

<i>e-ISSN: 3062-7389</i>	<i>Journal of Composite Social Humanisme</i> <i>Volume 3 Number 4 (2026), pp. 253-259</i> https://ojs.shahida.or.id/index.php/composite
--------------------------	---

Bertahan hidup (*coping strategy*) gen Z sebagai *sandwich generation* dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi

Anggi Arofik Khoirunisa^{1*}, Petty Arisanti², Yessy Kusumawati³, & Rini Ratna Nafitasari⁴

Program Studi Manajemen, Universitas Kahuripan Kediri^{1,2,3,4}

anggianisa2024@gmail.com¹

*Corresponding Author

Submit: 10 Agustus 2026; revisi: 21 Agustus 2026, diterima: 31 Agustus, 2026

ABSTRAK

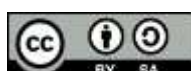
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena Generasi Z yang memasuki dunia profesional di tengah ketidakpastian ekonomi makro sekaligus menghadapi realitas sosiokultural sebagai *Sandwich Generation*. Beban finansial ganda untuk membiayai diri sendiri dan menopang ekonomi keluarga memicu tekanan finansial (*financial stress*) yang dapat menghambat akumulasi kekayaan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemaknaan beban finansial serta menganalisis strategi bertahan hidup (*coping strategy*) yang diterapkan oleh Generasi Z di Kota Kediri dalam menyeimbangkan keuangan keluarga dan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan lima informan dengan kriteria Generasi Z yang telah bekerja, lajang, dan rutin menanggung biaya hidup keluarga inti. Data primer dan sekunder dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*, sedangkan analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memaknai beban finansial sebagai sumber kecemasan masa depan (*financial anxiety*) akibat benturan antara ekspektasi gaya hidup dan realitas kebutuhan domestik. Dalam menghadapi tekanan tersebut, informan mengombinasikan *problem-focused coping* melalui pencarian *side hustle* dan *micro-budgeting* yang ketat serta *emotion-focused coping* melalui dukungan sosial komunal dan *retail therapy* berskala kecil secara dinamis untuk mencegah krisis finansial pribadi.

Kata kunci: Coping Strategy; Financial Stress; Generasi Z; Manajemen Keuangan; Sandwich Generation

ABSTRACT

This study is motivated by the phenomenon of Generation Z entering the professional workforce amidst macroeconomic uncertainty while simultaneously facing the sociocultural reality of the "Sandwich Generation." The dual financial burden of supporting themselves and sustaining their families triggers financial stress that can hinder wealth accumulation. This research aims to describe how Generation Z in Kediri City perceives this financial burden and to analyze the coping strategies they employ to balance family and personal finances. A descriptive qualitative approach was used, employing purposive sampling to select five informants who met the criteria of being Generation Z members who are employed, single, and regularly cover the living expenses of their nuclear families. Primary and secondary data were collected through in-depth interviews and document analysis. Data validity was verified through source triangulation, technique triangulation, and member checking, while data analysis utilized the Miles and Huberman interactive model. The findings reveal that Generation Z perceives this financial burden as a source of anxiety regarding the future—stemming from the clash between lifestyle expectations and the reality of domestic financial needs. To cope with this pressure, informants dynamically combine problem-focused strategies (such as pursuing side hustles and practicing strict micro-budgeting) with emotion-focused strategies (such as seeking communal social support and engaging in small-scale retail therapy) to avert personal financial crises.

Keywords: Coping Strategy; Financial Stress; Generation Z; Financial Management; Sandwich Generation



Copyright © 2026 The Author(s)
This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, kini perlahan-lahan mulai mengisi dan mendominasi angkatan kerja baru di berbagai sektor. Seiring bertambahnya usia, generasi ini memasuki fase produktif yang seharusnya menjadi momentum untuk membangun fondasi kehidupan yang lebih mandiri dan stabil. Namun, kenyataannya, perjalanan mereka menuju dunia profesional tidak semulus yang dibayangkan. Situasi ekonomi makro yang tidak menentu menjadi salah satu hambatan terbesar yang menghadang langkah mereka sejak awal. Ancaman resesi global, lonjakan inflasi yang memengaruhi biaya hidup sehari-hari, hingga kondisi upah minimum yang cenderung stagnan dan tidak sebanding dengan kebutuhan riil menjadi tantangan nyata yang harus mereka hadapi setiap harinya. Berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya yang mungkin menikmati kondisi ekonomi yang lebih stabil dan dapat diprediksi, Gen Z justru tumbuh dan mulai bekerja di tengah pusaran ketidakpastian. Hal ini membuat mereka dituntut untuk memiliki pemahaman dan kemampuan literasi keuangan yang jauh lebih adaptif, fleksibel, dan responsif terhadap perubahan, terutama dalam merencanakan kemandirian finansial jangka panjang mereka di tengah kondisi yang serba tidak pasti (Sylvia et al., 2021).

Tekanan ekonomi semakin menjadi tantangan bagi generasi muda yang baru memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut semakin kompleks ketika Gen Z menghadapi fenomena *Sandwich Generation*, yaitu kondisi ketika individu harus memenuhi kebutuhan pribadi sekaligus membantu kebutuhan finansial keluarga. Di Indonesia, kondisi ini berkaitan dengan kuatnya tanggung jawab terhadap orang tua serta masih tingginya ketergantungan finansial lansia pada keluarga. Berdasarkan BPS (2023), sekitar 48,25% lansia masih mengandalkan kiriman atau dukungan finansial dari anak maupun anggota keluarga lainnya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan beban ekonomi Gen Z karena sebagian pendapatan yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan pribadi dan masa depan harus dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Solehudin, 2024).

Kombinasi antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab terhadap keluarga membuat Gen Z menghadapi tekanan finansial yang berlapis. Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, mereka juga terpapar berbagai gaya hidup melalui media sosial dan memiliki kebutuhan untuk menikmati hasil kerja melalui *self-reward*. Namun, keterbatasan pendapatan akibat kewajiban keluarga membuat kebutuhan pribadi, dana darurat, dan tabungan masa depan sering kali harus ditunda. Kondisi tersebut dapat memicu *financial stress* dan kecemasan terhadap kondisi keuangan di masa depan. Selain itu, keterbatasan arus kas juga dapat mendorong sebagian pekerja muda memanfaatkan pinjaman *online* untuk memenuhi kebutuhan finansial. Data Statistik *Fintech Lending* OJK (2023) menunjukkan bahwa sekitar 54% peminjam aktif pinjaman *online* di Indonesia berada pada kelompok usia 19–34 tahun (Rita et al., 2023).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, Gen Z membutuhkan strategi untuk menjaga kondisi finansial dan emosional. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *Coping Strategy* sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan yang dianggap melebihi kemampuan individu. Dalam konteks Gen Z *Sandwich Generation*, strategi tersebut dapat dilakukan melalui *problem-focused coping*, seperti menghemat pengeluaran, menyusun anggaran, mencari *side hustle*, dan mengatur prioritas kebutuhan. Sementara itu, *emotion-focused coping* dapat dilakukan melalui dukungan sosial dan aktivitas sederhana untuk mengurangi tekanan emosional. Kedua strategi tersebut dapat digunakan secara fleksibel sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing individu (Munawaroh & Mashudi, 2018).

Fenomena *Sandwich Generation* juga berkaitan dengan kemampuan mengelola keuangan pribadi. Manajemen keuangan pribadi mencakup perencanaan, pengelolaan, dan pengendalian sumber daya keuangan untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan finansial. Pengelolaan tersebut meliputi pengaturan pendapatan dan pengeluaran, penyisihan tabungan, dana darurat, investasi, serta pengendalian utang (Gitman & Joehnk, 2015). Namun, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks bagi individu yang harus membantu memenuhi kebutuhan keluarga. Sebagian pendapatan harus dialokasikan untuk kebutuhan keluarga yang rutin maupun tidak terduga sehingga ruang keuangan untuk kebutuhan pribadi dan masa depan menjadi lebih terbatas. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan Gen Z dalam membangun tabungan, dana darurat,

dan investasi jangka panjang.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami Gen Z *Sandwich Generation* tidak hanya berkaitan dengan pendapatan, tetapi juga dengan kemampuan mengatur prioritas keuangan. Pendapatan harus dibagi antara kebutuhan pribadi dan keluarga yang dapat muncul secara bersamaan. Di sisi lain, paparan media sosial dan gaya hidup konsumtif dapat meningkatkan keinginan untuk menikmati hasil kerja melalui *self-reward*. Kondisi ini menimbulkan konflik antara keinginan pribadi dan kewajiban terhadap keluarga yang dapat memicu *financial stress* serta kecemasan terhadap masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana Gen Z memaknai beban finansial dan strategi yang digunakan untuk menghadapinya.

Pemilihan Kota Kediri sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristiknya sebagai salah satu pusat pertumbuhan ekonomi, perdagangan, dan pendidikan di wilayah Mataraman, Jawa Timur. Kondisi tersebut menjadikan Kota Kediri relevan untuk melihat dinamika Gen Z yang memasuki dunia kerja dan menghadapi berbagai kebutuhan ekonomi. Di sisi lain, nilai sosial dan budaya yang menempatkan keluarga sebagai bagian penting dalam kehidupan dapat memperkuat tuntutan untuk memberikan dukungan finansial kepada keluarga. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika Gen Z yang baru memasuki dunia kerja telah memiliki tanggung jawab finansial terhadap keluarga. Keterbatasan pendapatan dan kewajiban keluarga dapat memengaruhi cara Gen Z mengatur keuangan, menentukan prioritas, serta menghadapi tekanan finansial. Oleh karena itu, Kota Kediri menjadi konteks yang relevan untuk mengeksplorasi pengalaman Gen Z sebagai *Sandwich Generation* dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi (Alamin, 2022).

Kajian terdahulu mengenai *Sandwich Generation* lebih banyak membahas individu yang telah menikah, memiliki anak, atau berada pada tahap dewasa menengah. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji Gen Z yang masih lajang, baru memasuki dunia kerja, tetapi telah memiliki tanggung jawab finansial terhadap keluarga masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah penelitian dalam memahami pengalaman Gen Z sebagai *Open Sandwich Generation*, khususnya dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi. Penelitian yang menghubungkan kondisi tersebut dengan penerapan *coping strategy* juga masih perlu dikembangkan karena Gen Z memiliki karakteristik berbeda dalam penggunaan teknologi digital, pola konsumsi, dan cara menghadapi tekanan finansial. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai bagaimana Gen Z memaknai beban finansial dan strategi yang digunakan untuk menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemaknaan Gen Z terhadap beban finansial sebagai *Sandwich Generation* serta menganalisis *coping strategy* yang digunakan dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi. Penelitian ini berfokus pada bentuk tekanan finansial yang dialami, pertimbangan dalam menentukan prioritas pengeluaran, serta strategi yang digunakan untuk mempertahankan kondisi keuangan. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi penerapan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* serta pengaruh karakteristik Gen Z dan tuntutan keluarga terhadap keputusan pengelolaan keuangan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengalaman Gen Z sebagai *Sandwich Generation* dalam menghadapi dan mengelola tekanan finansial.

Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggali pengalaman informan secara mendalam. Informan dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria Gen Z yang telah bekerja, masih lajang, dan secara rutin membantu memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi untuk memahami pengalaman, pemaknaan, serta strategi keuangan informan. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*. Melalui pendekatan tersebut, penelitian diarahkan untuk memahami bagaimana Gen Z sebagai *Sandwich Generation* menghadapi tekanan finansial dan menyeimbangkan kebutuhan keluarga dengan kepentingan pribadi.

Landasan teoritis penelitian mencakup konsep *Sandwich Generation*, karakteristik dan perilaku keuangan Gen Z, teori *Coping Strategy*, serta manajemen keuangan pribadi. Konsep

Sandwich Generation digunakan untuk memahami posisi individu yang harus memenuhi kebutuhan pribadi sekaligus membantu kebutuhan keluarga. Karakteristik Gen Z digunakan untuk melihat pengaruh lingkungan digital, media sosial, gaya hidup, dan *self-reward* terhadap perilaku keuangan. Teori Lazarus dan Folkman digunakan untuk menganalisis strategi menghadapi tekanan melalui *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Sementara itu, konsep manajemen keuangan pribadi digunakan untuk memahami pengelolaan pendapatan, pengeluaran, tabungan, dana darurat, investasi, dan utang. Integrasi teori tersebut menjadi dasar untuk memahami strategi bertahan hidup Gen Z sebagai *Sandwich Generation* dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berjudul “Strategi Bertahan Hidup (*Coping Strategy*) Gen Z sebagai *Sandwich Generation* dalam Mengelola Keuangan Keluarga dan Pribadi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk menggambarkan strategi bertahan hidup (*coping strategy*) Generasi Z sebagai *Sandwich Generation* dalam mengelola keuangan keluarga dan pribadi di Kota Kediri. Penelitian dilaksanakan pada April–Juli 2026 dengan lima informan yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria Generasi Z (lahir 1997–2012), belum menikah, memiliki pekerjaan atau penghasilan rutin, serta secara rutin membantu memenuhi kebutuhan keuangan keluarga. Data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder yang diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi, dengan peneliti sebagai instrumen utama yang didukung pedoman wawancara. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima informan Generasi Z lajang di Kota Kediri yang memiliki tanggung jawab finansial terhadap keluarga. IF-1 bekerja sebagai operator SPBU dan membantu kebutuhan orang tua, IF-2 sebagai pedagang kaki lima yang membiayai sekolah adik, IF-3 sebagai penjaga stan makanan yang membantu tunggakan dan pengobatan keluarga, IF-4 sebagai admin toko daring yang membantu kebutuhan rumah tangga, dan IF-5 sebagai karyawan swasta yang menjadi penopang utama keluarga karena orang tua tidak memiliki penghasilan tetap.



Gambar 1. Informan 1 (IF-1)

Temuan pertama menunjukkan bahwa posisi sebagai *Sandwich Generation* dimaknai informan sebagai kondisi yang menimbulkan tekanan finansial dan kecemasan terhadap masa depan. Sebagian besar pendapatan harus dialokasikan untuk kebutuhan keluarga sehingga ruang untuk menabung, memenuhi kebutuhan pribadi, dan mempersiapkan masa depan menjadi terbatas. IF-1 menyampaikan: “Setiap bulan pas terima gaji dari pom, rasanya cuma lewat aja Mbak. Langsung saya bagi-bagi buat pegangan bapak di rumah sama beli beras. Kadang pas lagi sepi pembeli atau pas lagi duduk sendiri, saya pengen nangis kalau mikir... umur segini kok belum punya tabungan sama sekali buat masa depan sendiri. Kalau saya sakit besok, siapa yang mau bayarin?” (Wawancara dengan IF-1, Operator SPBU, 16 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa beban finansial tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan pendapatan, tetapi juga menimbulkan *financial anxiety* karena informan khawatir tidak memiliki perlindungan finansial untuk kebutuhan pribadi di masa mendatang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tanggung jawab terhadap keluarga dapat membatasi kemampuan Gen Z

dalam membangun tabungan dan mempersiapkan kondisi finansial jangka panjang.



Gambar 2. Informan 2 (IF-2)

Selain tekanan finansial, ditemukan adanya benturan antara ekspektasi gaya hidup Gen Z dengan realitas kebutuhan keluarga. Paparan media sosial membuat informan melihat berbagai bentuk konsumsi dan gaya hidup teman sebaya, tetapi kondisi finansial mengharuskan mereka menunda keinginan pribadi. IF-2 mengungkapkan: *"Kalau buka Instagram atau TikTok, lihat teman-teman seumuran bisa nongkrong di kafe bagus atau beli barang-barang lucu hasil kerja sendiri, ya bohong kalau saya bilang nggak iri, Mbak. Tapi pas saya ngelihat gerobak dagangan ini, terus ingat kalau besok adik di rumah butuh biaya SPP sekolah dan ibu butuh uang belanja... ya ego saya harus saya bunuh dalam-dalam. Keinginan pribadi harus selalu ngalah."* (Wawancara dengan IF-2, Pedagang Kaki Lima, 16 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan mengendalikan keinginan pribadi dan menempatkan kebutuhan keluarga sebagai prioritas utama. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai *Sandwich Generation* tidak hanya berkaitan dengan pembagian pendapatan, tetapi juga dengan proses menentukan prioritas antara kebutuhan keluarga dan keinginan pribadi.

Temuan berikutnya berkaitan dengan *coping strategy* yang digunakan informan untuk menghadapi tekanan finansial, yang terdiri atas *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping*, informan berupaya mengatasi sumber permasalahan secara langsung melalui peningkatan pendapatan dan pengendalian pengeluaran. IF-2 memperpanjang waktu berjualan untuk memperoleh pendapatan tambahan, sedangkan IF-4 memanfaatkan pekerjaan dari rumah untuk mencari proyek atau pekerjaan tambahan secara daring. Strategi tersebut menunjukkan bahwa informan berusaha menyesuaikan kondisi keuangan dengan tanggung jawab keluarga melalui peningkatan sumber pendapatan dan pengelolaan keuangan yang lebih terarah.



Gambar 3. Informan 3 (IF-3)

Selain meningkatkan pendapatan, informan juga mengendalikan pengeluaran melalui pencatatan keuangan. IF-3 menjelaskan: *"Saya jualan dari pagi sampai sore di stan kontainer ini Mbak. Semua pengeluaran saya, sekecil beli es batu seribu rupiah atau beli kuota paketan, langsung saya catat detik itu juga di aplikasi HP. Kalau nggak diketatin dan dihitung detail, uangnya habis nggak berbekas buat nombokin kebutuhan rumah, dan saya nggak pegang sisa sama sekali buat besok jualan."* (Wawancara dengan IF-3, Penjaga Stan Kedai, 16 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pencatatan pengeluaran dilakukan untuk mengendalikan arus kas agar pendapatan dapat digunakan sesuai prioritas. Strategi ini mencerminkan *problem-focused coping* karena informan secara langsung mengatasi tekanan finansial melalui pengaturan pendapatan dan pengeluaran.



Gambar 4. Informan 4 (IF-4)

Sementara itu, *emotion-focused coping* digunakan ketika tekanan finansial tidak dapat segera diselesaikan melalui pengaturan keuangan. Strategi ini dilakukan melalui dukungan sosial, berbagi pengalaman dengan orang yang memiliki kondisi serupa, serta *self-reward* sederhana dengan biaya minimal. IF-4 menjelaskan: “Kalau pusing sama stres cicilan rumah melanda, ‘healing’ saya nggak muluk-muluk kayak Gen Z di kota besar, Mbak. Cukup duduk nyender di teras rumah, main sama keponakan kecil yang lagi mainan sepeda roda tiga, sambil minum es teh buatan sendiri. Lihat mereka ketawa itu aja sudah cukup bikin saya waras tanpa harus ngabisin uang gaji yang memang jatahnya buat keluarga.” (Wawancara dengan IF-4, Admin Rumahan, 16 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan tidak hanya berupaya mengatasi masalah finansial, tetapi juga mengelola respons emosional melalui aktivitas sederhana tanpa pengeluaran besar. Strategi ini sejalan dengan konsep *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional ketika sumber tekanan belum dapat diubah secara langsung.



Gambar 5. Informan 5 (IF-5)

Selain mengendalikan pengeluaran, informan juga menyesuaikan pengelolaan keuangan dengan besarnya tanggung jawab keluarga. IF-5 menjelaskan: “Pendapatan saya setiap bulan memang tetap, tapi sebagian besar sudah ada yang harus disiapkan untuk kebutuhan rumah. Jadi sebelum menggunakan uang untuk keperluan sendiri, saya lebih dulu memastikan kebutuhan orang tua dan rumah terpenuhi. Kalau masih ada sisa, baru saya gunakan untuk kebutuhan pribadi atau disimpan.” (Wawancara dengan IF-5, Karyawan Swasta, 16 Mei 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa IF-5 menempatkan kebutuhan keluarga sebagai prioritas dalam mengalokasikan pendapatan karena kondisi orang tua yang tidak memiliki penghasilan tetap membuatnya menjadi salah satu penopang ekonomi keluarga. Strategi tersebut mencerminkan *problem-focused coping* karena informan menghadapi tekanan finansial secara langsung melalui penentuan prioritas dan pengaturan pendapatan agar kebutuhan keluarga dan pribadi tetap dapat terpenuhi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, beban finansial Gen Z sebagai *Sandwich Generation* tidak hanya berupa kewajiban memenuhi kebutuhan keluarga, tetapi juga menimbulkan tekanan finansial, kecemasan terhadap masa depan, serta konflik antara kebutuhan keluarga dan keinginan pribadi. Untuk mengahadapinya, informan menerapkan *problem-focused coping* melalui peningkatan pendapatan, pengendalian dan pencatatan pengeluaran, serta *emotion-focused coping* melalui dukungan sosial dan *self-reward* sederhana. Temuan menunjukkan bahwa kemampuan bertahan tidak hanya ditentukan oleh pendapatan, tetapi juga oleh kemampuan menentukan prioritas, mengelola keuangan, mencari alternatif pendapatan, dan mengendalikan tekanan emosional.

Berdasarkan temuan penelitian, Generasi Z sebagai *Sandwich Generation* disarankan untuk

meningkatkan kemampuan pengelolaan keuangan melalui penyusunan anggaran, pencatatan pengeluaran, penentuan prioritas, serta penyesian dana untuk kebutuhan darurat dan masa depan. Komunikasi dengan keluarga juga perlu dilakukan agar pemberian bantuan disesuaikan dengan kemampuan finansial. Bagi edukator keuangan, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam mengembangkan edukasi finansial yang sesuai dengan kondisi Gen Z. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan informan, wilayah, atau pendekatan yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai *coping strategy* Gen Z sebagai *Sandwich Generation*

DAFTAR PUSTAKA

- Alamin, T. (2022). *Budaya Politik Masyarakat Mataraman di Kota Kediri*. IAIN Kediri Press.
- Dewi, R. S., et al. (2024). *Dinamika Sandwich Generation: Studi Fenomenologi pada Pekerja Muda*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 45-58.
- Dini, M. P. (2026). *Generasi Sandwich: Studi Dampak Psikososial Pada Masyarakat Di Kelurahan Kota Karang*.
- Fitriani, S. G. (2024). *Penerapan Islamic Logotherapy untuk Mengurangi Kecemasan Generasi Sandwich di Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah*. IAIN Metro.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Nur Azizah, K., Aditya Putra, R., & Konggoro, D. (2026). *Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) dalam Persepsi "Gen Z" Terhadap Standar Kecantikan Iklan Skintific*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Nurjannah, M., Erwanto, E., & Thahir, A. (2026). *Workaholism Sebagai Mediator Antara Stres Keuangan Dan Strategi Bertahan Haidup Generasi Sandwich*. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(1), 108-120.
- Rita, M. R., Nugrahanti, Y. W., & Tehananda, D. L. A. (2023). *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah?* Penerbit NEM.
- Solehudin, R. H. (2024). *Buku Modul Kewirausahaan: Membangun kemandirian ekonomi melalui bisnis hunian urban melibatkan digitalisasi dan pengelolaan legalitas: Edisi Tiga*. UNU Pasuruan Press.
- Sylvia, I. L. A., SS, S. T., Purwati, S. T., Sriyami, Y., Th, S., & Rukiyem, S. T. (2021). *Guru hebat di era milenial*. Penerbit Adab.
- Wahyuni, U. S., & Setiawati, R. (2022). *Pengaruh literasi keuangan dan gaya hidup terhadap perilaku keuangan generasi Z di Provinsi Jambi*. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 10(4), 164-175.
- Waruwu, M. (2024). *Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan*. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211.