

SKRIPSI
PENGARUH BEBAN SEBAGAI GENERASI *SANDWICH* DAN
***WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA KURIR**
DI KABUPATEN MAJENE

THE INFLUENCE OF THE BURDEN AS A SANDWICH
GENERATION AND WORK LIFE BALANCE ON THE
PERFORMANCE OF COURIERS IN MAJENE REGENCY



SUARNI
C01 21 377

PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2025

**PENGARUH BEBAN SEBAGAI GENERASI *SANDWICH* DAN
WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA KURIR
DI KABUPATEN MAJENE**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**PROGRAM STUDI
MANAJEMEN**

**SUARNI
C01 21 377**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2025**

**PENGARUH BEBAN SEBAGAI GENERASI *SANDWICH* DAN
WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA KURIR
DI KABUPATEN MAJENE**



**SUARNI
C01 21 377**

Skripsi Sarjana Lengkap untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Ekonomi
Program Studi Manajemen Pada Fakultas Ekonomi
Universitas Sulawesi Barat
Telah Disetujui Oleh

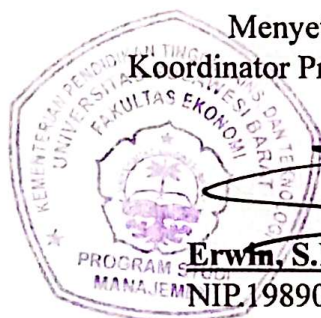
Pembimbing I

Wahdaniah, S.E., M.M
NIP.199005022024212052

Pembimbing II

Irawati, S.E., M.Si
NIP.199502052022032009

Menyetujui,
Koordinator Program Studi



Erwin, S.E., M.M
NIP.198909032019031013

**PENGARUH BEBAN SEBAGAI GENERASI SANDWICH DAN
WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KINERJA KURIR
DI KABUPATEN MAJENE**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**SUARNI
C01 21 377**

Telah diuji dan diterima Panitia ujian
Pada tanggal 30 Oktober 2025 dan dinyatakan Lulus

TIM PENGUJI

Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1. Wahdaniah, S.E., M.M	Ketua	1. 
2. Irawati, S.E., M.Si	Sekretaris	2. 
3. Prof. Dr. Dra Enny Radjab, M.AB	Anggota	3. 
4. Magfirah, S.E., M.Si	Anggota	4. 
5. Ahmad K, S.E., M.M	Anggota	5. 

Telah disetujui Oleh:

Pembimbing I



Wahdaniah, S.E., M.M
NIP. 19900502 202421 2 052

Pembimbing II



Irawati, S.E., M.Si
NIP. 19950205 202203 2 009

Mengesahkan,
Dekan
Fakultas Ekonomi



Prof. Dr. Dra. Enny Radjab, M.AB
NIP. 19670325 199403 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suarni
Nim : C01 21 377
Program Studi : Manajemen

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul

“PENGARUH BEBAN SEBAGAI GENERASI *SANDWICH* DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA KURIR DI KABUPATEN MAJENE”

Adalah karya ilmiah saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya didalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan/ditulis /diterbitkan sebelumnya, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata didalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dan di proses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2003, pasal 25 ayat 2 dan pasal 70).

Majene, 10 Oktober 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini,



Suarni

ABSTRAK

SUARNI, 2025 Pengaruh Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene di bimbing oleh **Wahdaniah S.E., M.M.** selaku Dosen Pembimbing I, dan **Irawati S.E., M.Si.** selaku Dosen Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner (Angket). Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Majene. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kurir yang beroperasi di Kabupaten Majene yang totalnya berjumlah 123 kurir. Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sensus yaitu mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel yaitu 123. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, 1) Beban sebagai generasi *sandwich* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja kurir di Kabupaten Majene. 2) *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja kurir di Kabupaten Majene. 3) Beban sebagai generasi *sandwich* dan *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja kurir di Kabupaten Majene.

Kata kunci : Generasi *Sandwich*, *Work life balance*, dan Kinerja Kurir

ABSTRACT

SUARNI, 2025. The influence of Burden as Sandwich Generation and Work life Balance on the Performance of Couriers in Majene Distric, supervised by Wahdaniah S.E., M.M. a Supervisor I, and Irawati S.E., M.M. as Supervisore II.

The research aims to determine the influence burden as sandwich generation and work life balance on the performance of couriers in Majene Distric. The research approach is quantitative approach using questionnaires (Questionnaires). The research location is carried out in Majene District. The population in this research consists of all couriers operating in Majene District, totaling 123 couriers. The sampling technique used in this research is the sensus technique, namely taking the entire population to be used as the sample, namely 123. The data analysis result show that: 1) The Burden as sandwich generation has a positive and significant influence on the performance of couriers in Majene District. 2) Work life Balance has a positive and significant influence on the performance of couriers in Majene District. 3) The Burden as sandwich generation and Work life Balance have a positive and significant influence on the performance of couriers in Majene District.

Keywords : Sandwich Generation, Work Life Balance, Performance Couriers

BAB I

PENDAHULUAN

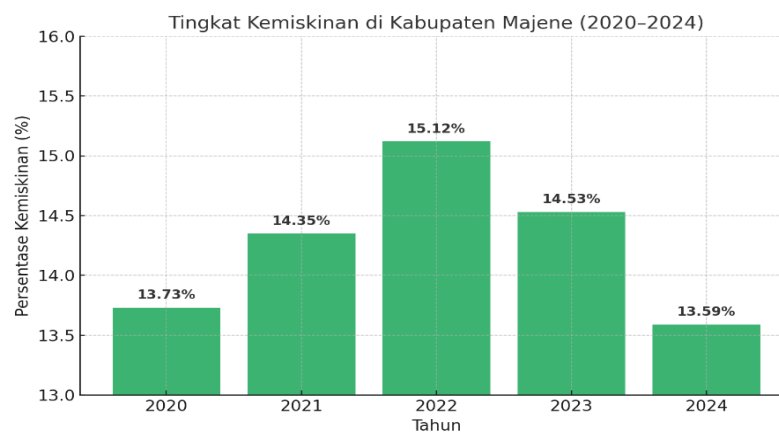
1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin canggih dan pesat mendorong timbulnya berbagai bentuk bisnis yang dapat ditawarkan kepada konsumen, salah satunya adalah jual beli *online* atau yang dikenal dengan istilah *E-commerce*. Fenomena ini tidak hanya mengubah pola konsumsi masyarakat, tetapi juga mendorong pertumbuhan ekonomi melalui peningkatan aktivitas perdagangan. Salah satu sektor yang mendapatkan dampak paling signifikan adalah jasa pengiriman di Indonesia. Seiring meningkatnya mobilitas barang dan jasa, sektor ini berkembang pesat karena di tunjang oleh kemudahan akses layanan digital serta perubahan perilaku konsumen yang semakin mengandalkan transaksi secara *online*. Pertumbuhan *E-commerce* memperluas jangkauan layanan pengiriman, tidak hanya di kota-kota besar tetapi juga ke pelosok daerah (Kamila *et al.*, 2024)

Dampak dari perkembangan ini juga terlihat di daerah, termasuk di Kabupaten Majene yang terletak di Provinsi Sulawesi Barat. Kabupaten Majene menjadi salah satu wilayah yang cukup aktif dalam hal mobilitas logistic. Wilayah ini memiliki kepadatan penduduk yang relatif tinggi serta akses transportasi yang memadai menuju pusat kota, sehingga menjadi titik penting dalam arus distribusi barang dan jasa. Kondisi tersebut pada akhirnya mendorong meningkatnya permintaan terhadap layanan jasa pengiriman baran, baik kebutuhan individu maupun aktivitas perdagangan lokal. Namun di balik

perkembangan tersebut, Kabupaten Majene masih menghadapi tantangan ekonomi yang cukup kompleks.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Majene, tingkat kemiskinan menunjukkan tren fluktuatif dalam lima tahun terakhir. Berikut Grafik yang menunjukkan tren persentase kemiskinan di Kabupaten Majene dari tahun 2020 hingga 2024 yaitu:



Gambar 1.1
Persentase Kemiskinan Kabupaten Majene 2021-2024
Sumber data: BPS Majene, 2025

Pada presentasi grafik menunjukkan bahwa di tahun 2020, angka kemiskinan tercatat sebesar 13,73%, meningkat menjadi 14,35% pada tahun 2021, kemudian meningkat lebih tinggi lagi menjadi 15,12% pada tahun 2022. Meskipun terjadi sedikit penurunan menjadi 14,53% pada tahun 2023, dan kembali turun menjadi 13,59% pada tahun 2024. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat berada dalam situasi rentan secara ekonomi. Persentase kemiskinan diatas menunjukkan kondisi rentan yang di ukur dari kemampuan komsumsi masyarakat setiap harinya. Kerentanan ekonomi tidak

hanya berdampak pada individu secara personal, tetapi juga menciptakan dampak berantai yang mempengaruhi struktur keluarga secara keseluruhan,

Kemiskinan sebagai permasalahan struktural, beban ekonomi dalam keluarga seringkali tidak terbagi secara merata. Umumnya tanggung jawab tersebut justru lebih banyak dibebankan kepada anggota keluarga yang masih berada pada usia produktif. Berdasarkan Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Majene dalam Angka Tahun 2024, Jumlah penduduk di wilayah ini mencapai 188.780 jiwa. Dari total tersebut, sebanyak 103.801 jiwa (67%) yang termasuk dalam kelompok usia produktif (15-64 tahun). Sementara itu, kelompok usia tidak produktif sebanyak 63.304 jiwa, yang terdiri dari anak-anak (0-14 tahun) dan lansia (65 tahun keatas), mencapai 33% dari jumlah penduduk. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif memiliki peran strategi sebagai penopang ekonomi, sekaligus menjadi pihak yang paling rentan mengalami tekanan beban ganda.

Kepala keluarga berkewajiban memenuhi kebutuhan hidup seperti makanan, tempat tinggal, dan pakaian. Namun, dalam beberapa kasus, peran tersebut beralih kepada anak karena kepala keluarga tidak lagi mampu bekerja akibat faktor usia, kondisi fisik, atau psikis. Kondisi ini kemudian memunculkan fenomena *Generasi Sandwich*, yaitu individu yang berada pada posisi terhimpit dengan tanggung jawab finansial yang berlapis. Mereka tidak hanya dituntut untuk membiayai kebutuhan orang tua yang sudah tidak lagi memiliki penghasilan tetap, tetapi juga harus memenuhi kebutuhan anak-anak yang belum mandiri secara finansial, sekaligus mendukung saudara atau

anggota keluarga lain yang masih menghadapi kesulitan ekonomi. Situasi tersebut menempatkan Generasi *Sandwich* dalam tekanan yang kompleks, karena mereka dituntut untuk menjamin kesejahteraan beberapa pihak sekaligus sementara sumber daya yang di miliki terbatas (Khalil & Santoso, 2022).

Generasi *Sandwich* merupakan istilah yang dipopulerkan oleh seorang profesor pekerja sosial di Amerika Serikat, yakni *Dorothy A. Miller* pada tahun 1981, dimana perumpamaan seseorang yang menafkahi di ibaratkan sebagai daging dan dua generasi yang dinafkahi merupakan roti yang mengapit daging (Amalianita & Putri, 2023). Fenomena generasi *Sandwich* muncul sebagai akibat dari persoalan dan tekanan ekonomi, di mana individu dalam generasi ini dituntut memiliki penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan berbagai anggota keluarga (Septiyani, 2023). Generasi ini harus membagi apa yang ia miliki kepada keluarganya, dengan banyaknya tanggungan yang harus ia jaga maka ia cenderung harus memiliki keuangan yang lebih stabil. Menghadapi tekanan ekonomi, banyak individu Generasi *Sandwich* mencari pekerjaan tambahan yang fleksibel dan mudah di akses, salah satunya dengan bekerja sebagai kurir.

Kurir merujuk pada orang atau jasa yang mengantarkan surat, dokumen, atau barang dari satu tempat atau ketempat lain, dengan layanan yang lebih mengutamakan kecepatan, dan keamanan. Kurir bisa beroperasi secara lokal, nasional, bahkan internasional, dengan menggunakan mode transportasi. Profesi ini mereka pilih karena hanya membutuhkan modal kecil,

berupa kendaraan dan *smartphone*, memberikan penghasilan harian yang dapat langsung digunakan, serta tidak memerlukan kualifikasi pendidikan tinggi (Juwita *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan kunjungan langsung peneliti, jumlah kurir yang beroperasi di Kabupaten Majene mencapai 123 orang, meliputi kurir mandiri, kurir lokal, hingga kurir ekspedisi seperti *JNE*, *J&T* dan *SPX*. Berikut rincian jumlah kurir di Kabupaten Majene dapat di lihat pada tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1 Jumlah Kurir di Kabupaten Majene

No	Kecamatan	Nama Kurir				
		J&T	JNE	SPX	Lokal	Mandiri
1	Banggae	9	1	-	-	-
2	Banggae Timur	13	5	17	36	8
3	Malunda	11	1	8	-	-
4	Sendana	-	1	7	6	-
5	Pamboang	-	-	-	-	-
6	Ulumanda	-	-	-	-	-
7	Tubo Sendana	-	-	-	-	-
8	Tammerodo Sendana	-	-	-	-	-
Total		123				

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa jumlah kurir terbanyak berada di Kecamatan Banggae Timur, khususnya pada kategori kurir lokal dan ekspedisi. Sementara itu, di Kecamatan lain jumlah kurir cenderung lebih sedikit, karena kepadatan penduduk yang rendah, aktivitas ekonomi yang terbatas serta daya beli masyarakat yang relatif kecil, sehingga permintaan terhadap layanan pengiriman tidak setinggi di kecamatan banggae timur sebagai titik pusat kota Kabupaten Majene. Data ini menunjukkan bahwa

sektor jasa pengiriman di Kabupaten Majene cukup berkembang dan menjadi salah satu pilihan pekerjaan utama bagi masyarakat usia produktif.

Kurir sebagai garda terdepan dalam proses distribusi pengiriman yang dituntut untuk bekerja secara cepat, tepat, dan efisien guna memastikan barang sampai ke tangan pelanggan dalam kondisi baik dan tepat waktu. Kinerja yang optimal dari kurir sangat penting untuk memastikan kepuasan pelanggan dan keberlangsungan bisnis. Namun hasil observasi dilapangan mengungkapkan adanya indikasi penurunan kinerja pada sebagian kurir. Gejala ini tercermin dari meningkatnya keluhan kelelahan, ekspektasi pelanggan, kesulitan mencapai target pengiriman, dan berkurangnya semangat kerja. Berdasarkan hasil observasi dan pernyataan responden, pencapaian kinerja kurir di Kabupaten Majene dapat dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.2 Target dan Realisasi Kinerja Kurir di Kabupaten Majene

No	Jenis Kurir	Target Pencapaian	Realisasi Kinerja	Selisih
1	Ekspedisi:			
	- JNE	100/hari	60 paket	-40
	- J&T	100/hari	70 paket	-30
	- SPX	100/hari	75 paket	-25
2	Lokal	100/hari	85	-15
3	Mandiri	100/hari	75	-25

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 1.2 terlihat bahwa kinerja kurir di Kabupaten Majene masih dibawah target. Kurir ekspedisi menunjukkan pencapaian terendah dengan realisasi hanya 60-70%, sedangkan kurir lokal relatif lebih baik dengan 85%, dan kurir mandiri mencapai 75%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa selain faktor operasional, beban ganda yang ditanggung kurir sebagai Generasi *Sandwich* serta keterbatasan *Work Life Balance* turut mempengaruhi pencapaian kinerja mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, diketahui bahwa sebagian kurir di Kabupaten Majene termasuk dalam kategori Generasi *Sandwich*, yaitu individu yang memiliki tanggung jawab ganda untuk menafkahi orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga inti. Mereka mengaku harus menyisihkan sebagian penghasilan untuk membantu orang tua, membiayai pendidikan adik-adiknya, hingga menanggung kebutuhan anggota keluarga lainnya. Kondisi ini membuat beban ekonomi yang mereka tanggung menjadi semakin berat dan berpotensi mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta kinerja kerja sehari-hari.

Work Life Balance merupakan kondisi atau kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Vyas & Shirvasta, 2017). Melihat kondisi kurir yang bekerja rata-rata 8-10 jam/hari, dengan beban pengantaran mencapai 70-100 paket per harinya, membuat kurir harus menghadapi jam kerja yang padat, tuntutan pengiriman yang ketat, serta tekanan dari ekspektasi pelanggan yang tinggi. Situasi tersebut menyebabkan kurir kerap kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dengan

keluarga maupun kebutuhan pribadi. Semakin tinggi beban kerja yang di alami kurir semakin besar pula keterbatasan dalam melakukan aktivitas diluar pekerjaan. Bahkan, waktu untuk menjalankan aktivitas sederhana seperti berkumpul bersama keluarga atau menyalurkan hobi seringkali terabaikan.

Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik individu dalam lingkungan kerja. Ketika beban kerja melebihi kapasitas individu untuk mengelolanya, hal ini dapat menimbulkan stres, kelelahan, serta menurunnya motivasi dan keterlibatan dalam pekerjaan. Akibatnya, kualitas kinerja pun berpotensi mengalami penurunan. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa penurunan kinerja karyawan salah satunya disebabkan oleh tidak adanya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan atau *Work Life Balance* (Lukmiati, 2020). Kinerja merupakan hasil kerja baik kualitas maupun kuantitas yang dihasilkan karyawan atau perilaku nyata yang ditampilkan sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Kinerja juga merupakan hasil kerja yang dihasilkan atau disumbangkan seorang karyawan yang berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab kepada Perusahaan (Mangkunegara, 2017).

Kinerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu semata, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti motivasi, kepuasan kerja, kepemimpinan, lingkungan kerja, serta sistem penghargaan. Seorang karyawan yang memiliki keterampilan tinggi belum tentu menunjukkan kinerja optimal jika tidak didukung oleh lingkungan kerja yang kondusif atau tidak memiliki semangat

dalam bekerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu menciptakan suasana kerja yang mampu menciptakan semangat kerja dan meningkatkan produktivitas karyawan agar tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif dan efisien. Selain itu, kinerja karyawan juga dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan manajemen sumber daya manusia dalam suatu perusahaan. Penilaian kinerja menjadi penting karena melalui penilaian tersebut, perusahaan dapat mengetahui sejauh mana kontribusi karyawan terhadap pencapaian target organisasi (Hasibuan, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik meneliti dan menentukan sejauh mana Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance* mempengaruhi Kinerja Kurir di Kabupaten Majene, Karena tingginya tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab ganda yang di emban oleh Generasi *Sandwich*. Penelitian tersebut tertuang dalam judul **“Pengaruh Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance* terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah Beban Sebagai Generasi *Sandwich* berpengaruh secara positif dan signifikan secara parsial terhadap kinerja kurir di Kabupaten Majene?
- 2) Apakah *Work Life Balance* berpengaruh secara positif dan signifikan secara parsial terhadap kinerja kurir Kabupaten Majene?
- 3) Apakah Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance*, secara simultan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kinerja kurir di Kabupaten Majene?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui Pengaruh Beban Sebagai Generasi *Sandwich* secara positif dan signifikan secara parsial terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene.
- 2) Untuk mengetahui Pengaruh *Work Life Balance* secara positif dan signifikan secara parsial terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene.
- 3) Untuk mengetahui Pengaruh Beban Sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance*, secara simultan terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang mengungkapkan pengaruh Generasi *Sandwich* dan *Work Life Balance* terhadap kinerja kurir di wilayah Banggae Timur, Kabupaten Majene menggunakan teori-teori yang dikenal dalam kajian dan penelitian sebelumnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi kurir

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para kurir di Kabupaten Majene dalam masalah pengaruh beban sebagai generasi *Sandwich* dan *Work-life Balance* terhadap kinerja kurir.

2. Bahan referensi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik tentang Generasi *Sandwich*, *Work-life balance*, dan kinerja.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijabarkan, maka penelitian ini dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut :

1. Beban sebagai Generasi *Sandwich* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene. Semakin besar beban yang ditanggung kurir sebagai generasi *sandwich*, semakin tinggi pula motivasi mereka untuk bekerja lebih keras. Beban tersebut mendorong peningkatan tanggung jawab dan semangat dalam mencapai target kerja. Dengan demikian, beban ganda justru berdampak positif terhadap kinerja kurir.
2. *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi membuat kurir lebih fokus dan produktif dalam menjalankan tugasnya. Kemampuan mengatur waktu dengan baik membantu mereka menghindari stres dan kelelahan. Dengan demikian, *work life balance* yang baik berkontribusi pada peningkatan kinerja kurir.
3. Beban sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work life balance* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Kurir di Kabupaten Majene. Hal ini berarti bahwa kombinasi antara beban sebagai generasi *sandwich* dan *work life balance* mampu mendorong peningkatan kinerja kurir secara bersamaan. Tanggung jawab keluarga yang tinggi diimbangi dengan kemampuan mengelola keseimbangan hidup menjadikan kurir lebih

termotivasi dan produktif. Kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam menciptakan kinerja yang optimal.

5.2 Saran

Penelitian ini tentunya masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, baik keterbatasan data, keterbatasan waktu, dan keterbatasan penulisan dari peneliti, maka dari itu di ajukan saran-saran sebagai pelengkap dari hasil penelitian yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan Perusahaan lebih memperhatikan kondisi kurir yang berada pada posisi generasi *Sandwich*. Kurir dengan beban keluarga yang tinggi sering kali terdorong untuk bekerja lebih keras, namun tanpa dukungan yang memadai dapat menimbulkan tekanan berlebihan. Oleh karena itu, perusahaan sebaiknya menyediakan kebijakan yang mendukung kesejahteraan kurir, baik melalui pemberian insentif, bonus kinerja, maupun program bantuan lainnya. Selain itu, penting bagi perusahaan untuk menetapkan aturan kerja yang jelas dan adil agar kurir tetap dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

2. Bagi Kurir

Kurir di harapkan mampu mengelola waktu dan energi secara efektif agar dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kesadaran pribadi dalam menerapkan *work life balance* akan membantu kurir tetap fokus dan termotivasi, sehingga kinerja yang di hasilkan dapat optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel independent, yaitu Beban sebagai Generasi *Sandwich* dan *Work life balance*. Perlu diperhatikan bahwa topik mengenai Generasi *Sandwich* masih relatif jarang di bahas dalam konteks penelitian sumber daya manusia. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperdalam kajian mengenai fenomena generasi *sandwich* baik dengan menambahkan variabel lain. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat memperluas wilayah penelitian ke daerah lain agar hasilnya lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, N., & Mardhatillah, A. (2016). *Work Life Balance Index Among Technician. Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 327–333.
- Amalianita, B., & Putri, E. Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163–171.
- Ardiansyah, C. A., & Surjanti, J. (2020). Pengaruh *Work Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan melalui Komitmen Organisasi pada Karyawan PT. Bhinneka Life Indonesia Cabang Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(4), 1211. <https://doi.org/10.26740/jim.v8n4.p1211-1221>
- Arikunto. (2023). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2(3), 211–213.
- Ariyani, N., Dewi, S., Zukhri, N., & Wibawa, D. P. (2024). Pengaruh *Work-Life Balance* Dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Perspektif Gender Pada Pegawai PT. Timah TBK. *Indonesian Journal of Economics*, 1(12), 1381–1390.
- Asari, A. F. (2022). Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Karyawan melalui Kepuasan Kerja pada BPJS Ketenagakerjaan Kantor Cabang Surabaya Karimunjawa. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2001), 843–852. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jim/article/view/18565>
- Bachtiar Dwi Prasetyo, H. R. (2016). *Influence Of Leadership Style, Motivation And Discipline To Work Productivity Of Department Marine And Fisheries Bachtiar Dwi Prasetyo 1) and Harsuko Riniwati 2*) 2)*. 04(01), 16–27.
- Badrianto, Y., & Ekhsan, M. (2021). Pengaruh *Work-life Balance* terhadap Kinerja Karyawan yang di Mediasi Komitmen Organisasi. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 4(2), 951–962. <https://doi.org/10.36778/jesya.v4i2.460>
- BPS. (2025). *Kabupaten Majene Dalam Angka*. 2025.
- Bt Ahmad, M., Noorsuriani Bt Maon, S., Naquiuddin Md Mansor, M., & Mohd Daud, N. (2018). *the Academician'S Sandwich Generation: Balancing Between Work and Family Through Social Support*. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*, September, 1481–1487.
- Budiyanto, E., & Mochklas, M. (2020). Kinerja Karyawan Ditinjau dari Aspek Gaya Kepemimpinan Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja. In *Evaluasi Kinerja SDM*.
- Chairunnisah, R., KM, S., & Mataram, P. M. F. H. (2021). Teori sumber daya manusia. In *Kinerja Karyawan*.
- Dewi, S. A. K., & Paryontri, R. A. (2024). *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]. 1–7. https://www.researchgate.net/publication/383224478_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_Gen

- Evodius Nasus, Ekawati Saputri, & Grace Tedy Tulak. (2023). Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja Perawat Wanita. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7), 657–663. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i7.3746>
- Garcia, A. R., Filipe, S. B., Fernandes, C., Estevão, C., & Ramos, G. (2023). *Motivasi Dalam Pendidikan*.
- Ghozali. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2021. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung Alfabeta.
- Harahap, T. K., Hasibuan, S., Pratikna, R. N., & Ahmad, S. I. (2023). Manajemen Sumber Daya Manusia. In *Fakultas Bisnis dan Manajemen Universitas Widyatama*.
- Hasibuan, H. M. S. (2016). Hasibuan, M. S., Manajemen sumber daya manusia. Bumi aksara. *Ekonomi*.
- Irene Isabella. (2021). Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan Generasi X dan Y di Jakarta. *Journal of Emerging Business Management and Entrepreneurship Studies*, 1(1), 48–57. <http://jebmes.ppmschool.ac.id/48>
- Juwita, K., Rosalia, U., & Permatasari, I. D. (2024). Motivasi dan Fleksibilitas Kerja Driver Ojek Online. In *Litnus* (Vol. 19, Issue 5).
- Kamila, E. R., Dan, A. I. X. A., & Azzahra, T. (2024). Transformasi Digital dan Pertumbuhan E-Commerce: Dampak, Peluang, dan Tantangan di Era Modern. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(2), 141–145.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Lukmiati. (2020). Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Staff PT. Muara Tunggal. *Jurnal Ekobis Dewantara*, 3(3), 46–50. https://doi.org/10.26460/ed_en.v3i3.1688
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja

- Karyawan Pt. Tirta Investama (Danone) Aqua *Airmadidi the Influence of Work Life Balance, Occupational Health and Workload on Employee Job Satisfaction* Pt. Tirta Investama. *Jurnal EMBA*, 7(4), 4671–4680.
- Mangkunegara. (2017). Manajemen sumber daya manusia perusahaan. *Ekonomi*.
- Maulidah, Q. B., Wibowo, N. M., & Widiastuti, Y. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Semangat Kerja Karyawan Pada Staf BPBD Kota Surabaya. *Jurnal EMA*, 7(2), 109. <https://doi.org/10.47335/ema.v7i2.282>
- Mochamad Jaya Mahendra, Siti Asiyah, N. W. (2023). Pengaruh Work Life Balance, Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Driver Shopeefood Di Kota Malang. *Jurnal Prodi, Manajemen Fakultas, Manajemen Unisma, Bisnis*, 13(02), 152–159.
- Mulyadi. (2019). Penulis adalah Kasubbag Keuangan pada Fakultas Syariah dan Ekonomi Islam UIN Antasari Banjarmasin. □ 113. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, 17no31(31), 113–124. <http://ejurnal.staialfalahbjb.ac.id/index.php/alfalahjikk/article/view/19>
- Nurdiah, S. (2021). Dimensi-Dimensi *Work Life Balance* Dan Kepuasan Kerja Untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan Milenial. *Jurnal STIE Mitra Indonesia*, 5(1), 39–47.
- Nuryasman MN, & Elizabeth Elizabeth. (2023). Generasi *Sandwich*: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41. <https://doi.org/10.24912/je.v28i1.1322>
- Pahira, S. H., & Rinaldy, R. (2023). Pentingnya Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) Dalam Meningkatkan Kinerja Organisasi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 810–817. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i03.882>
- Pasolong. (2020). *Pasolong, Hasan. 2016. Konsep Kinerja . Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.*
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh Relesiansi Terhadap Stres Pada Generasi *Sandwich*. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Radjab, E. (2017). *Metodologi Penelitian Bisnis*. <https://sudimara-tabanan.desa.id/desa/upload/media/upload%20buku%209092022/Metode%20Dan%20penelitian%20Bisnis.pdf> (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Rahmah, E. (2021). *Buku Ajar Manajemen Koleksi*.
- Riina Kärki, Marjanen, P., & Hernandez, W. R. (2019). Caring and sandwich

- generation in Finland. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Gospodarki*, 4, 195–244.
- Salsabilla, A., Krisnandi, H., & Digdowiseiso, K. (2024). *The Effect of Sandwich Generation (Work Psychological, Time Management and Work Commitment) on Employee Performance. International Journal of Social Service and Research*, 4(01), 202–211.
- Septiyani, I. Y. (2023). Penciptaan Naskah Drama Tiga Wanita Program Studi S1 Teater Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta *UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta*.
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2021.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial dengan Work Life Balance. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*, 3(8), 7297–7306.
- Syarif. (2024). *Pengaruh work life balance dan lingkungan kerja fisik terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening (Studi pada PT. POS Indonesia (PERSERO) Pusat Kota Tangerang Selatan)*. Table 10, 4–6.
- Tia Wulandari, N. M., & Suryadinatha Gorda, A. A. N. O. (2024). Performance Determinants Of Sandwich Generation Employees At Work. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(4), 1787–1794. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i4.1171>
- Tompi. (2019). *faktor internal dan eksternal kinerja*.
- Ula, I. I., Susilawati, I. R., & Widyasari, S. D. (2019). Hubungan Antara Career Capital Dan. *Psikoislamika*, 2(1), 13–22. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6391>
- Vyas & Shirvasta. (2017). *Factor Affecting Work Life Balance - A Review*. 9(7), 194–200. <https://doi.org/10.53347/rid-81961>
- Wulansari, O. D. (2023). Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>
- Yeyeng, A. T., & Izzah, N. (2023). Fenomena Sandwich Generation pada Era Modern Kalangan Mahasiswa: Analisis Fikih Kontemporer. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, 4(2), 302–321. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/shautuna/article/view/32856>

Yunanto, O. M., & Priyantono, P. (2023). Pengaruh Work-Life Balance dan Komitmen Organisasi terhadap Kinerja Driver Gojek di Kawasan Kelapa Gading Jakarta Utara. *Skripsi. Institut Bisnis Dan Informatika Kwik Kian Gie, 021*.