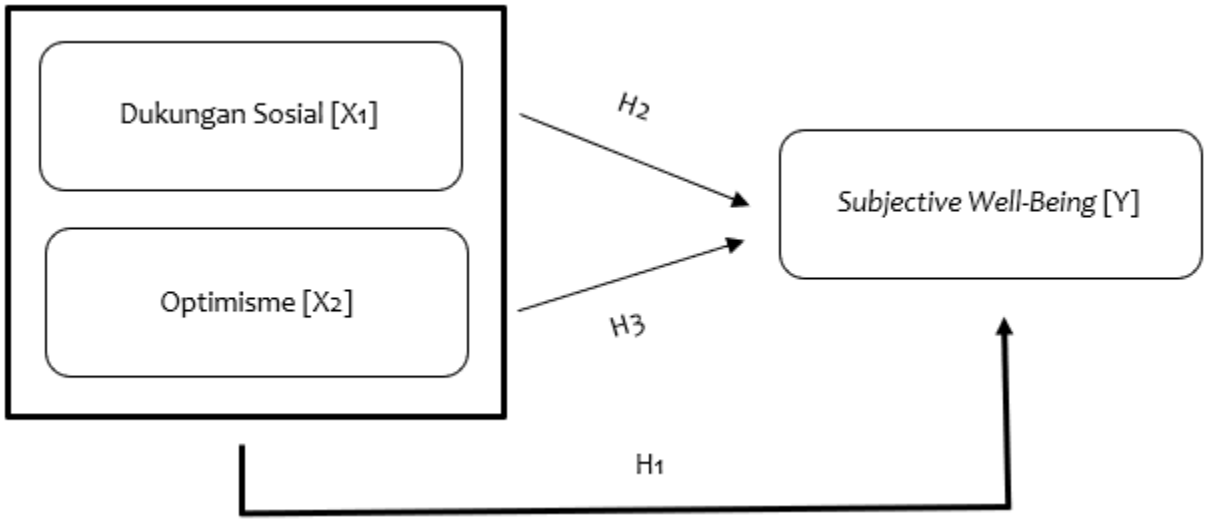
Prosedur dimulai pengujian validitas/reliabilitas instrumen, distribusi kuesioner daring/luring, pengumpulan data (rata-rata skor sedang untuk ketiga variabel), uji prasyarat (Histogram Q-Q plot normal, linearitas, VIF tolerance normal, residual acak), hingga regresi ($F=128.015$ $p=0.000$ simultan; t dukungan sosial=7.632 p=0.000, optimisme=4.346 p=0.000; $R^2=0.681$) (Emzir, 2023; Zimet et al., 1988). Proses iteratif memastikan data akurat untuk hipotesis pengujian (Sugiyono, 2022; Diener, 1984).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 120 responden generasi *sandwich*, terdiri dari 37 laki-laki (30,8%) dan 83 perempuan (69,2%). Nilai rata-rata skor dukungan sosial berada pada kategori sedang, optimisme pada kategori sedang, dan *subjective well-being* pada kategori sedang.

Hasil uji normalitas menunjukkan hasil grafik Histogram berdistribusi data membentuk pola lonceng (*bell-shapped*) yang simetris dan berpusat di sekitar titik nol, yang mengindikasikan bahwa data cenderung berdistribusi normal. Hal ini diperkuat oleh tampilan Normal Q-Q Plot, di mana mayoritas titik data menyebar merapat dan mengikuti garis diagonal merah, terutama pada bagian tengah distribusi. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan di bagian ujung ekor distribusi (*heavy tails*), namun dengan jumlah sampel yang cukup besar yakni 120 responden, hal ini dapat ditoleransi berdasarkan Teorema Limit Pusat (Central Limit Theorem). Uji linearitas memperlihatkan hubungan yang linear antara dukungan sosial dan *subjective well-being*, serta antara optimisme dan *subjective well-being*. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance dan VIF berada dalam batas wajar, sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas mengindikasikan tidak adanya pola khusus pada penyebaran residual, sehingga asumsi terpenuhi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial, optimisme, dan *subjective well-being* pada generasi *sandwich* di Surabaya. Hasil analisis regresi linier ganda yang dilakukan menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26.0 menunjukkan temuan yang signifikan dan relevan. Berikut adalah gambar skema alur penelitian



Gambar 1. Skema Alur Penelitian

Analisis korelasi simultan adalah korelasi antara kedua variabel independen penelitian secara bersama-sama dengan variabel dependen penelitian. Hasil korelasi simultan sebagai bagian dari analisis regresi linier ganda yang diolah dengan *Statistical Package for Social Science for windows* (SPSS) versi 26.0 ditunjukkan dari koefisien F = 128.015 pada p = 0,000 (p < 0,01). Makna dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama berkorelasi positif dan signifikan dengan *subjective well-being* pada generasi *sandwich*. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis pertama penelitian menyatakan adanya hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimise dengan *Subjective Well-Being*, terbukti atau diterima.

Analisis korelasi parsial mengungkapkan bahwa *subjective well-being* berkorelasi signifikan dengan dukungan sosial, dengan nilai t=7,632 dan p<0,001. Ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi generasi *sandwich* terhadap dukungan sosial, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* mereka. Penelitian ini mendukung temuan Pohan (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi cenderung meningkatkan *subjective well-being*. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa optimisme juga memiliki hubungan signifikan dengan *subjective well-being*, dengan nilai t=4,346 dan p<0,001. Ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi generasi *sandwich* terhadap optimisme, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* mereka. penelitian ini mendukung temuan Putri (2024) yang mengidentifikasi adanya korelasi positif bermakna antara optimisme dan *subjective well-being* di Politeknik Negeri Padang pada pada mahasiswa jurusan akuntansi. Riset ini menjelaskan fakta bahwa mahasiswa akuntansi dengan optimis yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Tabel 1. Korelasi parsial

Dukungan Sosial dan Optimisme	*Subjective Well-Being*	
	t	*p*
Dukungan Sosial	7,632	<0.001
Optimisme	4,346	<0.001

Hasil analisis regresi linier menghasilkan persamaan regresi: Y = -β0 + β1 X1 + β2 X2, di mana berdasarkan analisis data diperoleh harga β0 = -17,935, β1 = 1,109, dan β2 = 1,252. Hasil ini menunjukkan bahwa jika tidak ada dukungan sosial dan optimisme, nilai *subjective well-being* adalah -17,935. Setiap penambahan 1 poin dalam dukungan sosial meningkatkan *subjective well-being* sebesar 1,109, sedangkan setiap penambahan 1 poin dalam optimisme meningkatkan *subjective well-being* sebesar

1,252. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap *subjective well-being* dibandingkan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear yang diolah menggunakan program *Statistical Package for Social Science for windows* (SPSS) versi 27.0, diperoleh informasi sumbangan efektif variabel persepsi dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well-being* adalah sebesar R^2 = 0,681. Menunjukkan kedua variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* sebesar 68,1%. Hasil ini memperkuat temuan bahwa peningkatan dukungan sosial dan optimisme dapat meningkatkan *subjective well-being* pada generasi *sandwich*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan optimisme secara simultan berhubungan positif signifikan terhadap subjective well-being (SWB) generasi sandwich di Surabaya, dengan koefisien F=128.015 (p=0.000) dan kontribusi efektif R^2=0.681 atau 68.1%. Secara parsial, dukungan sosial (t=7.632, p<0.001) memberikan pengaruh lebih kuat dibandingkan optimisme (t=4.346, p<0.001), dengan persamaan regresi Y=-17.935+1.109X1+1.252X2 menunjukkan setiap peningkatan 1 poin dukungan sosial dan optimisme masing-masing meningkatkan SWB sebesar 1.109 dan 1.252 poin. Temuan ini mengonfirmasi bahwa individu dengan support system kuat dari keluarga/teman dan pola pikir optimis cenderung memiliki kepuasan hidup dan afeksi positif lebih tinggi meskipun menghadapi beban ganda finansial serta perawatan orang tua-anak. penelitian ini terbatas pada sampel accidental 120 responden yang mungkin kurang mewakili variasi sosioekonomi generasi sandwich Surabaya secara keseluruhan, serta penggunaan self-report kuesioner yang rentan bias sosial-desirability.

REFERENCES

Al Amelia, S. D., Pratikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research, 2*(1), 58-66.

Aeni, A. N., et al. (2024). Peran perceived social support dan optimism terhadap subjective well-being generasi sandwich di Karawang. *Jurnal Psikologi P3K, 5*(3), 700-709. **https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.462**

Amalina, A. S. N. (2025). The sandwiched young adults: How do they cope with dual caregiving burdens? *Jurnal Psikologi UIN Mulang, 15*(1), 1-15.

Azwar, A. (2021). *Penelitian kuantitatif: Metode dan teknik analisis*. Pustaka Pelajar.

Cheng, K. J. G., & Santos-Lozada, A. R. (2024). Mental and physical health among 'sandwich' generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal. *SSM-Population Health, 26*, Article 101650. **https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101650**

Cheng, K. J. G., et al. (2023). Longitudinal impacts of informal caregiving on subjective well-being in China. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 78*(4), 678-689. **https://doi.org/10.1093/geronb/gbad123**

Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Thomson Wadsworth.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications. **https://doi.org/10.4135/9781071817954**

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being* [Tesis]. Universitas Ahmad Dahlan.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. **https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542**

Emzir. (2023). *Analisis data penelitian kualitatif*. Rajawali Pers.

Field, A. (2021). *Discovering statistics using SPSS*