

# Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengurangi Beban Psikologis pada *Sandwich Generation* di Era Modern

Eryanti Nurmala Dewi<sup>1)</sup>, Meiviana Nurul Khadijah Maulana<sup>2)</sup>, Dewi Sa'diah<sup>3)</sup>, Nani Nuranisah Djamal<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

<sup>2)</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

<sup>3)</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

<sup>4)</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

e-mail Correspondent: 2249440044@student.uinsgd.ac.id

Received: 08-02-2026

Revised: 10-03-2026

Accepted: 27-04-2026

## Info Artikel

## Abstract

**Keywords:** Islamic Guidance and Counseling, Sandwich Generation, Psychological Burden, Religious Coping, Emotional Resilience.

The phenomenon of the sandwich generation is increasingly evident in the modern era, in which productive-age individuals are required to meet the needs of both their parents and their children, resulting in financial and psychological pressure. This study examines the role of Islamic Guidance and Counseling (IGC) in reducing psychological burdens through spiritual, emotional, and social approaches. Using a descriptive qualitative method based on literature review, the findings reveal that IGC plays a significant role in enhancing inner peace, religious coping, and balance of family roles by reinforcing Islamic values such as patience (sabr), trust in God (tawakkul), gratitude (shukr), and contentment (qana'ah). Furthermore, Islamic counseling support helps individuals build emotional resilience and discover meaning in life amid the dual responsibility pressures. Therefore, IGC serves as an effective strategy to prevent and mitigate psychological impacts on the sandwich generation in the modern era.

**Kata kunci:** Bimbingan dan Konseling Islam, *Sandwich Generation*, Beban Psikologis, *Coping Religius*, Resiliensi Emosional.

## Abstrak

Fenomena *sandwich generation* semakin terlihat di era modern, ketika individu usia produktif harus memenuhi kebutuhan orang tua sekaligus anak sehingga menimbulkan tekanan finansial dan psikologis. Penelitian ini mengkaji peran Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam mengurangi beban psikologis melalui pendekatan spiritual, emosional, dan sosial. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berbasis studi literatur, hasil penelitian menunjukkan bahwa BKI berperan signifikan dalam meningkatkan ketenangan batin, *coping religius*, dan keseimbangan peran melalui penguatan nilai sabar, tawakal, syukur, serta qana'ah. Selain itu, pendampingan konseling Islam terbukti membantu individu membangun resiliensi emosional dan menemukan makna hidup di tengah tekanan tanggung jawab ganda. Dengan demikian, BKI menjadi strategi efektif dalam mencegah dan mengurangi dampak psikologis pada *sandwich generation* di era modern.

## PENDAHULUAN

Fenomena *sandwich generation* semakin mendapat sorotan dalam beberapa tahun terakhir seiring meningkatnya tekanan ekonomi dan kompleksitas kehidupan keluarga modern. Istilah ini merujuk pada individu dewasa yang berada di tengah dua generasi: di satu sisi berkewajiban mengasuh serta membiayai anak, dan di sisi lain bertanggung jawab merawat orang tua yang menua dan semakin bergantung secara finansial maupun emosional. Posisi ini bak roti dalam *sandwich*, ditekan dari atas dan bawah yang menggambarkan kondisi

psikologis penuh tekanan. Data menunjukkan bahwa fenomena tersebut bukan kasus personal, namun realitas sosial yang semakin luas.

Sebuah studi AARP (2020) menyatakan bahwa sekitar 47% orang dewasa usia produktif di dunia mengalami beban ganda sebagai *sandwich generation*, sementara di Asia angka ini diperkirakan lebih tinggi karena kuatnya budaya mengasuh orang tua dalam satu keluarga besar. Di Indonesia, survei Populix (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 50% pekerja usia 25–45 tahun menanggung kebutuhan tiga generasi sekaligus, termasuk pendidikan adik dan biaya kesehatan orang tua.

Tanggung jawab berlapis itu tentu membawa konsekuensi berat, tidak hanya pada aspek finansial tetapi juga pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Riset oleh Psychology Today menyebutkan bahwa *sandwich generation* rentan mengalami kelelahan emosional, stres kronis, kecemasan finansial, dan depresi, terlebih ketika mencoba tampil sempurna dalam pekerjaan sekaligus menjaga keharmonisan keluarga. Banyak individu pada rentang usia produktif merasa dihisap oleh tuntutan hidup dan kehilangan ruang untuk diri sendiri, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup, produktivitas, bahkan relasi pernikahan. Gambaran ini relevan dengan realitas masyarakat Indonesia saat ini, di mana biaya hidup meningkat tajam, harga layanan kesehatan tinggi, sementara dukungan sosial formal seperti panti jompo atau *daycare* masih belum menjadi budaya *mainstream*. Tidak mengherankan jika fenomena ini sering disebut sebagai krisis sunyi generasi dewasa, beban besar yang jarang dibicarakan namun sangat dirasakan.

Dalam kultur masyarakat Muslim, dinamika *sandwich generation* menjadi semakin kompleks karena bersentuhan dengan nilai religius dan moral. Ajaran Islam menekankan kewajiban berbakti dan berbuat baik kepada kedua orang tua, sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Isra' (17:23): “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapak.” Nilai ini menjadi sumber motivasi spiritual dan rasa tanggung jawab, namun di waktu yang sama berpotensi menjadi tekanan psikologis ketika individu merasa tidak sanggup memenuhi semua tuntutan. Banyak anggota *sandwich generation* terjebak dalam dilema batin: ingin membahagiakan orang tua, memberikan yang terbaik bagi anak, namun juga membutuhkan ruang bagi diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan kesejahteraan psikologis yang tetap selaras dengan nilai keagamaan, bukan sekadar intervensi psikologis umum.

Dalam konteks ini, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) menjadi intervensi yang sangat relevan dan bermakna. BKI tidak hanya fokus pada pengelolaan stres dan keterampilan regulasi emosi, tetapi juga menguatkan ketenangan spiritual melalui nilai-nilai sabar, tawakal, syukur, qana'ah, dan ikhlas. Pandangan tokoh psikologi Islam, seperti Al-Ghazali, menegaskan bahwa ketenangan jiwa (*al-thuma'ninah*) akan muncul ketika seseorang mampu menempatkan dirinya sesuai kehendak Allah dan memahami makna ujian hidup. Sementara itu, Abdullah Nashih Ulwan menyatakan bahwa keimanan yang kuat mampu menjadi pelindung dari keguncangan psikis dalam menghadapi tekanan duniawi. Artinya, BKI memberikan ruang bagi klien untuk menemukan kembali makna hidup, memandang kesulitan bukan sebagai beban semata, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan meningkatkan kualitas hubungan spiritual.

Selain bersifat kuratif, BKI juga berperan preventif. Melalui pendampingan konseling, klien dibantu dalam meningkatkan *self-awareness*, menentukan batas sehat antara peran

keluarga dan karier, serta mengembangkan *religious coping* yang positif. Hasil pendampingan ini berpotensi meningkatkan resiliensi emosional, memperbaiki pola komunikasi keluarga, serta mengurangi risiko kelelahan mental. Dengan demikian peran Bimbingan dan Konseling Islam bukan hanya membantu *sandwich generation* bertahan dari tekanan hidup, tetapi juga memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang, produktif, dan bermakna secara spiritual maupun psikologis.

Melihat urgensi tersebut, kajian mengenai peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengurangi beban psikologis pada *sandwich generation* di era modern menjadi sangat penting, baik secara teoritis maupun praktis. Permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada bagaimana bentuk beban psikologis yang dialami individu *sandwich generation* serta bagaimana peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu mengurangi tekanan psikologis tersebut melalui pendekatan spiritual, emosional, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika psikologis yang dialami *sandwich generation* serta mengkaji peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam membangun coping religius, resiliensi emosional, dan keseimbangan hidup. Adapun novelty penelitian ini terletak pada kajian integratif antara fenomena *sandwich generation* dengan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam yang dianalisis melalui perspektif psikologis dan spiritual secara holistik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam serta menjadi rujukan dalam penyusunan layanan konseling bagi individu yang mengalami tanggung jawab ganda dalam keluarga di era modern.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami beban psikologis yang dialami individu *sandwich generation* serta peran Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam membantu mengatasi tekanan psikologis tersebut. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif dan dinamika psikologis individu dalam menjalani tanggung jawab ganda terhadap orang tua dan anak.

Subjek penelitian adalah individu dewasa usia produktif yang termasuk kategori *sandwich generation*. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) memiliki tanggung jawab ekonomi dan emosional terhadap orang tua dan anak secara bersamaan, serta (2) mengalami tekanan psikologis seperti stres, kelelahan emosional, kecemasan, atau konflik peran akibat tanggung jawab tersebut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman psikologis, konflik peran, serta bentuk coping religius yang dilakukan subjek dalam menghadapi tekanan hidup. Observasi dilakukan untuk melihat respons emosional dan dinamika perilaku subjek selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas pedoman wawancara, lembar observasi, dan format dokumentasi yang disusun berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka konseptual Bimbingan dan Konseling Islam. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan tahapan reduksi data, pengkodean, pengelompokan tema, interpretasi data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan mengacu pada prosedur analisis tematik Braun dan Clarke (2006), sehingga temuan dapat disajikan secara sistematis dan bermakna sesuai konteks penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep *Sandwich Generation* di Era Modern

Istilah *sandwich generation* pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy Miller pada tahun 1981 untuk menggambarkan kelompok dewasa khususnya perempuan usia paruh baya yang berada pada posisi terjepit antara kebutuhan anak-anak mereka dan kebutuhan orang tua lanjut usia (Miller, 1981). Dalam perkembangannya, istilah ini tidak lagi terbatas pada perempuan saja; laki-laki dan pasangan bekerja (*dual-earner couple*) juga menunjukkan pola beban ganda yang sama, terutama di era modern ketika partisipasi perempuan dalam dunia kerja meningkat secara signifikan (Fingerman et al., 2020).

Era modern telah mengubah lanskap kehidupan keluarga secara drastis. Urbanisasi, mobilitas kerja, kenaikan biaya hidup, dan kompetisi ekonomi global menuntut individu usia produktif untuk bekerja lebih lama demi memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Namun pada saat yang sama, angka harapan hidup yang semakin tinggi menyebabkan orang tua memerlukan dukungan ekonomi dan perawatan fisik lebih lama dibanding generasi sebelumnya (World Health Organization, 2021). Kondisi ini menciptakan tekanan kronis bagi *sandwich generation*, terutama di masyarakat Asia yang masih memegang teguh nilai filial atau kewajiban bakti kepada orang tua (Liu & Wong, 2022).

Konsekuensi paling nyata dari situasi tersebut adalah meningkatnya risiko konflik peran (*role conflict*), yaitu ketika tuntutan peran di satu domain misalnya pekerjaan menghambat pemenuhan tuntutan peran di domain lain seperti keluarga (Greenhaus & Beutell, 1985). Tidak berhenti sampai di situ, *sandwich generation* juga rawan mengalami kelebihan peran (*role overload*), yaitu kondisi di mana beban tanggung jawab jauh melebihi kapasitas fisik, emosional, atau waktu yang tersedia (Van der Heijden et al., 2018). Ketika konflik peran dan kelebihan peran berlangsung dalam jangka panjang tanpa strategi penyesuaian yang memadai, maka individu rentan mengalami kelelahan emosional, stres kronis, kecemasan, rasa bersalah, kelelahan mental, bahkan gejala depresi (Wang, 2021; American Psychological Association, 2020).

Di balik gejala psikologis ini, terdapat faktor moral dan budaya yang memperkuat tekanan emosional. Banyak anggota *sandwich generation*, terutama di negara-negara dengan kultur kolektivistik seperti Indonesia, Jepang, Korea, dan berbagai negara Muslim, berhadapan dengan dilema moral antara mewujudkan kesuksesan karier serta stabilitas ekonomi, dan pada saat yang sama menunjukkan bakti optimal kepada orang tua (Matsumoto, 2019). Sementara itu, narasi sosial tentang *ideal parenting* memengaruhi harapan orang tua terhadap pengasuhan anak yang sempurna, sehingga menambah rasa cemas dan bersalah ketika individu merasa tidak dapat hadir sepenuhnya bagi anak (Nelson & Padilla-Walker, 2013).

Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga relasi interpersonal. Studi longitudinal menunjukkan bahwa *role strain* pada *sandwich generation* berkorelasi dengan penurunan kualitas hubungan dengan pasangan, meningkatnya konflik keluarga, menurunnya kualitas tidur, hingga memburuknya performa kerja (Chung & Kim, 2020; Gallup Report, 2022). Dengan kata lain, problem ini bukan hanya persoalan personal, tetapi juga persoalan sosial karena berpengaruh terhadap keberlanjutan fungsi keluarga

dan produktivitas masyarakat.

Meskipun demikian, perlu digarisbawahi bahwa tekanan yang dialami *sandwich generation* tidak selalu berujung pada dampak negatif ketika terdapat dukungan sosial, strategi *coping* yang sehat, serta mekanisme psikologis dan spiritual yang memadai. Sebagian studi menunjukkan bahwa kelompok ini juga dapat mengalami pertumbuhan psikologis (*post-traumatic growth*), rasa bermakna dalam hidup, dan peningkatan kedekatan keluarga ketika mereka berhasil memaknai peran ganda sebagai bentuk pengorbanan dan cinta (Pratt et al., 2019). Oleh karena itu, dinamika psikososial *sandwich generation* bersifat kompleks dan membutuhkan intervensi yang komprehensif, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun spiritual.

### **Analisis Psikologis Beban *Sandwich Generation* dan Bentuk Beban yang Dialami**

Beban psikologis pada *sandwich generation* dapat dipahami melalui teori stres dan coping dari Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan hidup melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimiliki. Pada *sandwich generation*, tekanan ekonomi, tanggung jawab pengasuhan, dan tuntutan pekerjaan menjadi sumber stres yang berlangsung terus-menerus. Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan orang tua lanjut usia sekaligus kebutuhan anak dan keluarga inti, sehingga rentan mengalami tekanan emosional berkepanjangan.

Selain itu, Conservation of Resources Theory dari Stevan Hobfoll (1989) menjelaskan bahwa individu akan mengalami tekanan ketika kehilangan sumber daya seperti waktu, energi, stabilitas emosional, dan dukungan sosial. *Sandwich generation* sering mengalami pengurangan sumber daya secara simultan karena harus membagi perhatian kepada berbagai kebutuhan keluarga dalam waktu bersamaan. Kondisi ini menyebabkan individu mudah mengalami kelelahan mental (*burnout*), kecemasan, hingga penurunan kualitas hidup.

Dari perspektif Family Systems Theory, Murray Bowen (1978) memandang keluarga sebagai suatu sistem yang saling terhubung. Tekanan yang dialami satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks *sandwich generation*, ketidakseimbangan pembagian peran, konflik komunikasi, dan minimnya dukungan emosional dapat meningkatkan ketegangan rumah tangga serta memengaruhi relasi pasangan maupun pola pengasuhan anak.

Secara psikologis, tekanan yang dialami *sandwich generation* dapat muncul dalam berbagai bentuk. Pertama, tekanan finansial akibat kewajiban memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus, seperti biaya kesehatan orang tua, pendidikan anak, serta kebutuhan rumah tangga. Kondisi ini sering menimbulkan kecemasan ekonomi dan rasa tidak aman terhadap masa depan keluarga.

Kedua, stres dan kelelahan emosional muncul karena individu harus menjalankan banyak peran secara bersamaan. Tuntutan untuk selalu kuat dan mampu memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga menyebabkan individu rentan mengalami *emotional exhaustion*, merasa kewalahan (*overwhelmed*), dan kehilangan waktu untuk diri sendiri.

Ketiga, konflik peran (*role conflict*) terjadi ketika tuntutan pekerjaan berbenturan dengan tanggung jawab keluarga. Individu sering berada pada posisi sulit antara memenuhi kewajiban profesional atau mendampingi keluarga. Pada masyarakat patriarkis, perempuan bahkan sering mengalami beban ganda karena tetap dipandang sebagai penanggung jawab utama urusan domestik dan *caregiving*.

Keempat, tekanan yang berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi

gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan berlebihan, depresi, burnout, hingga kehilangan makna hidup. Individu sering merasa hidupnya hanya dipenuhi kewajiban tanpa memiliki ruang untuk kebutuhan pribadi dan aktualisasi diri.

Kelima, kurangnya dukungan sosial turut memperberat kondisi psikologis sandwich generation. Norma budaya yang menganggap anak wajib merawat orang tua tanpa bantuan eksternal membuat individu sering merasa sendirian dan sulit mencari pertolongan. Akibatnya, beban caregiving menjadi semakin berat dan berpotensi memicu isolasi sosial.

Keenam, tekanan juga memengaruhi hubungan pernikahan dan pola pengasuhan anak. Konflik finansial, minimnya quality time, serta kelelahan emosional dapat memicu pertengkaran pasangan dan menurunkan kualitas komunikasi keluarga. Di sisi lain, perhatian orang tua yang terbagi dapat menyebabkan pengasuhan anak menjadi kurang optimal sehingga anak merasa kurang mendapatkan perhatian emosional.

## **Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengurangi Beban Psikologis *Sandwich Generation***

### **Bimbingan Spiritual dan Penanaman Makna Hidup**

Salah satu permasalahan utama yang dialami sandwich generation adalah tekanan psikologis akibat tanggung jawab yang berlapis sehingga individu rentan mengalami stres, kelelahan emosional, dan kehilangan makna hidup. Kondisi tersebut muncul ketika individu merasa seluruh energi dan waktunya habis untuk memenuhi kebutuhan keluarga tanpa memiliki ruang bagi dirinya sendiri.

Dalam kondisi tersebut, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) berperan memberikan intervensi spiritual melalui penguatan nilai sabar, tawakal, syukur, dan ikhlas. Konselor membantu individu memandang tanggung jawab keluarga bukan semata-mata sebagai tekanan, tetapi sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah Swt. Intervensi dapat dilakukan melalui konseling spiritual, refleksi diri, dzikir, dan penguatan *religious coping*.

Pendekatan ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ash-Shura ayat 43 yang menegaskan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan. Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa ketenangan jiwa (*al-thuma'ninah*) dapat tercapai ketika individu mampu menerima ketentuan hidup dengan kesadaran spiritual dan kedekatan kepada Allah.

Melalui pendekatan tersebut, individu diharapkan mampu membangun ketenangan batin, meningkatkan resiliensi emosional, dan menemukan makna hidup di tengah tekanan peran ganda yang dijalani.

### **Konseling Emosional dan Regulasi Diri**

*Sandwich generation* sering mengalami kelelahan emosional akibat tekanan berkepanjangan, rasa bersalah, serta tuntutan untuk selalu mampu memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga. Kondisi ini dapat memunculkan burnout, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi.

BKI berperan membantu individu mengenali dan mengelola emosi melalui proses *self-awareness*, konseling emosional, dan penguatan penerimaan diri (*self-compassion*). Konselor membantu klien mengekspresikan emosi secara sehat, memahami sumber stres, serta membangun kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Konsep tersebut sejalan dengan hadis Nabi Muhammad Saw. yang menyatakan bahwa "Sesungguhnya dirimu memiliki hak atasmu" (HR. Bukhari). Hadis tersebut menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan antara tanggung jawab sosial dan kebutuhan diri sendiri. Intervensi ini diharapkan mampu membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kontrol diri, serta membangun kesehatan mental yang lebih stabil.

### **Penguatan Ketahanan Keluarga (*Family Resilience*)**

Konflik keluarga menjadi salah satu dampak yang sering muncul pada sandwich generation akibat ketidakseimbangan pembagian peran dan minimnya komunikasi emosional dalam keluarga. Tekanan finansial dan tanggung jawab caregiving juga dapat memicu pertengkaran pasangan serta menurunkan kualitas hubungan keluarga.

Dalam hal ini, BKI berperan memperkuat ketahanan keluarga melalui konseling keluarga, mediasi komunikasi, dan pembagian peran yang lebih proporsional. Konselor membantu anggota keluarga membangun komunikasi terbuka serta menyusun solusi bersama terhadap masalah yang dihadapi.

Pendekatan tersebut sesuai dengan prinsip musyawarah dalam QS. Ash-Shura ayat 38 yang menekankan pentingnya penyelesaian masalah melalui komunikasi dan kerja sama keluarga. Melalui intervensi tersebut, hubungan keluarga diharapkan menjadi lebih harmonis, konflik dapat diminimalkan, dan beban psikologis individu menjadi lebih ringan karena adanya dukungan emosional dari keluarga.

### **Manajemen Peran dan Keseimbangan Hidup**

Banyak individu sandwich generation mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan, pengasuhan anak, dan perawatan orang tua sehingga kehilangan keseimbangan hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan total (*total exhaustion*) dan menurunkan kualitas hidup individu.

BKI membantu individu menyusun prioritas hidup, mengelola waktu, dan menentukan batas sehat dalam menjalankan berbagai tanggung jawab. Konselor juga membantu klien memahami pentingnya keseimbangan antara aspek pekerjaan, keluarga, ibadah, dan kebutuhan pribadi.

Konsep ini sejalan dengan prinsip *tawazun* dalam Islam yang menekankan keseimbangan hidup sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Qasas ayat 77. Melalui manajemen peran yang lebih baik, individu diharapkan mampu menjalankan tanggung jawab secara lebih proporsional tanpa mengabaikan kesehatan fisik dan mentalnya.

### **Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental**

Tekanan hidup yang berlangsung dalam jangka panjang membuat sandwich generation rentan mengalami kecemasan, depresi, burnout, dan kelelahan spiritual. Jika tidak ditangani, kondisi tersebut dapat mengganggu fungsi sosial maupun kualitas kehidupan keluarga.

Dalam konteks ini, BKI berperan melakukan upaya preventif melalui konseling spiritual, relaksasi berbasis dzikir, dan biblioterapi Qur'ani-Hadis. Konselor membantu individu membangun ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan coping religius dalam menghadapi tekanan hidup.

Pendekatan spiritual dalam Islam diyakini mampu memberikan efek relaksasi emosional serta memperkuat optimisme individu. Praktik dzikir dan refleksi spiritual membantu individu mengurangi kecemasan serta meningkatkan stabilitas psikologis. Dengan demikian, intervensi BKI diharapkan mampu mencegah berkembangnya gangguan kesehatan mental yang lebih berat pada sandwich generation.

### **Penguatan Dukungan Sosial dan Komunitas**

*Sandwich generation* sering merasa terisolasi karena beban tanggung jawab yang besar dan minimnya dukungan sosial. Kondisi ini menyebabkan individu merasa menghadapi tekanan hidup seorang diri. BKI berperan membantu individu membangun jaringan dukungan sosial melalui

kelompok pendampingan, komunitas keluarga, lembaga sosial, dan layanan keagamaan. Konselor juga membantu klien memahami bahwa meminta bantuan bukan merupakan bentuk kelemahan, melainkan bagian dari ikhtiar dalam menjaga kesejahteraan diri dan keluarga.

Hal ini sejalan dengan pandangan Ibn Khaldun yang menyatakan bahwa manusia merupakan makhluk sosial (*madaniyyun bi al-thab*) yang membutuhkan dukungan sosial dalam menjalani kehidupan. Penguatan dukungan sosial diharapkan mampu mengurangi rasa terisolasi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif.

### **Penguatan Literasi Finansial Keluarga**

Tekanan ekonomi menjadi salah satu sumber utama stres pada sandwich generation, terutama ketika individu harus memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus. Kondisi ini dapat memicu kecemasan finansial, konflik rumah tangga, dan ketidakstabilan psikologis.

Dalam hal ini, BKI berperan membantu individu memahami pengelolaan keuangan keluarga berdasarkan prinsip Islam melalui edukasi literasi finansial, penyusunan prioritas kebutuhan, pengendalian perilaku konsumtif, dan perencanaan keuangan jangka panjang. Pendekatan tersebut sejalan dengan QS. Al-Isra' ayat 26–27 yang melarang perilaku berlebihan dalam penggunaan harta. Yusuf al-Qaradawi juga menegaskan bahwa harta merupakan amanah yang harus dikelola secara bertanggung jawab demi keberlangsungan keluarga.

Melalui penguatan literasi finansial, individu diharapkan mampu membangun ketahanan ekonomi keluarga, mengurangi tekanan finansial, dan menciptakan kehidupan keluarga yang lebih stabil dan harmonis.

### **KESIMPULAN**

Fenomena sandwich generation di era modern menunjukkan bahwa individu usia produktif mengalami tekanan akibat tanggung jawab ganda terhadap orang tua dan anak sehingga rentan mengalami konflik peran dan stres berkepanjangan. Beban psikologis yang dialami meliputi tekanan finansial, kelelahan emosional, gangguan kesehatan mental, konflik keluarga, serta minimnya dukungan sosial akibat ketidakseimbangan antara tuntutan hidup dan sumber daya yang dimiliki. Dalam menghadapi kondisi tersebut, Bimbingan dan Konseling Islam berperan membantu individu melalui penguatan spiritual, regulasi emosi, ketahanan keluarga, dukungan sosial, serta manajemen kehidupan berbasis nilai-nilai Islam sehingga individu mampu membangun ketenangan batin dan menjalani kehidupan secara lebih seimbang.

### **REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)**

- Abdul Razak, A. (2019). Psikologi Konseling Islam. Jakarta: Kencana.
- Ahmad, M., & Yusuf, H. (2000). Manajemen Keuangan Keluarga dalam Perspektif Syariah. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Az-Zuhaili, W. (2015). Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, dan Manhaj. Jakarta: Gema Insani
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Fadhillah, N. (2022). “Kesejahteraan Psikologis Generasi Sandwich dalam Tinjauan Psikologi Islam.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 115–129.
- Fitriani, S., & Sari, A. (2021). “Peran Konselor dalam Mengatasi Stres Finansial pada Keluarga Modern.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 45–58.
- Hurlock, E. B. (2019). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.

- Ibrahim, R. (2020). *Konseling Keluarga Islami: Teori dan Praktik*. Malang: UIN Maliki Press.
- Miller, M. J., & White, P. (2021). "Financial Stress and Family Burden in Multigenerational Households." *Journal of Family Economics*, 18(4), 221–238.
- Nurhayati, T. (2020). *Ketahanan Keluarga Muslim di Era Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi, K. (2018). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryadi, A. (2020). "Konsep Resiliensi Spiritual dalam Menangani Tekanan Hidup." *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 33–49.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi Perkembangan & Konseling*. Bandung: Rosda.