

### TERJEPIT DIANTARA DUA GENERASI: PERAN PASTORAL KONSELING BAGI GENERASI SANDWICH DIGMIST JEMAAT PINTU ELOK SALILI

Melkisedek Teleng<sup>1</sup>, Norlanda Darondo<sup>2</sup>, Meivi Letsrai Putri Takasihaeng<sup>3</sup>,

Frieska Putrinda Tadung<sup>4</sup>

Insititut Agama Kristen Negeri Manado

STT Arastamar Mataram

[mekelteleng@gmail.com](mailto:mekelteleng@gmail.com)

#### Abstract

*The Sandwich Generation phenomenon refers to individuals who simultaneously bear the responsibility of caring for elderly parents and raising their own children. This situation often results in emotional, spiritual, and financial stress. This article aims to analyze the role of pastoral counseling in helping the Sandwich Generation manage this burden. The theoretical framework in this study draws on Lazarus & Folkman's stress and coping theory and the pastoral counseling approach in the context of spiritual and emotional support. This study used qualitative methods. Data were obtained through in-depth interviews with individuals from the Sandwich Generation. The results indicate that the Sandwich Generation experiences significant emotional stress, but with appropriate pastoral counseling support, they can find meaning in their roles and develop more adaptive coping strategies. The conclusion of this study confirms that pastoral counseling plays a crucial role in providing emotional, spiritual, and psychological support to individuals in the Sandwich Generation, enabling them to navigate their dual roles with greater balance and resilience.*

**Keywords:** *Sandwich Generation, Pastoral Counseling, Coping Strategies, Emotional Support.*

#### Abstrak

Fenomena *Generasi Sandwich* mengacu pada individu yang secara bersamaan menanggung tanggung jawab merawat orang tua lanjut usia dan membesarkan anak-anak mereka sendiri. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan emosional, spritual dan finansial. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran pastoral konseling dalam membantu *Generasi Sandwich* mengelola beban tersebut. Kajian teoretik dalam penelitian ini mengacu pada teori stres dan coping dari Lazarus & Folkman serta pendekatan pastoral konseling dalam konteks dukungan spiritual dan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan individu dari *Generasi Sandwich*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Generasi Sandwich* mengalami tekanan emosional yang signifikan, tetapi dengan dukungan pastoral konseling yang tepat, mereka dapat menemukan makna dalam peran mereka serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa

pastoral konseling berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis bagi individu dalam *Generasi Sandwich*, sehingga mereka dapat menjalani peran gandanya dengan lebih seimbang dan resilien.

**Kata Kunci:** *Generasi Sandwich*, Pastoral Konseling, *Strategi Coping*, Dukungan Emosional.

## PENDAHULUAN

Dalam dinamika sosial modern, muncul fenomena yang dikenal sebagai *Generasi Sandwich*, yakni individu yang secara bersamaan harus memenuhi kebutuhan finansial, emosional, dan fisik bagi orang tua lanjut usia serta anak-anak mereka sendiri (Rahman & Khairudin, 2021). Tekanan yang dihadapi kelompok ini tidak hanya bersifat ekonomi tetapi juga psikososial, karena mereka harus menyeimbangkan tuntutan kerja, tanggung jawab keluarga, dan kesejahteraan pribadi (Zarit, 2012). Beban ganda ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, bahkan burnout yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mental individu (Pew Research Center, 2018). Dalam konteks ini, pastoral konseling menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu individu dari *Generasi Sandwich* mengelola tekanan yang mereka alami. Pastoral konseling tidak hanya menawarkan dukungan emosional, tetapi juga memberikan bimbingan spiritual yang dapat membantu individu menemukan makna dan ketenangan dalam menjalani peran mereka (Doehring, 2015). Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk menggali lebih dalam bagaimana pastoral konseling dapat berkontribusi dalam memberikan solusi terhadap permasalahan psikososial yang dialami oleh *Generasi Sandwich*.

Fenomena *Generasi Sandwich* telah menjadi isu yang semakin banyak diperbincangkan seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup serta perubahan struktur keluarga (Hamid & Ibrahim, 2020). Individu dalam kelompok ini sering mengalami konflik peran karena harus membagi waktu dan sumber daya antara generasi yang lebih tua dan lebih muda (Chisholm & Abrams, 2018). Beban ini dapat mengarah pada peningkatan stres, depresi, dan perasaan kelelahan emosional, terutama bagi mereka yang tidak memiliki sistem dukungan yang memadai (Williams & Francis, 2019). Selain itu, dalam beberapa konteks budaya, peran sebagai *Generasi Sandwich* sering dianggap sebagai kewajiban moral atau religius, yang semakin memperkuat tekanan yang mereka rasakan (Kim & Knight, 2018). Mereka yang berpegang pada nilai-nilai tradisional cenderung mengalami kesulitan dalam mencari bantuan eksternal, sehingga memerlukan pendekatan berbasis komunitas atau spiritual untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi (Canda & Furman, 2010). Oleh karena itu, pastoral konseling sebagai bentuk intervensi berbasis spiritual menjadi relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

Penelitian ini didasarkan pada teori stres dan coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang mereka hadapi melebihi sumber daya yang mereka miliki. Dalam konteks *Generasi Sandwich*, stres dapat muncul karena tekanan ekonomi, tanggung jawab ganda, dan kurangnya dukungan sosial (Pearlin et al., 1990). Strategi coping yang digunakan untuk mengatasi stres ini dapat bersifat problem-focused (berusaha mengatasi akar masalah) atau emotion-focused (mencari dukungan emosional dan spiritual) (Folkman & Moskowitz, 2004).

Pastoral konseling berperan dalam memberikan dukungan spiritual yang dapat membantu individu mengembangkan strategi coping berbasis makna (*meaning-focused coping*), yang memungkinkan mereka menemukan kekuatan dalam nilai-nilai religius dan spiritual mereka (Pargament, 2007). Dengan demikian, pastoral konseling bukan hanya sekadar memberikan pendampingan emosional, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat ketahanan mental dan spiritual individu yang terjepit di antara dua generasi. Kajian ini penting karena memberikan wawasan mengenai bagaimana pastoral konseling dapat menjadi salah satu solusi dalam membantu individu dari *Generasi Sandwich* menghadapi tantangan yang mereka alami. Dengan memahami peran pastoral konseling dalam mendukung kesejahteraan psikososial dan spiritual mereka, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi pastoral, konselor, serta pembuat kebijakan dalam merancang program dukungan yang lebih efektif bagi kelompok ini.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis kontribusi pastoral konseling dalam membantu *Generasi Sandwich* mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam penanganan permasalahan psikososial yang semakin kompleks di era modern ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan atau menjabarkan terkait dukungan spiritual dan emosional melalui konseling pastoral. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam makna dan konteks dari pengalaman hidup informan. Penelitian ini berfokus pada pemahaman pengalaman langsung individu mengenai aspek spiritual dan emosional. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan spiritual dan emosional dalam konseling pastoral membantu individu mengatasi stres dan mencapai ketenteraman. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Sandwich Generation yang tinggal di Desa, Salili, Kecamatan Siau Tengah, yakni yang bertanggung jawab merawat anak-anak dan orang tua sekaligus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Data yang diperoleh kemudian dianalisa. Metode penelitian kualitatif ini dirancang untuk mengungkap pengalaman dan pemahaman individu tentang dukungan spiritual dan

emosional dalam konseling pastoral. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan program dukungan bagi Sandwich Generation di Desa Salili, Kecamatan Siau Tengah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Generasi Sandwich

#### 1. Pengertian Keluarga

Secara umum, keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari individu yang terhubung melalui hubungan darah, pernikahan, atau adopsi. Keluarga berperan penting dalam pembentukan karakter, nilai, dan norma individu, serta sebagai wadah pertama dalam proses sosialisasi. Menurut Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, keluarga didefinisikan sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas suami-istri, atau suami-istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Keluarga memiliki fungsi-fungsi pokok, yaitu fungsi biologis, ekonomi, pendidikan, perlindungan, dan sosial budaya.<sup>1</sup>

#### 2. Keluarga Inti (*Nuclear Family*)

Keluarga inti adalah struktur keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anak mereka yang belum menikah. Model keluarga ini umum ditemui di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Keluarga inti menekankan pada hubungan yang erat antara orang tua dan anak, dengan peran orang tua sebagai pelindung, pendidik, serta pemberi kebutuhan dasar anak. Ciri-ciri keluarga inti meliputi:

#### 3. Komposisi sederhana: hanya terdiri dari orang tua dan anak.

Hubungan dekat: interaksi lebih intens karena jumlah anggota yang lebih sedikit.

Mobilitas tinggi: lebih fleksibel untuk berpindah tempat tinggal karena struktur yang kecil.

#### 4. Keluarga Besar (*Extended Family*)

Keluarga besar mencakup keluarga inti ditambah dengan anggota keluarga lain seperti kakek-nenek, paman, bibi, sepupu, dan kerabat lainnya. Keluarga besar sering kali ditemukan di masyarakat tradisional, termasuk di berbagai wilayah Indonesia, di mana solidaritas dan hubungan kekerabatan sangat dijunjung tinggi. Ciri-ciri keluarga besar meliputi:

#### 5. Komposisi yang kompleks: melibatkan beberapa generasi dalam satu rumah atau

---

<sup>1</sup> Undang-Undang Republik Indonesia No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.

lingkungan yang berdekatan.

Fungsi sosial yang kuat: ada pembagian peran yang lebih beragam, termasuk dalam hal pengasuhan anak, ekonomi, dan tradisi budaya.<sup>2</sup>

## 6. Pengertian Keluarga di Wilayah Indonesia Timur

Di Indonesia Timur, konsep keluarga sering kali lebih luas dibandingkan dengan definisi formal. Masyarakat di wilayah ini, seperti di Papua, Maluku, dan Nusa Tenggara, memiliki pola kekerabatan yang erat yang tidak hanya mencakup hubungan darah, tetapi juga hubungan adat dan budaya.

### 1. Konsep Kekerabatan di Indonesia Timur

Di Papua, misalnya, struktur sosial masyarakat didasarkan pada klan atau marga. Keluarga diartikan sebagai bagian dari kelompok kekerabatan yang memiliki leluhur yang sama. Hubungan kekerabatan ini mencakup tidak hanya orang tua dan anak, tetapi juga saudara sepupu jauh yang tetap dianggap sebagai keluarga dekat. Di Maluku, terdapat konsep *pela-gandong*, yaitu hubungan persaudaraan antar kampung yang didasarkan pada perjanjian adat. Meskipun tidak ada hubungan darah langsung, ikatan *pela-gandong* dianggap sama kuatnya dengan hubungan keluarga biologis.

### 2. Fungsi Keluarga di Indonesia Timur

**Fungsi Sosial dan Budaya:** Keluarga menjadi penjaga tradisi, adat, dan nilai-nilai leluhur. Upacara adat seperti pesta panen, pernikahan adat, dan ritual keagamaan melibatkan keluarga besar dan komunitas.

**Fungsi Ekonomi:** Dalam masyarakat agraris dan nelayan, keluarga besar sering bekerja bersama dalam aktivitas ekonomi, seperti bertani atau melaut.

**Perlindungan:** Keluarga tidak hanya memberikan perlindungan fisik tetapi juga perlindungan sosial melalui jaringan kekerabatan yang kuat.

### 3. Keluarga dan Komunitas

Di wilayah Indonesia Timur, batas antara keluarga dan komunitas sering kali tidak tegas. Hubungan solidaritas dan gotong royong melampaui batas keluarga inti, menciptakan jaringan sosial yang saling mendukung.<sup>3</sup>

## B. Defini Pekerjaan

---

<sup>2</sup> Suryadinata, Leo. *Populasi Indonesia: Etnis dan Agama dalam Lanskap Politik yang Berubah*. Institut Studi Asia Tenggara, 2003.

<sup>3</sup> Rutherford, Danilyn. *Merampok Negeri Asing: Batasan Bangsa di Perbatasan Indonesia*. Princeton University Press, 2003.

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk menghasilkan barang atau jasa yang memiliki nilai ekonomi. Secara umum, pekerjaan dapat diartikan sebagai serangkaian tugas atau tanggung jawab yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan imbalan, baik berupa upah, gaji, maupun bentuk kompensasi lainnya. Pekerjaan tidak hanya terbatas pada aktivitas formal di bawah suatu organisasi atau perusahaan, tetapi juga mencakup aktivitas informal seperti berdagang, bertani, atau pekerjaan rumah tangga yang memiliki kontribusi signifikan terhadap perekonomian. Menurut Organisasi Buruh Internasional (*International Labour Organization/ILO*), pekerjaan adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk menghasilkan barang atau jasa, baik dalam konteks formal maupun informal, dengan atau tanpa imbalan finansial. Definisi ini menekankan bahwa pekerjaan tidak selalu terkait dengan hubungan kerja resmi atau kontrak, tetapi juga mencakup aktivitas sukarela yang memberikan manfaat ekonomi atau sosial<sup>4</sup>.

Sementara itu, dalam perspektif Undang-Undang Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003, pekerjaan didefinisikan sebagai setiap kegiatan yang dilakukan oleh tenaga kerja untuk menghasilkan barang atau jasa guna memenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan memiliki berbagai dimensi yang mencakup aspek ekonomi, sosial, dan psikologis. Secara ekonomi, pekerjaan adalah sumber utama pendapatan bagi individu dan keluarga, yang memungkinkan mereka memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, papan, serta kebutuhan sekunder dan tersier. Selain itu, pekerjaan juga merupakan komponen penting dalam sistem perekonomian suatu negara karena berkontribusi terhadap pertumbuhan ekonomi, produktivitas, dan stabilitas sosial. Dari sisi sosial, pekerjaan berfungsi sebagai sarana untuk membangun identitas dan status sosial. Pekerjaan sering kali menjadi cerminan dari peran seseorang dalam masyarakat. Misalnya, seorang dokter, guru, atau insinyur tidak hanya dikenal melalui profesinya tetapi juga dihargai karena kontribusi mereka terhadap kesejahteraan masyarakat. Dalam banyak budaya, pekerjaan juga menjadi bagian dari identitas pribadi dan sumber kebanggaan individu. Hubungan kerja yang terbentuk melalui interaksi di lingkungan kerja juga memperluas jaringan sosial seseorang, yang pada akhirnya dapat memberikan dukungan sosial dan emosional.<sup>5</sup>

Secara psikologis, pekerjaan berperan penting dalam memberikan rasa tujuan, makna, dan pencapaian pribadi. Pekerjaan dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan kepuasan batin, dan memperkuat rasa tanggung jawab. Teori psikologi kerja seperti hierarki kebutuhan Maslow menunjukkan bahwa setelah kebutuhan dasar terpenuhi, individu

---

<sup>4</sup> Organisasi Buruh Internasional (ILO). *Pekerjaan Layak: Laporan Direktur Jenderal*. Jenewa: ILO, 1999.

<sup>5</sup> Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.

cenderung mencari pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi seperti penghargaan diri dan aktualisasi diri melalui pekerjaannya. Dalam konteks globalisasi dan perkembangan teknologi, definisi pekerjaan mengalami perubahan signifikan. Munculnya ekonomi digital, pekerjaan lepas (*freelance*), dan pekerjaan jarak jauh (*remote work*) menunjukkan bahwa pekerjaan tidak lagi terbatas pada ruang fisik tertentu atau jam kerja tetap. Model kerja fleksibel ini memungkinkan individu untuk bekerja dari berbagai lokasi, dengan waktu yang lebih fleksibel, dan bahkan untuk beberapa pemberi kerja sekaligus. Perubahan ini menimbulkan tantangan baru, seperti kebutuhan untuk keterampilan digital, manajemen waktu yang efektif, serta perlindungan hukum bagi pekerja non-tradisional. Namun demikian, meskipun bentuk dan sifat pekerjaan terus berkembang, esensi dasar dari pekerjaan tetap berkaitan dengan aktivitas produktif yang menghasilkan nilai bagi individu dan masyarakat. Pekerjaan bukan hanya alat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga sarana untuk mengaktualisasikan potensi diri, berkontribusi pada komunitas, dan mencapai kesejahteraan secara menyeluruh.<sup>6</sup>

Dalam konteks Indonesia, tantangan terkait pekerjaan melibatkan isu-isu seperti tingkat pengangguran, kualitas pekerjaan, serta perlindungan hak-hak pekerja. Pemerintah Indonesia terus berupaya meningkatkan kualitas tenaga kerja melalui pendidikan, pelatihan, serta reformasi kebijakan ketenagakerjaan untuk menghadapi dinamika pasar kerja global. Selain itu, pentingnya pekerjaan layak (*decent work*) menjadi fokus dalam agenda pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), yang menekankan pentingnya kesempatan kerja yang produktif, adil, dan inklusif bagi semua orang.<sup>7</sup>

### C. Generasi Sandwich

#### 1. Definisi *Generasi Sandwich*

Generasi sandwich merujuk pada kelompok individu yang berada di posisi terjepit karena harus menanggung beban finansial dan emosional untuk dua generasi sekaligus, yaitu orang tua mereka yang sudah lanjut usia serta anak-anak mereka yang masih bergantung secara ekonomi. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981, seorang profesor dan peneliti di bidang gerontologi. Istilah "*sandwich*" digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu dalam kelompok ini "terjepit" di antara dua tanggung jawab besar, serupa dengan isian di antara dua lapisan roti dalam sebuah sandwich.

---

<sup>6</sup> Maslow, Abraham H. *Motivasi dan Kepribadian*. New York: Harper & Row, 1954.

<sup>7</sup> Rifkin, Jeremy. *Berakhirnya Pekerjaan: Menurunnya Angkatan Kerja Global dan Dimulainya Era Pasca-Pasar*. Tarcher/Putnam, 1995.

Generasi ini biasanya terdiri dari individu berusia antara 30 hingga 50 tahun yang berada pada puncak produktivitas karier mereka. Mereka tidak hanya berperan sebagai orang tua bagi anak-anak mereka tetapi juga sebagai anak bagi orang tua yang menua dan membutuhkan perawatan, baik secara fisik maupun finansial. Di banyak kasus, tekanan yang dirasakan oleh generasi ini tidak hanya bersifat ekonomi tetapi juga emosional, karena mereka harus mengelola kebutuhan, harapan, dan kesejahteraan dari dua generasi yang sangat bergantung pada mereka.

## 2. Ciri-ciri Generasi Sandwich

Generasi sandwich memiliki beberapa karakteristik yang khas, yang dapat dikenali dari peran ganda mereka dalam keluarga dan masyarakat. Berikut adalah ciri-ciri utama dari generasi ini:

- a. **Beban Ganda Finansial:** Salah satu ciri paling mencolok dari generasi sandwich adalah tanggung jawab finansial yang berat. Mereka harus mengalokasikan pendapatan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak seperti pendidikan, makanan, dan kesehatan, sambil juga menyediakan dana untuk perawatan orang tua yang mungkin membutuhkan pengobatan rutin atau biaya hidup tambahan.
- b. **Tekanan Psikologis dan Emosional:** Selain beban finansial, individu dalam generasi ini sering menghadapi stres emosional yang signifikan. Mereka harus memastikan kesejahteraan dua generasi yang berbeda, sambil mencoba menjaga keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik.
- c. **Kurangnya Waktu untuk Diri Sendiri:** Karena harus membagi waktu antara merawat anak, orang tua, dan pekerjaan, mereka sering kali memiliki sedikit waktu untuk kebutuhan pribadi. Hal ini dapat menghambat pengembangan diri, hobi, atau bahkan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka sendiri.
- d. **Ketidakstabilan Ekonomi Pribadi:** Meskipun mungkin memiliki penghasilan yang stabil, pengeluaran yang tinggi untuk dua generasi membuat generasi sandwich sering kali sulit menabung atau berinvestasi untuk masa depan mereka sendiri. Situasi ini memperburuk kondisi jika terjadi keadaan darurat finansial.
- e. **Tantangan dalam Perencanaan Masa Depan:** Fokus yang besar pada kebutuhan keluarga membuat individu dalam generasi ini sering kali menunda perencanaan pensiun mereka sendiri. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpastian ekonomi di masa

tua mereka.<sup>8</sup>

### 3. Penyebab Munculnya Generasi Sandwich

Fenomena generasi sandwich muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, mencakup aspek demografis, ekonomi, sosial, dan budaya. Berikut ini adalah penjelasan lebih lengkap mengenai penyebab-penyebab utama yang berkontribusi terhadap munculnya generasi ini:

- a. Peningkatan Usia Harapan Hidup (*Longevity atau Aging Population*), Salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya generasi *sandwich* adalah peningkatan usia harapan hidup. Berkat kemajuan di bidang medis, teknologi kesehatan, nutrisi, serta akses terhadap layanan kesehatan yang lebih baik, orang tua di masa kini cenderung hidup lebih lama dibandingkan generasi sebelumnya. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), usia harapan hidup global telah meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini berdampak langsung pada kebutuhan akan dukungan jangka panjang bagi orang tua yang lanjut usia, termasuk perawatan kesehatan, kebutuhan finansial, serta bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Akibatnya, individu yang seharusnya sudah lebih fokus pada kebutuhan pribadi atau persiapan pensiun justru harus melanjutkan peran sebagai penopang utama bagi orang tua mereka. Fenomena ini lebih terasa di negara berkembang, termasuk Indonesia, di mana sistem jaminan sosial dan pensiun bagi lansia belum sepenuhnya optimal.<sup>9</sup>
- b. Keterlambatan Usia Pernikahan dan Memiliki Anak (*Delayed Marriage and Parenthood*), *Tren modern* menunjukkan bahwa banyak individu memilih untuk menikah dan memiliki anak di usia yang lebih tua. Faktor-faktor seperti mengejar pendidikan tinggi, pengembangan karier, serta keinginan untuk stabil secara finansial sebelum berkeluarga mendorong penundaan ini. Dampak dari penundaan ini adalah munculnya tumpang tindih tanggung jawab. Ketika seseorang masih memiliki anak-anak yang bergantung secara finansial, mereka juga harus mulai merawat orang tua yang menua. Situasi ini menciptakan "*double burden*", di mana mereka menghadapi tuntutan peran sebagai orang tua dan anak secara bersamaan. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki anak di usia 35 tahun kemungkinan besar masih memiliki anak remaja saat memasuki usia 50-an,

---

<sup>8</sup> Miller, Dorothy A. "Generasi 'Sandwich': Anak-anak Dewasa Penuaan." *Pekerjaan Sosial*, jilid. 26, tidak. 5, 1981, hlm.419–423.

<sup>9</sup> Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). *Statistik Kesehatan Dunia 2022*. Jenewa: WHO, 2022.

sementara di saat yang sama orang tuanya sudah berusia lanjut dan membutuhkan perawatan.

- c. Ketidakstabilan Ekonomi Global (*Economic Instability*), Faktor ekonomi global juga menjadi penyebab signifikan munculnya generasi *sandwich*. Krisis ekonomi, inflasi, kenaikan biaya hidup, dan ketidakpastian pasar kerja membuat banyak keluarga menghadapi tantangan finansial yang besar. Bahkan bagi individu dengan pekerjaan tetap, tekanan ekonomi ini sering kali menyebabkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar keluarga. Dalam kondisi ini, orang tua lansia yang mungkin tidak memiliki tabungan pensiun yang memadai menjadi bergantung pada dukungan anak-anak mereka. Selain itu, biaya pendidikan yang semakin mahal, kebutuhan perawatan kesehatan yang kompleks, dan tingginya biaya perumahan juga memperparah beban finansial yang harus ditanggung generasi *sandwich*. Ketidakstabilan pendapatan dan kurangnya jaminan sosial membuat mereka sulit untuk membagi sumber daya secara adil antara anak-anak dan orang tua.<sup>10</sup>
- d. Perubahan Struktur dan Dinamika Keluarga (*Changing Family Structures*), Struktur keluarga modern mengalami perubahan signifikan dibandingkan masa lalu. Dulu, keluarga besar (*extended family*) lebih umum, di mana tanggung jawab merawat orang tua dibagi di antara banyak anak. Namun, saat ini, keluarga inti (*nuclear family*) menjadi lebih dominan, dengan rata-rata hanya memiliki satu atau dua anak. Akibatnya, beban merawat orang tua yang lanjut usia tidak bisa dibagi secara merata, sehingga hanya satu atau dua orang anak yang menanggung seluruh tanggung jawab tersebut. Hal ini diperparah oleh fenomena urbanisasi dan migrasi tenaga kerja, di mana anggota keluarga tersebar di berbagai kota atau negara untuk mengejar peluang kerja, sehingga beban perawatan sering kali jatuh pada anak yang tinggal paling dekat dengan orang tua. Selain itu, peningkatan angka perceraian dan pernikahan ulang juga menambah kompleksitas struktur keluarga. Seseorang bisa saja harus merawat orang tua kandung, orang tua tiri, serta anak dari pernikahan sebelumnya, yang menciptakan lapisan tanggung jawab tambahan.
- e. Ketiadaan atau Keterbatasan Sistem Jaminan Sosial (*Lack of Social Security Systems*), Di banyak negara, terutama di negara berkembang, sistem jaminan sosial atau pensiun untuk lansia belum memadai. Hal ini membuat para lansia

---

<sup>10</sup> Pusat Penelitian Pew. Generasi Sandwich: Meningkatnya Beban Finansial bagi Orang Amerika Paruh Baya. 2013.

sangat bergantung pada dukungan anak-anak mereka untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Di Indonesia, meskipun ada program-program seperti BPJS Kesehatan dan Jaminan Hari Tua (JHT), cakupannya masih terbatas, terutama untuk pekerja informal atau mereka yang tidak memiliki akses ke program pensiun formal. Hal ini membuat anak-anak dewasa menjadi tumpuan utama bagi orang tua mereka, baik dalam hal biaya kesehatan, perawatan, maupun kebutuhan dasar. Di sisi lain, biaya perawatan lansia juga cukup mahal, terutama jika orang tua mengalami penyakit kronis atau membutuhkan perawatan jangka panjang seperti *homecare* atau fasilitas perawatan khusus.<sup>11</sup>

- f. Tekanan Sosial dan Budaya (*Cultural and Social Expectations*), Norma dan nilai budaya turut memperkuat munculnya fenomena generasi sandwich. Di banyak budaya Asia, termasuk Indonesia, terdapat nilai-nilai filial piety (bakti kepada orang tua) yang menekankan pentingnya anak untuk merawat orang tua mereka di usia tua. Di masyarakat Indonesia, konsep "anak sebagai tabungan orang tua" masih sangat kuat. Orang tua sering kali mengandalkan anak-anak mereka sebagai jaminan di hari tua. Nilai ini, meskipun positif karena mencerminkan rasa hormat dan tanggung jawab keluarga, dapat menciptakan tekanan emosional dan psikologis yang besar bagi anak-anak dewasa yang juga harus mengurus keluarga inti mereka sendiri. Selain itu, masyarakat sering kali memandang negatif anak-anak yang dianggap "tidak peduli" atau "tidak merawat" orang tua mereka, meskipun mereka menghadapi keterbatasan finansial atau situasi pribadi yang sulit. Tekanan sosial ini membuat banyak individu merasa harus memenuhi peran ganda mereka, meskipun hal tersebut berdampak buruk pada kesejahteraan pribadi mereka.

#### 4. Dampak dari Tekanan Generasi *Sandwich*

Tekanan yang dihadapi oleh generasi *sandwich* dapat berdampak luas, baik secara pribadi maupun sosial. Dari sisi individu, mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi. Dari segi ekonomi, mereka mungkin mengalami kesulitan keuangan jangka panjang karena ketidakmampuan untuk menabung atau berinvestasi untuk masa pensiun. Secara sosial, fenomena ini dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas kerja karena individu kesulitan menyeimbangkan tuntutan profesional dan pribadi. Di sisi lain, jika tidak ada dukungan sosial atau kebijakan publik yang memadai, tekanan ini bisa menciptakan

---

<sup>11</sup> Fingerman, Karen L., dkk. "Dukungan untuk Orang Tua yang Menua dan Anak-anak yang Sudah Dewasa di Amerika Serikat: Siapa Memberi Apa kepada Siapa?" *Jurnal Pernikahan dan Keluarga*, vol. 73, tidak. 1, 2011, hlm.121–136.

siklus yang berlanjut ke generasi berikutnya.<sup>12</sup>

#### **D. Konseling Pastoral Sebagai Dukungan Spritual Dan Emosional**

Konseling pastoral merupakan pendekatan bimbingan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan. Konseling ini biasanya dilakukan oleh pemimpin agama, pendeta, imam, atau konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran agama dan psikologi. Tujuan utama dari konseling pastoral adalah memberikan dukungan spiritual dan emosional kepada individu yang menghadapi berbagai tantangan hidup, seperti krisis identitas, masalah keluarga, depresi, kecemasan, duka cita, atau pergumulan iman. Konseling ini menekankan pada hubungan yang penuh empati, kasih, dan perhatian, di mana konselor berperan sebagai pendengar yang suportif dan pemandu dalam menemukan makna serta harapan di tengah kesulitan. Sebagai bentuk dukungan spiritual, konseling pastoral membantu individu dalam mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan mereka dengan Tuhan, memperkuat iman, serta menemukan makna hidup di tengah tantangan yang dihadapi. Banyak orang yang mengalami krisis spiritual ketika menghadapi situasi sulit, seperti kehilangan orang yang dicintai, penyakit berat, atau kegagalan besar. Dalam situasi seperti ini, konseling pastoral berfungsi sebagai jembatan untuk menghubungkan kembali individu dengan keyakinan mereka, membimbing mereka melalui doa, refleksi spiritual, serta penggunaan teks-teks suci sebagai sumber kekuatan dan inspirasi. Konseling ini juga membantu individu untuk merenungkan pengalaman mereka dari perspektif spiritual, sehingga mereka dapat menemukan kedamaian batin meskipun menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Selain aspek spiritual, konseling pastoral juga berperan penting sebagai dukungan emosional. Konselor pastoral menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Melalui pendekatan yang penuh kasih dan empati, konselor membantu individu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, rasa bersalah, atau kecemasan. Dukungan ini sangat penting karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Konselor pastoral menggunakan teknik mendengarkan aktif, empati reflektif, serta dialog yang penuh kasih untuk membantu individu memahami dan menghadapi emosi mereka dengan cara yang sehat. Selain itu, konseling pastoral sering kali mengintegrasikan praktik-praktik spiritual seperti meditasi, doa, atau ritual keagamaan sebagai bagian dari proses penyembuhan emosional. Konseling pastoral memiliki pendekatan yang holistik

---

<sup>12</sup> Arnett, Jeffrey Jensen. Masa Dewasa yang Muncul: Jalan Berliku dari Remaja Akhir hingga Tahun Dua Puluh. Pers Universitas Oxford, 2004.

karena mempertimbangkan kesejahteraan secara menyeluruh, meliputi aspek spiritual, emosional, mental, dan sosial. Pendekatan ini berbeda dengan konseling psikologis konvensional yang lebih fokus pada aspek psikologis murni. Dalam konseling pastoral, krisis emosional tidak hanya dipandang sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai pengalaman spiritual yang dapat menjadi sarana untuk pertumbuhan iman dan penguatan karakter. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa manusia adalah makhluk spiritual yang memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Selain itu, konseling pastoral juga sering berfungsi sebagai bentuk pendampingan jangka panjang, terutama dalam komunitas keagamaan. Konselor pastoral tidak hanya bertemu dengan individu dalam sesi formal, tetapi juga mendukung mereka melalui hubungan yang berkelanjutan di dalam komunitas. Hubungan ini memungkinkan adanya bimbingan berkelanjutan yang dapat membantu individu berkembang secara spiritual dan emosional dalam jangka panjang. Konseling pastoral juga mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas komunitas yang positif, seperti kelompok doa, pelayanan sosial, atau diskusi rohani, yang dapat memperkuat dukungan sosial mereka.

Dalam konteks krisis eksistensial, seperti kehilangan makna hidup, rasa putus asa, atau pertanyaan tentang tujuan hidup, konseling pastoral berperan penting dalam membantu individu menemukan kembali arah dan tujuan mereka. Konselor pastoral membantu individu mengeksplorasi keyakinan dan nilai-nilai pribadi mereka untuk memahami pengalaman hidup mereka dari perspektif yang lebih dalam. Dengan cara ini, konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengatasi masalah, tetapi juga sebagai sarana untuk pertumbuhan spiritual dan transformasi pribadi. Konseling pastoral juga relevan dalam konteks perawatan paliatif atau bagi mereka yang menghadapi penyakit terminal. Dalam situasi ini, konseling pastoral memberikan dukungan spiritual yang sangat dibutuhkan untuk membantu pasien dan keluarga mereka menghadapi realitas kematian dengan damai. Konselor pastoral membantu individu menerima kenyataan hidup dan kematian sebagai bagian dari perjalanan spiritual, memberikan penghiburan melalui doa, serta membantu mereka berdamai dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.

Dalam pelaksanaannya, konseling pastoral tidak selalu terlepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan ajaran agama tanpa menimbulkan konflik. Konselor pastoral harus memiliki pemahaman yang baik tentang keduanya agar dapat memberikan bimbingan yang efektif dan relevan. Selain itu, konseling pastoral juga menghadapi tantangan dalam hal batasan etika, terutama dalam menjaga kerahasiaan, menghindari relasi yang tidak seimbang, dan memastikan bahwa bimbingan yang diberikan didasarkan pada kasih, bukan penghakiman.

Dalam upaya meningkatkan efektivitas konseling pastoral, banyak lembaga keagamaan dan institusi pendidikan kini mengembangkan program pelatihan khusus bagi konselor pastoral. Program ini mencakup pelatihan dalam keterampilan konseling dasar, pemahaman tentang psikologi manusia, serta pendalaman dalam studi teologi dan etika pastoral. Dengan pelatihan yang tepat, konselor pastoral dapat menjadi pendukung yang andal bagi individu yang mengalami krisis spiritual dan emosional. Secara keseluruhan, konseling pastoral adalah bentuk dukungan yang sangat berharga bagi individu yang menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Dengan mengintegrasikan dukungan spiritual dan emosional, konseling ini membantu individu menemukan harapan, kedamaian, dan makna dalam setiap situasi. Konseling pastoral bukan hanya tentang mengatasi masalah, tetapi juga tentang menemukan kekuatan dalam iman, memahami diri sendiri lebih dalam, dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan serta sesama. Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara serta pegamatan yang dilakukan maka ditemukan hasil yaitu:

| No | Nama | Usia     | Pekerjaan        | Jumlah Tanggungan                                 |
|----|------|----------|------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | R.K  | 32 Tahun | Ibu Rumah Tangga | 6 Orang (1 Suami; 3 Orang Tua; 1 Sepupu; 1 Anak). |
| 2  | A.B  | 42 Tahun | Ibu Rumah Tangga | 4 Orang ( 2 Orang Anak; 1 Orang Menantu; 1 Cucu)  |

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena Generasi *Sandwich* menimbulkan beban yang kompleks dan signifikan bagi individu yang terlibat, baik secara emosional, spiritual, maupun finansial. Melalui pendekatan pastoral konseling, individu dalam generasi ini dapat memperoleh dukungan yang diperlukan untuk mengelola tekanan yang mereka alami. Oleh karena itu, pastoral konseling memiliki peran krusial dalam mendukung kesejahteraan emosional, spiritual, dan psikologis para individu dalam Generasi *Sandwich*, membantu mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Konseling pastoral merupakan pendekatan yang menggabungkan prinsip psikologi dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan, memberikan dukungan yang komprehensif bagi individu yang menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan fokus pada hubungan empatik dan perhatian, konselor pastoral membantu individu mengelola krisis emosional dan spiritual, serta menemukan makna dan tujuan hidup di tengah kesulitan. Pendekatan ini bersifat holistik, memperhatikan kesejahteraan spiritual, emosional, mental, dan sosial, yang membedakannya dari konseling psikologis konvensional. Dalam praktiknya, konseling pastoral menawarkan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan emosi dan mengelola stres, menggunakan teknik mendengarkan aktif dan praktik spiritual seperti doa dan

meditasi. Selain itu, konseling ini mendukung pertumbuhan berkelanjutan dalam komunitas, memperkuat dukungan sosial dan membimbing individu dalam aktivitas positif. Meskipun terdapat tantangan dalam mengintegrasikan psikologi modern dengan ajaran agama, pelatihan yang tepat dapat meningkatkan efektivitas konselor pastoral. Secara keseluruhan, konseling pastoral memberikan dukungan yang sangat berharga, membantu individu menemukan harapan, kedamaian, dan makna hidup, serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan sesama.

## REFERENSI

- Undang-Undang Republik Indonesia No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.
- Leo Suryadinata. Populasi Indonesia: Etnis dan Agama dalam Lanskap Politik yang Berubah. Institut Studi Asia Tenggara, 2003.
- Danilyn Rutherford. Merampok Negeri Asing: Batasan Bangsa di Perbatasan Indonesia. Pers Universitas Princeton, 2003.
- Organisasi Buruh Internasional (ILO). Pekerjaan Layak: Laporan Direktur Jenderal. Jenewa: ILO, 1999.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.
- Maslow, Abraham H. Motivasi dan Kepribadian. New York: Harper & Row, 1954.
- Rifkin, Jeremy. Berakhirnya Pekerjaan: Menurunnya Angkatan Kerja Global dan Dimulainya Era Pasca-Pasar. Tarcher/Putnam, 1995.
- Miller, Dorothy A. "Generasi 'Sandwich': Anak-anak Dewasa Penuaan." Pekerjaan Sosial, jilid. 26, tidak. 5, 1981, hlm.419–423.
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Statistik Kesehatan Dunia 2022. Jenewa: WHO, 2022.
- Pusat Penelitian Pew. Generasi Sandwich: Meningkatnya Beban Finansial bagi Orang Amerika Paruh Baya. 2013
- Fingerman, Karen L., dkk. "Dukungan untuk Orang Tua yang Menua dan Anak-anak yang Sudah Dewasa di Amerika Serikat: Siapa Memberi Apa kepada Siapa?" Jurnal Pernikahan dan Keluarga, vol. 73, tidak. 1, 2011, hlm.121–136.
- Arnett, Jeffrey Jensen. Masa Dewasa yang Muncul: Jalan Berliku dari Remaja Akhir hingga Tahun Dua Puluh. Pers Universitas Oxford, 2004.