Jurnal Fokus Konseling, Volume 12 Number 2 (2026) pp. 43 - 57
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v12i2.3685

Gambaran Perilaku *Self-harm* pada *Sandwich generation*

Azizah Sulistiana[1], Muhammad Arif Budiman Sucipto[2]
Universitas Pancasakti Tegal
E-mail: azizahsulistiana@gmail.com, arifups88@upstegal.ac.id,

Abstract

Fenomena *self-harm* pada individu yang berada dalam posisi *Open-Faced Sandwich generation* menunjukkan bahwa tekanan multigenerasi dapat memunculkan perilaku menyakiti diri dalam bentuk yang tidak selalu tampak secara fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk *self-harm*, karakteristik perilaku tersebut, serta faktor-faktor yang memengaruhi kemunculannya pada individu *sandwich generation*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang dilaksanakan di Desa Setu pada September 2024 hingga Januari 2025. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap satu narasumber primer serta dua narasumber sekunder, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *self-harm* yang ditemukan berupa *self-neglect*, seperti pola makan tidak teratur, tidak makan selama beberapa hari, waktu tidur yang sangat sedikit, serta kecenderungan mengabaikan kebutuhan fisik sebagai bentuk hukuman diri. Karakteristik perilaku ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri, kesulitan mengelola emosi, perasaan kosong, dan penggunaan strategi koping pasif. Faktor penyebab meliputi tekanan ekonomi, tuntutan keluarga, hubungan emosional yang kurang hangat, tekanan pekerjaan, serta rendahnya kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-harm* pada *Open-Faced Sandwich generation* merupakan respons terhadap akumulasi tekanan emosional dan minimnya dukungan sosial. Oleh karena itu, disarankan adanya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, peningkatan dukungan sosial, serta pengembangan strategi koping adaptif. Data penelitian diperoleh dari satu informan utama dan dua informan pendukung sehingga memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman subjektif individu *Open-Faced Sandwich generation*.

Keywords: *Self-harm, Sandwich generation, Self-neglect.*

Received : 2026-07-09. Published : 2026-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENGANTAR

Self-harm merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian karena tidak hanya ditemukan pada remaja, tetapi juga pada individu dewasa yang mengalami tekanan psikologis berkepanjangan. Dalam literatur psikologi dan psikopatologi, *self-harm* diartikan sebagai tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri tanpa adanya niat bunuh diri *(non-suicidal self-injury/NSSI),* (Thesalonika & Apsari, 2021). Perilaku ini umumnya muncul sebagai

respons terhadap kesulitan mengelola emosi negatif, tekanan psikologis, maupun konflik internal yang tidak terselesaikan. *self-harm* bukan sekadar pelampiasan emosi, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang memberikan kelegaan sementara meskipun dalam jangka panjang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, luka fisik, serta stigma sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan individu mengelola tekanan emosional secara adaptif dengan kenyataan bahwa sebagian individu masih menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai strategi koping, (Islamarida et al., 2023).

Perilaku *self-harm* berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis, seperti depresi, gangguan kepribadian, maupun penyalahgunaan alkohol. Individu sering memandang tindakan tersebut sebagai cara tercepat untuk meredakan emosi negatif meskipun bersifat maladaptif dan berdampak buruk dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penanganan *self-harm* tidak cukup berfokus pada luka fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek emosi, pola pikir, serta lingkungan sosial individu, (Sadath et al., 2023). Dari perspektif individu yang melakukan tindakan tersebut, *self-harm* dapat memberi pelepasan emosional sementara atau rasa kontrol terhadap penderitaan batin, tetapi tetap bersifat maladaptif dan memiliki konsekuensi jangka panjang. Berbagai intervensi, seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), intervensi krisis, dukungan keluarga, serta edukasi pencegahan telah direkomendasikan untuk membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, (Thesalonika & Apsari, 2021).

Bentuk self-harm tidak selalu berupa tindakan melukai tubuh secara langsung. Selain perilaku seperti cutting (tindakan menyayat atau melukai kulit dengan benda tajam secara sengaja), menggigit diri sendiri, membenturkan tubuh ke benda keras, atau mencabut rambut secara berulang, terdapat pula bentuk self-harm yang tidak meninggalkan luka fisik secara nyata, (Putri & Dewi, 2023). Berbagai kajian terbaru memperkenalkan pemahaman baru mengenai bentuk *self-harm* melalui *instrumen Five Self-harm Behavior Groupings Measure (5S-HM),* yang menilai perilaku *self-harm* secara lebih luas, mencakup tindakan fisik, pengabaian diri, perilaku berisiko, hingga *sexual self-harm*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* muncul ketika individu kesulitan mengendalikan emosi negatif, merasa tidak berharga, atau tidak toleran terhadap diri sendiri, dengan bentuk perilaku yang dapat berubah sesuai kondisi psikologis dan konteks sosial. Pendekatan ini menegaskan bahwa penelitian kualitatif perlu menggali makna dan alasan di balik tindakan *self-harm*, bukan hanya melihat perilaku luarnya (Liljedahl et al., 2023).

Self-harm umumnya memiliki karakteristik berupa tindakan yang dilakukan secara sadar sebagai upaya mengurangi tekanan psikologis, bersifat repetitif, disertai kecenderungan menyembunyikan perilaku tersebut, serta tidak selalu berkaitan dengan niat bunuh diri, (Thesalonika & Apsari, 2021). Munculnya perilaku ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi regulasi emosi yang buruk, kesulitan mengelola stres, serta kecenderungan impulsif, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan sosial, pengalaman traumatis, rendahnya dukungan sosial, kesepian, dan konflik interpersonal yang berlangsung terus-menerus, (Islamarida et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan fenomena yang kompleks karena dipengaruhi oleh interaksi berbagai aspek psikologis maupun sosial.

Individu yang berada pada posisi *sandwich generation* merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis. Kelompok ini berada di antara dua generasi yang sama-sama membutuhkan dukungan, yaitu orang tua pada generasi atas dan anak atau adik pada generasi bawah, sehingga harus menjalankan tanggung jawab ganda dalam waktu yang bersamaan, (N. Annisa et al., 2024). Seiring

perkembangan konsep tersebut, *sandwich generation* diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu *Traditional Sandwich*, *Club Sandwich*, dan *Open-Faced Sandwich generation,* (Syahti et al., 2024).

Kelompok *Open-Faced Sandwich* merujuk pada individu dewasa awal yang belum menikah tetapi telah menjadi penopang utama ekonomi keluarga. Kondisi tersebut membuat mereka rentan mengalami tekanan ekonomi, sosial, dan emosional yang berkepanjangan, (Putlia & Effieta, 2023). Beban yang dialami *Open-Faced Sandwich generation* tidak hanya berkaitan dengan tanggung jawab finansial, tetapi juga tuntutan sosial untuk menjadi anak yang berbakti, sementara kebutuhan pribadi seperti pendidikan lanjutan, pengembangan karier, maupun pernikahan sering kali harus ditunda, (Khalil & Santoso, 2022).

Generasi sandwich terbagi menjadi beberapa kategori berdasarkan beban tanggung jawabnya: *Traditional Sandwich* (usia 50-60 tahun) yang menopang kebutuhan orang tua lanjut usia dan anak yang masih bergantung, *Club Sandwich* (usia 30-40 tahun) yang merawat anak kecil sekaligus mendukung orang tua serta kakek-nenek, dan *Open-Faced Sandwich* yang merujuk pada siapa pun yang merawat kerabat lansia di luar konteks profesional (Khalil & Santoso, 2022). Individu *Open-Faced* cenderung rentan mengalami stres berat akibat minimnya dukungan sosial, perasaan tidak dihargai, dan keterbatasan koping emosional, sehingga beberapa dapat menjadikan *self-harm* sebagai pelarian dari tekanan psikologis. Hal ini menjadi penting karena sekitar 48,7% masyarakat produktif Indonesia (usia 25-45 tahun) termasuk dalam *sandwich generation*, dengan kelompok *Open-Faced* sebagai yang paling rentan secara mental karena menanggung tanggung jawab keluarga tanpa dukungan pasangan atau anak (Syahti et al., 2024).

Dampak peran sebagai generasi sandwich menunjukkan dinamika kompleks. Individu dalam kelompok ini rentan mengalami stres berkepanjangan, kelelahan emosional, dan beban peran berlapis (Amalianita & Putri, 2023). Konflik peran akibat tuntutan dari dua generasi sekaligus dapat mengganggu fungsi sosial dan menimbulkan tekanan emosional signifikan (Khalil & Santoso, 2022). Meskipun demikian, dukungan sosial dan kemampuan mengelola diri dapat membantu individu menjalankan peran tersebut secara lebih adaptif, misalnya melalui penerapan *self-care management* pada perempuan bekerja, (D. F. Annisa et al., 2023). Selain itu, tekanan ekonomi, rendahnya kemandirian keluarga, dan tingginya ekspektasi sosial juga terbukti meningkatkan stres psikologis pada *sandwich generation,* (Yanuar et al., 2021).

Dalam konteks budaya Asia, termasuk Indonesia, norma kewajiban keluarga yang kuat membuat individu dewasa, terutama perempuan penopang keluarga, merasa terbebani oleh tuntutan sosial sehingga berisiko mengalami tekanan emosional hingga distress berat (D. F. Annisa et al., 2023). Strategi ketahanannya meliputi pengelolaan diri, dukungan sosial, dan koping adaptif, seperti *self-control*, pencarian dukungan, perencanaan, manajemen waktu, *self-care*, serta kemampuan meminta bantuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental di tengah beban peran (Amalina & Abidin, 2025).

Kajian sebelumnya lebih banyak membahas *self-harm* dari perspektif klinis atau psikopatologis, serta tekanan dalam *sandwich generation* dari aspek ekonomi dan sosial, seperti penelitian oleh Khalil & Santoso (2022) yang menyoroti konflik peran dalam keberfungsian sosial, N. Annisa et al (2024) mengenai pemaknaan *sandwich generation* pada generasi Z, serta Amalina & Abidin (2025) mengenai strategi coping individu dewasa muda yang terjebak dalam beban ganda. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji makna subjektif dari perilaku *self-harm* pada individu *sandwich generation* dari sudut pandang fenomenologis yakni bagaimana mereka menafsirkan tindakan tersebut sebagai bentuk ekspresi diri dan cara bertahan

terhadap tekanan hidup. Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi dasar kebaruan ilmiah dalam studi ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu yang berada pada posisi *Open-Faced Sandwich generation* dan memiliki pengalaman melakukan *self-harm*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman hidup, tekanan emosional, serta kondisi sosial dan ekonomi yang melatarbelakangi munculnya perilaku *self-harm*, (Moleong, 2017).

Penelitian dilaksanakan pada September 2025 hingga Januari 2026 di Desa Setu, Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal. Lokasi penelitian dipilih karena menggambarkan karakteristik keluarga *sandwich generation* di wilayah pedesaan yang menghadapi berbagai tuntutan ekonomi dan sosial.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan terdiri atas satu informan utama, yaitu individu yang termasuk kategori *Open-Faced Sandwich generation* dan memiliki pengalaman melakukan *self-harm*, serta dua informan pendukung yang merupakan teman dekat subjek dan memahami kondisi psikologis serta kehidupan sehari-harinya.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, makna, dan faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku *self-harm*. Observasi dilakukan terhadap ekspresi, gestur, dan respons emosional informan selama proses wawancara, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh (Moleong, 2017). Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara informan utama, informasi dari informan pendukung, hasil observasi, serta dokumentasi. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini menghasilkan gambaran mengenai bentuk *self-harm*, karakteristik perilaku, dan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada September 2024 hingga Januari 2025 di Desa Setu, Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap satu informan utama dan dua informan pendukung. Informan utama merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun yang termasuk kategori *Open-Faced Sandwich generation* dan memiliki pengalaman melakukan *self-harm*. Dua informan pendukung merupakan teman dekat dan anggota keluarga yang memahami kondisi psikologis serta kehidupan sehari-hari informan utama.

Tabel 1. Identitas narasumber

No	Nama	Usia	Sumber Data
1.	SM	22 th	Utama/Primer
2.	WO	23 th	Pendukung/Sekunder
3.	BSF	17 th	Pendukung/Sekunder

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan utama telah menjadi penanggung jawab utama kebutuhan keluarga sejak lulus SMK pada tahun 2022. Seluruh kebutuhan ekonomi ibu dan adiknya dipenuhi dari penghasilan informan sehingga ia menjadi satu-satunya sumber pendapatan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informan berada pada posisi *Open-Faced Sandwich generation*, yaitu individu dewasa awal yang belum menikah tetapi telah menjalankan peran sebagai tulang punggung keluarga. Beban tersebut tidak hanya menuntut kemampuan memenuhi kebutuhan finansial keluarga, tetapi juga menempatkan informan pada posisi yang harus terus mengesampingkan kebutuhan pribadinya demi keberlangsungan keluarga.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tanggung jawab ekonomi yang berlangsung dalam waktu lama memberikan konsekuensi psikologis berupa kelelahan emosional. Informan mengaku tidak memiliki ruang untuk beristirahat maupun membagikan beban yang dirasakan karena seluruh anggota keluarga bergantung kepadanya. Situasi tersebut menyebabkan tekanan yang dialami bersifat terus-menerus dan tidak memperoleh penyelesaian yang memadai. Dalam perspektif psikologi, kondisi demikian menunjukkan adanya akumulasi stres kronis yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan N. Annisa et al (2024) yang menjelaskan bahwa *sandwich generation* merupakan kelompok yang harus membagi sumber daya finansial, emosional, dan fisik kepada dua generasi secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami tekanan berlapis karena harus memenuhi tuntutan keluarga tanpa mengabaikan kebutuhan pribadinya. Penjelasan tersebut memperlihatkan bahwa beban yang dialami *sandwich generation* tidak hanya berupa tekanan ekonomi, tetapi juga tekanan psikologis yang muncul akibat konflik antara tanggung jawab keluarga dan kebutuhan diri sendiri.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Miller (1981) yang menyatakan bahwa individu dalam posisi *sandwich generation* rentan mengalami konflik peran (*role conflict*). Konflik tersebut terjadi ketika individu harus menjalankan beberapa tuntutan secara bersamaan yang sering kali saling bertentangan. Dalam penelitian ini, konflik tersebut tampak ketika informan harus tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga meskipun kondisi fisik dan emosionalnya telah mengalami kelelahan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami bukan hanya berasal dari pekerjaan, melainkan juga dari tanggung jawab keluarga yang berlangsung secara terus-menerus.

Berdasarkan klasifikasinya, Khalil & Santoso (2022) membagi *sandwich generation* menjadi tiga kategori, yaitu *Traditional Sandwich*, *Club Sandwich*, dan

Open-Faced Sandwich generation. Informan dalam penelitian ini termasuk kategori *Open-Faced Sandwich generation* karena belum menikah tetapi telah bertanggung jawab memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi ini diperkuat oleh Putlia & Effieta (2023) yang menjelaskan bahwa kelompok *Open-Faced* merupakan kelompok yang paling rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada masa transisi menuju kemandirian ekonomi, tetapi telah dibebani tanggung jawab yang umumnya dijalankan oleh individu pada tahap perkembangan dewasa madya.

Selain tekanan ekonomi, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa informan tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai dari keluarga. Hubungan yang kurang hangat dengan ibu menyebabkan informan lebih banyak memendam masalah daripada mengungkapkannya kepada orang lain. Kurangnya dukungan tersebut memperbesar kemungkinan munculnya tekanan psikologis yang berkepanjangan karena individu tidak memiliki tempat yang aman untuk melakukan pelepasan emosi. Dalam konteks bimbingan dan konseling, kondisi ini menunjukkan pentingnya keberadaan sistem dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental individu yang menjalankan peran sebagai *sandwich generation*

Temuan paling menonjol dalam penelitian ini adalah bentuk *self-harm* yang dilakukan informan berupa *self-neglect,* seperti tidak makan selama beberapa hari, pola makan yang tidak teratur, serta tidur hanya satu sampai tiga jam setiap hari dalam kurun waktu tertentu. Bentuk perilaku tersebut berbeda dengan gambaran *self-harm* yang selama ini lebih banyak dikaitkan dengan tindakan menyayat, membakar, atau memukul diri sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengabaian terhadap kebutuhan dasar tubuh juga dapat menjadi bentuk perilaku menyakiti diri ketika dilakukan secara sadar sebagai respons terhadap tekanan emosional.

Temuan tersebut mendukung pendapat Thesalonika & Apsari (2021), ang menyatakan bahwa *self-harm* merupakan perilaku menyakiti diri tanpa adanya intensi bunuh diri yang dilakukan sebagai upaya mengurangi tekanan emosional. Konsep tersebut kemudian diperluas oleh Liljedahl et al (2023) melalui *Five Self-harm Behavior Groupings Measure (5S-HM)* yang mengelompokkan *self-neglect* sebagai salah satu bentuk *self-harm*. Oleh karena itu, perilaku mengabaikan kebutuhan makan, tidur, maupun kesehatan fisik yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *self-harm* meskipun tidak menimbulkan luka fisik secara langsung. Temuan ini menjadi salah satu kontribusi penting penelitian karena menunjukkan bahwa *self-harm* pada *Open-Faced Sandwich generation* dapat muncul dalam bentuk yang lebih tersembunyi sehingga sering kali tidak disadari oleh individu maupun lingkungan sekitarnya.

Karakteristik *Self-Harm* pada *Open-Faced Sandwich Generation*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik *self-harm* yang dialami informan tidak hanya tercermin dari perilaku mengabaikan kebutuhan fisik, tetapi juga dari kondisi psikologis yang menyertai perilaku tersebut. Informan memperlihatkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, memilih memendam perasaan, kesulitan mengendalikan emosi, serta sering mengalami

perasaan kosong. Ketika menghadapi tekanan atau konflik, informan mengaku lebih memilih diam dan menghindari komunikasi dengan orang lain daripada mengungkapkan apa yang dirasakan. Selain itu, informan juga mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, mudah tersinggung, dan merasa kesepian meskipun berada di tengah keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami telah memengaruhi kemampuan informan dalam mengelola emosi secara adaptif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *self-harm* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan didahului oleh akumulasi tekanan emosional yang berlangsung dalam waktu cukup lama. Informan terus berusaha memenuhi tuntutan sebagai penanggung jawab keluarga, tetapi di sisi lain tidak memiliki ruang yang memadai untuk mengekspresikan kelelahan maupun memperoleh dukungan emosional. Akibatnya, tekanan yang tidak tersalurkan berkembang menjadi berbagai respons psikologis, seperti menarik diri, memendam masalah, hingga kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kesulitan regulasi emosi menjadi salah satu karakteristik utama yang menyertai perilaku *self-harm* pada informan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Thesalonika & Apsari (2021), yang menjelaskan bahwa individu yang melakukan *self-harm* umumnya mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif sehingga menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai mekanisme regulasi emosi. *Self-harm* dilakukan secara sadar sebagai upaya memperoleh rasa lega sementara dari tekanan psikologis, meskipun tidak menyelesaikan sumber permasalahan yang dihadapi. Dalam banyak kasus, perilaku tersebut bersifat berulang karena individu belum menemukan strategi koping yang lebih adaptif untuk menghadapi tekanan hidup.

Islamarida et al (2023) menyatakan bahwa karakteristik individu yang melakukan *self-harm* umumnya ditandai oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, munculnya perasaan tidak berharga, serta kesulitan mengungkapkan emosi secara sehat. Individu lebih memilih memendam berbagai perasaan negatif sehingga tekanan psikologis terus terakumulasi. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, di mana informan lebih sering menyimpan permasalahan sendiri dan menghindari berbagi cerita kepada orang lain karena merasa setiap orang juga memiliki masalahnya masing-masing. Akibatnya, tekanan emosional tidak memperoleh penyaluran yang sehat dan semakin memperburuk kondisi psikologis informan.

Karakteristik tersebut juga dapat dipahami melalui konsep *self-neglect* sebagai bentuk *self-harm* yang dijelaskan oleh Liljedahl et al (2023) Melalui instrumen *Five Self-harm Behavior Groupings Measure (5S-HM)*, dijelaskan bahwa perilaku mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, tidur, dan menjaga kesehatan fisik merupakan salah satu bentuk *self-harm* yang sering tidak disadari oleh individu maupun lingkungan sekitarnya. Dalam penelitian ini, perilaku tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan disertai berbagai karakteristik psikologis seperti menarik diri, kelelahan emosional, serta hilangnya kepedulian terhadap kondisi diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-neglect* bukan sekadar kebiasaan hidup yang kurang sehat,

tetapi merupakan manifestasi dari tekanan psikologis yang dialami secara terus-menerus.

Karakteristik *self-harm* pada informan juga tidak dapat dilepaskan dari perannya sebagai *Open-Faced Sandwich generation*. Sebagai individu yang menjadi tulang punggung keluarga sejak usia muda, informan dituntut untuk memenuhi kebutuhan ekonomi sekaligus menjaga keberlangsungan kehidupan keluarganya. Beban tersebut menyebabkan sebagian besar energi fisik maupun emosional difokuskan untuk memenuhi kebutuhan orang lain, sementara kebutuhan pribadi cenderung diabaikan. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan N. Annisa et al (2024) bahwa individu *sandwich generation* sering mengalami tekanan psikososial akibat harus membagi sumber daya finansial, fisik, dan emosional kepada dua generasi secara bersamaan. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai.

Temuan penelitian juga mendukung pendapat Thesalonika & Apsari (2021) yang menyatakan bahwa individu *Open-Faced Sandwich generation* memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan kesejahteraan psikologis karena menjalankan tanggung jawab keluarga tanpa dukungan pasangan. Kerentanan tersebut diperkuat oleh Putlia & Effieta (2023) yang menjelaskan bahwa kelompok *Open-Faced* umumnya berada pada masa dewasa awal sehingga masih berada dalam proses membangun karier dan kemandirian ekonomi. Ketika pada fase tersebut individu harus memikul tanggung jawab besar terhadap keluarga, tekanan psikologis menjadi semakin kompleks dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental.

Selain itu, karakteristik yang ditemukan dalam penelitian ini memperlihatkan adanya kecenderungan penggunaan strategi koping yang pasif. Informan tidak berusaha mencari bantuan profesional maupun dukungan sosial ketika menghadapi tekanan, melainkan memilih memendam seluruh permasalahan yang dialami. Strategi koping seperti ini menyebabkan tekanan emosional terus bertambah hingga akhirnya diwujudkan melalui perilaku *self-neglect*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian Yanuar et al (2021) yang menunjukkan bahwa individu *sandwich generation* rentan mengalami stres, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak memiliki strategi koping yang adaptif.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa karakteristik *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation* tidak hanya ditandai oleh perilaku menyakiti diri, tetapi juga oleh berbagai indikator psikologis seperti kesulitan regulasi emosi, kecenderungan menarik diri, perasaan kosong, kelelahan emosional, serta penggunaan strategi koping yang maladaptif. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan respons terhadap akumulasi tekanan yang berlangsung secara terus-menerus, bukan semata-mata tindakan yang muncul secara spontan. Temuan ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling, yaitu pentingnya penguatan regulasi emosi, pengembangan strategi koping adaptif, serta peningkatan dukungan sosial bagi individu *Open-Faced Sandwich generation* agar perilaku *self-harm* dapat dicegah sejak dini.

Faktor Penyebab *Self-Harm* pada *Open-Faced Sandwich Generation*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya perilaku *self-harm* pada informan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari akumulasi berbagai tekanan yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil wawancara, tekanan tersebut berasal dari faktor eksternal dan faktor internal yang berlangsung secara bersamaan dalam kehidupan informan. Faktor eksternal meliputi beban ekonomi sebagai tulang punggung keluarga, hubungan emosional yang kurang hangat dengan keluarga, serta tekanan di lingkungan kerja. Sementara itu, faktor internal meliputi kelelahan psikologis, kesulitan mengelola emosi, perasaan tidak berdaya, kehilangan motivasi, dan kecenderungan memendam masalah tanpa mencari bantuan dari orang lain.

Sebagai individu yang berada pada posisi *Open-Faced Sandwich generation*, informan memiliki tanggung jawab penuh terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga. Seluruh kebutuhan ibu dan adiknya bergantung pada penghasilan yang diperoleh informan sehingga hampir seluruh energi, waktu, dan perhatian difokuskan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan informan merasa tidak memiliki kesempatan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri maupun merencanakan masa depan sesuai dengan keinginannya. Beban tersebut berlangsung secara terus-menerus sehingga memunculkan tekanan psikologis yang semakin berat.

Temuan tersebut sejalan dengan penjelasan N. Annisa et al (2024) yang menyatakan bahwa individu *sandwich generation* menghadapi tekanan berlapis karena harus memenuhi kebutuhan dua generasi dalam waktu yang bersamaan. Beban tersebut tidak hanya berupa tanggung jawab finansial, tetapi juga mencakup tuntutan emosional, sosial, dan fisik yang berpotensi menimbulkan stres apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Dalam penelitian ini, tekanan tersebut tampak dari perasaan informan yang harus selalu bertahan meskipun mengalami kelelahan fisik dan emosional karena tidak ada anggota keluarga lain yang dapat menggantikan perannya.

Tekanan ekonomi yang dialami informan juga memperlihatkan karakteristik *Open-Faced Sandwich generation* sebagaimana dijelaskan oleh Khalil & Santoso (2022). Menurut mereka, kelompok ini merupakan individu dewasa awal yang belum menikah tetapi telah memikul tanggung jawab terhadap anggota keluarga tanpa adanya dukungan pasangan. Kondisi tersebut diperkuat oleh Putlia & Effieta (2023) yang menjelaskan bahwa kelompok *Open-Faced* merupakan kelompok yang paling rentan mengalami tekanan psikologis karena harus menjalankan tanggung jawab yang besar pada fase kehidupan yang seharusnya masih digunakan untuk membangun kemandirian ekonomi dan pengembangan diri. Dengan demikian, beban yang dialami informan tidak hanya berasal dari tuntutan ekonomi, tetapi juga dari ketidakseimbangan antara tugas perkembangan individu dan tanggung jawab keluarga yang harus dijalankan secara bersamaan.

Selain tekanan ekonomi, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan emosional dalam keluarga turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Informan mengungkapkan bahwa hubungan dengan ibunya tidak berlangsung secara dekat dan hangat sehingga komunikasi yang terjalin lebih bersifat fungsional

daripada emosional. Informan merasa bahwa keluarga hanya memberikan semangat secara verbal, tetapi tetap menuntut pemenuhan kebutuhan ekonomi tanpa memahami kondisi psikologis yang sedang dialaminya. Situasi tersebut menyebabkan informan merasa tidak memperoleh dukungan emosional yang cukup untuk menghadapi tekanan hidup.

Temuan tersebut mendukung pendapat Afrianti (2020) yang menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga yang kurang terbuka, minim empati, dan tidak memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku *self-harm*. Ketika individu tidak memperoleh validasi terhadap emosi yang dirasakan, tekanan psikologis cenderung dipendam dan berkembang menjadi berbagai bentuk perilaku maladaptif. Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian Maharani et al (2022) yang menunjukkan bahwa pola asuh yang kurang memberikan kehangatan emosional serta lebih banyak diwarnai tuntutan dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan tekanan psikologis.

Faktor eksternal lainnya yang ditemukan dalam penelitian adalah tekanan di lingkungan kerja. Informan mengaku sering memperoleh tekanan dari atasan sehingga merasa kelelahan secara fisik maupun emosional. Tuntutan pekerjaan yang tinggi membuat informan harus tetap bekerja meskipun kondisi psikologisnya sedang menurun karena pekerjaan tersebut menjadi satu-satunya sumber pendapatan keluarga. Akibatnya, tekanan yang berasal dari lingkungan kerja semakin memperberat tekanan yang telah dialami dalam lingkungan keluarga.

Selain faktor eksternal, penelitian ini juga menemukan adanya faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya *self-harm*. Informan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, sering merasa kosong, kehilangan motivasi, serta merasa tidak memiliki pilihan selain terus menjalankan tanggung jawabnya sebagai tulang punggung keluarga. Informan juga cenderung memendam seluruh permasalahan dan tidak mencari bantuan kepada orang lain karena menganggap setiap orang memiliki masalahnya masing-masing. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan emosional terus terakumulasi hingga akhirnya diekspresikan melalui perilaku *self-neglect*.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Wibisono & Gunatirin (2019) yang menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* muncul sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Individu yang mengalami tekanan emosional berkepanjangan tetapi tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih rentan menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai mekanisme pelarian. Dengan demikian, *self-harm* tidak dapat dipahami hanya sebagai akibat dari satu peristiwa tertentu, melainkan sebagai hasil dari proses psikologis yang berkembang secara bertahap.

Penelitian ini juga mendukung pandangan Khalil & Santoso (2022) yang menjelaskan bahwa *self-harm* merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang maladaptif. Individu melakukan perilaku tersebut untuk memperoleh kelegaan emosional sementara ketika tidak mampu mengungkapkan tekanan yang dirasakan secara verbal. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Islamarida et al (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi, kecenderungan

menyalahkan diri sendiri, serta kesulitan menghadapi stres merupakan faktor psikologis yang banyak ditemukan pada individu yang melakukan *self-harm*. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut tampak dari kecenderungan informan menyalahkan diri sendiri, memendam emosi, serta mengabaikan kebutuhan fisiknya ketika menghadapi tekanan yang berat.

Melalui *Five Self-harm Behavior Groupings Measure (5S-HM)* Liljedahl et al (2023) mengembangkan penelitian berupa *self-neglect.* Konsep tersebut menjelaskan bahwa self-harm tidak hanya berupa tindakan melukai tubuh secara langsung, tetapi juga mencakup perilaku mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, tidur, maupun menjaga kesehatan fisik. Dalam penelitian ini, perilaku tidak makan selama beberapa hari dan tidur dalam waktu yang sangat singkat menjadi bentuk pelampiasan tekanan emosional yang dialami informan. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dapat melakukan self-harm tanpa menyadari bahwa perilaku yang dilakukan sebenarnya merupakan bentuk menyakiti diri sendiri.

Sadath et al (2023) menjelaskan bahwa individu yang menghadapi tekanan hidup berkepanjangan tanpa memiliki strategi koping yang adaptif cenderung memilih *self-harm* sebagai mekanisme pelepasan emosi. Kondisi tersebut tampak pada informan yang lebih memilih memendam seluruh permasalahan dibandingkan mencari bantuan dari lingkungan sekitar maupun tenaga profesional. Strategi koping yang pasif tersebut menyebabkan tekanan psikologis terus meningkat hingga akhirnya diwujudkan dalam bentuk *self-neglect*.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Ardiyanto et al (2024) yang menunjukkan bahwa individu dalam posisi *sandwich generation* memiliki risiko lebih tinggi mengalami *self-harm* akibat tekanan ekonomi dan emosional yang melebihi kapasitas regulasi emosinya. Risiko tersebut menjadi semakin besar ketika individu tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai sehingga merasa harus menghadapi seluruh tekanan hidup seorang diri. Dalam konteks budaya Indonesia, kondisi tersebut diperkuat oleh penjelasan (N. Annisa et al., 2024) bahwa norma kewajiban keluarga yang kuat sering kali membuat individu mengutamakan kepentingan keluarga dibandingkan kesehatan mentalnya sendiri. Akibatnya, individu cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi demi mempertahankan perannya sebagai penopang keluarga.

Berdasarkan keseluruhan temuan, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation* merupakan hasil dari interaksi kompleks antara tekanan ekonomi, hubungan keluarga yang kurang suportif, tekanan pekerjaan, serta ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling memperkuat hingga menimbulkan kelelahan emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, upaya pencegahan *self-harm* tidak cukup hanya berfokus pada individu, tetapi juga perlu melibatkan penguatan dukungan keluarga, peningkatan kualitas komunikasi interpersonal, pengembangan regulasi emosi, serta layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu individu membangun strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan sebagai *Open-Faced Sandwich generation*.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa perilaku *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation* merupakan fenomena yang terbentuk melalui interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan ekonomi. Beban sebagai penanggung jawab utama keluarga menyebabkan informan mengalami tekanan yang berlangsung secara terus-menerus, sementara keterbatasan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan membuat tekanan tersebut tidak dapat dikelola secara adaptif. Kondisi ini akhirnya mendorong munculnya perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dialami.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa bentuk *self-harm* yang dialami informan tidak berupa tindakan melukai tubuh secara langsung, melainkan *self-neglect*, seperti mengabaikan kebutuhan makan, mengurangi waktu tidur secara ekstrem, dan membiarkan kondisi fisik menurun sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Bentuk perilaku tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* dapat muncul dalam bentuk yang tidak tampak secara kasatmata sehingga sering kali luput dari perhatian keluarga maupun lingkungan sekitar. Temuan ini memperkuat konsep yang dikemukakan oleh Liljedahl et al (2023) bahwa *self-harm* tidak hanya mencakup tindakan melukai tubuh secara langsung, tetapi juga perilaku pengabaian terhadap kebutuhan dasar diri sendiri. Dengan demikian, identifikasi terhadap *self-harm* perlu dilakukan secara lebih komprehensif dengan memperhatikan perubahan perilaku sehari-hari individu, bukan hanya keberadaan luka fisik.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tekanan sebagai *Open-Faced Sandwich generation* tidak hanya berkaitan dengan tuntutan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan keluarga yang kurang suportif, tekanan pekerjaan, serta keterbatasan kemampuan regulasi emosi. Kondisi tersebut sejalan dengan penjelasan N. Annisa et al (2024) yang menyatakan bahwa *sandwich generation* menghadapi tekanan psikososial akibat harus memenuhi kebutuhan dua generasi secara bersamaan. Selain itu, Yanuar et al (2021) menjelaskan bahwa tekanan ekonomi dan peran ganda yang dialami *sandwich generation* dapat meningkatkan risiko stres psikologis dan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat berkembang menjadi perilaku *self-harm* ketika individu tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai.

Implikasi penelitian ini bagi bidang bimbingan dan konseling adalah pentingnya pengembangan layanan yang tidak hanya berfokus pada penanganan perilaku *self-harm*, tetapi juga pada faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Konselor perlu melakukan asesmen secara menyeluruh terhadap kondisi psikologis, hubungan keluarga, tekanan ekonomi, serta strategi koping yang dimiliki individu. Layanan konseling dapat diarahkan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan *self-compassion*, memperkuat strategi koping adaptif, serta membangun keterampilan komunikasi yang lebih efektif dalam menyampaikan kebutuhan emosional kepada keluarga maupun lingkungan sosial. Selain itu, layanan konseling keluarga juga dapat menjadi alternatif intervensi untuk meningkatkan kualitas komunikasi, dukungan emosional, dan pemahaman anggota keluarga terhadap beban yang dialami individu *Open-Faced Sandwich generation*.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi preventif bagi praktisi bimbingan dan konseling. Individu yang berada pada posisi *Open-Faced Sandwich generation* perlu menjadi salah satu kelompok yang memperoleh perhatian khusus dalam layanan konseling karena memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres kronis dan perilaku koping maladaptif. Program psikoedukasi mengenai manajemen stres, regulasi emosi, pengembangan dukungan sosial, serta pengenalan berbagai bentuk *self-harm* non-fisik dapat menjadi langkah preventif untuk mencegah berkembangnya masalah psikologis yang lebih berat.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menghubungkan fenomena *self-harm* dengan pengalaman hidup individu *Open-Faced Sandwich generation* melalui pendekatan fenomenologi. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti Khalil & Santoso (2022) lebih banyak membahas *sandwich generation* dari perspektif konflik peran, N. Annisa et al (2024) mengkaji pemaknaan *sandwich generation* pada generasi Z, Amalina & Abidin (2025) berfokus pada strategi koping individu dewasa muda, sedangkan kajian mengenai *self-harm* umumnya masih berpusat pada aspek klinis dan psikopatologis Thesalonika & Apsari (2021) dan Islamarida et al (2023). Penelitian ini memperluas kajian tersebut dengan menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebagai *Open-Faced Sandwich generation* dapat memunculkan bentuk *self-harm* non-fisik berupa *self-neglect* sebagai respons terhadap akumulasi tekanan emosional, ekonomi, dan sosial yang dialami individu.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai tingginya tekanan psikologis pada *sandwich generation*, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana tekanan tersebut dimaknai dan diekspresikan melalui perilaku *self-harm* yang tidak selalu tampak dalam bentuk luka fisik. Kontribusi tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya serta penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis individu *Open-Faced Sandwich generation*, khususnya dalam upaya pencegahan *self-harm* melalui penguatan regulasi emosi, dukungan sosial, dan strategi koping yang adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation* merupakan respons terhadap akumulasi tekanan psikologis yang muncul akibat beban peran multigenerasi. Tekanan ekonomi sebagai penanggung jawab utama keluarga, hubungan emosional yang kurang suportif, tekanan pekerjaan, serta keterbatasan kemampuan regulasi emosi membentuk pengalaman hidup yang kompleks dan mendorong individu menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme koping yang maladaptif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa bentuk *self-harm* yang dialami informan tidak berupa tindakan melukai tubuh secara langsung, melainkan *self-neglect* melalui pengabaian kebutuhan dasar seperti makan dan tidur sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada individu *Open-Faced Sandwich generation* tidak dapat dipahami hanya sebagai tindakan menyakiti diri, tetapi merupakan manifestasi dari tekanan psikologis yang berkembang secara bertahap akibat interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, penanganan *self-harm* perlu dilakukan secara komprehensif dengan

memperhatikan kondisi psikologis individu, kualitas hubungan keluarga, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang dimiliki.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bimbingan dan konseling dengan memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis individu *Open-Faced Sandwich generation*, khususnya terkait munculnya *self-harm* dalam bentuk *self-neglect* yang masih jarang dikaji melalui pendekatan fenomenologi. Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi, pengembangan strategi koping adaptif, peningkatan *self-compassion*, serta penguatan dukungan sosial dan komunikasi keluarga sebagai upaya preventif maupun kuratif dalam menangani perilaku *self-harm*.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam dengan karakteristik *sandwich generation* yang berbeda, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai variasi pengalaman psikologis dan bentuk *self-harm*. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan atau mengevaluasi intervensi bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi, ketahanan psikologis, dan dukungan sosial bagi individu *Open-Faced Sandwich generation* sebagai upaya pencegahan perilaku *self-harm*.

REFERENSI

Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, *6*(1), 37–47. DOI: https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5

Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *8*(2), 163–171. DOI: https://doi.org/10.29210/023368jpgi0005

Amalina, A. S. N., & Abidin, Z. (2025). The Sandwiched Young Adults: How Do They Cope with Stress? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *14*(1), 25–33. DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1.16632

Annisa, D. F., Susanti, D., Siddik, R. R., & Putri, J. E. (2023). Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat. *Dharma Publika: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 32–37. https://jurnal.yoii.ac.id/index.php/dharmapublika

Annisa, N., Nursanti, S., & Ramdhani, M. (2024). PEMAKNAAN GENERASI SANDWICH DALAM PERSPEKTIF GENERASI Z (STUDI FENOMENOLOGI PADA GENERASI Z DI KABUPATEN KUNINGAN). *JKOMDIS: JURNAL ILMU KOMUNIKASI DAN MEDIA SOSIAL Учредители: Universitas Dharma Andalas*, *4*(3), 795–801. DOI: https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i3.2175ann

Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tantangan dan solusi generasi sandwich: Mengelola tekanan finansial dan emosional. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, *1*(2), 31–34. DOI: https://doi.org/10.70508/gyv06536

Islamarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran perilaku self injury pada remaja di wilayah sleman yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *11*(2),

347–355. DOI: https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066
Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi sandwich: Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial. *Share: Social Work Journal*, *12*(1), 77–87. DOI: https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066
Liljedahl, S. I., Daukantaitė, D., Kleindienst, N., Wångby-Lundh, M., & Westling, S. (2023). The five self-harm behavior groupings measure: empirical and thematic data from a novel comprehensive self-harm assessment. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1147206. DOI: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1147206
Maharani, C. N., Savitri, L. S. Y., & Pudjiati, S. R. R. (2022). Hubungan antara Pola Asuh Positif dan Perilaku Melukai diri Remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *14*(1), 1–13. DOI: http://doi.org/10.31289/analitika.v14i1.6623
Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif/Lexy J. Moleong*.
Putlia, G., & Effieta, Y. (2023). Gaya hidup generasi sandwich: Studi kasus perilaku belanja online konsumen Shopee. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, *6*(1), 123–136. DOI: https://doi.org/10.36407/jmsab.v6i1.883 https://www.ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/JMSAB/article/view/883
Putri, T. H., & Dewi, V. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self Injury (Nssi) Pada Remaja Di Masa Pandemi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(2), 415–428. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12141
Sadath, A., Troya, M. I., Nicholson, S., Cully, G., Leahy, D., Ramos Costa, A. P., Benson, R., Corcoran, P., Griffin, E., & Phillip, E. (2023). Physical and mental illness comorbidity among individuals with frequent self-harm episodes: A mixed-methods study. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1121313. DOI: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1121313
Syahti, M. N., Surya, E. P. A., Handayani, R., Putri, R. E., & Lindriani, N. (2024). Strategi Sandwich Generation Dalam Menjalankan Perannya. *JURNAL ILMU SOSIAL, HUMANIORA DAN SENI Учредители: CV Information Technology and Training Center Indonesia*, *3*(4), 943–947. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4934577
Thesalonika, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *4*(2), 213–224. DOI: https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405
Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2019). Faktor-faktor penyebab perilaku melukai-diri pada remaja perempuan. *Calyptra*, *7*(2), 3675–3690. https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631
Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisuksmo, C. R. P. (2021). Self-compassion bagi sandwich generation: Program psikoedukasi melalui media sosial instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, *4*(3). DOI: https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458