

E-BULETIN  
EDISI  
2023



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Cawangan Negeri Sembilan  
Kampus Rembau



e-BULETIN  
2023

FAKULTI  
PENGURUSAN  
& PERNIAGAAN  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN  
KAMPUS REMBAU



# GENERASI SANDWIC DI MALAYSIA: MENGATASI CABARAN BERGANDA

*Syazliana Kasim &  
Farrah Othman*

*Fakulti Pengurusan dan  
Perniagaan*

*UiTM Cawangan Negeri  
Sembilan Kampus Rembau*

Dalam beberapa tahun terakhir, Malaysia telah menyaksikan perubahan demografi yang signifikan yang telah melahirkan fenomena sosial yang unik dikenali sebagai "Generasi Sandwic." Generasi ini merujuk kepada individu yang berhadapan dengan tugas merawat ibu bapa yang uzur sambil menyokong anak-anak mereka sendiri. Tekanan kehidupan moden semakin meningkatkan beban yang ditanggung oleh ahli generasi ini, yang perlu seimbang antara kewajipan filial, tanggungjawab sebagai ibu bapa, dan kesejahteraan peribadi. Dalam artikel ini, kami akan mengupas dinamik Generasi Sandwic di Malaysia, meneliti cabaran yang mereka hadapi, serta faktor-faktor yang membentuk pengalaman mereka.

## **Perubahan Demografi di Malaysia**

Seperti negara-negara lain, Malaysia mengalami peralihan demografi yang pesat. Kemajuan dalam bidang kesihatan, taraf hidup yang lebih baik, dan akses yang lebih baik kepada fasiliti perubatan telah menyumbang kepada peningkatan jangka hayat. Pada masa yang sama, perubahan dinamik sosioekonomi telah menyebabkan kadar kelahiran menurun dan keluarga yang lebih kecil. Kombinasi ini menghasilkan peningkatan jumlah individu yang berada dalam Generasi Sandwic, generasi yang menghadapi tanggungjawab unik untuk menyokong kedua-dua ibu bapa tua dan anak-anak yang semakin membesar.

## **Nilai Budaya dan Tanggungjawab Filial**

Kepekaan terhadap tanggungjawab filial adalah suatu nilai budaya yang tertanam dalam masyarakat Malaysia. Berakar dari nilai-nilai Konfusianisme, anak-anak diharapkan memberikan sokongan emosi dan kewangan kepada ibu bapa yang uzur sebagai ungkapan penghargaan atas pengorbanan yang dilakukan semasa membesarkan mereka. Tradisi tanggungjawab filial ini diberikan penghormatan yang tinggi, dan ia memberi kesan yang besar terhadap kehidupan Generasi Sandwic.

Bagi kebanyakan rakyat Malaysia, tanggungjawab filial bukan sekadar jangkauan budaya, tetapi tanggungjawab moral yang mendalam. Tidak jarang untuk melihat anak-anak dewasa dengan rela mengambil peranan sebagai penjaga utama bagi ibu bapa yang uzur, kadang-kadang dengan mengorbankan aspirasi dan kesejahteraan peribadi mereka. Akibatnya, Generasi Sandwic berhadapan dengan cabaran seimbang antara tugas menjaga ibu bapa dengan tanggungjawab keluarga dan kerjaya mereka.

## **Tekanan Ekonomi dan Beban Kewangan**

Salah satu cabaran yang paling besar dihadapi oleh Generasi Sandwic di Malaysia adalah beban tanggungjawab kewangan. Menyokong ibu bapa yang uzur dan anak-anak muda dapat mencipta tekanan ekonomi yang besar kepada individu dan keluarga. Kos kehidupan yang meningkat, bersama-sama dengan

peningkatan kos perubatan, boleh menekan sumber kewangan, meninggalkan sedikit ruang untuk simpanan atau pelaburan dalam perkembangan diri.

Banyak ahli Generasi Sandwic berada dalam situasi di mana mereka harus menguruskan banyak keutamaan kewangan. Mereka perlu menyokong pendidikan anak-anak, perbelanjaan harian, dan aspirasi masa depan mereka, sambil menanggung kos penjagaan kesihatan dan kesejahteraan ibu bapa yang uzur. Tanggungjawab kewangan ini boleh memberi kesan jangka panjang kepada keselamatan kewangan mereka sendiri, terutamanya berkaitan perancangan persaraan.



*Sumber: <https://www.finansialku.com/sandwich-generation-ada-5-tipe-kamu-termasuk-yang-mana/>*

### **Dilema Kerjaya dan Keseimbangan Kerja-Hidup**

Tuntutan penjagaan sering bertentangan dengan tanggungjawab di tempat kerja, menyebabkan dilema kerjaya bagi Generasi Sandwic. Menyeimbangkan tugas penjagaan dengan komitmen kerja boleh menyebabkan produktiviti yang rendah, potensi gangguan kerjaya, dan peluang yang terhad untuk pertumbuhan profesional. Sesetengah individu mungkin terpaksa mengurangkan waktu bekerja atau menerima tugas pekerjaan yang kurang menuntut untuk menyesuaikan diri dengan tanggungjawab penjagaan mereka, yang seterusnya mempengaruhi arah kerjaya mereka dan stabiliti kewangan.

Ketidakseimbangan kerja-hidup dapat memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi individu dalam Generasi Sandwic. Perasaan tekanan, keletihan, dan rasa bersalah adalah biasa ketika mereka cuba memenuhi harapan ibu bapa tua dan anak-anak mereka sambil mengekalkan kerjaya yang berjaya.

### **Kesejahteraan Emosi dan Kesihatan Mental**

Tekanan emosi yang ditanggung oleh tanggungjawab penjagaan boleh menjadi sangat menggalakkan. Ahli Generasi Sandwic mungkin merasa bercelaru antara menjaga ibu bapa tua mereka dan memberi sokongan kepada anak-anak mereka yang mengalami peristiwa penting. Akibatnya, perasaan bersalah, kebimbangan, dan kemurungan boleh timbul, yang mempengaruhi kesejahteraan emosi dan kualiti hidup mereka secara keseluruhan.

Adalah penting untuk mengiktiraf kepentingan sokongan kesihatan mental bagi individu dalam Generasi Sandwic. Mencipta persekitaran sokongan dan menggalakkan perbincangan terbuka tentang kesihatan mental dapat membantu mengurangkan stigma sekitar mencari bantuan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

### **Dasar dan Sumber Sokongan**

Menyedari cabaran yang dihadapi oleh Generasi Sandwic, terdapat panggilan yang semakin kuat untuk dasar-dasar dan sumber sokongan di Malaysia. Majikan digalakkan untuk melaksanakan peraturan kerja yang fleksibel, cuti kasih sayang, dan program bantuan pekerja untuk menampung tanggungjawab penjagaan. Langkah-langkah ini dapat membantu mengurangkan beberapa tekanan yang dihadapi oleh individu yang menjaga ibu bapa yang uzur dan anak-anak.

Selain itu, kerajaan dan organisasi bukan kerajaan bekerja untuk meningkatkan akses kepada perkhidmatan kesihatan dan penjagaan ibu bapa yang berpatutan. Inisiatif untuk menyediakan bantuan kewangan dan insentif cukai bagi perbelanjaan penjagaan boleh membantu mengurangkan beban kewangan yang ditanggung oleh Generasi Sandwic.

### **Sokongan Komuniti dan Rangkaian Sosial**

Sokongan komuniti memainkan peranan penting dalam mengurangkan beban yang ditanggung oleh Generasi Sandwic. Kumpulan sokongan tempatan dan inisiatif masyarakat yang menggalakkan hubungan sosial dan memberikan nasihat praktikal dapat sangat membantu individu menghadapi fasa kehidupan yang mencabar ini. Berkongsi pengalaman dengan orang lain yang menghadapi cabaran serupa dapat mencipta rasa persaudaraan dan mengurangkan perasaan kesepian.

Fenomena Generasi Sandwic di Malaysia merupakan cabaran sosial yang kompleks dan memerlukan perhatian dari semua lapisan masyarakat. Seiring dengan perubahan demografi yang berterusan, penting untuk mengenali dan menangani keperluan individu yang berada di antara tanggungjawab menjaga ibu bapa yang uzur dan menyokong anak-anak mereka. Dengan mewujudkan persekitaran sokongan, melaksanakan dasar yang mengakomodasi tanggungjawab ganda, dan menyediakan akses kepada sumber, Malaysia dapat melengkapkan Generasi Sandwic dengan lebih baik untuk menghadapi fasa kehidupan yang kompleks ini.