

Dampak *Burnout* dan *Financial Pressure* terhadap Kesehatan Mental Generasi Z dalam Situasi *Sandwich Generation*

**Radja Favian Purba Tanjung¹, Wiwaha Birdbee Kanamahaya², Keysya Septiana Putri³,
Inolla Jovial Gwineth Jacob⁴, Zazkia Ananda Putri⁵, Runi Sikah Seisabila⁶**
Budi Luhur University, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

*Email : 2543501049@student.budiluhur.ac.id, 2543500355@student.budiluhur.ac.id,
2543500389@student.budiluhur.ac.id, 2543500538@student.ac.id, 2543501031@student.ac.id,
runisikahseisabila@budiluhur.ac.id

Diterima: 01-07-2026 | Disetujui: 07-07-2026 | Diterbitkan: 09-07-2026

ABSTRACT

Generation Z in Indonesia is entering the workforce, yet many simultaneously face the reality of belonging to the "sandwich generation" a group bearing a dual economic burden due to the need to support financially dependent parents or younger siblings. This burden is exacerbated by rising living costs and inadequate social security systems; furthermore, low financial literacy and heavy family support obligations heighten stress levels and complicate rational financial decision-making. Such accumulated pressures create conditions ripe for burnout and financial strain, ultimately compromising mental health and potentially leading to depression. This paper examines the extent to which burnout and financial pressure affect the mental health of Generation Z members who occupy the sandwich generation role. The study employs a literature review approach, analyzing national and international journal articles published between 2018 and 2025 that address burnout, financial pressure, mental health, Generation Z, and the sandwich generation phenomenon. The paper offers several recommendations, including strengthening youth-friendly mental health services, enhancing financial literacy education, and reforming labor and social security policies to better address the realities of multi-generational family structures.

Keywords: Generation Z, Burnout, Sandwich Generation, Financial Pressure, Mental Health

ABSTRAK

Generasi Z di Indonesia kini mulai memasuki dunia kerja, namun pada waktu yang bersamaan banyak di antara mereka harus menghadapi kenyataan sebagai *sandwich generation*, yaitu kelompok yang menanggung beban ekonomi ganda dengan tuntutan memenuhi kebutuhan orang tua atau adik yang bergantung secara finansial. Beban ganda ini semakin berat di tengah kenaikan biaya hidup dan sistem jaminan sosial yang belum memadai serta rendahnya pemahaman literasi keuangan serta besarnya beban nafkah keluarga turut memperbesar tingkat stres dan mempersulit pengambilan keputusan finansial yang rasional.. Tumpukan tekanan semacam ini membuka peluang munculnya kelelahan kerja (*burnout*) sekaligus tekanan finansial yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental yang dapat menyebabkan depresi. Tulisan ini disusun untuk mengkaji sejauh mana *burnout* dan tekanan finansial memengaruhi kondisi kesehatan mental Generasi Z yang menyandang peran sebagai *sandwich generation*. Kajian ini dilakukan melalui pendekatan studi pustaka atas artikel-artikel jurnal, baik nasional maupun internasional, yang membahas *burnout*, tekanan finansial, kesehatan mental, Generasi Z, dan fenomena *sandwich generation* dalam rentang tahun 2018 hingga 2025. Tulisan ini menawarkan sejumlah rekomendasi, antara lain penguatan layanan kesehatan mental yang ramah bagi kalangan muda, peningkatan edukasi literasi keuangan, serta pembenahan kebijakan ketenagakerjaan dan jaminan sosial agar lebih responsif terhadap realitas keluarga lintas generasi.

Kata kunci: Generasi Z, Kelelahan Kerja, Generasi Sandwich, Tekanan Ekonomi, Kesehatan Mental.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Purba Tanjung, R. F. ., Kanamahaya, W. B. ., Putri, K. S., Jacob, I. J. G. ., Putri, Z. A. ., & Seisabila, R. S. . (2026). Dampak Burnout dan Financial Pressure terhadap Kesehatan Mental Generasi Z dalam Situasi Sandwich Generation. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(3), 2587-2593. <https://doi.org/10.63822/brd82z17>

PENDAHULUAN

Generasi Z secara umum merupakan individu yang lahir di rentang tahun 1997 hingga 2012 (Rahmawati, 2025). Dalam memasuki fase usia produktif, Generasi Z mulai memikul tanggung jawab ekonomi keluarga. Kondisi ini terjadi di tengah gejolak ekonomi, ketidakpastian dunia kerja, dan pergeseran struktur demografi. Di Indonesia, tidak sedikit anggota Generasi Z yang mendapati dirinya berada dalam posisi *sandwich generation*, yaitu harus memenuhi kebutuhan finansial orang tua yang semakin menua sekaligus anggota keluarga yang usianya lebih muda dan masih bergantung padanya. Perpaduan antara tuntutan pekerjaan yang tinggi, ekspektasi produktivitas di era serba digital, serta beban menafkahi keluarga yang tidak ringan, menciptakan tekanan berlapis yang berisiko menggerogoti kesehatan mental mereka (Deandra Rafiq Daffa et al., 2024).

Burnout sendiri dapat dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, sikap sinis atau depersonalisasi, serta menurunnya rasa pencapaian diri, yang muncul akibat stres kerja berkepanjangan yang tidak tertangani dengan baik. Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, jam kerja yang panjang, serta tidak seimbang nya antara kehidupan pribadi dengan kehidupan kerja, dengan meningkatnya kecenderungan burnout pada pekerja muda. Di sisi lain, tekanan finansial muncul ketika terdapat kesenjangan antara penghasilan dan kebutuhan hidup, disertai rasa tidak pasti terhadap masa depan finansial serta keterbatasan pemahaman literasi keuangan semua ini berpotensi memicu tekanan psikologis (Haq et al., 2026).

Berbagai studi mengenai *sandwich generation* di Indonesia menunjukkan bahwa tanggung jawab ganda terhadap orang tua dan anak menimbulkan stres yang bersifat kronis, kecemasan, serta kelelahan mental, terutama apabila dukungan sosial dan ekonomi yang tersedia tidak mencukupi. Ditemukan pula bahwa status sebagai *sandwich generation* berhubungan dengan peningkatan stres yang turut memengaruhi kualitas pengambilan keputusan keuangan, sehingga berdampak pada kesejahteraan jangka panjang individu maupun keluarganya. Meski demikian, kajian yang secara khusus menghubungkan *burnout*, tekanan finansial, dan kesehatan mental Generasi Z dalam kerangka *sandwich generation* di konteks Indonesia masih tergolong minim (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Bertolak dari celah tersebut, artikel ini berupaya menjawab dua persoalan utama: pertama, bagaimana burnout dan tekanan finansial berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z yang menyandang peran *sandwich generation*; kedua, apa saja implikasi dari temuan tersebut bagi upaya intervensi psikologis maupun perumusan kebijakan publik yang berpihak pada perlindungan generasi produktif. Pendekatan yang ditempuh adalah studi pustaka terhadap riset-riset terkini, dengan harapan dapat menghasilkan gambaran konseptual yang utuh sekaligus rekomendasi praktis yang berlandaskan bukti empiris (Haq et al., 2026).

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dan secara deskriptif untuk mengurai temuan-temuan empiris seputar *burnout*, tekanan finansial, kesehatan mental, Generasi Z, dan *sandwich generation*. Sumber data utamanya berasal dari artikel-artikel jurnal ilmiah, baik yang terbit di tingkat nasional maupun internasional, dengan fokus pada publikasi rentang 2018–2025 agar hasil analisis dapat mencerminkan kondisi terkini generasi muda pada masa pasca-pandemi

dan di tengah percepatan transformasi digital.

Pengumpulan data ditempuh melalui penelusuran basis data elektronik seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, dan repositori kelembagaan, dengan kata kunci seperti "*burnout Gen-Z*", "*sandwich generation Indonesia*", "*financial stress*", "*financial literacy*", dan "*mental health*". Kriteria yang digunakan untuk menyaring artikel meliputi: pertama, artikel berdesain kuantitatif maupun kualitatif yang membahas stres, *burnout*, tekanan finansial, atau kesehatan mental pada kelompok usia produktif; kedua, studi yang menyinggung isu generasi sandwich atau beban menafkahi lintas generasi; dan ketiga, publikasi yang menerapkan metode ilmiah secara jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

Data yang berhasil dihimpun selanjutnya diolah menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yakni dengan mengidentifikasi tema-tema pokok yang menghubungkan *burnout*, tekanan finansial, dan indikator kesehatan mental pada Generasi Z maupun kelompok *sandwich generation*. Peneliti melakukan perbandingan lintas studi guna menemukan pola umum, faktor risiko, dan bentuk-bentuk perlindungan yang muncul, baik di tataran individu, keluarga, maupun kebijakan publik. Hasil analisis kemudian dipaparkan dalam bentuk narasi yang mengaitkan konsep teoretis dengan bukti empiris, sehingga menghasilkan Kesimpulan yang dapat dijadikan pijakan bagi rekomendasi intervensi maupun kebijakan (Nabil Wijaya et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout pada Generasi Z dalam Konteks Sandwich Generation

Sejumlah riset memperlihatkan bahwa pekerja muda dari Generasi Z rentan mengalami *burnout* tatkala dihadapkan pada target kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan tuntutan untuk selalu siap merespons di tengah budaya kerja digital yang serba cepat. Situasi ini menjadi jauh lebih berat manakala individu tersebut juga berperan sebagai tulang punggung ekonomi keluarga misalnya menanggung biaya pengobatan orang tua sekaligus biaya pendidikan adik atau anak sehingga ruang untuk memulihkan diri secara psikologis nyaris tidak tersisa. Konflik peran yang muncul akibat benturan tuntutan pekerjaan dan keluarga terbukti berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional, sikap sinis, dan menurunnya motivasi kerja (Haq et al., 2026).

Riset tentang keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan juga menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas keseimbangan tersebut, semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami, terutama pada generasi muda yang tengah berupaya membangun karier sembari memenuhi kewajiban keluarga. Dampak *burnout* tidak berhenti pada penurunan produktivitas kerja semata, tetapi juga berkaitan dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, bahkan kecenderungan untuk menarik diri dari kehidupan sosial. Dalam kerangka *sandwich generation*, *burnout* memunculkan lingkaran negatif yaitu, kelelahan psikologis menggerus kapasitas individu untuk bekerja secara maksimal yang pada gilirannya memperburuk kondisi finansial dan menambah beban psikososial yang harus dipikul (Fenstermacher et al., 2026).

Tekanan Finansial dan Kesehatan Mental Generasi Z

Tekanan finansial yang dialami Generasi Z bersumber dari perpaduan antara pendapatan yang relatif terbatas, biaya hidup yang terus merangkak naik, serta tanggung jawab menafkahi lebih dari satu generasi dalam keluarga. Studi mengenai *sandwich generation* di Indonesia menemukan bahwa beban menanggung orang tua sekaligus anak berkaitan erat dengan meningkatnya tingkat stres, yang pada akhirnya turut memengaruhi kualitas keputusan finansial yang diambil individu. Riset lain menunjukkan bahwa stres finansial yang ditandai oleh kekhawatiran berkepanjangan mengenai kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun masa depan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis dan dapat memicu munculnya gejala kecemasan serta depresi (Syarifudin Yuus, 2025).

Tingkat literasi keuangan terbukti menjadi faktor pelindung yang signifikan, sebab individu dengan pemahaman literasi keuangan yang baik cenderung memiliki perencanaan masa pensiun yang lebih matang dan strategi pengaturan finansial yang lebih dipertimbangkan. Salah satu penelitian bahkan menemukan hubungan positif antara literasi keuangan dan perencanaan pensiun, di mana perencanaan tersebut turut membantu mengurangi tekanan yang dirasakan sebagai *sandwich generation* sekaligus menurunkan tingkat stres. Namun demikian, apabila stres tetap berada pada level tinggi, kondisi ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan finansial secara rasional misalnya dengan mengambil utang konsumtif jangka pendek yang justru memperparah kondisi keuangan dan menambah tekanan psikologis yang dialami (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Dampak Gabungan *Burnout* dan Tekanan Finansial terhadap Kesehatan Mental

Telaah pustaka memperlihatkan bahwa *burnout* dan tekanan finansial tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dan secara kumulatif memperbesar risiko gangguan kesehatan mental pada Generasi Z yang menjalani peran *sandwich generation*. *Burnout* yang berakar dari beban kerja berlebihan serta konflik peran dapat melemahkan kemampuan individu dalam mengelola stres finansial, sehingga setiap persoalan ekonomi terasa jauh lebih berat dan mengancam rasa aman diri. Sebaliknya, tekanan finansial yang berlangsung secara terus menerus mempercepat munculnya kelelahan emosional dan sikap acuh dan kurang peduli terhadap pekerjaan, karena pekerjaan pada akhirnya hanya dimaknai sebagai sarana bertahan hidup tanpa ruang bagi pemaknaan diri maupun aktualisasi (Safitri et al., n.d.).

Dari sisi kesehatan mental, perpaduan antara *burnout* dan tekanan finansial dikaitkan dengan meningkatnya gejala kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, hingga keputusan, terutama ketika dukungan sosial maupun kelembagaan yang tersedia sangat minim. Tidak jarang individu Generasi Z yang berperan sebagai *sandwich generation* merasa terjebak dalam situasi tanpa jalan keluar di satu sisi kegagalan memenuhi kebutuhan keluarga memunculkan rasa bersalah, di sisi lain memprioritaskan diri sendiri kerap dipandang sebagai sikap egois. Kondisi psikologis semacam ini berpotensi menurunkan kesejahteraan subjektif, mengganggu fungsi sosial, bahkan pada kasus-kasus tertentu dapat mendorong munculnya perilaku koping yang maladaptif (*coping mechanism*) seperti, penyalahgunaan zat atau penarikan diri secara ekstrem dari relasi sosial (Lam et al., 2026).

Implikasi bagi *Intervensi Psikososial* dan Kebijakan Publik

Berbagai temuan penelitian menegaskan perlunya intervensi yang dilakukan secara bersamaan pada beberapa lapis, yaitu individu, organisasi tempat bekerja, dan kebijakan publik, guna meredam

dampak *burnout* serta tekanan finansial pada Generasi Z yang menjalani peran *sandwich generation*. Pada tataran individu, pelatihan manajemen stres, penguatan keterampilan koping yang adaptif, serta peningkatan literasi keuangan dapat membantu generasi muda mengelola tekanan psikologis sekaligus mengambil keputusan finansial yang lebih sehat. Ketersediaan layanan kesehatan mental yang ramah bagi kalangan muda, mudah dijangkau, dan bebas dari stigma baik melalui *platform digital* maupun secara tatap muka menjadi penting untuk mendeteksi sedini mungkin dan menangani gejala stres, kecemasan, serta depresi (Lam et al., 2026).

Pada tataran organisasi, kebijakan kerja yang lebih fleksibel, dukungan terhadap keseimbangan hidup-kerja, serta program kesejahteraan karyawan (*employee assistance program*) dapat menekan risiko *burnout* di kalangan pekerja muda. Sementara itu, pada tataran kebijakan publik, penguatan sistem jaminan sosial, akses layanan kesehatan yang terjangkau, serta kebijakan ketenagakerjaan yang melindungi pekerja muda dari praktik-praktik eksploitatif akan meringankan beban finansial dan psikososial yang selama ini ditanggung Generasi Z. Kebijakan yang peka terhadap dinamika keluarga lintas generasi misalnya insentif bagi anggota keluarga yang berperan sebagai *caregiver* serta program dukungan khusus bagi *sandwich generation* berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial generasi produktif di Indonesia (Haq et al., 2026).

KESIMPULAN

Generasi Z yang menjalani peran sebagai *sandwich generation* menghadapi tekanan yang berlapis-lapis: tuntutan pekerjaan, tanggung jawab menafkahi orang tua sekaligus anggota keluarga yang lebih muda, serta ketidakpastian ekonomi yang kian meningkat. Telaah pustaka ini memperlihatkan bahwa *burnout* dan tekanan finansial memberi dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka, khususnya dalam bentuk meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan subjektif. Sejumlah faktor seperti konflik peran kerja-keluarga, ketidakseimbangan hidup-kerja, rendahnya literasi keuangan, dan lemahnya dukungan sosial-ekonomi turut memperkuat kerentanan tersebut.

Oleh sebab itu, dibutuhkan strategi yang komprehensif, mencakup penguatan kapasitas individu melalui manajemen stres dan edukasi literasi keuangan, perbaikan lingkungan kerja agar lebih sehat dan fleksibel, serta pembaruan kebijakan jaminan sosial dan ketenagakerjaan yang berpihak pada generasi produktif dan keluarga lintas generasi. Kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, dunia usaha, institusi pendidikan, dan komunitas menjadi kunci untuk membangun ekosistem yang mendukung kesehatan mental Generasi Z sekaligus keberlanjutan kesejahteraan keluarga di Indonesia.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Gen Z harus berhati-hati untuk menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan tanggung jawab keluarga yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Mengelola kebutuhan dengan cara yang baik juga sangat penting untuk menghindari stres finansial. Akan tetapi, hal yang dapat membantu untuk mengurangi stres adalah berkomunikasi yang baik dengan keluarga. Untuk meningkatkan kesehatan para karyawan, suasana di tempat bekerja juga harus di tingkatkan dengan memberikan ruang yang baik bagi mereka untuk mereka menjaga mental. Dalam penelitian, diharapkan untuk Gen Z mendapatkan dukungan dari orang terdekat, kemampuan untuk mengatasi stres, serta menyediakan layanan konseling jika dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, & Muh. Bintang Widya Pratama. (2024). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 169–183. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>
- Fenstermacher, E. A., Owsiany, M. T., Ju, C. H., Lohmar, S., & Edelstein, B. A. (2026). Prediction of burnout and psychosocial differences among sandwich generation and other informal caregivers. *Aging & Mental Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/13607863.2026.2612916>
- Haq, M. I., Pujarisma, N. L. H. E., & Pratama, R. K. (2026). Peran Protektif Work–Life Balance terhadap Burnout pada Karyawan Generasi Z: Suatu Tinjauan Sistematis. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 11308–11314. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.5444>
- Lam, G., Tang, C. S.-K., & Chow, T. S. (2026). Middle-aged sandwich generation: the utilization of social capital in coping with the caring demands and threats to mental health. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1730220>
- Nabil Wijaya, F., Saputro, W., Henda, R., & Dimyati, A. (2025). *Due Process of Law in Verification and Validation of Electronic Evidence on The Use of Fake Motor Vehicle Registration Numbers in The Enforcement of Ettilang*. 4(7). <https://jws.rivierapublishing.id/index.php/jws>
- Nuryasman MN, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Rahmawati, K. (2025). Kebudayaan Populer di Era Milenial : Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Generasi Z. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 3). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Safitri, A., Rahmatia, S., Diah, N., & Aini, T. N. (n.d.). *HUSTLE CULTURE AMONG GEN Z UNIVERSITY STUDENT: BETWEEN AMBITION AND BURNOUT*.
- Syarifudin Yuus. (2025). Tingkat Kekhawatiran Gen Z atas Keuangan Pensiun Orang Tua dan Strategi Kebebasan Finansial. *MENAWAN: Jurnal Riset Dan Publikasi Ilmu Ekonomi*, 3(2), 35–43. <https://doi.org/10.61132/menawan.v3i2.1276>