

# The Relationship Between Work-Life Balance and Social Support and Work Productivity in the Sandwich Generation

## [Hubungan Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Dukungan Sosial dengan Produktivitas Kerja pada Generasi Sandwich]

Sinta Ayu Kumala Dewi<sup>1)</sup>, Ramon Ananda Paryontri <sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ramon.ananda@umsida.ac.id

**Abstract.** *The aim of this research is to determine the relationship between work-life balance and social support and work productivity adaptation in the sandwich generation. This research uses a correlational quantitative method with a population using an unlimited sample size formula a minimum of 100 sandwich generations in Sidoarjo Regency, and the total sample obtained is 110 respondents. This research uses a Non Probability Sampling technique with Purposive Sampling type. The measuring instrument used is the Work-Life Balance (WLB) Scale with a Cronbach's alpha coefficient value of 0.798. The Social Provision scale measuring tool with a Cronbach alpha coefficient value of 0.823. Work productivity is measured using indicators of efficiency adaptation, actual effect, and work quality with a Cronbach's alpha coefficient value of 0.758. This research uses multiple correlation techniques with the help of SPSS statistics 25.0. The results obtained show that work-life balance and work productivity have a value of  $r = 0.518$ ,  $sig < 0.000$ , while social support and work productivity have a value of  $r = 0.323$ ,  $sig < 0.001$ . This shows that both work-life balance and social support play an important role in helping the sandwich generation adapt and increase their productivity in the work environment. It can be concluded that the research hypothesis is accepted, namely that there is a significant relationship between work-life balance and social support and work productivity. It is hoped that this research can provide a new reference for subsequent research and become a comparison point for other studies related to this title.*

**Keywords** - work-life balance; social support; work productivity; sandwich generation

**Abstrak.** *Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial dengan adaptasi produktivitas kerja pada generasi sandwich. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi menggunakan rumus jumlah sampel tak terbatas minimal 100 generasi sandwich di Kabupaten Sidoarjo, dan jumlah sampel yang didapat sebanyak 110 responden, penelitian ini menggunakan teknik Non Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling. Adapun alat ukur yang digunakan yaitu Skala Work-Life Balance (WLB) dengan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,798. Alat ukur skala The Social Provision dengan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,823. Produktivitas kerja diukur menggunakan indikator adaptasi efisiensi, efek sebenarnya, dan kualitas kerja dengan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,758. Penelitian ini menggunakan teknik multiple correlation dengan bantuan SPSS statistic 25.0. Hasil yang didapat menunjukkan keseimbangan kehidupan-kerja dengan produktivitas kerja memiliki nilai  $r = 0,518$ ,  $sig < 0,000$  sedangkan dukungan sosial dengan produktivitas kerja memiliki nilai  $r = 0,323$ ,  $sig < 0,001$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa baik keseimbangan kehidupan-kerja maupun dukungan sosial berperan penting dalam membantu generasi sandwich menyesuaikan diri dan meningkatkan produktivitas mereka dalam lingkungan kerja. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial dengan produktivitas kerja. Harapannya penelitian ini dapat memberikan sebuah referensi baru kepada penelitian berikutnya dan menjadi titik pembandingan bagi studi lain yang berkaitan dengan judul ini.*

**Kata Kunci** - keseimbangan kehidupan-kerja; dukungan sosial; produktivitas kerja; generasi sandwich.

## I. PENDAHULUAN

Istilah generasi sandwich pertama kali dikenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981 [1], istilah ini mengacu pada generasi yang berada di tengah-tengah antara dua generasi yang berbeda, yakni orang tua yang menua dan keberadaan keluarga sendiri (anak) [2]. Fenomena ini kerap dialami oleh keluarga berpenghasilan rendah, karena generasi sandwich membutuhkan pendapatan yang cukup agar dapat memenuhi kebutuhan seluruh anggota di keluarganya. Keberadaan generasi sandwich terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, survei dari www.cnbcindonesia.com pada Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, 71 juta penduduk Indonesia dengan usia paling banyak antara 24-39 tahun adalah generasi sandwich, ini mewakili lebih dari seperempat penduduk Indonesia.

Menurut hasil survei DataIndonesia.id pada Oktober 2023 menunjukkan 46.3% masyarakat produktif Indonesia menjadi generasi sandwich. Mereka harus memenuhi kebutuhan utama keluarga sekaligus kebutuhan diri sendiri. Ketika individu bekerja, mengasuh keluarga, dan berbaur dengan masyarakat, mereka menjalankan peran yang memiliki pola klasifikasi yang sama dengan individu lain dalam populasi tersebut [3]. Namun, tidak semua peran dapat berjalan lancar jika ada hambatan, yang umumnya disebut sebagai konflik peran. Konflik ini terjadi saat beberapa permintaan peran harus dilakukan bersamaan [4], seperti kebutuhan untuk bekerja lembur hingga larut malam yang mengganggu kegiatan keluarga, membuat individu kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan-kerja [5].

Menurut Salvatore, produktivitas kerja didefinisikan sebagai sikap dan perilaku karyawan di perusahaan dalam mematuhi peraturan dan standar yang telah ditetapkan. Produktivitas ini tercermin melalui tindakan dan perbuatan mereka di perusahaan [6]. Banyak faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja. Menurut (Wignjosubroto dalam Kusuma), aspek produktivitas kerja meliputi motivasi kerja, efisiensi dan efektivitas kerja, kemampuan kerja, serta pengalaman dan pengetahuan. Berdasarkan observasi awal pada beberapa subjek generasi sandwich di Kabupaten Sidoarjo, diketahui bahwa masih ada beberapa individu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan produktivitas kerja. Seperti halnya kekurangan waktu untuk diri sendiri yang dapat menyebabkan penurunan motivasi karena tidak mempunyai cukup waktu untuk beristirahat. Kemudian adanya penggunaan mesin atau alat kerja yang lebih modern menuntut mereka harus belajar kembali agar bisa mengoperasikannya dengan benar. Akan tetapi, adanya keterbatasan waktu kerja dan waktu bersama keluarga membuat sebagian karyawan mengalami kesulitan. Permasalahan lain yang sering dialami karyawan generasi sandwich di Kabupaten Sidoarjo yaitu apabila ditunjuk sebagai wakil dari manajemen perusahaan untuk kunjungan ke luar kota. Tidak sedikit karyawan yang melakukan penolakan dengan berbagai alasan, seperti tidak bisa jauh dari keluarga, harus merawat orang tua dan lain sebagainya.

Keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi produktivitas kerja seseorang. Keseimbangan kehidupan-kerja adalah pencapaian harapan terkait peran yang dipertukarkan dan dibagikan antara individu dan rekan-rekan mereka di tempat kerja serta keluarga [7]. Keseimbangan kehidupan-kerja sebagai kondisi dimana seseorang dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi dan keluarganya [8]. Menurut Fisher et al. (yang diterjemahkan oleh Gunawan et al.) keseimbangan kehidupan-kerja terdiri dari dua aspek yang masing-masing memiliki dua indikator, berdasarkan teori psikologi Spillover. Aspek pertama adalah Demans, yang berkaitan dengan tuntutan dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan pekerjaan yang saling mempengaruhi dan dapat mengganggu satu sama lain. Aspek ini mencakup dua indikator, WIPL (Work Interference with Personal Life), menggambarkan bagaimana pekerjaan mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang, dan PLIW (Personal Life Interference with Work), menunjukkan bagaimana kehidupan pribadi seseorang mempengaruhi pekerjaannya. Aspek kedua adalah Resources, yang berhubungan dengan dukungan yang mempengaruhi kehidupan pribadi dan keluarga melalui pekerjaan. Aspek ini juga memiliki dua indikator, WEPL (Work Enhancement of Personal Life), menunjukkan bagaimana pekerjaan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, dan PLEW (Personal Life Enhancement of Work), menunjukkan bagaimana kehidupan pribadi dapat meningkatkan kinerja seseorang. (Schabracq, Winnubst, dan Cooper) menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu karakter kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan, dan sikap [9].

Sebagai generasi sandwich yang menghadapi tanggung jawab ganda, individu memerlukan dukungan sosial untuk menjalankan semua peran secara maksimal. Dukungan sosial merupakan pemberian informasi baik secara verbal maupun nonverbal, serta bantuan perilaku atau materi yang diminta dari hubungan dekat atau hanya dari kehadiran orang lain, yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai, sehingga meningkatkan kesejahteraan individu yang menerima [10]. Dukungan sosial ini berupa sumber daya sosial yang dapat diandalkan saat menghadapi masalah hidup dan stres [11], serta berfungsi sebagai transmisi manusia, budaya, material, dan modal sosial antara individu atau unit sosial yang lebih besar. Dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan setiap tahun, individu harus memiliki kemampuan beradaptasi dan semangat belajar agar sesuai dengan harapan perusahaan. Menurut Weiss (dalam Nathania & Godwin), terdapat enam aspek dukungan sosial yang dikenal sebagai The Social Provision Scale, yaitu aspek kerekatan emosional yang tercipta dari perasaan nyaman atau aman dengan orang lain atau sumber dukungan sosial, aspek integrasi sosial adalah di mana seseorang merasa memiliki kelompok untuk berbagi, aspek pengakuan adalah di mana individu yang sukses dan berprestasi menerima apresiasi atau penghargaan dari orang lain, aspek ketergantungan yang dapat diandalkan yaitu memberi jaminan bahwa orang lain dapat diandalkan ketika seseorang menghadapi masalah, aspek bimbingan yang memberikan dukungan sosial dalam bentuk informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan, dan aspek terakhir yaitu kesempatan untuk mengasuh merupakan hal penting dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain. Menurut Sarafino, ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, termasuk penerima dukungan, penyedia dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial. Selain itu, penolakan dukungan dapat terjadi ketika bantuan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan individu, menekankan pentingnya kesesuaian antara jenis dukungan sosial dan kebutuhan individu [12].

Dalam konteks ini, keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan produktivitas kerja karyawan. Produktivitas kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan, motivasi, dan efisiensi karyawan, tetapi

juga oleh kemampuan mereka dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Karyawan yang dapat menyeimbangkan peran di tempat kerja dan dalam kehidupan pribadi cenderung memiliki motivasi dan kinerja yang lebih baik. Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu karyawan, terutama generasi sandwich yang menghadapi tanggung jawab ganda untuk menjalankan semua peran mereka dengan baik. Dukungan sosial memberikan rasa diperhatikan dan dihargai, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan. Semuanya berkontribusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan produktif.

Berdasarkan beberapa fenomena di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pemahaman mendalam mengenai dinamika kompleks dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan, serta untuk mengetahui hubungan keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial dengan produktivitas kerja pada generasi sandwich di Sidoarjo.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan kehidupan-kerja terhadap produktivitas kerja pada generasi sandwich.
2. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial terhadap produktivitas kerja pada generasi sandwich.

## II. METODE

### A. Desain Penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan korelasional. Penelitian ini melibatkan pengumpulan data untuk menentukan apakah ada atau tidaknya hubungan dan seberapa kuat hubungan tersebut antara dua atau lebih variabel [13].

### B. Populasi dan Sampel Penelitian.

#### 1. Populasi.

Populasi merupakan objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai sumber data [13]. Adapun populasi dan pertimbangan dalam penelitian sampel pada penelitian ini adalah subjek berdomisili di Kabupaten Sidoarjo, berusia antara 20-40 tahun, sudah menikah dan memiliki anak, serta tinggal bersama orang tua atau mertua.

#### 2. Sampel.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ditentukan dengan menggunakan teknik tertentu sebagai sumber data. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Non Probability Sampling yang berjenis Purposive Sampling. Non Probability Sampling merupakan pemberian kesempatan yang berbeda kepada setiap orang dalam populasi untuk dipilih sebagai sampel. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun untuk menentukan jumlah sampel minimal, penelitian ini mengacu pada rumus Lemeshow karena jumlah populasi yang tidak diketahui atau tidak terhingga [13].

$$n = z^2 \times p \times (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standar dari distribusi  $\alpha$  5% = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Berdasarkan rumus maka,  $n = (1,96)^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5) / (0,1)^2 = 3,8416 \times 0,25 / 0,01 = 96,04 = 100$

Sehingga sampel minimal dalam penelitian ini adalah 100 sampel generasi sandwich di Kabupaten Sidoarjo. Adapun sampel yang didapat pada penelitian ini adalah 110 sampel.

### C. Instrumen Penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner, sedangkan alat ukur yang digunakan adalah skala likert. Pernyataan yang mendukung adanya sifat psikologis pada seseorang disebut item Favourable, sedangkan pernyataan yang tidak mendukung disebut item Unfavourable. Setiap item pernyataan memiliki skala penilaian yang berbeda, untuk item Favourable skala penilaian adalah Sangat tidak setuju (STS) 1, Tidak setuju (TS) 2, Netral (N) 3, Setuju (S) 4, dan Sangat setuju (SS) 5. Sedangkan untuk item unfavourable memiliki penilaian yang sebaliknya.

Variabel keseimbangan kehidupan kerja dalam penelitian ini diukur menggunakan Skala Work-Life Balance (WLB) yang disusun oleh Fisher dan diterjemahkan oleh Gunawan et al., [9]. Hasil uji validitas menggunakan SPSS

21 item dinyatakan valid dan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,798. Contoh item yang digunakan “Saya merasa memiliki cukup waktu untuk keluarga meskipun pekerjaan padat.”

Variabel dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur skala The Social Provision merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Weiss [12]. Hasil uji validitas menggunakan SPSS 17 item dinyatakan valid dan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,823. Contoh item yang digunakan “Orang-orang di sekitar saya sering memberikan apresiasi terhadap usaha yang saya lakukan.”

Variabel Produktivitas kerja diukur menggunakan indikator adaptasi efisiensi, efek sebenarnya, dan kualitas kerja [14]. Hasil uji validitas menggunakan SPSS 21 item dinyatakan valid dan nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,758. Contoh item yang digunakan “Suasana kerja di tempat kerja mendukung saya untuk bekerja dengan baik.” .

#### D. Prosedur Penelitian.

Skala yang telah ditetapkan kemudian dilakukan uji coba alat ukur untuk memeriksa validitas dan reliabilitasnya, setelah alat ukur dianggap mampu mengukur sesuai dengan variabel yang telah ditentukan, uji coba yang telah dilakukan dan mendapatkan hasil kemudian diajukan kembali untuk dilakukan uji kepada sampel penelitian dengan cara yang sama, tetapi item-item yang gugur dihilangkan.

#### E. Teknik Analisis Data.

Pada Penelitian ini menggunakan teknik analisis multiple correlation yang akan diuji menggunakan Software SPSS Statistic 25.0. Teknik ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara beberapa variabel independen (Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Dukungan Sosial) dengan variabel dependen (Produktivitas Kerja) secara simultan. Sebelum itu, dilakukan pengujian asumsi klasik. Hasil pengujian asumsi klasik mencakup Uji Normalitas dan Uji Linieritas, serta Uji Hipotesis [16]. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, sedangkan Uji hipotesis menggunakan pearson correlation product moment.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kuesioner yang disebar kepada para responden, maka diperoleh data responden yang berdomisili di Sidoarjo dengan jumlah persentase 100%. Responden terdiri dari 37% laki-laki dan 63% perempuan. Berdasarkan usia dengan jumlah persentase sebesar 2% dengan usia lebih dari 20 Tahun, jumlah persentase sebesar 18% dengan usia 20-25 Tahun, jumlah persentase sebesar 63% dengan usia 25-30 Tahun, jumlah persentase sebesar 13% dengan usia 30-35 Tahun, dan jumlah persentase sebesar 5% dengan usia 35-40 Tahun. Dengan jumlah persentase sebesar 51% memiliki 1 anak, jumlah persentase 36% memiliki 2 anak, dan jumlah persentase 13% memiliki 3 anak. Berdasarkan status responden dengan jumlah persentase sebesar 72% merupakan Pegawai Swasta, jumlah persentase sebesar 5% merupakan Pegawai Negeri/TNI/Polri, kemudian dengan jumlah persentase sebesar 12% merupakan pekerja wirausaha, dan jumlah persentase sebesar 11% merupakan bekerja atau berkegiatan di bidang lainnya. Berdasarkan status tempat tinggal dengan jumlah persentase 77% memilih tinggal bersama Orang Tua sedangkan dengan jumlah persentase 23% memilih tinggal bersama Mertua.

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif skala keseimbangan kehidupan-kerja berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 27 responden dengan persentase sebesar 25%. Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 51 responden dengan persentase sebesar 46%. Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 32 responden dengan persentase sebesar 29%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala keseimbangan kehidupan-kerja, dapat disimpulkan bahwa generasi *sandwich* pada variabel keseimbangan kehidupan-kerja cenderung berada pada kategori sedang.

**Tabel 1.** Kategorisasi Keseimbangan Kehidupan-Kerja

Kategori	Interval Kelas	F	%
Rendah	$X < 71$	27	25%
Sedang	$71 \leq X < 90$	51	46%
Tinggi	$90 \leq X$	32	29%
Total			100%

Tabel 2 berisi hasil analisis deskriptif skala dukungan sosial berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 23% Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 62 responden dengan persentase sebesar 56% Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak

23 responden dengan persentase sebesar 21%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala dukungan sosial, dapat disimpulkan bahwa generasi *sandwich* pada variabel dukungan sosial cenderung berada pada kategori sedang.

**Tabel 2.** Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Interval Kelas	F	%
Rendah	$X < 56$	25	23%
Sedang	$56 \leq X < 74$	62	56%
Tinggi	$74 \leq X$	23	21%
Total			100%

Tabel 3 berisi hasil analisis deskriptif skala produktivitas kerja berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 18 responden dengan persentase sebesar 16% Dalam kategori sedang diperoleh sebanyak 87 responden dengan persentase sebesar 79% Dalam kategori tinggi diperoleh sebanyak 5 responden dengan persentase sebesar 5%. Berdasarkan hasil dari kategorisasi skala produktivitas kerja, dapat disimpulkan bahwa generasi *sandwich* pada variabel produktivitas kerja cenderung berada pada kategori sedang.

**Tabel 3.** Kategorisasi Produktivitas Kerja

Kategori	Interval Kelas	F	%
Rendah	$X < 80$	18	16%
Sedang	$80 \leq X < 93$	87	79%
Tinggi	$93 \leq X$	5	5%
Total			100%

## B. Hasil Analisis Data.

### 1. Uji Asumsi.

#### A. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*).

Berdasarkan data yang telah didapatkan, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-Tailed) sebesar  $0,060 > 0,05$ . Berdasarkan kriteria uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

**Table 4.** Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
Unstandardize d Residual	Mean	Std. Deviation	Positive	Negative	Test Statistic	Asymp.Sig (2- Tailed)
	0,0000000	5,78035679	0,047	-0,130	0,130	0,060

Diolah menggunakan SPSS *Statistic* Versi 25.

#### B. Uji Linieritas.

Hasil uji linearitas antara keseimbangan kehidupan-kerja dengan produktivitas kerja dan dukungan sosial dengan produktivitas kerja menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel. Nilai  $f = 1,071$  dengan signifikansi  $0,393 < 0,05$  untuk variabel pertama dan nilai  $f = 3,792$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  untuk variabel kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

**Table 5.** Uji Linieritas

Variabel	F	sig.	Ket
Keseimbangan	1,071	0,393	Linear

Kehidupan-Kerja - Produktivitas Kerja			
Dukungan Sosial - Produktivitas Kerja	3,792	0,000	Linear

Diolah menggunakan SPSS *Statistic* Versi 25.

## 2. Uji Hipotesis (*Pearson Correlation Product Moment*).

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap produktivitas kerja ( $r = 0,518$ ,  $\text{sig} < 0,000$ ), sehingga  $H_a$  diterima. Selain itu, ditemukan pula hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan produktivitas kerja ( $r = 0,323$ ,  $\text{sig} < 0,001$ ), yang juga mendukung  $H_a$  untuk diterima. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial yang dimiliki oleh generasi *sandwich*, semakin tinggi pula tingkat produktivitas kerja mereka.

**Table 6.** Uji Hipotesis *pearson correlation product moment*

		Correlation		
		Keseimbangan Kehidupan-Kerja	Dukungan Sosial	Produktivitas Kerja
Keseimbangan Kehidupan-Kerja (X1)	Pearson Correlation	1	0,722	0,518
	Sig. (2-Tailed)		0,000	0,000
	N	110	110	110
Dukungan Sosial (X2)	Pearson Correlation	0,722	1	0,323
	Sig. (2-Tailed)	0,000		0,001
	N	110	110	110
Produktivitas Kerja (Y1)	Pearson Correlation	0,518	0,323	1
	Sig. (2-Tailed)	0,000	0,001	
	N	110	110	110

Diolah menggunakan SPSS *Statistic* Versi 25.

**Tabel 7.** Data Interpretasi Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Sedang
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

## C. Pembahasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari kuesioner, menunjukkan bahwa seluruh responden berdomisili di Sidoarjo, dengan proporsi gender menunjukkan bahwa mayoritas adalah perempuan (63%), sedangkan laki-laki hanya 37%. Usia didominasi oleh kelompok usia 25-30 tahun (63%), sementara kelompok usia lainnya bervariasi dengan proporsi yang lebih kecil. Sebagian besar memiliki satu anak (51%), dan sebagian besar merupakan pegawai swasta (72%). Selain itu, mayoritas bersama orang tua (77%), sementara sisanya tinggal bersama mertua (23%).

Berdasarkan hasil analisis yang telah diketahui, bahwa keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan produktivitas kerja. Keseimbangan kehidupan-kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan antara produktivitas kerja dengan nilai  $r = 0,518$ ,  $\text{sig} < 0,000$  sedangkan dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan antara produktivitas kerja dengan nilai  $r = 0,323$ ,  $\text{sig} < 0,001$ . Hal ini berarti semakin tinggi keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial yang dimiliki generasi *sandwich* maka tingkat produktivitas kerja yang dimiliki oleh generasi *sandwich* juga semakin tinggi. Dalam penelitian ini, dukungan sosial dan produktivitas saling berkaitan. Hal ini terjadi karena keseimbangan kehidupan-kerja yang baik memungkinkan generasi *sandwich* untuk memisahkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Dengan melakukan aktivitas

yang mereka sukai, semangat dan produktivitas kerja mereka meningkat. Selain itu, dukungan sosial yang positif memberikan dorongan bagi generasi sandwich untuk bekerja lebih baik dan merasa termotivasi dalam menjalankan tugas mereka [17].

Keseimbangan kehidupan-kerja yang baik memungkinkan individu dalam generasi ini untuk mengelola waktu dan energi mereka secara efektif antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pribadi. Hal ini mengurangi tingkat stres dan kelelahan, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang dinamis. Ketika keseimbangan kehidupan-kerja tercapai, generasi *sandwich* cenderung lebih produktif, inovatif, dan termotivasi, sehingga berkontribusi positif terhadap kinerja keseluruhan mereka di tempat kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa hubungan yang seimbang dan sehat antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi berpotensi meningkatkan produktivitas kerja. Sebuah penelitian (Dutraj & R. Sengupta) menemukan bahwa dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, sangat penting bagi setiap pekerja dan pemberi kerja untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi tekanan mental [18].

Dukungan sosial yang diterima oleh individu dalam generasi ini, baik dari keluarga, teman, maupun rekan kerja, berperan penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi yang kompleks. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga memfasilitasi akses ke sumber daya dan informasi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas kerja. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, generasi *sandwich* mampu mengatasi stres dan tekanan, sehingga lebih adaptif dan produktif dalam lingkungan kerja mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu yang menerima dukungan emosional menunjukkan sikap kooperatif dan komunikasi yang baik, sehingga akan membantu meningkatkan produktivitas dalam bekerja, selain memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu dalam bekerja (Muna. & Rahayu) [19]. Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja atau pimpinan di lingkungan kerja dapat berkontribusi terhadap produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Untuk itu adanya dukungan sosial dapat membantu menurunkan tingkat stres kerja karyawan sehingga meningkatkan produktivitas kerja mereka, Hodson [20]. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap karyawan dalam bekerja, tentunya meningkatkan semangat kerja, kepercayaan diri, optimisme dalam bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja (Xanthopoulou, Bakker, Demerouti et al.,).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hipotesis yang diuji, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan kehidupan-kerja dan adaptasi produktivitas kerja pada generasi sandwich. Selain itu, dukungan sosial juga terbukti memiliki hubungan signifikan dengan adaptasi produktivitas kerja pada generasi *sandwich*. Hal ini menunjukkan bahwa baik keseimbangan kehidupan-kerja maupun dukungan sosial berperan penting dalam membantu generasi *sandwich* menyesuaikan diri dan meningkatkan produktivitas mereka dalam lingkungan kerja. harapannya dengan menjaga keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial, generasi *sandwich* dapat mencapai produktivitas kerja yang optimal. keseimbangan kehidupan kerja yang baik akan membantu generasi *sandwich* mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan kerja, sementara dukungan sosial akan memberikan mereka rasa dihargai dan termotivasi.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini dilakukan menggunakan populasi tertentu yaitu hanya berfokus di Kota Sidoarjo sehingga hasilnya mungkin tidak relevan dengan daerah lainnya. Kedua, penyebaran kuesioner melalui Google Form yang dinilai kurang efektif dalam pengambilan hasil kuesioner nanti. Sehingga, terdapat beberapa saran yang diusulkan untuk peneliti selanjutnya yaitu, memperluas cakupan variabel penelitian, peneliti selanjutnya dapat menggunakan populasi yang beragam seperti faktor budaya, kondisi ekonomi, dan kebijakan perusahaan yang dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial. Tidak hanya menggunakan Google Form, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan cara lain melalui pendekatan langsung kepada responden untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Saran praktis yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan survei secara berkala untuk mengumpulkan umpan balik dari karyawan mengenai keseimbangan kehidupan-kerja dan dukungan sosial yang mereka rasakan dan dapat menyediakan program untuk meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan mental mereka. Harapannya penelitian ini dapat memberikan sebuah referensi baru kepada penelitian berikutnya dan menjadi titik pembandingan bagi studi lain yang berkaitan dengan judul ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh subjek penelitian yang telah memberikan kontribusi berharga untuk kelancaran dan keberhasilan penyusunan artikel ini.

## REFERENSI

- [1] K. J. G. Cheng and A. R. Santos-Lozada, "Mental and physical health among 'sandwich' generation working-age adults in the United States: Not all sandwiches are made equal," *SSM - Popul. Heal.*, vol. 26, 2024, doi: 10.1016/j.ssmph.2024.101650.
- [2] F. A. Kusumaningrum, "Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 23, no. 2, pp. 109-120, 2018, doi: 10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3.
- [3] A. C. Harahap and F. F. Tantiani, "Marital Satisfaction of The Sandwich Generation in East Java," *KnE Soc. Sci.*, 2023, doi: 10.18502/kss.v8i19.14345.
- [4] M. Albertini, A. Tur-Sinai, N. Lewin-Epstein, and M. Silverstein, "The Older Sandwich Generation Across European Welfare Regimes: Demographic and Social Considerations," *Eur. J. Popul.*, vol. 38, no. 2, 2022, doi: 10.1007/s10680-022-09606-7.
- [5] P. Salsabila and A. Annisah, "Pemenuhan Keberfungsian Sosial Pada Perempuan Generasi Sandwich," *JSSH (Jurnal Sains Sos. dan Humaniora)*, vol. 7, no. 2, 2024, doi: 10.30595/jssh.v7i2.15137.
- [6] A. P. Wisnuwardhana, C. W. Wolor, and M. Marsofiyati, "Analisis Produktivitas Kerja Karyawan Pada CV Griya Alam Mulya." *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, vol. 2, no. 1, pp. 13-27, 2023, doi: 10.55606/mri.v2i1.2110.
- [7] Saring, *Peningkatan Kinerja Guru Melalui Penguatan Kepemimpinan Transformasional, Budaya Organisasi dan Keseimbangan Kehidupan Kerja*. Malang: Media Nusa Creative, 2022.
- [8] Y. Park, G. MacDonald, and E. A. Impett, "Partnership status and satisfaction with work-life balance," *Eur. J. Work Organ. Psychol.*, vol. 32, no. 1, 2023, doi: 10.1080/1359432X.2022.2104717.
- [9] A. C. Dewi, "Hubungan Work-Life Balance Sebagai Implementasi Dari Islamic Work Ethic Dengan Kinerja Karyawan Wanita Yang Sudah Menikah Pada PT Berkah Ridho Cinta Indonesia di Karanganyar," *UIN Raden Raden Mas Said Surakarta*, 2023.
- [10] L. M. Hanim, *Depresi Postartum Kajian Pentingnya Dukungan Sosial Pada Ibu Pasca Salin*. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2020.
- [11] H. Sigursteinsdottir and F. B. Karlsdottir, "Does Social Support Matter in the Workplace? Social Support, Job Satisfaction, Bullying and Harassment in the Workplace during COVID-19," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 8, 2022, doi: 10.3390/ijerph19084724.
- [12] A. Fariz, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup Pada Komunitas Backpacker Kota Malang," *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2019.
- [13] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 23rd ed. Bandung: Alfabeta, 2016.
- [14] K. Fadhli and M. Khusnia, *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Guepedia, 2021.
- [15] S. Santoso, *Mahir Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018.
- [16] G. Pratama "Analisis Regresi Dan Korelasi Berganda", Universitas Esa Unggul, 2018.
- [17] R. Z. Yahya, "PENGARUH WORK FROM HOME DAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA DENGAN MOTIVASI SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATING PADA PT. CEMERLANG INDO PANGAN." *CENDEKIA Jaya*, vol. 3, no. 2, pp. 20-40, 2021, doi: 10.47685/cendekia-jaya.v3i2.186.
- [18] M. I. Idrus, "Dampak Work-Life Integration Terhadap Kesejahteraan Karyawan Dan Produktivitas Kerja : A Systematic Literature Riview." *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, vol. 7, no. 3, pp. 6400-6400, Apr. 2024.
- [19] D. Putriana, D. M. Eriawati, and M. Nulipata, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Produktivitas Kerja Pada Pegawai Badan Narkotika Nasional di Kota Samarinda." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, vol. 3, no. 1, pp. 1-9, 2023, doi: 10.52436/1.jishi.56.
- [20] M. Nurhabiba, "Social support terhadap work-life balance pada karyawan." *Cognicia*, vol. 8, no. 2, pp. 277-295, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i2.13532.

### **Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*