PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh Regulasi Emosi dan Grit Terhadap Resiliensi Generasi Sandwich di Kabupaten Karawang

Salsabilla[1], Nuram Mubina[2], Yuwono Pratomo[3]
[1,2,3]Univeritas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia
E-mail ps22.salsabilla@mhs.ubpkarawang.ac.id[1], nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id[2], yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id[3]

Article History:
Received: 01 Oktober 2026
Revised: 13 Oktober 2026
Accepted: 27 Oktober 2026

Keywords: *Generasi sandwich, grit, regulasi emosi, resiliensi*

Abstract: *Generasi sandwich merupakan individu yang menanggung kebutuhan diri sendiri sekaligus anggota keluarga sehingga rentan mengalami berbagai tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan grit terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas. Sampel penelitian berjumlah 205 responden yang diperoleh melalui teknik convenience sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi (Adjusted R^2 = 0,465). Secara parsial, regulasi emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 35,82%, sedangkan grit sebesar 11,21% terhadap resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap resiliensi pada generasi sandwich. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan mempertahankan ketekunan merupakan faktor penting dalam mendukung kemampuan generasi sandwich.*

PENDAHULUAN

Perubahan kondisi sosial dan ekonomi menyebabkan semakin banyak individu usia produktif harus menjalankan tanggung jawab lintas generasi. Individu tidak hanya memenuhi kebutuhan dirinya sendiri, tetapi juga membantu memenuhi kebutuhan orang tua, adik, maupun anggota keluarga lainnya. Kondisi tersebut dikenal sebagai generasi sandwich. Hernandez (dalam Fatmasari & Ambarwati, 2024), menjelaskan generasi sandwich sebagai kondisi ketika seseorang tetap bekerja, namun berada di posisi terjepit antara tuntutan tanggung jawab keluarga dan kewajiban profesionalnya. Status sebagai generasi sandwich membuat seseorang menanggung jumlah anggota keluarga yang lebih banyak dibandingkan individu non-generasi sandwich. Fenomena ini semakin banyak dijumpai di Indonesia seiring meningkatnya tuntutan ekonomi dan perubahan struktur keluarga.

Menurut Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (2026) yang mengutip proyeksi Badan Pusat Statistik (BPS), menjelaskan bahwa jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 284,44 juta jiwa, dengan 68,95% di antaranya berada pada usia

produktif (15–64 tahun). Besarnya proporsi penduduk usia produktif menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia berada pada fase kehidupan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan dalam pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial.

Salah satu kelompok yang termasuk dalam rentang usia produktif adalah dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab dan perubahan peran sosial. Menurut Miller (dalam Paputungan, 2023), masa dewasa awal merupakan fase transisi yang mencakup perubahan fisik, perkembangan intelektual, serta pergeseran peran sosial. Pada tahap ini individu mulai mengembangkan sikap yang lebih empatik serta memiliki tanggung jawab yang lebih besar terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian Nindya (dalam Francois & Suparman, 2024) yang dilakukan pada tahun 2022, menunjukkan bahwa individu yang menjadi generasi sandwich umumnya berada pada rentang usia produktif, yaitu 19–68 tahun. Kondisi tersebut menuntut individu untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, kebutuhan pribadi, serta tanggung jawab terhadap keluarga secara bersamaan.

Berdasarkan Survei Litbang Kompas yang dilakukan pada 9–11 Agustus 2022 terhadap 504 responden dari 34 provinsi di Indonesia, sekitar 67% responden berada dalam posisi sebagai generasi sandwich (Puspapertiwi & Nugroho, 2024). Survei Litbang tersebut juga menunjukkan bahwa generasi sandwich berasal dari berbagai latar belakang ekonomi. Menurut Kubota (dalam Rahayu & Rifayani, 2024), tantangan utama yang dihadapi oleh generasi sandwich adalah beban finansial. Selain beban finansial, generasi sandwich juga menghadapi beban emosional akibat tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi yang dipengaruhi oleh inflasi, serta berbagai permasalahan lainnya dapat memicu munculnya konflik emosional.

Kondisi tersebut tidak hanya menuntut kemampuan individu dalam memenuhi berbagai tanggung jawab, tetapi juga kemampuan psikologis untuk menghadapi tekanan secara adaptif. Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam menghadapi kondisi tersebut adalah resiliensi. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi terdiri dari lima aspek, yaitu Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan; Kepercayaan pada insting sendiri, toleransi terhadap emosi negatif, efek penguatan dari stres; Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang kokoh; Kontrol; Pengaruh spiritual. Kelima aspek tersebut menggambarkan kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Menurut Hartigh dan Hill (2022), kemampuan tersebut tidak hanya memungkinkan individu bangkit dari keterpurukan, tetapi juga memanfaatkan pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Individu yang resilien mampu menghadapi berbagai tantangan, bangkit dari kesulitan, menetapkan tujuan yang realistis, serta memiliki kemampuan memecahkan masalah dan menjalin hubungan sosial yang baik. Bagi generasi sandwich, kemampuan ini sangat diperlukan agar setiap individu dapat terus menjalankan berbagai perannya meskipun menghadapi tekanan finansial, emosional, dan sosial. (Goldstein & Brooks, dalam Pratiwi & Yuliandri, 2023).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan resiliensi pada generasi sandwich, peneliti melakukan pra-penelitian melalui wawancara berdasarkan aspek-aspek resiliensi Connor dan Davidson (2003). Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada bulan Februari–Maret 2026 melalui wawancara terhadap lima individu generasi sandwich berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davison (2003), diketahui bahwa responden menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan membagi kebutuhan antara diri sendiri dan keluarga, tuntutan pekerjaan yang bersamaan dengan tanggung jawab keluarga, serta tekanan

finansial yang menyebabkan responden merasa lelah dan kewalahan. Meskipun demikian, responden tetap berupaya menjalankan tanggung jawabnya dengan menentukan skala prioritas, mengomunikasikan kondisi kepada keluarga, mencari strategi untuk mengelola tekanan, serta memperoleh dukungan dari orang terdekat dan nilai-nilai spiritual.

Temuan tersebut menunjukkan adanya perilaku yang berkaitan dengan aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), yaitu kegigihan responden dalam menjalankan tanggung jawab, kemampuan mengelola tekanan emosional, penerimaan terhadap perubahan peran dan dukungan sosial, kemampuan menentukan prioritas dalam menghadapi berbagai tuntutan, serta keyakinan dan doa sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Temuan pra-penelitian tersebut menunjukkan bahwa generasi sandwich menghadapi kondisi yang menuntut kemampuan resiliensi sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut.

Meskipun demikian, kemampuan resiliensi tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningatkan resiliensi adalah regulasi emosi. Pada konteks generasi sandwich, kemampuan ini menjadi penting karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan yang berlangsung secara bersamaan, baik dalam memenuhi kebutuhan keluarga maupun mempertahankan pekerjaan. Menurut Kubota (dalam Andini & Simanjuntak, 2025) tekanan tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental, seperti mudah lelah, kecemasan, stres, hingga gangguan psikologis yang lebih serius. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan munculnya beban emosional sehingga individu memerlukan kemampuan untuk mengelola emosinya secara adaptif. Kemampuan tersebut dalam psikologi dikenal sebagai regulasi emosi.

Menurut Gross (2015) regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri atas dua dimensi, yaitu Cognitive reappraisal, yang merupakan upaya individu untuk mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi untuk memodifikasi respons emosional, dan Expressive suppression, yang merupakan upaya individu dalam menahan atau mengendalikan emosi eskpresi emosi yang muncul. Kemampuan ini penting dimiliki oleh generasi sandwich karena tuntutan peran sebagai pencari nafkah sekaligus penanggung jawab keluarga dapat memicu tekanan emosional yang berkepanjangan (Kubota, dalam Andini & Simanjuntak, 2025). Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu sumber daya psikologis yang berperan dalam mempertahankan kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Alucyana et al. (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi guru PAUD pada sekolah inklusi. Penelitian lain oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) juga menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi positif terhadap resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bunga et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi terhadap resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami broken home. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi tekanan hidup.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda, yaitu guru PAUD sekolah inklusi, mahasiswa pasca kematian orang tua, dan emerging adulthood yang mengalami broken home. Hingga saat ini, penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada generasi sandwich masih relatif terbatas. Oleh karena itu,

penelitian mengenai regulasi emosi pada generasi sandwich perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perannya dalam meningkatkan resiliensi pada kelompok tersebut.

Selain kemampuan mengelola emosi, individu juga memerlukan kemampuan untuk tetap bertahan dan mempertahankan usahanya ketika menghadapi berbagai tantangan yang berlangsung dalam jangka panjang. Pada generasi sandwich, tuntutan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, mempertahankan pekerjaan, serta menghadapi berbagai tekanan hidup memerlukan kegigihan dan konsistensi agar individu tidak mudah menyerah dalam menjalankan tanggung jawabnya. Kemampuan tersebut dikenal sebagai grit.

Duckworth et al. (2007) mendefinisikan grit sebagai ketekunan dan konsistensi individu dalam mempertahankan usaha serta minat untuk mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tantangan dan kegagalan. Duckworth et al. (2007) menjelaskan bahwa grit terdiri dari dua dimensi, yaitu Consistency of interest, yang menggambarkan kemampuan individu untuk mempertahankan minat terhadap tujuan jangka panjang, dan Perseverance of effort, yang menunjukkan kegigihan individu dalam menghadapi tantangan serta terus berupaya mencapai tujuan meskipun mengalami kesulitan. Individu dengan tingkat grit yang tinggi mampu bertahan ketika menghadapi kegagalan, tetap berkomitmen pada tujuan, serta tidak mudah menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan. (Duckworth, dalam Tamba & Wicaksono, 2023).

Sebagai kelompok yang menjalankan tanggung jawab terhadap keluarga lintas generasi, individu memerlukan grit agar mampu mempertahankan dan konsistensi dalam memenuhi berbagai tuntutan meskipun menghadapi tekanan ekonomi, pekerjaan, maupun permasalahan keluarga. Upaya tersebut membantu individu mempertahankan fungsi dan perannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga mendukung terbentuknya resiliensi.

Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa grit memiliki keterkaitan dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Mendizabal (2024) menunjukkan bahwa grit merupakan prediktor yang signifikan terhadap sports resilience pada atlet. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa grit berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi berbagai tantangan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Musso et al. (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara grit dan resiliensi pada petugas layanan medis darurat (emergency medical service personel). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat grit yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda, yaitu atlet dan petugas layanan medis darurat. Hingga saat ini, penelitian mengenai pengaruh grit terhadap resiliensi pada generasi sandwich masih relatif terbatas. Padahal, kelompok ini menghadapi tantangan yang khas karena harus mempertahankan tanggung jawab terhadap keluarga sekaligus memenuhi tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi dalam jangka waktu yang panjang. Karena itu, penelitian mengenai peran grit terhadap resiliensi pada generasi sandwich perlu dilakukan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit berperan terhadap resiliensi pada berbagai karakteristik subjek. Namun, hasil penelitian tersebut belum dapat menggambarkan kondisi generasi sandwich yang menghadapi tuntutan pekerjaan sekaligus tanggung jawab keluarga lintas generasi. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan grit terhadap resiliensi pada generasi sandwich masih perlu dilakukan.

Selain itu, sebagian besar penelitian masih menguji regulasi emosi dan grit secara terpisah serta dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda dengan generasi sandwich, seperti guru, mahasiswa. atlet, dan petugas layanan medis. Penelitian yang menguji pengaruh regulasi emosi

dan grit secara simultan terhadap resiliensi pada generasi sandwich, khususnya di Kabupaten Karawang, masih relatif terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji pengaruh regulasi emosi dan grit secara simultan terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan grit terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H1: Regulasi emosi dan *grit* secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi pada generasi generasi *sandwich* di Kabupaten Karawang.
2. H2: Regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi pada generasi *sandwich* di Kabupaten Karawang.
3. H3: *Grit* berpengaruh terhadap resiliensi pada generasi *sandwich* di Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausalitas untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan grit terhadap resiliensi generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Cohen (dalam Alfansuri et al. 2025). Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh ukuran sampel minimum sebesar 203,6 yang kemudian dibulatkan menjadi 205 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan kriteria, yaitu berusia 20-40 tahun, sedang bekerja, dan memiliki tanggung jawab finansial terhadap anggota keluarga lintas generasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Likert.

Variabel resiliensi diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) versi Bahasa Indonesia yang diadopsi dari Fadhillah dan Sulaeman (2026). Instrumen ini terdiri atas empat dimensi, yaitu Kompetensi kepribadian, Ketahanan emosional, Adaptasi dan Relasi, serta Kontrol diri. Salah satu contoh item pada instrumen ini adalah, “Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya jika terus berusaha”. Berdasarkan penelitian Fadhillah dan Sulaeman (2026), instrumen tersebut telah memiliki validitas konstruk yang baik berdasarkan hasil EFA dan CFA serta memiliki reliabilitas konsistensi internal yang baik pada setiap dimensinya (0,82-0,94). Pada penelitian ini, instrumen diuji coba kepada 50 responden. Hasil uji daya beda menunjukkan seluruh item memiliki nilai Correlated Item-Total Correlation (CITC) sebesar 0,319-0,637, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,892.

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) versi Bahasa Indonesia yang diadopsi dari Radde et al. (2021). Instrumen ini terdiri atas dua dimensi, yaitu Cognitive reappraisal dan Expressive suppression. Salah satu contoh item pada instrumen ini adalah, “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar”. Berdasarkan penelitian Radde et al. (2021), instrumen tersebut telah memiliki validitas konstruk yang baik berdasarkan hasil CFA, dengan seluruh item dinyatakan valid serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,951 pada dimensi cognitive reappraisal dan 0,790 pada dimensi expressive supression. Pada penelitian ini, instrumen diuji coba kepada 50 responden. Hasil uji daya beda menunjukkan seluruh item memiliki nilai Correlated Item-Total Correlation (CITC) sebesar 0,513-0,764, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,895.

Variabel grit diukur menggunakan Grit-O Scale yang diadaptasi dari Duckworth et al. (2009). Instrumen ini terdiri dari dua dimensi, yaitu Consistency of interest dan Perseverance of effort.

Salah satu contoh item pada instrumen ini adalah, “Saya menyelesaikan apa pun yang saya mulai”. Proses adaptasi instrumen meliputi penerjemahan, penilaian validitas isi oleh para ahli menggunakan Aiken’s V, serta uji coba instrumen kepada 50 responden. Validitas isi instrumen diuji menggunakan Aiken’s V dan menunjukkan seluruh item valid (V= 0,8-1,0). Pada penelitian ini, instrumen diuji coba kepada 50 responden. Hasil uji daya beda menunjukkan seluruh item memiliki nilai Correlated Item-Total Correlation (CITC) sebesar 0,360-0,698, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,846.

Data dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, hipotesis dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda. Selain itu, dilakukan uji koefisien determinasi parsial dan uji kategorisasi untuk mendeskripsikan tingkat masing-masing variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Data Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	90	43,9%
	Perempuan	115	56,1%
Usia	20-25 tahun	80	39%
	26-30 tahun	77	37,6%
	31-35 tahun	28	13,7%
	36-40 tahun	20	9,8%

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 115 orang (56,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 90 orang (43,9%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–25 tahun sebanyak 80 orang (39,0%), diikuti usia 26–30 tahun sebanyak 77 orang (37,6%), usia 31–35 tahun sebanyak 28 orang (13,7%), dan usia 36–40 tahun sebanyak 20 orang (9,8%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig. (2-tailed)	A	Interpretasi
0,093	0,05	Terdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,093. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa residual model regresi terdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	*Linearity*	A	Interpretasi
Regulasi Emosi terhadap Resiliensi	0,000	0,05	Linear
Grit terhadap Resiliensi	0,000	0,05	Linear

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi serta grit dengan resiliensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing hubungan bersifat linear sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8150,938	2	4075,469	89,501	0,000

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji F pada analisis regresi berganda, diperoleh nilai F sebesar 89,501 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi.

Tabel 5. Hasil Uji Parsial

Variabel	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Zero-order
(Constant)	41,174	3,991		10,317	0,000	
Regulasi Emosi	0,749	0,073	0,557	10,211	0,000	0,643
Grit	0,419	0,091	0,253	4,632	0,000	0,443

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi Y= 41,174+0,749X1+0,419X2. Hasil uji t menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ($t = 10,211$; $p < 0,001$). Setiap peningkatan satu poin regulasi emosi diprediksi meningkatkan resiliensi sebesar 0,749 poin. Selain itu, grit juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ($t = 4,632$; $p < 0,001$). Setiap peningkatan satu poin grit diprediksi meningkatkan resiliensi sebesar 0,419 poin.

Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif menggunakan nilai beta dan zero-order, regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 35,82% terhadap resiliensi, sedangkan grit memberikan kontribusi sebesar 11,21%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap resiliensi dibandingkan grit.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,685	0,470	0,465	6,748

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,465. Hal ini berarti bahwa variabel regulasi emosi dan grit secara simultan mampu menjelaskan sebesar 46,5% variasi resiliensi pada generasi *sandwich*, sedangkan 53,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
Regulasi Emosi	2 (2,0%)	117 (57,1%)	86 (42,0%)
Grit	6 (2,9%)	176 (85,9%)	23 (11,2%)
Resiliensi	1 (0,5%)	106 (51,7%)	98 (47,8%)

Berdasarkan Tabel 7, hasil kategorisasi ketiga variabel penelitian, mayoritas responden memiliki tingkat regulasi emosi, grit, dan resiliensi pada kategori sedang. Variabel regulasi emosi didominasi kategori sedang sebanyak 57,1%, grit sebanyak 85,9%, dan resiliensi sebanyak 51,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar generasi sandwich dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi, grit, dan resiliensi pada tingkat sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Kedua variabel

tersebut mampu menjelaskan 46,5% variasi resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 53,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi resiliensi.

Temuan bahwa regulasi emosi dan grit belum mampu menjelaskan seluruh variasi resiliensi sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatté (dalam Pratiwi & Yuliandri, 2022) yang menjelaskan bahwa resiliensi juga dipengaruhi oleh berbagai kemampuan lain, seperti pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, dan keterjangkauan. Dengan demikian, masih terdapat berbagai faktor lain yang turut berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi pada generasi sandwich.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Connor dan Davidson (2003) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kualitas individu yang memungkinkan seseorang mampu bertahan, beradaptasi, dan berkembang ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Hasil penelitian ini juga menunjukkan menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu generasi sandwich merespons tekanan secara lebih adaptif sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2015). Di sisi lain, grit memungkinkan individu mempertahankan usaha dan komitmennya terhadap tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai hambatan (Duckworth et al., (2007).

Pada generasi sandwich, kedua kemampuan ini saling melengkapi dalam menghadapi berbagai tuntutan hidup. Tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga, menjalankan pekerjaan, dan mengatasi tekanan ekonomi berpotensi menimbulkan stres dan konflik peran. Menurut Kubota (dalam Andini & Simanjuntak, 2025) tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu kelelahan fisik maupun mental. Dalam situasi seperti itu, regulasi emosi membantu individu mengendalikan respons emosional mereka sehingga mereka dapat terus berpikir secara rasional dan mengambil keputusan yang adaptif.

Di sisi lain, grit mendorong individu untuk tetap berkomitmen dalam memenuhi tanggung jawab mereka meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Individu dengan tingkat grit yang tinggi mampu bertahan ketika menghadapi kegagalan, tetap berkomitmen pada tujuan, serta tidak mudah menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan. (Duckworth, dalam Tamba & Wicaksono, 2023). Kombinasi kedua kemampuan ini membuat individu lebih mampu mempertahankan fungsi psikologis mereka, beradaptasi dengan tekanan, dan bangkit kembali saat menghadapi kesulitan, sehingga resiliensi dapat berkembang dengan lebih baik.

Regulasi emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 35,82% terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosi, semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki ketika menghadapi berbagai tekanan hidup. Hal ini sejalan dengan Gross (2015) yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi memungkinkan individu merespons situasi yang menekan secara lebih adaptif serta membantu mengambil keputusan secara rasional ketika menghadapi permasalahan.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategorisasi sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan, meskipun kemampuan tersebut masih dapat ditingkatkan. Ditinjau dari aspek regulasi emosi menurut Gross (2015), hasil ini mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup dalam melakukan cognitive reappraisal untuk memandang situasi yang menekan secara lebih adaptif, serta expressive suppression untuk mengendalikan ekspresi emosinya ketika menghadapi berbagai tuntutan. Meskipun demikian, pada situasi yang lebih kompleks atau ketika berbagai tuntutan muncul secara bersamaan, responden masih berpotensi mengalami kesulitan dalam mempertahankan pengelolaan

emosinya secara konsisten.

Besarnya kontribusi regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan grit dapat dipahami berdasarkan karakteristik generasi sandwich yang lebih sering berhadapan dengan tuntutan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Individu generasi sandwich harus menghadapi tekanan yang berasal dari tanggung jawab memenuhi kebutuhan keluarga, mempertahankan pekerjaan, serta menghadapi kondisi ekonomi secara bersamaan. Kondisi tersebut memunculkan berbagai respons emosional, seperti stres, frustrasi, dan kelelahan emosional. Sejalan dengan pendapat Piontak (dalam Fatmasari & Ambarwati, 2024) yang menjelaskan bahwa peran generasi sandwich berkaitan dengan pengasuhan keluarga multigenerasional, sehingga menempatkan individu pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stres.

Dalam kondisi tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi penting karena membantu individu mengurangi dampak emosi negatif serta menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang memicu emosi berlebihan (Vohs & Baumeister, dalam Elvinawanty et al., 2025). Oleh karena itu, regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap resiliensi karena kemampuan mengelola respons emosional menjadi kebutuhan utama bagi generasi sandwich dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Alucyana et al. (2024) yang menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki individu. Penelitian lain oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) juga menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi positif terhadap resiliensi. Kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa regulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis yang mendukung berkembangnya resiliensi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi positif terhadap resiliensi pada generasi sandwich. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan meregulasi emosi menjadi modal psikologis yang penting bagi generasi sandwich dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta mempertahankan resiliensi.

Selanjutnya, grit juga memberikan kontribusi efektif sebesar 11,21% terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi grit yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan Duckworth et al. (2007) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki grit mampu mempertahankan usaha serta konsistensi dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tantangan dan kegagalan.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Ditinjau dari aspek grit menurut Duckworth et al. (2007), hasil tersebut mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mempertahankan usaha (perseverance of effort) dan konsistensi terhadap tujuan (consistency of interest). Dengan demikian, kemampuan tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki ketekunan dan konsistensi yang cukup, meskipun dalam menghadapi tekanan yang berlangsung dalam jangka waktu panjang masih dapat mengalami penurunan motivasi, kelelahan, atau kesulitan mempertahankan komitmennya.

Pada generasi sandwich, grit mendorong individu untuk tetap berupaya memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga dan pekerjaan meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Sejalan dengan pendapat Duckworth (dalam Tamba & Wicaksono, 2023) yang menjelaskan bahwa grit sangat penting dimiiki individu karena berkaitan erat dengan keberhasilan, terutama melalui penekanan pada ketekunan dan konsistensi dalam upaya mencapai tujuan jangka panjang. Kemampuan mempertahankan usaha dan komitmen tersebut membantu individu tetap menjalankan perannya secara konsisten di tengah berbagai tekanan, sehingga mendukung berkembangnya resiliensi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Musso et al. (2019)

yang menunjukkan adanya hubungan positif antara grit dan resiliensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat grit yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Mendizabal (2024) yang menemukan bahwa grit merupakan prediktor signifikan terhadap sports resilience. Kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa grit berperan sebagai salah satu faktor psikologis yang mendukung berkembangnya resiliensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa grit memberikan kontribusi positif terhadap resiliensi pada generasi sandwich, meskipun besar kontribusinya lebih kecil dibandingkan regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mempertahankan ketekunan dan konsistensi tetap menjadi modal penting bagi generasi sandwich dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan grit terhadap resiliensi generasi sandwich di Kabupaten Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan grit secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada generasi sandwich di Kabupaten Karawang dengan kontribusi sebesar 46,5%. Hasil tersebut sejalan dengan kategorisasi yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa kemampuan regulasi emosi, grit, dan resiliensi responden berada pada tingkat yang cukup. Meskipun demikian, masih terdapat 53,5% variasi resiliensi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Secara parsial, regulasi emosi maupun grit juga berpengaruh signifikan terhadap resiliensi dengan regulasi emosi memberikan kontribusi efektif yang lebih besar dibandingkan grit terhadap resiliensi.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi serta mempertahankan ketekunan dalam menghadapi berbagai tantangan merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan generasi sandwich untuk bertahan dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan hidup. Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melibatkan jumlah responden yang lebih luas atau menambahkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti spiritualitas dan efikasi diri.

DAFTAR REFERENSI

Alfansuri, D. U., Patimah, Zulpan, Munawaroh, E., & Ilyas, M. (2025). Memahami dan menerapkan uji korelasi dalam analisis data penelitian pendidikan. *Journal Education Innovation (JEI), 3*(4), 740–752. https://doi.org/10.65474/f7vd8y11

Alucyana, Yunita, Y., Nabila, R., Safitri, R., & Fahriah, S. (2024). Resiliensi guru PAUD ditinjau dari regulasi emosi, usia dan masa kerja pada sekolah inklusi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(1), 11–20. https://doi.org/10.32678/assibyan.v9i1.9456

Andini, P. P., & Simanjuntak, E. J. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada wanita sandwich generation di Jabodetabek. *Selaras: Journal of Psychological Studies, 1*(2), 54–73.

Bunga, A. O., Evanytha, E., & Akhyar, M. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami broken home. Dalam *Peran psikologi dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia* (pp. 239–246). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Den Hartigh, R. J. R., & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology, 66*, 100934. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit–S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166–174. https://doi.org/10.1080/00223890802634290

Elvinawanty, R., Fanny, Falin, V., Wijaya, V., & Mirza, R. (2025). Bukan sekadar bertahan: Regulasi emosi dan resiliensi sebagai kunci mengelola stres kerja guru. *Jurnal Sublimapsi, 6*(2), 172–184. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i2.177

Fadhillah, N., & Sulaeman, S. (2026). *Pengembangan alat ukur resiliensi psikologis: Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC)* [Manuscript]. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/399988631_Pengembangan_Alat_Ukur_Resiliensi_Psikologis_Skala_Resiliensi_Connor-Davidson_CD-_RISC

Fatmasari, D., & Ambarwati, K. D. (2024). Konsep diri dengan resiliensi pada sandwich generation. *Jurnal Ilmiah Psyche, 18*(1), 1–16. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v18i1.3195

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 6*(1), 29–44. https://doi.org/10.30762/happiness.v6i1.480

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (2026, January 15). *Sesmendukbangga: Daerah harus serius memanfaatkan bonus demografi*.

Lestari, A. K. A., Sumargi, A. M., & Ngonde, S. K. (2022). Grit dan career adaptability perawat di masa pandemi. *Psychopreneur Journal, 6*(1), 39–47. https://doi.org/10.37715/psy.v6i1.2629

Mendizabal, B. (2024). The relationship between athletes' grit, mental toughness, and sport resilience. *Physical Education of Students, 28*(4), 188–194. https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0401

Musso, M., Tatum, D., Hamer, D., Hammarlund, R., Son, L., & McMahon, P. (2019). The relationship between grit and resilience in emergency medical service personnel. *Ochsner Journal, 19*(3), 199–203. https://doi.org/10.31486/toj.18.0144

Paputungan, F. (2023). Karakteristik perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Budaya, 3*(1), 47–56. https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139

Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan hasil dari resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi, 5*(1), 8–15. https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667

Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstrak dan analisis konsistensi internal pada skala resiliensi. *Psimphoni, 4*(1), 8–15. https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i1.14477

Prawita, E., Handayani, M., & Pertiwi, D. S. (2025). Growth mindset sebagai mediator pada hubungan antara grit dan resiliensi pada petani pesisir di Kulon Progo. *Psikodimensia, 24*(2), 122–131. https://doi.org/10.24167/psidim.v24i2.14229

Puspapertiwi, E. R. (2024, November 14). Peran jaminan sosial ketenagakerjaan untuk menekan jumlah generasi sandwich di Indonesia. *Kompas.com*.

Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak

dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter, 1*(2), 152–160. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284

Singh, S., & Chukkali, S. (2021). Development and validation of multi-dimensional scale of grit. *Cogent Psychology, 8*(1), 1923166. https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1923166

Tamba, W. F., & Wicaksono, D. A. (2023). Alat ukur grit dalam bidang psikologi: Literatur review. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN), 1*(4), 269–276. https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.681

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x