

PERAN DIRI, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESETARAAN GENDER



Dr. Nurcholis Sunuyeko, M.Si.
Dr. Rochsun, M.Kes.
Dr. Titik Purwati, M.M.
Dr. Ahmad Lani, M.Kes.
Dian Fitri Argarini, S.Pd., M.Pd.
Trio Ageng Prayitno, S.Pd., M.Pd.

Peran Diri, Dukungan Sosial, dan Kesetaraan Gender

Dr. Nurcholis Sunuyeko, M.Si.

Dr. Rochsun, M.Kes.

Dr. Titik Purwati, M.M.

Dr. Ahmad Lani, M.Kes.

Dian Fitri Argarini, S.Pd., M.Pd.

Trio Ageng Prayitno, S.Pd., M.Pd.

PT YAPINDO JAYA ABADI

Anggota IKAPI: No. 627/DKI/2023



Peran Diri, Dukungan Sosial, dan Kesetaraan Gender

Penulis : Dr. Nurcholis Sunuyeko, M.Si., Dr. Rochsun, M.Kes., Dr. Titik Purwati, M.M., Dr. Ahmad Lani, M.Kes., Dian Fitri Argarini, S.Pd., M.Pd., dan Trio Ageng Prayitno, S.Pd., M.Pd.
ISBN : 978-634-7789-43-3 (PDF)
Penyunting Naskah : Difa Ramadhanti, S.Hum.
Tata Letak : Difa Ramadhanti, S.Hum.
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

PT Yapindo Jaya Abadi

Jl. Tanjung Duren Raya No. 89 C RT 06/RW 05, Kelurahan Tanjung Duren Selatan, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11470

E-Mail : yapjadi@gmail.com

Website : yapindo.co.id

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran UU No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku referensi berjudul Peran Diri, Dukungan Sosial, dan Kesetaraan Gender dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bacaan yang membahas pentingnya memahami peran diri, membangun hubungan sosial yang positif, serta mewujudkan kesetaraan gender dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga aspek tersebut memiliki kontribusi yang besar dalam menciptakan lingkungan yang harmonis, inklusif, dan saling menghargai.

Melalui pembahasan yang disajikan secara ringkas dan mudah dipahami, buku ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat umum mengenai pentingnya pengembangan diri, dukungan dari lingkungan sosial, dan kesempatan yang setara bagi setiap individu. Pemahaman yang baik terhadap ketiga hal tersebut dapat mendorong terciptanya interaksi sosial yang lebih sehat dan produktif di berbagai lingkungan kehidupan.

Jakarta, Juni 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Generasi Sandwich dan Permasalahan Sosial di Indonesia	1
1.1 Perubahan Struktur Keluarga dan Munculnya Generasi Sandwich	1
1.2 Beban Peran antara Keluarga, Pekerjaan, dan Kehidupan Pribadi	5
1.3 Permasalahan Psikososial pada Generasi Sandwich	9
1.4 Urgensi Penelitian tentang Identitas Gender Generasi Sandwich	14
Bab 2: Identitas Gender dalam Kehidupan Sosial.....	18
2.1 Pengertian Identitas Gender	18
2.2 Perbedaan Identitas Gender dan Peran Gender	22
2.3 Identitas Gender dalam Relasi Keluarga dan Masyarakat....	26
2.4 Identitas Gender dalam Konteks Budaya Indonesia.....	31
Bab 3: Kesenjangan Gender sebagai Isu Pembangunan	35
3.1 Konsep Kesenjangan Gender	35
3.2 Relevansi SDG 5 dalam Kehidupan Sosial Indonesia.....	39
3.3 Hambatan Budaya dalam Mewujudkan Kesenjangan Gender	44
3.4 Keluarga dan Masyarakat sebagai Ruang Pembentukan Kesenjangan	48
Bab 4: Kerangka Teori Penelitian.....	52
4.1 Teori Sosial Kognitif dalam Pembentukan Identitas.....	52
4.2 Pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Individu.....	56
4.3 Harga Diri, Kecemasan Sosial, dan Penerimaan Diri	60

4.4 Dukungan Sosial, Teman Sebaya, dan Media Sosial sebagai Faktor Psikososial	65
Bab 5: Metode Penelitian	69
5.1 Pendekatan dan Desain Penelitian.....	69
5.2 Populasi, Sampel, dan Karakteristik Responden.....	73
5.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian	77
5.4 Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil.....	81
Bab 6: Gambaran Umum Responden Penelitian	85
6.1 Karakteristik Generasi Sandwich dalam Penelitian	85
6.2 Kondisi Sosial, Keluarga, dan Peran Responden	89
6.3 Pengalaman Responden dalam Menghadapi Tekanan Peran.....	94
6.4 Pola Umum Identitas Gender pada Responden Penelitian.....	98
Bab 7: Hasil Penelitian tentang Harga Diri.....	103
7.1 Gambaran Harga Diri pada Generasi Sandwich.....	103
7.2 Hubungan Harga Diri dengan Penerimaan Diri	107
7.3 Harga Diri dalam Pembentukan Identitas Gender.....	111
7.4 Makna Harga Diri bagi Kesejahteraan Psikologis Responden	116
Bab 8: Hasil Penelitian tentang Kecemasan Sosial.....	120
8.1 Gambaran Kecemasan Sosial pada Generasi Sandwich.....	120
8.2 Rasa Takut Dinilai dalam Lingkungan Sosial.....	124
8.3 Kecemasan Sosial dan Ekspresi Identitas Gender.....	129
8.4 Dampak Kecemasan Sosial terhadap Relasi dan Pengambilan Keputusan.....	133
Bab 9: Hasil Penelitian tentang Pengaruh Teman Sebaya.....	137
9.1 Teman Sebaya sebagai Sumber Pengaruh Sosial	137
9.2 Tekanan Sosial dan Kebutuhan untuk Diterima.....	141
9.3 Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Identitas Gender	146

9.4 Dukungan Teman Sebaya sebagai Faktor Pelindung Psikososial.....	150
Bab 10: Hasil Penelitian tentang Dukungan Sosial	155
10.1 Bentuk Dukungan Sosial dari Keluarga, Teman, dan Lingkungan.....	155
10.2 Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis	159
10.3 Dukungan Sosial dalam Penerimaan Identitas Gender	164
10.4 Keterbatasan Dukungan Sosial pada Generasi Sandwich	168
Bab 11: Media Sosial dalam Dinamika Identitas Gender	172
11.1 Media Sosial sebagai Ruang Ekspresi Diri	172
11.2 Media Sosial sebagai Sumber Dukungan dan Tekanan Sosial	176
11.3 Hubungan Media Sosial dengan Harga Diri dan Kecemasan Sosial	181
11.4 Media Sosial sebagai Penghubung Faktor Psikososial dalam Penelitian	186
Bab 12: Pembahasan, Implikasi, dan Rekomendasi.....	190
12.1 Dinamika Identitas Gender Generasi Sandwich Berdasarkan Hasil Penelitian.....	190
12.2 Implikasi Penelitian bagi Keluarga, Masyarakat, dan Institusi Sosial	194
12.3 Penguatan Literasi Digital dan Dukungan Sosial yang Sehat	199
12.3 Penguatan Literasi Digital dan Dukungan Sosial yang Sehat	204
Daftar Pustaka.....	209
Profil Penulis	219

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aulia, D., & Pratama, R. (2023). Dinamika kehidupan generasi *sandwich* dan keseimbangan peran dalam keluarga serta pekerjaan. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 11(2), 88–101.
- Blackwood, E. (2020). Gender transformation and social change in Indonesia. Routledge.
- Boyd, D. (2020). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2020). Peer relationships in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2(3), 74–103.
- Buckingham, D. (2021). *Digital media literacies: Rethinking media education in the age of the internet*. Routledge.
- Butler, J. (2020). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (2020). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2020). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (2021). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connell, R. (2020). Gender and social change in the contemporary world. Cambridge University Press.
- Coopersmith, S. (2020). *The antecedents of self-esteem*. Freeman Press.
- Creswell, J. W. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2021). Social role theory and gender differences. *Annual Review of Psychology*, 72, 689–714.
- Erikson, E. H. (2021). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2020). Childhood poverty and health: Cumulative risk exposure and stress dysregulation. *Psychological Science*, 31(4), 425–432.
- Fingerman, K. L., & Kim, K. (2020). Intergenerational support in the context of the *sandwich generation*. *Current Opinion in Psychology*, 32, 103–108.
- Goode, W. J. (2020). *A theory of role strain*. American Sociological Review.
- Hochschild, A. R. (2020). *The second shift: Working families and the revolution at home*. Penguin Books.

- House, J. S. (2021). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Hyde, J. S. (2020). Gender similarities and differences. *Annual Review of Psychology*, 71, 373–398.
- Kabeer, N. (2020). Gender equality, inclusive growth, and labour markets. *Journal of Human Development and Capabilities*, 21(1), 1–18.
- Kim, H., Lee, S., & Park, J. (2021). Social support and psychological well-being among sandwich generation caregivers. *Journal of Family Studies*, 27(3), 245–259.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2021). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leary, M. R. (2021). *Social anxiety and social behavior*. Westview Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (2021). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2021). The experience of the *sandwich generation*: Stress and social adjustment in adulthood. *Journal of Adult Development*, 28(3), 211–223.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2021). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 36(2), 145–156.
- Martin, C. L., & Dinella, L. M. (2021). Gender development and gender identity in childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 15(3), 143–149.

- Maxwell, J. A. (2020). *Qualitative research design: An interactive approach* (4th ed.). SAGE Publications.
- Mead, G. H. (2021). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
- Miller, D. A. (2021). The *sandwich generation*: Adult children caring for aging parents. *Family Relations*, 70(2), 311–325.
- Nasrullah, R. (2021). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Simbiosis Rekatama Media.
- Nilan, P., & Demartoto, A. (2021). Youth, family responsibility, and social change in Indonesia. *Journal of Youth Studies*, 24(7), 915–930.
- Nurhayati, E., & Prasetyo, B. (2021). Implementasi kesetaraan gender dalam mendukung pembangunan sosial di Indonesia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 9(2), 88–101.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2021). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 328–333.
- Parker, L. (2021). Gender, youth, and social transformation in contemporary Indonesia. *Journal of Southeast Asian Studies*, 52(3), 421–437.
- Pratiwi, D., & Nugroho, A. (2022). Pendidikan gender dan pengaruhnya terhadap kesadaran sosial masyarakat modern. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 10(1), 72–84.
- Primack, B. A., et al. (2021). Social media use and perceived social isolation among young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

- Primack, B. A., et al. (2021). Social media use and perceived social isolation among young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Putri, A., & Handayani, R. (2022). Psychological stress among sandwich generation in Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 112–124.
- Putri, A., & Rahman, F. (2021). Hubungan ketakutan terhadap penilaian sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 84–97.
- Putri, A., & Wijayanti, R. (2021). Fenomena generasi *sandwich* dan ketahanan ekonomi keluarga di Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora*, 12(2), 101–113.
- Rahman, A., & Putri, N. (2021). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam kehidupan sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 91–104.
- Rahman, A., & Putri, N. (2021). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap pembentukan perilaku sosial individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 94–107.
- Rahman, A., & Putri, N. (2021). Pengaruh tekanan teman sebaya terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 91–104.
- Rahman, F. (2021). Family pressure and mental health issues in sandwich generation. *Jurnal Kajian Sosial Indonesia*, 9(1), 45–57.

- Rahmawati, N., & Hidayat, A. (2021). Pengaruh kondisi sosial terhadap partisipasi masyarakat dalam kehidupan sosial. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(2), 88–101.
- Rahmawati, N., & Nugroho, A. (2022). Dukungan sosial melalui media digital dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 90–103.
- Rahmawati, N., & Nugroho, A. (2022). Dukungan sosial melalui media digital dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 90–103.
- Rahmawati, N., & Putra, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis individu dalam kehidupan sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 89–102.
- Rahmawati, N., & Putra, A. (2021). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada individu dewasa awal. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 10(2), 88–101.
- Ridgeway, C. L. (2021). Gender and status in social interaction. *Annual Review of Sociology*, 47, 237–255.
- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2020). Social anxiety and interpersonal functioning. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 313–336.
- Rokhimah, S. (2020). Peran keluarga dalam pembentukan kesetaraan gender pada anak. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 12(1), 44–56.

- Rosenberg, M. (2020). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubin, K. H., & Bukowski, W. M. (2021). Peer interactions, relationships, and groups. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 4(2), 175–222.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Bowker, J. C. (2020). Children in peer groups. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 1–48.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D. (2022). Generasi *sandwich* dalam masyarakat urban Indonesia dan tantangan sosial ekonomi. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 8(1), 55–67.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Dukungan sosial dan kesehatan mental dalam meningkatkan kualitas hidup individu. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan Sosial*, 11(1), 66–79.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Dukungan sosial masyarakat dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup individu. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 11(1), 66–79.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Harga diri dan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sosial individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 65–78.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Kebutuhan penerimaan sosial dan pengaruhnya terhadap perilaku individu dalam kelompok

- teman sebaya. *Jurnal Kajian Sosial dan Psikologi*, 11(1), 63–77.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Kecemasan sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 11(1), 66–79.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Pengaruh media digital terhadap perubahan perilaku sosial generasi muda. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*, 10(1), 55–68.
- Sari, D., & Nugroho, R. (2022). Peran lingkungan keluarga dalam membentuk perilaku sosial individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 65–78.
- Sari, D., & Putra, R. (2021). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas gender pada generasi muda. *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya*, 9(1), 68–81.
- Sari, D., & Wibowo, A. (2022). Peran kolaborasi sosial dalam pencapaian SDG 5 tentang kesetaraan gender di Indonesia. *Jurnal Kebijakan dan Pembangunan*, 11(1), 55–69.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2021). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Suryani, D. (2021). Kesetaraan gender dalam pembangunan sosial masyarakat Indonesia. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 9(2), 88–101.
- Taylor, S. E. (2020). Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1(1), 189–214.
- UN Women. (2021). Gender equality and sustainable development goals. *UN Women Report*, 15(2), 23–35.
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2021). Social cognitive theoretical perspective of self-regulation. *Educational Psychologist*, 56(1), 19–35.
- Fakih, M. (2020). *Analisis gender dan transformasi sosial*. Pustaka Pelajar.
- Utami, R., & Raharjo, T. (2021). Pemahaman identitas gender dalam kehidupan sosial masyarakat Indonesia. *Jurnal Kajian Sosial dan Humaniora*, 8(2), 115–127.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2021). Social media use and its impact on adolescent identity development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–63.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2021). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2020). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Wentzel, K. R. (2021). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. *Educational Psychology Review*, 33(2), 419–436.

- Wibowo, F., & Lestari, N. (2022). Beban psikologis dan konflik peran pada generasi *sandwich* di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 54–66.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2020). Gender identity and social roles in contemporary society. *Journal of Social Issues*, 76(3), 461–476.

Buku referensi berjudul **Peran Diri, Dukungan Sosial, dan Kesenjangan Gender** membahas pentingnya pemahaman diri, hubungan sosial yang sehat, serta nilai-nilai kesetaraan gender dalam kehidupan modern. Melalui pembahasan yang relevan dengan berbagai situasi sehari-hari, buku ini membantu pembaca memahami bagaimana peran individu dan lingkungan sosial dapat saling mendukung dalam menciptakan kehidupan yang harmonis dan inklusif.

Dengan bahasa yang mudah dipahami, buku ini mengulas berbagai aspek pembentukan identitas diri, pentingnya dukungan dari keluarga dan masyarakat, serta upaya mewujudkan kesempatan yang setara bagi setiap individu. Cocok untuk masyarakat umum yang ingin memperluas wawasan mengenai pengembangan diri, hubungan sosial, dan pentingnya kesetaraan dalam kehidupan bermasyarakat.