

PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
KESEHATAN MENTAL *SANDWICH GENERATION*
DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:
PUTRI HAFIZATUL AINI
NIM: 222510106

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M./1446 H.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas penguatan spiritual dan manajemen stres berbasis Al-Qur'an sebagai strategi untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada *sandwich generation*. Kelompok ini kerap menghadapi tekanan mental akibat tanggung jawab berlapis yang berisiko memicu stres, kecemasan, serta kelelahan fisik dan emosional. Untuk menjawab tantangan tersebut, praktik spiritual berbasis Al-Qur'an seperti salat khusyuk, zikir, doa, dan tadabur Al-Qur'an dikaji sebagai pendekatan yang berperan penting dalam menenangkan jiwa dan membangun pola pikir yang lebih positif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Metode tafsir maudhui (tematik) diterapkan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penguatan spiritual dan manajemen stres. Metode tafsir ini dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat yang relevan, menganalisisnya secara komprehensif, dan mengaitkannya dengan teori auto-sugesti positif untuk mengidentifikasi pola hubungan antara praktik spiritual Islam dan strategi manajemen stres dalam konteks kesehatan mental pada *sandwich generation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara auto-sugesti positif dan nilai-nilai Qur'ani berpotensi menciptakan pendekatan manajemen stres yang efektif. Auto-sugesti positif yang diterapkan melalui afirmasi dan visualisasi positif yang konstruktif terbukti mampu memperkuat keyakinan diri dan mengurangi kecemasan. Kombinasi kedua pendekatan ini melahirkan model yang berfokus pada ketenangan batin sekaligus pemikiran yang sehat dan optimis.

Temuan ini mendukung kajian akademisi seperti Malik Badri (1979), Hussein Rassool (2021), dan Taufiq Pasiak (2002) yang menyoroti pentingnya pendekatan spiritualitas dalam mendukung kesehatan mental. Temuan ini juga selaras dengan pemikiran Darwis Hude (2017) yang menegaskan bahwa nilai iman yang tertanam dalam kalbu manusia menjadi landasan utama dalam membentuk sikap dan tingkah laku individu. Konsep terapi dua sisi yang dikemukakan oleh Abu Zaid al-Bakhi (1984), yang menggabungkan pendekatan agama dan medis, turut relevan dengan hasil penelitian ini. Sementara itu, temuan penelitian ini berbeda pandangan dengan teori Sigmund Freud (1950) yang melalui pendekatan psikoanalisisnya memandang agama sebagai bentuk *neurosis* universal dan menganggap Tuhan sebagai delusi hasil ciptaan manusia.

Penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih integratif dengan menyoroti bagaimana konsep auto-sugesti positif dapat diperkaya melalui nilai-nilai spiritual berbasis Al-Qur'an sehingga mampu meningkatkan efektivitas manajemen stres yang relevan bagi individu dalam *sandwich*

generation. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi kajian kesehatan mental dan spiritualitas, sekaligus menjadi pijakan awal bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Penguatan Spiritual, Manajemen Stres, *Sandwich Generation*, Kesehatan Mental, Auto-Sugesti Positif.

ABSTRACT

This study examines Qur'an-based spiritual reinforcement and stress management as a strategy to address mental health issues among the sandwich generation. This group often faces mental pressure due to overlapping responsibilities, which pose risks of stress, anxiety, and physical as well as emotional exhaustion. To respond to these challenges, Qur'an-based spiritual practices such as mindful prayer (*shalât khusyû'*), remembrance (*dzikr*), supplication (*du'a*), and Qur'anic reflection (*tadabbur*) are explored as approaches that play an important role in calming the soul and fostering a more positive mindset.

This research employs a qualitative method with a descriptive-analytical library research approach. The *maudhui* (thematic) tafsir method is applied to examine Qur'anic verses related to spiritual reinforcement and stress management. This method involves collecting relevant verses, analyzing them comprehensively, and linking them with the theory of positive auto-suggestion to identify the relationship patterns between Islamic spiritual practices and stress management strategies in the context of mental health among the sandwich generation.

The findings reveal that integrating positive auto-suggestion with Qur'anic values has the potential to serve as an effective stress management approach. Positive auto-suggestion, applied through constructive affirmations and positive visualization, has been proven to enhance self-confidence and reduce anxiety. The combination of these two approaches produces a model that emphasizes inner calm alongside healthy and optimistic thinking.

These findings support the work of scholars such as Malik Badri (1979), Hussein Rassool (2021), and Taufiq Pasiak (2002), who highlight the significance of spirituality in promoting mental health. The findings are also consistent with the thoughts of Darwis Hude (2017), who asserts that faith values embedded in the human heart form a fundamental basis for shaping individual attitudes and behaviors. The concept of dual therapy proposed by Abu Zaid al-Balkhi (1984), which combines religious and medical approaches, is also relevant to these findings. Meanwhile, this study contrasts with Sigmund Freud's (1950) theory, which through his psychoanalytic approach, views religion as a form of universal neurosis and considers God as a delusion created by humans.

This study offers a more integrative approach by emphasizing how the concept of positive auto-suggestion can be enriched through Qur'an-based spiritual values. This integrative approach is expected to enhance the effectiveness of stress management strategies for individuals within the sandwich generation. The findings are anticipated to contribute theoretically to the study of mental health and spirituality, while also serving as a foundation

for future research that focuses on practical implementation in everyday life.

Keywords: Spiritual Reinforcement, Stress Management, Sandwich Generation, Mental Health, Positive Auto-Suggestion.

ملخص

تتناول هذه الدراسة تعزيز الجانب الروحي وإدارة الضغوط النفسية وفق منهجية مستمدة من القرآن الكريم كإستراتيجية لمعالجة مشكلات الصحة النفسية لدى جيل الساندويتش (sandwich generation). يواجه هذا الجيل غالبًا ضغوطًا نفسية ناجمة عن تعدد المسؤوليات المتراكمة، مما يعرضهم لخطر التوتر والقلق والإرهاق البدني والعاطفي. ولمواجهة هذه التحديات، تمت دراسة ممارسات روحية مستمدة من القرآن الكريم مثل الصلاة بخشوع، والذكر، والدعاء، والتدبر كنهج يلعب دورًا مهمًا في تهدئة النفس وبناء نمط تفكير أكثر إيجابية.

تعتمد هذه الدراسة على منهجية نوعية مع استخدام منهج البحث المكتبي (library research) الذي يتسم بالوصف والتحليل. وقد طُبِّقَ منهج التفسير الموضوعي لتحليل الآيات القرآنية المتعلقة بتعزيز الجانب الروحي وإدارة الضغوط النفسية. ويُفَقَدُ هذا المنهج من خلال جمع الآيات ذات الصلة، وتحليلها بشكل شامل، وربطها بنظرية الإيحاء الذاتي الإيجابي لتحديد نمط العلاقة بين الممارسات الروحية الإسلامية وإستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية في سياق الصحة النفسية لجيل الساندويتش.

أظهرت نتائج الدراسة أن دمج الإيحاء الذاتي الإيجابي مع القيم القرآنية يمكن أن يشكل أحد الأساليب الفعالة في إدارة الضغوط النفسية. وقد ثبت أن تطبيق الإيحاء الذاتي الإيجابي من خلال التأكيدات الإيجابية والتخيل الإيجابي البناء يعزز الثقة بالنفس ويقلل من مشاعر القلق. ويسفر دمج هذين النهجين عن نموذج يركز على تحقيق الطمأنينة الداخلية جنبًا إلى جنب مع التفكير الصحي والمتفائل.

تتوافق هذه النتائج مع دراسات أكاديمية مثل دراسة مالك بدري (١٩٧٩)، وحسين رسول (٢٠٢١)، وتوفيق بسيّك (٢٠٠٢)، الذين أكدوا على أهمية النهج الروحي في دعم الصحة النفسية. كما تتماشى هذه النتائج مع آراء دارويس هودي (٢٠١٧)، الذي شدد على أن القيم الإيمانية المغروسة في قلب الإنسان تُعد أساسًا رئيسيًا في تشكيل مواقف الفرد وسلوكه. كما أن مفهوم العلاج الثنائي الذي قدمه أبو زيد البلخي (١٩٨٤)، والذي يجمع بين النهج الديني

والطبي، يتوافق أيضاً مع هذه النتائج. وفي المقابل، تختلف هذه الدراسة مع نظرية سيغموند فرويد (١٩٥٠) الذي يرى من خلال منهجه التحليلي النفسي أن الدين هو شكل من أشكال العصاب الجماعي (neurosis) ويعتبر أن الإيمان بالله مجرد وهم من صنع الإنسان. تقدم هذه الدراسة نهجاً أكثر تكاملاً من خلال تسليط الضوء على كيفية إثراء مفهوم الإيحاء الذاتي الإيجابي بالقيم الروحية المستمدة من القرآن الكريم، مما يعزز فاعلية استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية ذات الصلة بأفراد جيل الساندويتش. ومن المتوقع أن تسهم هذه النتائج في إثراء الجانب النظري لدراسات الصحة النفسية والروحانية، فضلاً عن كونها نقطة انطلاق للبحوث المستقبلية التي تركز على التطبيق العملي في الحياة اليومية.

الكلمات المفتاحية: تعزيز الجانب الروحي، إدارة الضغوط النفسية، جيل الساندويتش، الصحة النفسية، الإيحاء الذاتي الإيجابي.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Hafizatul Aini
Nomor Induk Mahasiswa : 222510106
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Tesis : Penguatan Spiritual dan Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental *Sandwich Generation* dalam Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan Bahwa:

1. Tesis ini murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 21 Maret 2025

:buat pernyataan,

D511AAMX375368640

Putri Hafizatul Aini

TANDA PERSETUJUAN TESIS

Penguatan Spiritual dan Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental
Sandwich Generation dalam Perspektif Al-Qur'an

Tesis

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun oleh:

Nama: Putri Hafizatul Aini

NIM: 222510106

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 21 Maret 2025

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.



Dr. Nurbaiti, Lc., M.A.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. H. Abd. Muid N., M.A.

TANDA PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis

PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL *SANDWICH GENERATION* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun Oleh:

Nama : Putri Hafizatul Aini
Nomor Induk Mahasiswa : 222510106
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
Kamis, 26 Juni 2025

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. Nur Arfiyah Febriani, M.A.	Penguji I	
3.	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji II	
4.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Pembimbing I	
5.	Dr. Nurbaiti, M.A.	Pembimbing II	
6.	Dr. Abd Muid N, M.A.	Panitera/ Sekretaris	

Jakarta, 22 Juli 2025
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Arb	Ltn	Arb	Ltn	Arb	Ltn
ا	'	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	'	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّّ ditulis *rabba*.
- b. Vocal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis â atau Â, *kasrah* (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta *dhammah* (baris depan) ditulis û atau Û, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti huruf qamariyah ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. *Tâ'marbûthah* (ة), apabila terletak diakhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di Tengah kalimat ditulis dengan *i*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrat an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râzîkîn*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin yang telah dianugerahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah Muhammad SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan tabi'ut serta umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajaran-Nya, Amin.

Penyusunan tesis ini tentu tidak terlepas dari berbagai tantangan, hambatan, dan rintangan yang penulis hadapi sepanjang prosesnya. Namun, berkat pertolongan Allah SWT serta dukungan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. H. Abd. Muid N., M.A.
4. Direktur Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal Jakarta (PKUMI), Prof. Dr. KH. Ahmad Thib Raya, M.A.
5. Biro Kesejahteraan Rakyat Pemerintah Provinsi Riau, yang telah memberikan kesempatan dan pintu yang menjembatani penulis untuk bisa lanjut ke jenjang S2 ini.
6. Dosen Pembimbing Tesis, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si., dan Dr. Nurbaiti, Lc., M.A., yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan

waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

7. Segenap civitas akademika Universitas PTIQ Jakarta, PKUMI, serta para dosen yang telah memberikan fasilitas, arahan, dan bimbingan yang berharga kepada penulis dalam proses penyusunan tesis ini.
8. Kedua orang tua tercinta, ibu Lihayati yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi, dan dukungan tiada henti kepada penulis di setiap langkah perjalanan ini, serta almarhum ayah Asmardi Makjas yang meski telah berpulang sebelum penulis menyelesaikan studi ini, namun warisan doa dan nilai-nilai yang beliau ajarkan tetap menjadi sumber kekuatan yang berharga.
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada adik-adik tercinta, Muhammad Imam Hisbulloh, Zahara El Zamalah, dan Rahma El Yunusiyah, yang turut memberikan semangat dan kekuatan selama proses penyusunan tesis ini.
10. Teman-teman seperjuangan di PKUMI yang telah menjadi sumber inspirasi, dukungan moral, dan kebersamaan yang penuh makna selama menempuh pendidikan ini. Semoga persaudaraan ini tetap terjalin erat dan membawa manfaat di masa depan.
11. Kepada siapa pun yang berkenan menghargai tulisan ini, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih. Semoga tulisan ini bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat secara luas dan menjadi amal jariyah yang bernilai di sisi Allah SWT.

Akhirnya, kepada Allah SWT jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharap keridhaan-Nya. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya, bagi penulis khususnya, serta bagi anak dan keturunan penulis kelak.

Jakarta, 21 Maret 2025
Penulis

Putri Hafizatul Aini

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing	xi
Halaman Pengesahan Penguji Tesis	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
Daftar Gambar dan Ilustrasi	xxiii
Daftar Tabel.....	xxv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kerangka Teori.....	10
G. Tinjauan Pustaka	13
H. Metode Penelitian.....	15
1. Sumber Data	15
2. Pengumpulan Data	16
3. Pengolahan Data.....	17
4. Metode Analisis Data	17
I. Sistematika Pembahasan	17
BAB II. PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES	21

A. Konsep Spiritual dalam Al-Qur'an.....	21
1. Fitrah Manusia.....	25
2. Dimensi-Dimensi Spiritual.....	32
B. Praktik Penguatan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an	38
1. <i>Tazkiyah an-Nafs</i>	40
2. <i>Tadabbur al-Qurân</i> sebagai Sarana Refleksi Spiritual	42
3. Nilai-Nilai dalam Al-Qur'an sebagai Sarana Penguatan Hati dan Jiwa.....	45
a. <i>Qanâ'ah</i>	45
b. <i>Ridhâ</i>	48
c. Tawakal	51
d. Syukur.....	54
C. Manajemen Stres Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an	58
1. Auto-Sugesti Positif sebagai Manajemen Stres dalam Perspektif Psikologi Modern	59
a. Prinsip-Prinsip Dasar Auto-Sugesti Positif	61
b. Afirmasi Positif sebagai Teknik Manajemen Stres	63
2. Konsep Manajemen Stres dalam Perspektif Al-Qur'an	66
a. Sabar dan salat	68
b. Doa dan zikir	68
c. Muhasabah (introspeksi diri).....	68
d. <i>Murâqabah</i> (penyadaran diri).....	69
BAB III. DISKURSUS TENTANG KESEHATAN MENTAL (<i>MENTAL HEALTH</i>) <i>SANDWICH GENERATION</i>.....	73
A. Konsep Kesehatan Mental (<i>Mental Health</i>) dan Determinannya.....	73
1. Aspek Dasar Kesehatan Mental	73
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	78
3. Kesehatan Mental dalam Konteks Islam	84
B. Fenomena <i>Sandwich Generation</i>	87
1. Definisi <i>Sandwich Generation</i> Perspektif Sosiologis dan Psikologis	90
2. Faktor-Faktor Penyebab <i>Sandwich Generation</i>	94
C. Kesehatan Mental (<i>Mental Health</i>) <i>Sandwich Generation</i> : Tantangan dan Realitas	103
D. <i>Sandwich Generation</i> Menurut Al-Qur'an: Kewajiban, Tanggung Jawab, Ujian dan Ibadah.....	106
1. Nilai-Nilai Keluarga dalam Al-Qur'an.....	107
2. Persepsi Ujian dan Kesabaran	111
3. Ibadah sebagai Sarana Mengatasi Beban	113
BAB IV. ANALISIS INTEGRASI TEORI AUTO-SUGESTI POSITIF DALAM PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL <i>SANDWICH</i>	

<i>GENERATION</i>	121
A. Masalah Kesehatan Mental <i>Sandwich Generation</i> dan Solusinya ..	125
1. Beban Peran Ganda dan Stres Berlebih.....	126
2. Kecemasan dan Ketakutan akan Masa Depan.....	130
3. Kelelahan Emosional dan <i>Burnout</i>	134
4. Depresi dan Resiko Gangguan Mental Serius Lainnya.....	138
B. Integrasi Teori Auto-Sugesti Positif sebagai Alat Manajemen Stres	
Pendekatan Qur’ani.....	141
1. Teknik Relaksasi (<i>Relaxation Techniques</i>) dalam Auto-Sugesti	
Positif Berbasis Al-Qur’an	144
a. Penerapan Zikir sebagai Teknik Relaksasi	144
b. Doa sebagai Sarana Pelepasan Stres.....	146
2. <i>Cognitive Behavioural Therapy</i> (CBT) dalam Auto-Sugesti	
Positif.....	149
a. Restrukturisasi Kognitif (Mengubah Pola Pikir) Melalui	
Refleksi Al-Qur’an	149
b. Praktik Muhasabah untuk Mengubah Pola Pikir Negatif	156
3. <i>Mindfulness</i> dengan Meditasi Islami.....	157
a. <i>Murâqabah</i> : Penyadaran Diri akan Kehadiran Allah	158
b. Salat sebagai Sarana Healing dan <i>Mindfulness</i> Islami..	159
C. Korelasi Antara Intensitas Praktik Spiritual, Manajemen Stres, dan	
Tingkat Kesehatan Mental bagi <i>Sandwich Generation</i>	164
BAB V. PENUTUP	171
A. Kesimpulan.....	171
B. Implikasi.....	174
C. Saran.....	172
DAFTAR PUSTAKA	173
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR DAN ILUSTRASI

Gambar I. 1. Masalah kesehatan mental sandwich generation	4
Gambar II. 1. Strategi coping individu.....	70
Gambar III. 1. Ilustrasi tranquilizer chair.....	75
Gambar II. 2. Fungsi kesehatan mental.....	77
Gambar IV. 1. Respon tubuh terhadap stres.....	122

DAFTAR TABEL

Tabel II. 1. Rangkuman.....	70
Tabel III. 1. Rangkuman	117
Tabel IV. 1. Penerapan zikir sebagai teknik relaksasi.....	145
Tabel IV. 2. Doa sebagai sarana pelepasan stres.....	146
Tabel IV. 3. Afirmasi positif Islami saat merasa kewalahan	151
Tabel IV. 4. Afirmasi Positif Islami saat Menghadapi Masalah Finansial .	152
Tabel IV. 5. Afirmasi positif Islami saat merasa tidak dihargai	153
Tabel IV. 6. Afirmasi positif Islami ketika merasa kesal dan bersalah karena kurang baik dalam mengatur waktu	154
Tabel IV. 7. Afirmasi positif Islami saat cemas akan masa depan.....	155
Tabel IV. 8. Upaya meningkatkan kekhusyukan dalam salat	162
Tabel IV. 9. Ciri individu dengan kepribadian positif	165
Tabel IV. 10. Rangkuman	167

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern saat ini, fenomena *sandwich generation* semakin menonjol dalam masyarakat global. *Sandwich generation* merupakan sebuah fenomena sosial, yang pada awalnya, istilah ini dipakai untuk menggambarkan situasi atau kondisi individu berusia 30-40 tahun yang berada dalam situasi seperti ‘terhimpit’ atau ‘merasa terjebak’ antara mengurus dan merawat dua generasi, yaitu anak-anak, dan orang tua mereka yang sudah renta.¹ Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981 melalui artikelnya yang berjudul “The ‘Sandwich’ Generation: Adult Children of the Aging”.² Namun, seiring berjalannya waktu, definisi ini telah mengalami perluasan. Konsep *sandwich generation* tidak lagi hanya mencakup mereka yang merawat orang tua dan anak-anak antar generasi saja, tetapi istilah ini juga mencangkup kepada setiap individu pada usia produktif yang menanggung beban ganda seperti menjadi tulang punggung keluarga, termasuk menanggung saudara-saudara mereka. Situasi ini sering terjadi akibat ketidakmampuan orang tua yang sudah renta atau tidak mampu lagi menghidupi anak-anaknya, sehingga seringpula menjadikan anak yang tertua ataupun anak yang dirasa sudah cukup

¹ Lenore Marcantonio, *The Sandwich Generation*, Amerika Serikat: Dorrance Publishing Company, 2016, hal. 12.

² Mervi Rajahonka, *et.al, Working Women in the Sandwich Generation*, Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022, hal. 13.

mandiri harus menanggung beban keluarga.³

Menjadi bagian dari *sandwich generation* seringkali membuat seseorang memiliki lebih banyak tanggungan keluarga dibandingkan mereka yang tidak termasuk dalam kelompok ini. Tanggungan yang lebih besar tersebut memunculkan berbagai beban, baik emosional maupun finansial, yang berlapis seperti *sandwich*, dan menyebabkan waktu luang yang lebih terbatas dibandingkan dengan *non-sandwich generation*.⁴ Selain itu, status ini berdampak negatif terhadap kesehatan mereka, memicu stres, kecemasan, dan perasaan sedih akibat beban ganda yang mereka hadapi.⁵

Kesehatan mental, merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, sebagaimana ditegaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mendefinisikannya sebagai “keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi diri mereka, mampu menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif dan efektif, serta memberikan kontribusi yang berarti bagi masyarakat”.⁶ Namun, realitas yang dihadapi oleh *sandwich generation* sering kali bertentangan dengan kondisi ideal ini.

Data terkini menunjukkan bahwa menjadi kelompok *sandwich*, seringkali menempatkan individu pada risiko kesehatan mental yang signifikan. Hal ini disebabkan karena beberapa hal.

1. Beban pengasuhan dan manajemen waktu: Tanggung jawab yang dipikul oleh individu dalam *sandwich generation* sering kali menyebabkan keterbatasan waktu untuk fokus pada diri sendiri, karena perhatian mereka terbagi antara mengasuh orang tua yang telah lanjut usia dan merawat anak-anak secara bersamaan. Beban ganda ini membuat mereka kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, termasuk waktu istirahat yang cukup. Selain itu, dukungan keluarga sering kali terbatas, karena mereka cenderung menjadi tumpuan utama dalam keluarga. Akibatnya, tekanan emosional yang mereka alami semakin besar dan meningkatkan risiko stres berkepanjangan.⁷

³ Grace Putlia dan Yolanda Effieta, “Gaya Hidup Generasi Sandwich: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee,” dalam *JMSAB*, Vol. 6 No.1 Tahun 2023, hal. 125-126.

⁴ Ferlistya Pratita Rari, *et.al*, “Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 3.

⁵ Ronald J. Burke, dan Lisa M. Calvano, *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*, Britania Raya: Edward Elgar Publishing, 2017, hal.7.

⁶ World Health Organization, 2018, “Mental Health: Strengthening Our Response”: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.25 WIB.

⁷ Kent Jason Go Cheng dan Alexis Raul Santos-Lozada, “Mental and Physical Health Among ‘Sandwich’ Generation Working-age adults in the United States: Not All Sandwiches are Made Equal,” dalam *Journal Elsevier*, No. 26, 8 Maret 2024, hal. 4-6.

2. Tekanan finansial: Beban ganda yang dialami oleh *sandwich generation* sering kali berdampak pada pendapatan mereka, karena harus menanggung biaya hidup dua generasi sekaligus. Ketidakstabilan ekonomi dan meningkatnya tekanan finansial dapat memicu ketegangan dalam rumah tangga, meningkatkan risiko masalah kesehatan, serta memperparah stres dan kecemasan akibat tekanan yang terus-menerus.⁸ Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat semakin memperburuk kesejahteraan mental mereka.
3. Kelelahan fisik dan mental: Tanggung jawab ganda sering kali menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, karena individu *sandwich* harus menyeimbangkan pekerjaan pribadi, menghadapi tekanan finansial, serta mengurus orang tua yang telah lanjut usia dan anak-anak mereka secara bersamaan. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kelelahan ini dapat berkembang menjadi kelelahan kronis, melemahkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko stres, *burnout*, depresi, atau bahkan gangguan kecemasan.⁹

Di Indonesia, survei oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 menunjukkan bahwa mayoritas penduduk pada generasi X dan Millennial berada dalam usia produktif (47,75%). Mereka mengelompokkan kepada 6 generasi, namun kelompok ini harus menopang generasi yang lebih tua dan lebih muda lainnya yang tidak produktif (52,25%).¹⁰ Hal ini menegaskan munculnya fenomena *sandwich generation* di Indonesia, di mana Generasi X dan Milenial menghadapi beban ganda dengan merawat generasi yang lebih tua dan lebih muda.¹¹

Selain itu, Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) juga telah dilakukan untuk meneliti *sandwich generation*. Berdasarkan data SPTK untuk tahun 2014-2017, ditemukan bahwa semakin banyak anggota keluarga dalam rumah tangga *sandwich generation*, maka semakin rendah pula tingkat

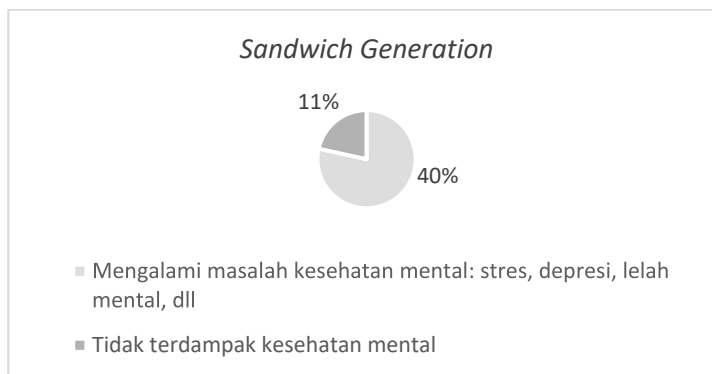
⁸ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 165-166.

⁹ Mervi Rajahonka, *et.al*, *Working Women in the Sandwich Generation*, Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022, hal. 31.

¹⁰ Generasi X adalah generasi yang lahir pada 1965-1980, sedangkan Milenial yaitu generasi yang lahir pada 1981-1996. Mereka menopang generasi lebih tua yang masih hidup, yaitu generasi Baby Boomer (1946-1964) dan Pre-Boomer (generasi yang lahir sebelum 1945). Dan generasi yang lebih muda, yaitu Post Generasi Z (generasi yang lahir pada 2013 dan seterusnya) dan Generasi Z (1997-2012).

¹¹ Badan Pusat Statistik, Hasil sensus penduduk 2020: Berita Resmi Statistik No. 7/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021, melalui <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>, Diakses pada Senin, 16 September 2024, pukul 13.02 WIB.

kebahagiaan mereka.¹² Hal ini juga sejalan dengan studi survei mandiri oleh jurnalis riset Alfons Yoshio Hartanto pada tahun 2023 yang dipublikasikan pada Tirto.id dengan judul “Mayoritas Generasi Sandwich Rasakan Dampak ke Kesehatan Mental”, melaporkan dari 1500 responden yang disebarkan di 33 provinsi di Indonesia, dari jumlah tersebut, (51%) mengidentifikasi diri sebagai *sandwich generation*, dan dari kelompok ini, (40%) melaporkan mengalami masalah kesehatan mental akibat beban ganda yang mereka hadapi, sementara (11%) lainnya menyatakan bahwa kondisi tersebut tidak berdampak pada kesehatan mental mereka.¹³



Gambar I. 1. Masalah kesehatan mental *sandwich generation*

Lebih lanjut, survei terbaru di tahun 2025 dari IDN Research Institute mengungkapkan bahwa tantangan ekonomi menjadi salah satu faktor utama yang dihadapi oleh Generasi Milenial dan Z sebagai *sandwich generation*. Tekanan finansial dalam keluarga berkontribusi pada kelelahan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi keputusan hidup jangka panjang. Akibatnya, banyak generasi Milenial dan Generasi Z memilih untuk menunda pernikahan, bahkan sebagian memutuskan untuk tidak memiliki anak (*childfree*) sebagai strategi menghadapi ketidakpastian finansial. Keputusan ini didasarkan pada prioritas untuk menjaga stabilitas ekonomi keluarga yang sudah ada terlebih dahulu sebelum mempertimbangkan membangun keluarga

¹² Ferlistya Pratita Rari, *et.al*, “Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 2.

¹³ Alfons Yoshio Hartanto, (1 November 2023), “Mayoritas Generasi Sandwich Rasakan Dampak ke Kesehatan Mental,” <https://tirto.id/mayoritas-generasi-sandwich-rasakan-dampak-ke-kesehatan-mental-gRkK>. Diakses pada Kamis, 4 Juli 2024, pukul 10.10 WIB.

baru.¹⁴

Kesehatan mental yang buruk tentunya bisa dialami oleh siapa saja, tidak terbatas pada *sandwich generation*. Setiap individu juga memiliki respons yang berbeda terhadap tekanan psikologis yang mereka hadapi. Sama halnya pada kalangan *sandwich generation* itu sendiri, terlihat berdasarkan data yang telah dipaparkan, adanya perbedaan signifikan dalam cara mereka menyikapi beban ganda yang dialami. Sebagian dari mereka ada yang mampu mengatasi dan menghadapi situasi tersebut dengan baik, sementara yang lain merasa kewalahan, terjebak dalam tekanan, bahkan mengalami gangguan kesehatan mental akibat ketidakmampuan mereka mengelola stres. Akibatnya, pertanyaan muncul dari perbedaan ini, mengapa sebagian *sandwich generation* ada yang mampu menghadapi beban ganda mereka, sementara yang lain menganggapnya sebagai beban yang sangat berat dan sulit diatasi. Hal ini tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas hidup individu.

Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh budaya, sistem nilai, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, dan standar hidup yang dianut. Kualitas hidup yang baik tidak hanya ditandai dengan ketiadaan penyakit atau keterbatasan fisik, tetapi juga keseimbangan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial.¹⁵ Oleh karena itu, bagaimana seseorang menghadapi tekanan, termasuk tekanan dalam menjalani peran ganda, sangat bergantung pada kemampuannya dalam mengelola stres dan beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi.

Kemampuan mental yang kuat sangat dipengaruhi oleh strategi *coping* yang digunakan, yang pada akhirnya turut menentukan kesehatan mental seseorang. Pada *sandwich generation*, selain perbedaan dalam pengalaman hidup dan kondisi finansial, dukungan sosial dan emosional juga merupakan faktor penting dalam ketahanan mental mereka. Namun, masalah muncul ketika individu dalam *sandwich generation* diharapkan untuk menyediakan dukungan bagi keluarganya, sementara mereka sendiri kesulitan mendapatkan dukungan sosial, terutama dari anggota keluarga yang justru bergantung pada mereka. Akibatnya, ketika dukungan sosial atau emosional kurang, mereka cenderung merasa sendirian dan tidak memiliki siapa pun yang mendukung.¹⁶ Masalah kesehatan mental pada *sandwich generation* penting untuk dibahas karena beban ganda dan kompleks yang mereka hadapi berbeda dengan yang

¹⁴ Kania Aisha Pasaman, *et.al.*, "Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025: Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges and Opportunities," *IDN Research Institute*, hal. 37-40, melalui <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>, Diakses Minggu, 09 Februari 2025, pukul 20.03 WIB.

¹⁵ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: UII, 2021, hal. 7.

¹⁶ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 166.

dialami oleh individu *non-sandwich*. Kesehatan mental yang buruk pada mereka tidak hanya memengaruhi individu *sandwich* secara pribadi, tetapi juga orang-orang yang bergantung pada mereka, baik secara emosional, finansial, maupun dalam hal pengasuhan. Dampaknya bisa dirasakan dalam jangka panjang oleh seluruh keluarga, dan ini berbeda dengan beban individu lain yang mungkin hanya berfokus pada satu masalah atau satu generasi saja. Itulah mengapa isu ini sangat penting untuk diperhatikan.

Di tengah tantangan yang kompleks ini, penguatan spiritual dan manajemen stres menjadi dua pendekatan yang berpotensi efektif untuk menghadapi masalah kesehatan mental yang dialami oleh individu *sandwich*. Fenomena *sandwich generation* merupakan isu sosial modern yang memang tidak memiliki preseden langsung pada masa turunya Al-Qur'an. Namun, penguatan spiritualitas dapat berperan sebagai sumber kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup,¹⁷ sementara manajemen stres yang tepat dapat membantu individu menangani tekanan sehari-hari dengan lebih baik.¹⁸ Kehidupan manusia tidak akan terlepas dari masalah, namun Al-Qur'an menawarkan banyak solusi untuk mengatasinya. Al-Qur'an bukan hanya sekadar kitab suci yang dibaca dan dihafal oleh umat Islam saja, tetapi juga menjadi petunjuk, pengingat, serta solusi bagi berbagai permasalahan yang dihadapi manusia.¹⁹

Meskipun penelitian tentang kesehatan mental *sandwich generation* telah dilakukan sebelumnya, namun masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai pendekatan yang mengintegrasikan perspektif spiritual dengan strategi manajemen stres modern, terutama yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana penguatan spiritual dan manajemen stres berbasis nilai-nilai Qur'ani dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental pada *sandwich generation*. Dalam konteks ini, teori auto-sugesti yang dikembangkan oleh Émile Coué pada awal abad ke-20 menjadi relevan, karena menekankan pentingnya kekuatan pikiran dan afirmasi positif dalam memengaruhi perilaku serta kondisi psikologis seseorang.²⁰ Konsep ini memiliki keterkaitan yang erat dengan nilai-nilai spiritual Islam, yang juga mendorong penguatan pikiran positif melalui ibadah, zikir, doa, dan *tadabbur*. Dengan demikian, pendekatan spiritual yang terintegrasi dengan teori auto-

¹⁷ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," dalam *ISRN Psychiatry: International Scholarly Research Network*, No. 278730, 15 Oktober 2012, hal. 7-8.

¹⁸ Ricard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing company, 1984, hal. 334.

¹⁹ Nurbaiti, "Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual," *Disertasi*, Jakarta: Institut PTIQ, 2019, hal. 219-220.

²⁰ Emile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library Research, 1922, hal. 5.

sugesti diharapkan dapat membentuk strategi manajemen stres yang efektif, sekaligus menjadi solusi yang aplikatif bagi *sandwich generation* dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Malik Badri, seorang psikolog Muslim terkemuka, dalam karyanya *Dilema Psikologi Muslim*, menekankan pentingnya mengembangkan pendekatan psikologi yang berakar pada nilai-nilai spiritual sambil tetap berdialog dengan psikologi modern.²¹ Badri berpendapat bahwa praktik spiritual yang teratur memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan kerangka makna yang lebih luas bagi individu yang mengalami tekanan, tetapi juga memberikan sumber kekuatan dan ketahanan mental yang berakar pada keyakinan spiritual. Relevansi penelitian ini semakin diperkuat oleh kenyataan bahwa isu kesehatan mental telah menjadi perhatian global. Sebagaimana WHO melaporkan bahwa gangguan mental menyumbang 13% dari beban penyakit global.²² Bahkan di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada populasi berusia 15 tahun ke atas bisa mencapai 9,8% pada tahun 2018 dan semakin meningkat selama pandemi COVID.²³ Dan juga data dari Deloitte yang melibatkan 22.856 responden di 44 negara, mengungkapkan bahwa menjadi bagian dari *sandwich generation* berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, di mana 42% responden milenial dan 43% responden generasi Z melaporkan bahwa kesehatan mental mereka terkena dampak akibat tanggung jawab ganda ini.²⁴

Dengan memadukan penguatan spiritual dan manajemen stres modern melalui auto sugesti positif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi holistik berdasarkan ajaran Islam untuk meningkatkan kesehatan mental *sandwich generation* dalam menghadapi tekanan yang mereka hadapi. Integrasi ini diharapkan menciptakan sinergi antara ilmu pengetahuan modern dan kearifan tradisional spiritual, yang dapat memberikan landasan kuat bagi kesehatan mental yang berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi kesejahteraan individu dan keluarga, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kesehatan masyarakat, dan tentunya dapat membantu meringankan beban

²¹ Malik Badri, *Dilema Psikologi Muslim*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 89-90.

²² World Health Organization, 2019, "Mental Disorders": <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 15.10 WIB.

²³ Kementerian Kesehatan RI, Hasil Utama Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, dalam https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Diakses Kamis, 12 September 2024, pukul 15.17 WIB.

²⁴ Sarnita Sadya, (27 Mei 2023), "Sederet Dampak Jadi Generasi Sandwich bagi Milenial dan Gen Z", <https://dataindonesia.id/varia/detail/sederet-dampak-jadi-generasi-sandwich-bagi-milenial-dan-gen-z>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.22 WIB.

psikologis yang dihadapi oleh *sandwich generation* dalam menjalankan peran ganda mereka.

B. Identifikasi Masalah

Beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dari latar belakang masalah diatas adalah sebagai berikut:

1. Beban Ganda dan Kesehatan Mental *Sandwich Generation*.

Individu dalam *sandwich generation* menghadapi beban ganda, termasuk tanggung jawab merawat anak-anak, orang tua dan saudara, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, seperti stres, kecemasan, kesedihan dan masalah mental lainnya. Data menunjukkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan *sandwich generation*.

2. Kurangnya Waktu dan Dukungan Sosial untuk *Sandwich Generation*.

Sandwich generation sering kali mengalami keterbatasan waktu untuk merawat diri sendiri, serta kurangnya dukungan sosial dan emosional, yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

3. Kesenjangan dalam Pendekatan Penelitian.

Masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, khususnya strategi manajemen stres perspektif Al-Qur'an dalam menangani kesehatan mental *sandwich generation*.

4. Perbedaan Kemampuan dalam Mengelola Stres.

Tidak semua individu dalam *sandwich generation* mampu mengelola stres dengan baik. Ada yang dapat mengatasi tekanan dengan baik, sementara yang lain merasa kewalahan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk strategi *coping* yang digunakan.

5. Potensi Penguatan Spiritual dan Manajemen Stres Berbasis Al-Qur'an.

Al-Qur'an menawarkan solusi untuk masalah kesehatan mental, namun belum banyak penelitian yang mengeksplorasi integrasi antara penguatan spiritual Islami dan manajemen stres berbasis ajaran Al-Qur'an dengan teori auto-sugesti positif sebagai strategi dalam mengatasi stres pada *sandwich generation*.

Strategi manajemen stres saat ini masih sedikit yang menggabungkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan teori psikologi modern, seperti auto-sugesti positif, dengan ajaran Al-Qur'an khususnya terhadap kesehatan mental *sandwich generation*. Penggabungan ini dapat meningkatkan efektivitas manajemen stres.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini, pembahasan akan difokuskan pada beberapa aspek yang paling relevan dari identifikasi masalah, yaitu:

1. Ruang Lingkup Kesehatan Mental: Penelitian ini hanya akan membahas kesehatan mental *sandwich generation*, khususnya yang

- berkaitan dengan dampak beban ganda terhadap stres, kecemasan, perasaan kewalahan dan kesehatan mental buruk lainnya.
2. Pendekatan Penguatan Spiritual Berbasis Al-Qur'an: Fokus pada bagaimana pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada *sandwich generation*. Penelitian ini akan mengelaborasi konsep spiritual dalam Al-Qur'an, metode ibadah yang relevan, dan bagaimana prinsip-prinsip tersebut dapat membantu mengelola stres.
 3. Integrasi Auto-Sugesti Positif dan Ajaran Al-Qur'an: Penelitian ini akan mengkaji integrasi teori auto-sugesti positif dengan ajaran Al-Qur'an dalam manajemen stres. Fokus akan diberikan pada bagaimana teknik auto-sugesti positif, seperti relaksasi, CBT, *mindfulness*, dan visualisasi positif, dapat dihubungkan dengan praktik spiritual Qur'ani untuk meningkatkan efektivitas manajemen stres pada *sandwich generation*.
 4. Konteks *Sandwich Generation*: Penelitian hanya akan fokus pada individu yang termasuk dalam kategori *sandwich generation* di Indonesia.

Setelah mengidentifikasi masalah dan membatasinya, berikut rumusan masalah dari penelitian ini:

1. Bagaimana beban ganda yang dihadapi oleh *sandwich generation* berdampak terhadap kesehatan mental mereka?
2. Bagaimana penguatan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an dapat membantu menjaga kesehatan mental *sandwich generation*?
3. Bagaimana konsep manajemen stres dalam Al-Qur'an dapat diterapkan untuk menghadapi tekanan mental pada *sandwich generation*?
4. Bagaimana relevansi teori auto-sugesti positif sebagai pendekatan psikologis dalam mendukung manajemen stres berbasis nilai-nilai Al-Qur'an?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dampak beban ganda yang dihadapi oleh *sandwich generation* terhadap kesejahteraan mental mereka.
2. Menganalisis penguatan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an sebagai upaya menjaga kesehatan mental *sandwich generation*.
3. Menganalisis konsep dan strategi manajemen stres dalam Al-Qur'an yang relevan untuk menghadapi tekanan psikologis pada *sandwich generation*.
4. Mengintegrasikan teori auto-sugesti positif dalam konteks manajemen stres Islami.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik dalam ranah teoritis maupun praktis. Dari segi teoritis, penelitian ini bertujuan memperkaya khazanah keilmuan dalam kajian kesehatan mental dengan menyoroti peran penting spiritualitas Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dalam manajemen stres. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan integratif antara nilai-nilai spiritual dan pendekatan psikologis modern, khususnya melalui pemanfaatan teori auto-sugesti positif dalam kerangka manajemen stres. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah dalam literatur yang masih jarang membahas interaksi antara spiritualitas Qur'ani dan teknik pengelolaan stres yang bersifat ilmiah-psikologis.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman atau inspirasi bagi individu dalam kelompok *sandwich generation* untuk mengelola tekanan psikologis akibat beban ganda yang mereka hadapi. Pendekatan ini menawarkan strategi yang aplikatif melalui penguatan spiritual berbasis ajaran Al-Qur'an, seperti sabar, salat, doa, zikir, tadabur Al-Qur'an, serta nilai-nilai *ridhâ*, syukur, dan tawakal. Selain itu, integrasi elemen auto sugesti positif di dalamnya memberikan dimensi tambahan yang dapat memperkuat proses manajemen stres secara personal. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi para konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan program-program pendampingan berbasis nilai spiritual Islam.

Penelitian ini juga diharapkan memberi manfaat secara personal bagi penulis dalam memperdalam pemahaman akan nilai-nilai Qur'ani dan penerapannya dalam kehidupan nyata. Secara sosial, penelitian ini dapat menjadi kontribusi bagi upaya peningkatan kesejahteraan mental masyarakat melalui pendekatan yang menyentuh aspek ruhaniyah sekaligus rasional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat akademik tetapi juga membawa nilai-nilai transformatif bagi individu dan komunitas.

F. Kerangka Teori

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penguatan spiritual dan manajemen stres berbasis Al-Qur'an terhadap kesehatan mental individu yang tergolong dalam kelompok *sandwich generation*. Kelompok ini merupakan individu dewasa yang memikul tanggung jawab ganda, yaitu harus merawat orang tua mereka yang sudah lanjut usia sekaligus membesarkan anak ataupun bahkan menanggung saudara mereka, yang membuat mereka rentan mengalami tekanan psikologis, stres berkepanjangan, bahkan gangguan kesehatan mental.

Untuk memahami secara komprehensif bagaimana penguatan spiritual

dan manajemen stres dapat memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut, maka dibangun kerangka teori yang mengintegrasikan tiga pendekatan utama, yaitu: kesehatan mental, manajemen stres, dan penguatan spiritual. Ketiga teori ini membentuk landasan konseptual dalam melihat permasalahan serta merumuskan solusi yang bersifat integratif dan holistik. Dalam kerangka ini, teori auto sugesti positif dikaji secara mendalam sebagai pendekatan utama dalam strategi manajemen stres.

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan batin yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya.²⁵ Dalam konteks *sandwich generation*, beban ganda yang ditanggung seringkali berdampak pada kestabilan emosional, tingkat kecemasan, kelelahan, bahkan depresi. Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental menjadi fondasi penting dalam menafsirkan dampak dari stres dan strategi penanganannya.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikis, tetapi mencakup kemampuan individu untuk menghadapi stres, menjalin hubungan sehat, dan mencapai potensi pribadi.²⁶ Dengan demikian, dalam penelitian ini, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari sisi medis, tetapi juga dari aspek psikologis dan spiritual, sehingga pendekatan penyelesaiannya pun mencakup dimensi yang lebih luas.

2. Penguatan Spiritual

Penguatan spiritual dipahami sebagai upaya meningkatkan hubungan vertikal dengan Tuhan yang menghadirkan ketenangan batin, ketabahan, serta makna hidup yang mendalam.²⁷ Dalam Islam, spiritualitas diekspresikan melalui ibadah seperti shalat, zikir, tilawah Al-Qur'an, dan doa yang dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai pelipur lara, tetapi juga sebagai mekanisme *coping* yang mengakar pada keyakinan dan nilai-nilai ilahiah.

Para tokoh seperti Malik Badri dan Hamka menekankan pentingnya integrasi antara spiritualitas dan psikologi dalam merawat kesehatan mental. Badri menilai bahwa ajaran Islam mampu memberikan kerangka makna yang

²⁵ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023, hal. 9.

²⁶ World Health Organization, 2022, "Mental Health": <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, Diakses Sabtu, 19 Juli 2025, pukul 18.40 WIB.

²⁷ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," dalam *ISRN Psychiatry: International Scholarly Research Network*, No. 278730, 15 Oktober 2012, hal. 7.

kokoh dalam proses penyembuhan jiwa,²⁸ sementara Hamka menyoroti bahwa ketenangan hati tidak bisa diperoleh dari materi, melainkan dari kedekatan kepada Tuhan.²⁹

Dengan demikian, penguatan spiritual menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung keseimbangan emosi, pengelolaan stres, dan peningkatan kualitas kesehatan mental. Spiritualitas memberikan persepsi baru atas ujian hidup, bukan sebagai beban semata, tetapi sebagai bagian dari takdir ilahi yang harus dihadapi dengan sabar, syukur, dan tawakal.³⁰

3. Manajemen Stres

Stres adalah respon psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Respon tubuh ini jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai gangguan mental yang buruk seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (*burnout*).³¹ *Sandwich generation* kerap mengalami tekanan dari dua arah sekaligus, tuntutan merawat generasi di atas dan bawah, sehingga strategi manajemen stres menjadi sangat penting untuk dipahami dan diterapkan bagi mereka.

Salah satu pendekatan utama dalam teori manajemen stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori auto-sugesti positif yang dikembangkan oleh Émile Coué. Ia meyakini bahwa pikiran bawah sadar sangat dipengaruhi oleh afirmasi positif yang diulang secara konsisten.³² Konsep ini sangat relevan dengan praktik spiritual dalam Islam seperti zikir dan doa, yang secara tidak langsung juga merupakan bentuk auto-sugesti positif yang menyentuh dimensi spiritual sekaligus psikologis.

Auto-sugesti positif digunakan dalam penelitian ini sebagai alat analisis utama untuk memahami bagaimana *sandwich generation* mengelola stres melalui pendekatan afirmatif yang berpadu dengan keyakinan religius dalam ajaran Islam. Integrasi antara afirmasi positif dan nilai-nilai keislaman seperti tawakal, sabar, dan keyakinan terhadap *qadharullâh* menjadi kombinasi penting yang diyakini dapat meningkatkan resiliensi dan ketahanan mental.

Selain itu, dalam perspektif Islam, seperti yang dijelaskan juga oleh Abu Zaid al-Balkhi dalam *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, kesehatan mental harus ditangani secara seimbang bersama kesehatan fisik. Ia membedakan antara kesedihan wajar (normal) dan penyakit jiwa (gangguan psikologis) yang membutuhkan intervensi, dan menekankan pentingnya pengelolaan stres

²⁸ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 44.

²⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta Selatan: Republika, 2015, hal. 13-14.

³⁰ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta: Qaf, 2023, hal. 387.

³¹ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 718.

³² Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal.27.

secara tepat.³³ Maka, strategi manajemen stres dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada teknik psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual yang memberi makna lebih dalam terhadap pengalaman stres itu sendiri.

G. Tinjauan Pustaka

Fenomena *sandwich generation* adalah isu sosial kontemporer yang tidak memiliki preseden langsung pada masa turunnya Al-Qur'an. Dorothy A. Miller, dalam artikelnya "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging" yang diterbitkan pada tahun 1981, pertama kali mengidentifikasi fenomena ini sebagai tantangan unik yang dihadapi oleh individu yang harus merawat orang tua sekaligus membesarkan anak-anak mereka. Seiring waktu, cakupan fenomena ini meluas, tidak hanya melibatkan tanggungjawab antar generasi, tetapi juga individu usia produktif yang harus menanggung beban ganda merawat orang tua, anak-anak, bahkan saudara. Dalam menghadapi realitas sosial baru ini, diperlukan penafsiran Al-Qur'an yang relevan untuk memberikan panduan. Penelitian ini menuntut integrasi ilmu tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern, sebuah pendekatan yang masih jarang dilakukan secara komprehensif khususnya bagi masalah kesehatan yang dihadapi *sandwich generation*.

Berikut adalah tinjauan dari penelitian terdahulu terkait pembahasan ini:

Pertama, Ismail Raji al-Faruqi dalam *Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan*, menekankan pentingnya mengintegrasikan ilmu-ilmu modern dengan perspektif Islam. Penelitian ini merespons kebutuhan tersebut dalam konteks kesehatan mental *sandwich generation*, memberikan pemahaman holistik tentang penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam mengatasi tantangan psikologis modern, khususnya terkait kesehatan mental.

Kedua, meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang kesehatan mental *sandwich generation*, seperti studi oleh Mervi Rajahonkan, *et al.*, *Working Women in the Sandwich Generation*, atau Lenore Marcantonio pada *The Sandwich Generation*, penelitian tersebut masih sebatas pemahaman mendalam mengenai fenomena *sandwich* itu sendiri dan belum menawarkan solusi yang relevan.

Ketiga, adapun penelitian dari Alyssa Salsabila, *et al.*, "The Effect of Sandwich Generation (Work Psychological, Time Management, and Work Commitment)" yang mengeksplorasi aspek psikologis dari *sandwich generation*, tetapi fokusnya lebih pada dampak menjadi *sandwich*. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental) dalam artikel "Kondisi Beban Pengasuhan pada Generasi Sandwich Wanita terhadap Kesejahteraan Psikologis," juga hanya fokus

³³ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, terjemahan, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023, hal. 9-13.

membahas kondisi kesehatan mental perempuan sebagai bagian dari *sandwich generation* dan dampak psikologis yang mereka alami.

Keempat, penelitian dari Alfo Yanuar, *et.al.*, berjudul “Self-Compassion bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi melalui Media Sosial Instagram” dan Yuel Sumarno dalam “Penerapan Legoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich” membahas solusi untuk kesehatan mental yang dialami *sandwich generation*, namun masih sangat sedikit penelitian yang mengeksplorasi pendekatan berbasis Al-Qur’an dalam konteks ini.

Kelima, ada upaya untuk mengintegrasikan spiritualitas dalam psikologi, seperti yang diadvokasi oleh Malik Badri dalam *Dilema Psikolog Muslim*, Hussein Rassool dalam *Islamic Psychology*, dan Abu Zaid al-Bakhi dalam *Kitab Kesehatan Mental*, namun masih ada kebutuhan untuk mengembangkan model yang lebih spesifik untuk menangani masalah kesehatan mental pada *sandwich generation*. Terlepas dari adanya upaya untuk mengintegrasikan spiritualitas dalam psikologi, seperti yang diadvokasi oleh Malik Badri dalam tulisannya, masih ada kebutuhan untuk mengembangkan model yang lebih spesifik untuk menangani masalah kesehatan mental, terutama pada *sandwich generation*. Malik Badri, menguraikan dalam karyanya bahwa pentingnya mengembangkan pendekatan psikologi yang berakar pada nilai-nilai Islam sambil tetap berdialog dengan psikologi modern. Ia berpendapat bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari spiritualitas dalam konteks Islam. Bahkan Badri sedikit mengkritik pendekatan psikologi Barat yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual manusia, yang menurutnya merupakan aspek integral dari kehidupan seorang Muslim.³⁴ Badri menekankan bahwa Al-Qur’an dan Sunnah menawarkan kerangka yang komprehensif untuk memahami jiwa manusia dan mengembangkan kesehatan mental yang holistik. Ia berpendapat bahwa praktik-praktik ibadah dalam Islam, seperti salat, puasa, dan zikir misalnya, memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap kesehatan mental. Pemikiran Badri ini tentang integrasi psikologi dan Islam, efek terapeutik ibadah, dan spiritualitas sebagai fondasi kesehatan mental cukup relevan dengan studi tentang *sandwich generation*.

Keenam, penelitian sebelumnya yang membahas penguatan spiritual, seperti disertasi Abdullah Safei berjudul “Membangun Karakter Spiritual melalui Metode Atomic Habits dalam Perspektif Al-Qur’an”, menjadi referensi penting bagi penelitian ini. Disertasi tersebut menunjukkan bahwa pentingnya membangun kebiasaan untuk peningkatan spiritual diri. Juga Nurbaiti dalam disertasinya “Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur’an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual” yang menerapkan psikologis

³⁴ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 82.

berbasis Al-Qur'an sebagai solusi permasalahan. Begitu juga dengan tesis yang mengkaji kesehatan mental, seperti "Perspektif Al-Qur'an tentang Kesehatan Mental terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini", yang relevan dengan topik penelitian ini, yaitu membahas kesehatan mental. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara tepat dan spesifik mengangkat teori dan praktik manajemen stres yang relevan untuk masalah kesehatan mental bagi *sandwich generation*. Penelitian ini berupaya membuka jalan untuk mendalami solusi masalah kesehatan mental *sandwich generation* melalui "Penguatan Spiritual" dan "Manajemen Stres" dengan menggunakan pendekatan holistik. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah praktik teori auto sugesti positif, yang juga sejalan dengan ajaran Al-Qur'an mengenai pengelolaan stres secara efektif dan relevan bagi masalah kesehatan mental *sandwich generation*.

Penelitian ini berupaya membuka jalan untuk mendalami solusi masalah kesehatan mental *sandwich generation* melalui "Penguatan Spiritual" dan "Manajemen Stres" dengan menggunakan pendekatan holistik. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah praktik teori auto sugesti positif, yang juga sejalan dengan ajaran Al-Qur'an mengenai pengelolaan stres secara efektif dan relevan bagi masalah kesehatan mental *sandwich generation*.

H. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Fokus penelitian ini adalah pada kajian literatur yang relevan dengan topik penguatan spiritual dan manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an, terkait kesehatan mental *sandwich generation*. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu berusaha menggambarkan fenomena secara mendalam dan menganalisisnya dengan pendekatan teori yang relevan. Penulis menelaah bagaimana penguatan spiritual berbasis ajaran Al-Qur'an berfungsi sebagai instrumen penting dalam manajemen stres, terutama bagi *sandwich generation*, individu yang harus mengelola beban tanggung jawab ganda dan sering kali menghadapi tekanan psikologis. Kajian ini tidak hanya menggali teori dari perspektif agama, tetapi juga mengaitkannya dengan teori psikologi modern, seperti auto sugesti positif yang dikemukakan oleh Émile Coué. Oleh karena itu, pendekatan yang diadopsi bersifat integratif, menggabungkan pemahaman spiritual dari perspektif Islam dengan konsep-konsep psikologi kontemporer guna memberikan solusi holistik untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, yang masing-masing memiliki peran penting dalam memperkuat argumen dan analisis yang dilakukan. Sumber data primer mencakup Al-Qur'an dan hadis, yang menjadi sumber

utama dalam analisis. Selain itu, Beberapa buku utama yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion* karya Émile Coué, yang membahas teori auto sugesti positif sebagai titik temu antara konsep psikologi modern dan manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an. Teori ini berperan penting dalam penelitian khususnya dalam membahas bagaimana sugesti positif dapat digunakan sebagai alat untuk manajemen stres dan penguatan mental, terutama bagi *sandwich generation* yang menghadapi beban ganda mereka. Selain itu, buku *Dilema Psikologi Muslim* oleh Malik Badri dan *Islamic Psychology* karya Hussein Rassool turut menjelaskan perspektif psikologi Islam yang relevan dengan kesehatan mental. Sumber penting lainnya adalah *Kitab Kesehatan Mental* karya Abu Zaid al-Bakhi, yang menawarkan pendekatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Qur'ani. Buku-buku ini memberikan landasan teoritis yang komprehensif untuk mengkaji kesehatan mental dalam konteks spiritual dan psikologis.

Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi beberapa buku pendukung dan referensi ilmiah yang memberikan landasan tambahan terkait tema penguatan spiritual dan manajemen stres yang relevan untuk masalah kesehatan mental *sandwich generation*. Di antaranya adalah *Lembaga Hidup* karya Buya Hamka, *The Miracle of Sabar* karya Yanuardi Syukur, serta sumber-sumber lainnya yang menjadi panduan dalam memahami nilai-nilai Islami dalam konteks penguatan spiritual. Selain itu, buku *The Psychology of Change* oleh David J. Lieberman dan *Mind Power Skills* oleh James Borg juga digunakan sebagai acuan dalam mempelajari manajemen stres dari perspektif psikologi modern, yang relevan dengan konsep auto sugesti positif yang diterapkan dalam manajemen stres terhadap masalah kesehatan mental *sandwich generation*. Penelitian ini juga didukung oleh berbagai jurnal dan karya ilmiah yang mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas Islami dan kesehatan mental, khususnya yang berfokus pada *sandwich generation*. Untuk memperkuat penelitian, penulis tentunya juga mempertimbangkan interpretasi dari beberapa mufassir melalui karya mereka, diantaranya seperti *Tafsir al-Azhar* oleh Hamka, *Tafsir al-Mishbah* oleh M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mughni* oleh Ibnu Qudamah, *Tafsir al-Munir* oleh Wahbah Zuhaili, dan sekiranya kitab tafsir lainnya yang digunakan untuk memperkuat analisis Al-Qur'an. Selain itu, karya-karya klasik Islam (*turats*) dan kamus bahasa Arab seperti *mu'jam al-Araby* turut dimanfaatkan untuk mendukung analisis terminologi dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan spiritualitas.

2. Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui eksplorasi literatur yang relevan dengan tema penguatan spiritual dan manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an serta kesehatan mental *sandwich generation*. Sumber-sumber utama yang digunakan meliputi buku-buku terkait

topik ini, namun tidak terbatas pada literatur cetak. Penelitian juga memanfaatkan jurnal ilmiah, artikel daring, dan sumber digital lainnya yang membahas teori auto sugesti positif, manajemen stres, serta kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam dan menyeluruh, sehingga mampu mengintegrasikan konsep spiritualitas Islami dengan teori psikologi modern dalam menawarkan solusi efektif bagi kesehatan mental *sandwich generation*.

3. Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*) yang telah dijelaskan sebelumnya. Tahapan pengolahan data terdiri atas beberapa langkah sistematis. *Pertama*, dilakukan pengumpulan dokumen yang mencakup berbagai literatur primer dan sekunder yang relevan dengan topik penelitian. *Kedua*, tahap analisis dokumen, di mana setiap dokumen yang terkumpul dianalisis secara mendalam melalui pembacaan kritis untuk mengidentifikasi konsep dan temuan yang signifikan. *Ketiga*, dilakukan ekstraksi data, yaitu proses seleksi dan pengambilan informasi yang relevan dan esensial untuk menjawab pertanyaan penelitian serta mencapai tujuan penelitian. *Keempat*, integrasi informasi, di mana data yang telah diekstraksi dikombinasikan dan diintegrasikan guna membentuk pemahaman yang holistik, koheren, dan komprehensif mengenai topik penguatan spiritual Islami dan manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an dan teori auto sugesti positif untuk masalah kesehatan mental *sandwich generation*. Tahapan-tahapan ini dirancang untuk memastikan bahwa pengolahan data mendukung analisis yang valid dan mendalam dalam konteks penelitian kualitatif ini.

4. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang terdiri dari beberapa tahap. *Pertama*, analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, seperti hubungan antara spiritualitas Islami dan kesehatan mental, serta integrasi teori auto sugesti positif dengan manajemen stres perspektif Al-Qur'an. *Kedua*, deskripsi dan eksplanasi dilakukan untuk menjelaskan secara rinci bagaimana spiritualitas Islami dan manajemen stres berbasis Qur'ani dapat membantu *sandwich generation* dalam menghadapi tekanan psikologis. Terakhir, hasil analisis digunakan untuk mengembangkan model konseptual yang mengintegrasikan manajemen stres perspektif Al-Qur'an, dengan teori auto sugesti positif sebagai titik temu antara psikologi modern dan pendekatan spiritual dalam Al-Qur'an.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari lima bab yang dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif, sistematis, dan argumentatif tentang penguatan spiritual dan manajemen stres terhadap kesehatan mental *sandwich generation*

dalam perspektif Al-Qur'an. Setiap bab memiliki subbab yang dirancang untuk menguraikan secara mendalam topik-topik yang relevan dengan penelitian ini. Berikut adalah struktur pembahasan yang akan diuraikan:

Bab pertama adalah sebagai gambaran umum dari penelitian. Subbab pertama mencakup latar belakang masalah, yang menjelaskan fenomena dan permasalahan yang melatarbelakangi penelitian, termasuk situasi empiris *sandwich generation* dan tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi. Rumusan masalah akan disusun berdasarkan pertanyaan-pertanyaan utama penelitian serta pembatasan masalah yang bertujuan untuk menjaga fokus penelitian ini. Selanjutnya, tujuan dan kegunaan penelitian akan dijelaskan untuk mengidentifikasi tujuan ilmiah, sosial, dan personal dari penelitian ini. Telaah pustaka akan diuraikan untuk mendemonstrasikan orisinalitas penelitian ini, dengan merujuk pada literatur, buku, karya ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan. Kerangka teoritis dijabarkan sebagai landasan teoritis yang akan digunakan dalam analisis, termasuk integrasi antara teori auto sugesti positif dan manajemen stres perspektif Al-Qur'an. Metode penelitian menjelaskan pendekatan studi pustaka dan metode kualitatif yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Serta sistematika penulisan sebagai gambaran dari susunan penelitian.

Bab kedua berisi pemaparan konsep penguatan spiritual dan manajemen stres, dengan fokus pada perspektif Al-Qur'an dan teori psikologi modern auto-sugesti positif. Bab ini membahas bagaimana Al-Qur'an memandang spiritualitas dan kaitannya dengan kesehatan mental. Bagian pertama membahas konsep spiritual dalam Al-Qur'an, yaitu mencakup konsep seperti fitrah manusia dan dimensi-dimensi spiritualitas (iman, ibadah, dan akhlak) yang menjelaskan bagaimana hubungan manusia dengan Allah (*Hablu Minallâh*) yang menjadi dasar pemahaman spiritual dalam konteks Islam. Bagian kedua menjelaskan Penguatan spiritual melalui ibadah dan refleksi Al-Qur'an sebagai salah satu metode yang dapat diterapkan untuk memperkuat mental. Penulis juga membahas secara rinci ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai seperti syukur, *ridhâ*, *qanâ'ah* dan tawakal yang dianggap berperan dalam menstabilkan kesehatan mental. Bagian terakhir juga akan membahas tentang Manajemen Stres, dengan mengintegrasikan pendekatan teori auto-sugesti positif sebagai metode manajemen stress perspektif psikologi modern, serta teknik-teknik manajemen stres yang relevan dengan perspektif Al-Qur'an, seperti sabar, salat, doa, zikir, *muhâsabah*, dan *murâqabah*, yang diharapkan dapat memberikan panduan praktis dalam mengelola stres melalui penguatan spiritual berbasis ajaran Islam.

Bab ketiga dari penelitian ini membahas kesehatan mental dan fenomena *sandwich generation* dari berbagai perspektif. Pembahasan diawali dengan uraian tentang aspek kesehatan mental secara umum, meliputi definisi, faktor-faktor yang memengaruhi, serta pandangan Islam yang menawarkan landasan

teoretis untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Selanjutnya, fenomena *sandwich generation* dikaji secara mendalam melalui definisi dari perspektif sosiologis dan psikologis, faktor penyebab, serta tekanan sosial dan emosional yang sering mereka alami. Bab ini juga menguraikan tantangan dan realitas kesehatan mental akibat peran ganda yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Perspektif Al-Qur'an turut dikaji, menyoroti nilai-nilai keluarga, tanggung jawab, serta bagaimana ibadah dapat menjadi sarana efektif untuk mengelola beban hidup melalui kesabaran dan penguatan spiritual.

Bab keempat dari penelitian ini berisi tentang analisis penguatan spiritual sebagai manajemen stres dengan menggunakan teori auto-sugesti positif terhadap masalah kesehatan mental *sandwich generation*, yang berfokus pada bagaimana praktik spiritual dan pendekatan psikologis dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu dalam kelompok ini. Teori psikologi auto-sugesti positif berperan sebagai alat analisis utama untuk praktik manajemen stress dan berperan sebagai alat analisis, bagaimana setiap praktik dalam Islam dapat mengandung elemen *coping* yang membantu menangani stress. Pada bagian pertama, dibahas penerapan penguatan spiritual melalui praktik khusyuk dalam salat, zikir sebagai rutinitas menenangkan jiwa, *tadabbur* untuk memperdalam pemahaman terhadap Al-Qur'an, serta penguatan ketabahan dan integrasi nilai *ridhâ* dalam kehidupan sehari-hari. Bagian kedua menyoroti bagaimana auto-sugesti positif dapat digunakan sebagai alat manajemen stres dengan teknik relaksasi melalui zikir dan doa, serta penerapan *cognitive behavioural therapy* (CBT) yang melibatkan refleksi Al-Qur'an untuk restrukturisasi pola pikir negatif. Selain itu, hubungan antara *mindfulness* dan meditasi Islami (*murâqabah*) serta penggunaan visualisasi positif sebagai metode pengurangan stres juga dieksplorasi. Terakhir, bab ini menganalisis korelasi antara intensitas praktik spiritual dan manajemen stres dengan tingkat kesehatan mental *sandwich generation*, untuk menunjukkan pentingnya integrasi kedua pendekatan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Bab kelima dalam penelitian ini berisi kesimpulan dan saran. Bab terakhir yaitu menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian, menguraikan temuan utama terkait penguatan spiritual dan manajemen stres dalam menghadapi tantangan kesehatan mental pada *sandwich generation*. Bab ini juga memberikan saran-saran praktis yang dapat diterapkan dalam konteks sehari-hari serta menawarkan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

BAB II

PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES

A. Konsep Spiritual dalam Al-Qur'an

Istilah spiritualitas dan religiositas, sering kali digunakan secara bergantian meskipun memiliki ruang lingkup yang berbeda. Spiritualitas sering kali disalahpahami karena keterkaitannya dengan religi atau agama. Secara etimologis, spiritualitas berasal dari kata Latin *spiritus* yang berarti 'meniup atau bernafas', yang diartikan sebagai pemberi kehidupan pada jiwa. Berbeda dengan religi atau agama yang lebih terstruktur, spiritualitas bersifat abstrak dan subjektif, mencakup hubungan antara hal-hal eksternal dan internal untuk mencari kebenaran, dengan pengalaman yang berbeda bagi setiap individu melalui praktik-praktik religi atau agama.¹ Menurut Brian J. Zinnbauer, *et.al.*, dalam "The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects", religi atau agama merupakan sistem kepercayaan dan praktik yang terorganisir, yang dipandu oleh tradisi, aturan, dan budaya. Agama berfokus pada kegiatan ritual formal, seperti doa dan praktik keagamaan lainnya, sementara spiritualitas lebih menekankan pencarian kebenaran secara personal.²

¹ Arief Andriyanto, *et.al.*, *Keperawatan Transkultural (Konsep dan Aplikasi)*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2020, hal. 151-152.

² Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament dan Allie B. Scott, "The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects," dalam *Journal of Personality*, Vol. 67 No. 6 Tahun 1999, hal. 892-894.

Religiositas didasarkan pada ajaran agama tertentu dengan prinsip-prinsip yang berasal dari Tuhan, serta memiliki metode, cara, dan praktik ibadah yang diajarkan oleh institusi agama. Praktik ibadah ini dapat memberikan manfaat psikologis jika dilakukan dengan penghayatan kepada Tuhan. Di sisi lain, spiritualitas lebih bersifat personal dan tidak didasarkan pada teologi atau panduan agama tertentu, melainkan merupakan pencarian individu untuk memahami berbagai persoalan hidup. Meskipun keduanya membantu individu memahami kehidupan, religiusitas menyediakan kerangka dan pedoman yang terstruktur berdasarkan ajaran agama, sedangkan spiritualitas lebih fleksibel dan tidak memiliki pedoman tetap.³

Al-Qur'an memuat konsep spiritual yang mendalam dan holistik, yang mencakup hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Spiritualitas dalam Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada aspek ritual keagamaan, tetapi juga mencakup pemahaman tentang makna hidup, kedamaian batin, dan pengembangan diri menuju keridhaan Allah.⁴ Dengan demikian, spiritualitas dalam Al-Qur'an mengajarkan individu untuk menjadi bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup dengan tidak terlepas dari kepercayaan pada Allah yang tentunya menekankan aspek religi. Maka dari itu, dalam penelitian ini, istilah 'spiritualitas' dipilih daripada 'religiositas' karena spiritualitas lebih menekankan pada pengalaman batin, refleksi diri dan hubungan dengan Tuhan, bukan sekedar kepatuhan terhadap ajaran dan ritual agama. Dalam konteks penguatan mental dan manajemen stres bagi *sandwich generation*, pendekatan spiritual dirasa lebih relevan karena berfokus pada bagaimana nilai-nilai dalam Al-Qur'an dapat menjadi sumber ketenangan jiwa dan penguatan diri.

Tony Buzan dalam bukunya *The Power of Spiritual Intelligence: 10 Ways to Tap into Your Physical Genius*, juga menjelaskan bahwa istilah spiritual mengacu pada energi kehidupan dan bagian nonfisik dalam diri seseorang, seperti karakter dan semangat. Konsep ini mencakup kualitas penting seperti vitalitas, keberanian, semangat, dan tekad. Buzan berpendapat bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan kualitas-kualitas ini.⁵ Konsep spiritual atau *spirituality*, juga dilihat dalam kamus bahasa Inggris merupakan turunan dari kata *spirit* yang artinya "roh, jiwa, dan semangat".⁶ *Spirituality* memiliki makna luas seperti

³ Yulmaida Amir dan Diah Rini Lesmawati, "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda?," dalam *JIPP*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2016, hal. 72.

⁴ Ardianto dan Tobroni, "Pendekatan Spiritualitas dalam Pendidikan Agama Islam: Perspektif Tasawuf untuk Pembentukan Sufi Modern," dalam *Istiqra'*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2024, hal. 3-4.

⁵ Tony Buzan, *The Power of Spiritual Intelligence: 10 Way to Tap into yours Physical Genius*, London: Thorsons, 2001, hal. xviii-xix.

⁶ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia, 1988, hal. 546.

napas (*breath*), keteguhan hati atau keyakinan (*courage*), energi atau semangat (*vigor*), serta kehidupan.⁷ Namun, menurut Seyyed Hosein Nasr dalam bukunya *Islamic Spirituality Foundations*, term *spirituality* dalam penggunaan bahasa Inggris terlalu mengandung konotasi tradisi Kristen yang sangat kuat. Ia menjelaskan, dalam tradisi Islam, istilah-istilah yang digunakan untuk konsep ‘spiritualitas’ lebih ditekankan dengan istilah, *al-rûhâniyyah* dan *al-ma’awiyah*. *Al-rûhâniyyah*, terkait dengan konsep roh (*al-rûh*) yang oleh Al-Qur’an disebut sebagai ‘urusan Allah’ (QS. Al-Isra/17: 85). Sedangkan *al-ma’awiyah* lebih berfokus pada hal-hal yang bersifat maknawi (non-material), kebatinan, atau yang hakiki, sebagai lawan dari hal-hal fisik dan kasatmata. Ini juga mencakup hal-hal yang berada di tataran realitas yang lebih tinggi, berhubungan dengan dimensi Ilahi.⁸

Dalam konteks Islam, manusia telah diciptakan dengan kecerdasan emosional, rasional, dan spiritual, yang saling melengkapi untuk merespon segala aspek kehidupan. Hal ini menjadi landasan bahwa manusia tidak mungkin lari dari kebutuhan *ilâhiyah*.⁹ Al-Qur’an juga menyatakan bahwa manusia berkembang sepanjang hidup, dari awal yang sangat sederhana hingga usia lanjut dengan segala kelemahan tubuh dan akal (QS. al-Hajj/22: 5 dan QS. al-Insyiqaq/84: 19). Sebagai makhluk ciptaan Allah, manusia tidak hanya terikat dengan fisik dan emosi, tetapi juga dengan keterikatan rohani, yang dikenal sebagai ‘iman’, yakni keyakinan kepada Allah sebagai Pencipta. Dalam teologi Islam, iman memberikan rasa aman, keandalan dan kepercayaan, mengajarkan makna *al-Hayyu al-Qayyûm* Allah sebagai pemelihara segala makhluk.¹⁰

Menurut al-Ghazali, spiritualitas dapat direpresentasikan oleh istilah *al-ruh* (roh), *al-qalb* (hati), *an-nafs* (jiwa), dan *al-aql* (akal).¹¹ Al-Qur’an menekankan pentingnya penyucian unsur-unsur ini sebagai pusat kehidupan spiritual yang mendorong manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Dalam QS. asy-Syams/91: 7-10, Allah menegaskan bahwa kebahagiaan datang dari orang yang menyucikan jiwanya, sementara mereka yang mengotorinya akan mengalami kerugian.

⁷ Ramadani Sagala, *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: SUKA-Press, 2018, hal. 20.

⁸ Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality Foundations*, New York: Routledge, 2008, hal. 23-24.

⁹ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur’an dan Neurosains Mutakhir*, Bandung: Mizan, 2002, hal. 26-41.

¹⁰ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 189-190.

¹¹ Abû Hamîd Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazâlî, *Ma’ârij al-Quds fî Madârij Ma’rifah an-Nafs*, Kairo: Maktabah al-Jundî, 1970, hal. 19.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ قَالَهُمْهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ
خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya. (7) lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya. (8) Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). (9) Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. (10)

Manusia diciptakan dengan sistem jasmani dan rohani yang terintegrasi. Roh, hati, jiwa, dan akal adalah komponen yang saling melengkapi untuk membantu manusia mengenali diri, memahami tujuan penciptaan, dan mendekatkan diri kepada Allah. Kebersihan dan pengelolaan yang baik terhadap elemen-elemen ini adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pada ayat diatas, Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa manusia harus mengenali diri mereka sebagai ciptaan yang sempurna, karena dilengkapi dengan akal, hati, jiwa, dan roh. Kesadaran ini mengarahkan manusia pada kesadaran akan keberadaan Allah dan tujuan hidup yang benar.¹²

Sebagai anugerah terbesar bagi manusia, akal memiliki peran sentral dalam memahami realitas dan mencari kebenaran. Islam menekankan pentingnya akal sebagai sumber pengetahuan yang membedakan manusia dari makhluk lainnya (QS. al-Baqarah/2: 31-34). Namun, akal saja tidak cukup untuk mencapai keselamatan hati dan jiwa. Tanpa bimbingan wahyu, akal bisa terjebak dalam kesesatan, sebab pemahamannya terbatas pada logika manusia yang sering kali dipengaruhi oleh hawa nafsu dan lingkungan. Oleh karena itu, Islam membawa wahyu sebagai ‘cahaya’ dari Allah yang memberikan petunjuk kepada manusia (QS. an-Nur/24: 35). Ketika akal menerima sinar wahyu tersebut, pemahamannya menjadi lebih sempurna. Dengan demikian, dalam Islam, akal dan agama harus berjalan beriringan. Agama berfungsi sebagai penuntun akal agar tetap berada di jalur yang benar, sementara akal digunakan untuk memahami dan mengamalkan ajaran agama dengan penuh kesadaran.¹³

Dalam konteks ini, spiritualitas menjadi landasan penting bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang. Sebagai makhluk yang diciptakan dengan fitrah untuk mengenal dan menyembah Allah, manusia dianugerahi potensi untuk mencapai kesempurnaan spiritual melalui ibadah, introspeksi, dan hubungan harmonis dengan sesama. Pemahaman dan pengamalan nilai-nilai spiritual akan mengantarkan manusia pada pencapaian

¹² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 10, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 8015-8020.

¹³ Hamka, *Lembaga Hidup*, Jakarta: Republika, 2021, hal. 343-344.

tujuan tertinggi, yaitu keridhaan Allah Swt. Spiritualitas dalam Al-Qur'an bukan sekadar ritual atau pengalaman mistis, tetapi sebuah cara hidup yang menyeluruh, mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, baik dalam hubungan dengan Allah, sesama manusia, maupun alam semesta.

1. Fitrah Manusia

Hakikat manusia telah menjadi perdebatan panjang sejak zaman klasik hingga era modern, dengan berbagai pandangan berdasarkan kerangka pemikiran masing-masing. Para filsuf misalnya, seperti Plato dan Aristoteles mendefinisikan manusia sebagai makhluk sosial dan rasional, namun dengan perbedaan pandangan terkait hubungan antara jiwa dan raga. Dalam psikologi, beragam pendekatan seperti psikoanalisis Freud, *behaviorisme*, teori kognitif sosial, dan humanisme menawarkan perspektif yang berbeda mengenai hakikat manusia. Freud menggambarkan manusia secara deterministik, dengan dorongan naluri hidup dan mati yang berlawanan. *Behaviorisme*, di sisi lain, melihat manusia sebagai produk lingkungan melalui pengondisian, sementara teori kognitif sosial menekankan peran kognisi dan lingkungan, dengan pandangan yang lebih netral terhadap sifat manusia. Sebaliknya, humanisme menganggap manusia pada dasarnya baik, dengan potensi bawaan untuk pertumbuhan dan perkembangan diri.¹⁴ Meskipun pandangan-pandangan ini berbeda, semuanya berusaha memahami dimensi manusia yang kompleks, yang tidak hanya terbatas pada satu elemen seperti fisik atau mental tapi juga banyak dimensi lainnya.

Malik Badri, dalam bukunya *Dilema Psikologi Modern*, juga menjelaskan bahwa fitrah manusia mencakup *insting etis* (naluri etis atau moral) dan *insting religious* (naluri beragama). Kedua aspek ini telah melekat pada diri manusia sejak lahir, mengarahkannya untuk mengenal Tuhan Yang Maha Esa dan berbuat baik. Namun, fitrah ini dapat terdistorsi oleh pengaruh lingkungan, terutama dari orang tua yang tidak bermoral dan tidak mengenalkan nilai-nilai ketuhanan.¹⁵

Pandangan Islam mengenai hakikat manusia, sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an (QS. al-Baqarah/2: 30-39), melihat manusia sebagai makhluk istimewa dengan kedudukan tinggi di antara ciptaan lainnya. Allah menciptakan manusia sebagai khalifah di Bumi, dengan tugas utama untuk beribadah kepada-Nya dan memelihara alam semesta. Sebagai khalifah, manusia diberikan hak istimewa, seperti akal, pemahaman, dan kebebasan

¹⁴ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 81-84.

¹⁵ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 71.

memilih, yang membedakannya dari makhluk lain.¹⁶

Kisah penciptaan Adam dalam Al-Qur'an menegaskan keistimewaan manusia itu sendiri dibandingkan makhluk lainnya, salah satunya ketika Allah mengajarkan nama-nama kepada Adam dan memerintahkan malaikat untuk bersujud kepadanya (QS. al-Baqarah/2: 30-35). Selain itu, manusia dianugerahi banyak nikmat, seperti kekayaan alam, kemampuan berbicara, dan indera yang dapat digunakan untuk bersyukur atau kufur. Namun, manusia juga memiliki kelemahan, seperti nafsu dan kekhilafan, yang dapat menjadikannya terjerumus ke dalam kesalahan. Allah memberikan petunjuk dan kesempatan bertobat agar manusia tetap berada di jalan yang lurus. Sebagai khalifah, manusia memikul tanggung jawab besar untuk menggunakan kekuasaannya dengan bijak, menjaga keseimbangan di Bumi, dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah.

Fitrah manusia merupakan kecenderungan asli untuk menyembah Allah (berketuhanan).¹⁷ Al-Qur'an mengajarkan bahwa spiritualitas adalah bagian dari fitrah manusia, yaitu potensi bawaan yang melekat dalam diri manusia untuk mengenal, memahami, dan berhubungan dengan Allah sebagai Sang Pencipta. Fitrah ini adalah kemampuan alami yang mendorong manusia untuk mencari makna hidup, mengembangkan kesadaran akan keberadaan Allah, serta menjalani kehidupan yang selaras dengan tujuan penciptaannya.¹⁸ Fitrah spiritual ini juga berfungsi sebagai pengarah moral yang membimbing manusia untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan, serta sebagai mekanisme untuk kembali kepada Allah melalui tobat setelah menyadari kesalahan.

Secara etimologi, fitrah berasal dari kata bahasa Arab “فِطْرَةٌ”, yang memiliki arti sifat, watak, karakter, atau naluri. Secara epistemologi, fitrah merujuk pada sifat yang ada pada manusia sejak lahir, yaitu watak sehat dan terhindar dari kecacatan.¹⁹ Fitrah juga berarti sifat alamiah yang Allah ciptakan kepada bayi semenjak dalam kandungan ibunya sampai ia lahir ke dunia untuk mengenal kebahagiaan dan kesesatannya.²⁰ Dalam Al-Qur'an, fitrah manusia merujuk pada QS. ar-Rum/30: 30, yang mengandung makna bahwa manusia diciptakan dengan naluri beragama, yaitu agama tauhid. Ayat ini menggarisbawahi bahwa manusia yang berpaling dari agama tauhid telah

¹⁶ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 84-85.

¹⁷ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dari Berbagai Tema*, Jakarta Timur: EURABIA, 2013, hal. 6.

¹⁸ Suriadi Samsuri, “Hakikat Fitrah Manusia dalam Islam,” dalam *al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 18 No. 1 Tahun 2020, hal. 90-92.

¹⁹ Syauqî Dhif, *et.al.*, *al-Mu'jam al-Washîth*, Mesir: Maktabah asy-Syaruq ad-Dauliyyah, 2004, hal. 694.

²⁰ Ibnu Manzhur, *Lisân al-'Arab*, Mesir: Dâr al-Ma'arif, 1119, hal. 3433.

menyimpang dari fitrahnya.

فَاقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ
اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٢٠﴾

Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Ath-Thabari, dalam tafsirnya menjelaskan, pada dasarnya ayat diatas merupakan firman Allah yang ditujukan kepada Nabi Muhammad dan mengajarkan untuk meluruskan arah hanya kepada-Nya dengan sikap istiqamah dalam menjalankan agama Islam. Hal ini sesuai dengan firman-Nya: “*Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu*”, maksudnya adalah, Allah menciptakan manusia dengan fitrah Islam, yakni agama yang lurus. Para ahli tafsir, seperti Ibnu Wahab, Ibnu Zaid, Mujahid, dan lainnya, menafsirkan bahwa fitrah dalam ayat ini merujuk pada Islam sebagai agama yang menjadi dasar fitrah manusia. Dalam penjelasannya, Mu’adz bin Jabal juga menyebutkan bahwa keikhlasan adalah bagian dari fitrah, shalat sebagai agama, dan ketaatan sebagai penjaga dan pemelihara. Umar bin Khattab pun menguatkan hal ini dengan menyatakan bahwa fitrah adalah pilar umat, yaitu agama yang lurus (Islam).²¹

Firman Allah yang berbunyi “*Tidak ada perubahan pada fitrah Allah*” juga dipahami sebagai tidak adanya perubahan pada agama Islam, sebagaimana ditegaskan oleh para ahli tafsir, termasuk Mujahid, Ikrimah, dan Sa’id bin Jubair. Mereka menjelaskan bahwa agama Islam adalah agama yang lurus, tanpa penyimpangan, dan harus diikuti dengan sifat istiqamah.²² Konsep fitrah ini menegaskan bahwa manusia secara naluriah memiliki dorongan untuk bertuhan, mencari kebenaran, dan menjalani kehidupan yang selaras dengan tujuan penciptaannya. Fitrah ini menjadi landasan spiritual yang tidak hanya mengarahkan manusia kepada pencipta-Nya, tetapi juga membimbing manusia dalam memahami makna hidup dan menjalani kehidupan yang bermakna.

Fitrah manusia yang mencakup dimensi spiritual, menghubungkan manusia dengan Allah sebagai Sang Pencipta. Potensi ini memungkinkan

²¹ Abû Ja’far Muhammad bin Jarîr ath-Thabâri, *Jamî’ al-Bayân ‘an Ta’wil Âyah Al-Qurân*, Mesir: Dâr Hijr, 2001, hal. 492-494

²² Abû Ja’far Muhammad bin Jarîr ath-Thabâri, *Jamî’ al-Bayân ‘an Ta’wil Âyah Al-Qurân*, Mesir: Dâr Hijr, 2001, hal. 495-496.

manusia untuk merasakan kedamaian batin melalui ibadah yang memperkuat hubungan dengan Allah.²³ Selain itu, fitrah spiritual menjadi landasan bagi manusia untuk mengenal nilai-nilai kebaikan seperti kasih sayang, keadilan, dan kesyukuran. Dimensi ini tidak hanya membimbing manusia untuk mencari kebahagiaan akhirat, tetapi juga membentuk karakter yang harmonis dalam hubungan sosial. Ketika manusia menjaga fitrahnya melalui ibadah dan amal saleh, ia akan mampu menjalani kehidupan yang seimbang antara aspek jasmani dan rohani.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. az-Zariyat/51:56, yang menyatakan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada-Nya.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.

Salah satu konsep utama yang ditekankan dalam Al-Qur'an adalah taqwa, yaitu kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Sebagaimana yang disampaikan ayat diatas, Allah tidak menciptakan jin dan manusia kecuali diperintahkan untuk beribadah, yaitu merendah, tunduk dan menyerahkan diri kepada Allah semata.²⁴ Ayat ini menegaskan bahwa inti dari eksistensi manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Konsep ibadah dalam Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti misalnya salat dan puasa, tetapi juga mencakup segala aktivitas yang dilakukan dengan niat tulus untuk mendapatkan keridaan Allah. Dengan menjaga dan menyucikan fitrah, manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Dalam bukunya *Tema Pokok Al-Qur'an*, Fazlur Rahman menyebutkan bahwa, seperti makhluk lainnya, manusia adalah ciptaan Allah. Manusia memiliki tugas khusus sebagai khalifah di bumi. Keistimewaan manusia tersebut terletak pada kebebasan berkehendak yang diberikan oleh Allah, memungkinkan mereka untuk menyempurnakan misinya sebagai *khalifah fi al-ardh*. Al-Qur'an menyebut misi ini sebagai "Amanah", sebagaimana tertulis dalam QS. al-Ahzab/33: 72. Namun, di balik tugas besar tersebut, terdapat tantangan yang harus dihadapi manusia. Makhluk lain ciptaan Allah, yaitu *syaiṭhân* (iblis), diberi izin untuk menyesatkan manusia dari jalan yang lurus. Meskipun demikian, tipu daya iblis tidak akan mempan terhadap mereka yang

²³ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 90.

²⁴ Wahbah Zuhailly, *Tafsir al-Wajiz*, Beirut: Dâr al-Qalam, 1995, hal. 1034.

saleh dan tetap berpegang teguh pada fitrah-nya.²⁵ Hal ini menegaskan bahwa fitrah manusia itu adalah ‘baik’, yaitu senantiasa berbuat kebajikan dan beriman kepada Allah, sebab manusia adalah (*ahsanu taqwim*) sebaik-baiknya ciptaan Tuhan (QS. at-Tin/96: 4-6).

Sebagai makhluk yang diciptakan sempurna dan paling baik struktur tubuhnya, Darwis Hude menyebutkan dalam bukunya *Logika Al-Qur'an*, setiap individu harus mengupayakan secara maksimal agar memiliki Tingkat spiritualitas yang baik pula. Sebab kalau tidak, maka ia akan mengalami degradasi, meluncur hingga strata lebih rendah daripada hewan melata sekalipun.²⁶ Di sisi lain, Iblis sendiri berasal dari golongan jin, yang terdiri dari dua kelompok: yang beriman dan yang kafir. Jin yang kafir inilah yang disebut *syaiṭhān*, yang ikut berperan dalam menyesatkan manusia. Bahkan, manusia yang menyimpang dari fitrahnya dan lebih banyak menyerukan kejahatan serta permusuhan juga dapat disebut sebagai *syaiṭhān*, sebagaimana disebutkan dalam QS. al-An'am/6: 112. Allah pun memberikan berbagai peringatan dalam Al-Qur'an mengenai bahaya tipu daya syaitan, seperti dalam QS. az-Zukhruf/43: 62, QS. al-Baqarah/2: 208, QS. an-Nisa/4: 120, QS. al-A'raf/7: 27, dan QS. al-Hajj/22: 4.²⁷

Lebih lanjut Fazlur Rahman menjelaskan, Al-Qur'an tidak pernah mengatakan bahwa manusia sejak lahir menanggung dosa, tetapi mengatakan bahwa dosa manusia pertama yaitu Adam dan Hawa telah diampuni setelah mereka menerima firman Allah (QS. al-Baqarah/2: 37). Allah menutup hati manusia untuk melakukan kebajikan sebab ulah manusia itu sendiri, baik karena kekafiran mereka (QS. al-Baqarah/2: 88 dan QS. al-An'am/6: 110), karena mereka melanggar aturan Allah dan melampaui batas (QS. al-Baqarah/2: 49 dan al-An'am/6: 49), ataupun inisiatif manusia itu sendiri untuk berpaling di jalan Allah (QS. an-Nisa'/4: 115; QS. ar-Ra'd/13: 11; QS. al-Anfal/8: 53). Hal demikian ia sebutkan, sebab manusia kebanyakan tidak mau melihat “ke belakang” (*al-‘âqiba*), tidak bersiap untuk hari kemudian (kiamat), dan tidak berusaha mencoba untuk memahami ayat-ayat Allah. Manusia terlalu cukup puas untuk melanjutkan hidup di bumi hari demi hari, bahkan jam demi jam, yang pada akhirnya merusak fitrah mereka dan melupakan tugas berat yang diemban sebagai *khalifah fī al-ardh* (QS. al-Mu'minun/23: 115).²⁸

Al-Ghazali dalam *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn* juga membahas sifat baik dan buruk

²⁵ Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, terjemahan *Major Themes of the Qur'an*, Bandung: Pustaka, 1996, hal. 27-29.

²⁶ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dari Berbagai Tema*, Jakarta Timur: EURABIA, 2013, hal. 19.

²⁷ Yayan Mulyana, “Iblis dan Fir'aun Makhluk yang Paling Bertauhid dan Ma'rifat,” dalam *Syifa al-Qulub*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2018, hal. 3-7.

²⁸ Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, terjemahan *Major Themes of the Qur'an*, Bandung: Pustaka, 1996, hal. 28-29

yang ada dalam diri manusia. Sifat baik muncul dari kedekatan manusia kepada Allah serta perjuangan dalam ketakwaan dan amal saleh. Sebaliknya, sifat buruk merupakan aib yang menunjukkan jauhnya manusia dari Allah serta terbukanya celah bagi *syaiṭhân* untuk menjerumuskan mereka ke dalam api neraka.²⁹

Sejatinya manusia itu di ciptakan memiliki hati, roh, akal dan jiwa/nafs. Ketika diri lebih dulu dikendalikan oleh jiwa yang mengedepankan nafsu, maka ia telah masuk kedalam tipudaya *syaiṭhân*, dengan itulah pada akhirnya membuat fitrah manusia itu rusak. Karena hakikatnya nafsu itu diciptakan sebagai penentu baik buruknya rohani yang tergambar dalam ekspresi jasmani.³⁰ Lebih lanjut al-Ghazali menganalogikan, bahwa dinamika rohani ada tiga, yaitu; *an-nafs*, *al-'aql* dan *al-qalb*. *Nafs* (jiwa) itu laksana sebuah negeri, yang ladangnya adalah dua tangan, dua kaki, dan seluruh anggota tubuh lainnya. Tuan tanahnya adalah *syahwat* (nafsu seksual) dan *ghadab* (nafsu agresi) adalah penjaga tanahnya. Sedangkan posisi *qalb* adalah raja dan *'aql* adalah perdana menterinya. Wajib bagi raja untuk bermusyawarah terlebih dahulu dengan perdana menteri untuk menjadikan tuan tanah tunduk dan patuh pada pemerintahannya demi kemakmuran dan kesejahteraan negaranya. Demikianlah, kondisi *qalb* dan *'aql* harus selalu bermusyawarah (sejalan) agar *nafs* selalu dibawah kendalinya.³¹

Adapun *ruh*, ia sampaikan agak sedikit sulit untuk menganalogikannya, sebab hal ini berkaitan dengan urusan Allah sebagaimana firman-Nya dalam QS. al-Isra/17: 85, dan manusia hanya diberi sedikit pengetahuan tentangnya. Pemahaman tentang roh membutuhkan *mujâhadah*, yaitu perjuangan spiritual yang mendalam. Seorang yang belum mencapai tingkat *mujâhadah* yang benar tidak akan mampu memahami atau membahasnya dengan tepat.³² Sedangkan menurut Darwis Hude, *ruh* adalah unsur suci yang berasal dari Allah sejak awal telah melakukan perjanjian primordial kepada-Nya untuk tetap tunduk dan patuh. Namun, setelah bersatu dengan jasad dalam kehidupan dunia, *ruh* mengalami hubungan dinamis, yaitu manusia memiliki pilihan untuk tetap setia kepada janji atau mengingkarinya.³³ Dalam pandangan ini, *ruh* membawa fitrah berketuhanan, yaitu kecenderungan alami untuk mengenal dan menyembah Tuhan.

²⁹ Abû Ḥamîd Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazâlî, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, Beirut: Dâr Ma'rîfah, 1986, hal. 49.

³⁰ Akhmad Sodiq, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut al-Ghazali*, Jakarta Timur: Kencana, 2018, hal. 3.

³¹ Abû Ḥamîd al-Ghazâlî, *Kimiyâ as-Sa'âdah*, Mesir: Dâr al-Muqattam, 2009, hal. 25-31.

³² Abû Ḥamîd al-Ghazâlî, *Kimiyâ as-Sa'âdah*, Mesir: Dâr al-Muqattam, 2009, hal. 26-27.

³³ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dari Berbagai Tema*, Jakarta Timur: EURABIA, 2013, hal. 7.

Sementara itu, Ibnu al-Jauzi menegaskan bahwa yang membedakan manusia dari makhluk lain adalah akal (*'aql*). Dengan akal, manusia mampu mengatasi berbagai tantangan dan membuktikan kemuliaannya dibandingkan dengan binatang.³⁴ Dalam dirinya, manusia memiliki tiga unsur penting, yakni.

- 1) *'Aql* (akal): memiliki keutamaan dalam ilmu, tetapi bisa tercela jika dikuasai kebodohan.
- 2) *Qalb* (hati): keutamaannya terletak pada keteguhan, tetapi bisa tercela jika dipenuhi ketakutan dan kepengecutan.
- 3) *Nafs* (jiwa): memiliki keutamaan dalam menjaga diri dari keburukan, tetapi bisa tercela jika tidak mampu mengendalikan hawa nafsu.

Menurut Ibnu al-Jauzi, manusia yang ingin menjaga fitrahnya harus memiliki kesabaran dan kemampuan menahan diri dari perbuatan tercela. Sabar bukan hanya sebatas menanggung penderitaan, tetapi juga menjaga diri dari godaan yang dapat merusak hati dan akal.³⁵

Dari seluruh pembahasan ini, dapat penulis simpulkan bahwa fitrah manusia adalah potensi bawaan yang diberikan Allah sebagai landasan untuk mengenal-Nya (berketuhanan) dan menjalankan kehidupan sesuai nilai-nilai kebaikan (naluri moral dan etis). Sebagaimana Hamka menjelaskan dalam *Falsafah Hidup*, bahwa segala sesuatu yang ada di langit dan di bumi semua berjalan berdasarkan 'hukum alam', yang ia sebut sebagai *sunnatullâh*, yaitu peraturan yang teguh dan tidak berubah lagi. Manusia pun termasuk dalam ketetapan ini. Hukum alam menuntun manusia untuk seharusnya menjaga kebersihan hati agar terbebas dari segala kotoran yang menghalangi hubungan dengan Tuhannya. Ketika hati bersih, pengetahuan akan terbuka, dan manusia dapat terhindar dari *hijâb* (dinding) yang menghalangi kesadaran spiritualnya.³⁶

Fitrah ini tidak hanya membentuk kesadaran spiritual, tetapi juga menjadi pijakan dalam perjalanan moral dan intelektual manusia. Jika fitrah tersebut dijaga melalui ibadah, amal saleh, dan pengendalian diri, maka manusia akan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat serta mampu menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi dengan integritas moral dan spiritual yang tinggi. Sebaliknya, jika fitrah ini dikendalikan oleh hawa nafsu dan godaan *syathân*, manusia akan tersesat dan menjauh dari tujuan penciptaannya. Oleh karena itu, menjaga fitrah melalui kesadaran spiritual dan kepatuhan kepada Allah adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang harmonis, bermakna, dan selaras dengan kehendak-Nya.

³⁴ 'Abdu ar-Rahman Ibnu al-Jauzi, *Terapi Spiritual: Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin*, t.tp: Maktabah Santri, 2010, hal. 13.

³⁵ 'Abdu ar-Rahman Ibnu al-Jauzi, *Terapi Spiritual: Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin*, t.tp: Maktabah Santri, 2010, 15-16.

³⁶ Hamka, *Falsafah Hidup*, Jakarta: Republik, 2015, hal. 73-76.

2. Dimensi-Dimensi Spiritual

Al-Qur'an mengajarkan bahwa spiritualitas Islam merupakan fitrah manusia, yaitu kecenderungan alami untuk mencari makna hidup, ketenangan batin, dan kedekatan dengan Sang Pencipta, Allah Swt. Sebagai bagian dari fitrah tersebut, manusia dikaruniai potensi untuk beriman, beribadah, dan berakhlak. Ketiga dimensi ini menjadi pilar utama dalam membangun spiritualitas yang kokoh. Dengan spiritualitas yang terarah, seseorang dapat membangun ketahanan jiwa yang tangguh, terutama dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup.

Dalam perspektif Al-Qur'an, spiritualitas tidak hanya mencakup hubungan vertikal antara manusia dengan Allah (*ḥablu minallâh*), tetapi juga hubungan horizontal dengan sesama manusia (*ḥablu minannâs*). Konsep ini menunjukkan bahwa spiritualitas adalah bagian integral dari kehidupan, yang memberikan panduan nilai dan arah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.³⁷

Pemahaman spiritualitas dalam Islam menekankan pentingnya menemukan makna ibadah dalam setiap tindakan dan aktivitas kehidupan. Makna tersebut bukan sekadar bentuk pengabdian kepada Allah Swt, tetapi juga upaya menyelaraskan setiap aspek kehidupan dengan fitrah manusia. Dengan menanamkan nilai-nilai seperti hanif, ikhlas, serta kesadaran akan peran dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah Swt, spiritualitas menjadi landasan untuk menjalani kehidupan sesuai ajaran Islam.³⁸ Pemahaman ini menegaskan bahwa spiritualitas Islami mencakup lebih dari sekadar praktik ritual, tetapi juga keseluruhan pola pikir dan tindakan yang selaras dengan nilai-nilai keimanan.

Dimensi spiritual mencakup berbagai aspek kehidupan rohani yang saling melengkapi. Dalam konteks kehidupan manusia, terdapat beberapa elemen penting. *Pertama*, dimensi keyakinan dan kepercayaan (*belief*), yang terkait dengan apa yang diyakini seseorang tentang Tuhan, kehidupan, dan makna eksistensi. Keyakinan ini membentuk pandangan hidup dan nilai-nilai yang dipegang. *Kedua*, dimensi praktik ibadah (*practice*), yang mencakup ritual, ibadah, dan kegiatan spiritual sebagai manifestasi dari keyakinan tersebut, seperti shalat, zakat, puasa, doa, zikir dan sebagainya. *Ketiga*, dimensi pengalaman spiritual (*experience*), yang melibatkan pengalaman transenden, seperti perasaan damai dan kedekatan dengan Tuhan seperti tentram saat berdoa dan membaca ataupun mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an. *Keempat*,

³⁷ Fatimah Az-Zahrah, *et.al.*, "Hubungan Hablumminallah dan Hablumminannas terhadap Kesehatan Manusia," dalam *Journal Islamic Education*, Vol. 1 No. 3 Tahun 2023, hal. 695.

³⁸ Noer Rohma, "Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Qur'an: Telaah Kritis Konsep Kecerdasan Spiritual dalam Surat Luqman ayat 12-19," dalam *Tadrisuna*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020, hal. 35.

dimensi pengetahuan (*knowledge*), yang mencakup pemahaman tentang ajaran agama, filosofi spiritual, dan *wisdom* dari tradisi yang diikuti. *Kelima*, dimensi etika dan moral, yang menghubungkan spiritualitas dengan perilaku dan interaksi sosial.³⁹ *Keenam*, dimensi komunitas, yang melibatkan keterhubungan dengan komunitas spiritual atau keagamaan sebagai sarana dukungan. *Ketujuh*, dimensi makna dan tujuan hidup, yang menegaskan bagaimana spiritualitas membantu seseorang menemukan makna dalam kehidupan dan menentukan arah hidup.⁴⁰

Di lain sisi, Ahmad Hudori dalam penelitiannya, menawarkan konsep dimensi spiritualitas Islami yang terdiri dari tiga aspek utama: pengamalan ibadah sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah Swt, keterikatan antara kehidupan dunia dan akhirat, dan universalitas yang mencakup hubungan manusia dengan alam semesta.⁴¹ Gabungan dari semua dimensi ini menciptakan pengalaman spiritual yang utuh dan dinamis, yaitu setiap dimensi saling mendukung untuk memperkaya kehidupan seseorang, baik secara individu maupun sosial. Namun, untuk mempersempit ruang lingkup dan relevansi dengan fenomena *sandwich generation*, setidaknya ada tiga dimensi utama yang dapat meningkatkan spiritualitas individu dalam menghadapi tantangan kehidupan.

a. Dimensi teologis (keimanan)

Dimensi teologis disini ialah keimanan, yang merupakan fondasi utama dalam kehidupan seorang Muslim. Keimanan mencakup keyakinan mendalam terhadap Allah Swt, termasuk menerima perintah dan larangan-Nya.⁴² Kata iman berasal dari bahasa Arab, yaitu *يؤمن-إيماناً*, yang berarti percaya atau beriman.⁴³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), percaya didefinisikan sebagai “meyakini atau yakin bahwa sesuatu (yang dipercayai) itu benar dan nyata adanya”.

Dalam Al-Qur'an, kata 'iman' berkaitan dengan berbagai aspek keimanan

³⁹ Denny Najoran, “Memahami Hubungan Religiusitas dan Spiritualitas di Era Milenial,” dalam *Educatio Christi*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020, hal. 66.

⁴⁰ Nini Adelina Tanamal, “Tinjauan Religiusitas terhadap Pendekatan Spiritual Motherhood bagi Kaum Perempuan,” dalam *Jagaddhita*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2023, hal. 56-57.

⁴¹ Ahmad Hudori, “Dimensi Spiritualitas dalam Kitab al-Fuyudat al-Rabbaniyyah bi Tafsir Ba'di al-Ayat al-Qur'aniyyah Karya Ahmad ibn Idris,” dalam *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020, hal. 8-20.

⁴² Akhmad Sodiq, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidika Akhlak Menurut al-Ghazali*, Jakarta Timur: Kencana, 2018, hal. 188.

⁴³ 'Abdu ar-Rahman bin Ibrâhîm al-Fauzân, *et.al.*, *al-Mu'jam al-'Araby Baina Yadaik*, Riyadh: Tekin Kitabevi, t.th, hal. 31. Lihat juga dalam Ibrâhîm Mushtafâ, *et.al.*, *Mu'jam al-Wasith*, Istanbul: Dâr ad-Da'wah, 1989, hal. 28.

yang dipahami umat Islam sebagai rukun iman.⁴⁴ Adapun rukun iman tersebut.

- 1) Iman kepada Allah Swt: Keimanan kepada Allah Swt adalah inti utama dalam ajaran Islam. Perintah untuk beriman kepada-Nya terdapat dalam banyak ayat Al-Qur'an, seperti QS. an-Nazi'at/79: 24, QS. al-Anbiya/21: 26, QS. al-An'am/6: 124, dan QS. Fussilat/41: 30. Secara keseluruhan, Al-Qur'an adalah bukti yang mendorong keyakinan kepada Allah sebagai Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Iman kepada Para Malaikat: Perintah untuk beriman kepada malaikat terdapat dalam QS. al-Baqarah/2: 285 dan QS. ali-Imran/3: 18. Beriman kepada malaikat mencakup keyakinan akan keberadaan mereka, nama-nama, serta tugas-tugas yang diemban sesuai ketentuan Allah Swt.⁴⁵
- 3) Iman kepada Kitab: Mengimani kitab Allah berarti percaya bahwa kitab-kitab yang diturunkan kepada setiap Rasul adalah wahyu dari-Nya. Al-Qur'an sebagai wahyu terakhir diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw untuk menyempurnakan kitab-kitab sebelumnya, sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-Maidah/5: 48. Kitab-kitab terdahulu disebutkan dalam (QS. al-Hadid/57: 25; QS. an-Nisa'/4: 136, 163; QS. al-Baqarah/2: 285; QS. al-Maidah/5: 44, 46; dan QS. al-A'la/87: 17-19), namun fungsinya telah dihapus (*mansûkh*), menjadikan Al-Qur'an satu-satunya pedoman bagi umat manusia hingga akhir zaman.⁴⁶
- 4) Iman kepada Para Rasul: Beriman kepada para rasul berarti meyakini bahwa Allah Swt mengutus mereka untuk menyampaikan risalah-Nya. Hal ini disebutkan dalam QS. al-Baqarah/2: 136; QS. an-Nisa'/4: 150-151, 164-165; QS. an-Nahl/16: 36, 44; dan QS. al-Jum'ah/62: 2. QS. Para rasul memberikan keteladanan dalam menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah Swt.⁴⁷
- 5) Iman kepada Hari Akhir: Meyakini hari akhir berarti percaya bahwa kehidupan dunia ini tidak kekal. Setiap amal manusia akan dihitung, dan akan ada balasan sesuai amal tersebut. Keimanan disini yaitu mengimani adanya hari kebangkitan, *hisâb* (perhitungan amal

⁴⁴ Siti Nurjannah, "Pembentukan Dimensi Keimanan, Ketakwaan dan Aklak Mulia Melalui Pembiasaan Praktik Belajar Shalat di Era Diponegoro 135 Karangsalam Kidul Kedungkanteng Banyumas," *Tesis*, UIN Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2024, hal. 11-12.

⁴⁵ Muḥammad bin Shâlih al-'Utsaimin, *Syarḥu Ushûl al-Imân*, Riyadh: Dâr al-Wathan li an-Nasyri, 1889, hal. 27-31.

⁴⁶ Erwandi Tarmizi, *Rukun Iman*, Riyadh: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007, hal. 63-72

⁴⁷ Erwandi Tarmizi, *Rukun Iman*, Riyadh: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007, hal. 76-82.

manusia) dan *jazâ'* (balasan atas amal perbuatan).⁴⁸ Pembahasan hari akhir ini dapat ditemukan dalam (QS. al-Qiyamah/75: 1; QS. al-Qori'ah/101: 1-2; QS. al-Waqi'ah/56: 49-50; QS. al-Anbiya/21: 47, 104; QS. al-Mu'minun/23: 15-16; QS. al-Ghasiyah/88: 25-26; QS. Sad/38: 26; dan QS. al-Infithar/82: 14-15). Keimanan kepada hari akhir memotivasi manusia untuk menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab.

- 6) Keimanan disini adalah percaya dan yakin bahwa segala sesuatu berada dibawah ilmu, kehendak dan ketetapan Allah Swt.⁴⁹ *Qadhâ* dan *Qadar* selalu dihubungkan satu sama lain, yang dalam kehidupan sehari-hari disebut dengan takdir. *Qadhâ*, merupakan Keputusan Allah Swt, agar sesuatu harus terjadi dan sudah ditetapkan di *laûh al-mahfûdz*. Sedangkan *Qadar*, berarti pelaksanaan keputusan tersebut sesuai undang-undang Allah (QS. al-A'la/87: 3; QS.al-Furqan/25: 2; QS. al-Qamar/54: 49; QS. Yasin/36: 38-39; dan QS. 'Abasa/80: 18-19).⁵⁰

Keimanan dalam Islam tidak hanya menjadi pedoman hidup, tetapi juga sumber kekuatan untuk menghadapi ujian dan cobaan. Memahami rukun iman memberikan fondasi spiritual yang kokoh, seperti keyakinan kepada Allah Swt, sebagai sumber tujuan hidup, kesadaran akan pengawasan malaikat yang mendorong kesalehan, pedoman hidup dari Al-Qur'an yang relevan sepanjang zaman, keteladanan dari para rasul, tanggung jawab amal menuju hari akhir, serta penerimaan *qadhâ* dan *qadar* yang melatih berserah diri setelah berusaha, dapat membangun fondasi spiritual yang kokoh bagi individu. Fondasi ini tidak hanya memberikan arah hidup tetapi juga ketenangan jiwa, memungkinkan seseorang tetap optimis dan percaya bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan. Prinsip seperti tawakal dan sikap menerima takdir (*qadhâ* dan *qadar* Allah) juga menjadi bagian penting dalam kehidupan spiritual seorang Muslim karena menyadarkan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah.

Bagi *sandwich generation* yang sering berada di bawah tekanan dan tanggung jawab ganda, dimensi keimanan memiliki peran yang sangat relevan. Keimanan di sini bukan hanya sebagai konsep kesabaran dan tawakal yang pasif, tetapi juga sebagai pendorong untuk terus melangkah maju meskipun menghadapi rintangan. Keyakinan ini membantu mereka mengubah perspektif terhadap tantangan, memandangnya sebagai ujian dari Allah yang pasti

⁴⁸ Muḥammad bin Shâlih al-'Utsaimin, *Syarḥu Ushûl al-Imân*, Riyadh: Dâr al-Wathan li an-Nasyri, 1889, hal. 40.

⁴⁹ Zainu ad-Dîn al-Malibari, *Irsyâd al-'Ibâd ilâ Sabil ar-Rasyâd*, Jeddah: Dâr al-Manhaj, 2018, hal. 55.

⁵⁰ Maulana Muhammad Ali, *Islamologi (Dinul Islam)*, Jakarta Pusat: Darul Kutubil Islamiyyah, 2012, hal. 318-320.

memiliki hikmah dan jalan keluar. Sebagaimana Fazlur Rahman menyatakan, manusia diberi kebebasan memilih ketaatan atau pengingkaran.⁵¹ Oleh karena itu, mengintegrasikan spiritualitas dalam menghadapi tekanan hidup adalah kebutuhan yang penting, terutama bagi *sandwich generation* yang menghadapi godaan dan tantangan berat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam situasi sulit, keimanan menjadi sumber ketenangan di tengah kegelisahan.⁵² Ketika tekanan atau kecemasan melanda, keyakinan bahwa segala ujian datang dari Allah dengan hikmah di baliknya dapat membantu seseorang lebih bijaksana dan tidak terbawa emosi. Ini bukan berarti masalah hilang, tetapi keimanan memberikan kekuatan untuk menghadapinya dengan lebih tenang dan sabar. Selain itu, ayat seperti “*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*” (QS. al-Insyirah: 6) mengingatkan bahwa tidak ada masalah tanpa solusi. Dengan keyakinan bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya melebihi kemampuannya, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan penuh harapan, sabar, dan tabah.

b. Dimensi praktis (ibadah)

Dimensi ibadah adalah manifestasi praktis dari keimanan yang berpusat pada pengabdian kepada Allah Swt, melalui berbagai bentuk ritual dan aktivitas yang memiliki tujuan spiritual. Dimensi ini mencakup dua kategori utama.

- 1) *Ibâdah Maḥdhah*, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, yang merupakan ritual formal dan diwajibkan oleh syariat.
- 2) *Ibâdah Ghairu Maḥdhah*, seperti zikir, doa, *qiyâm al-lail*, bersedekah serta aktivitas sehari-hari yang dilakukan dengan niat tulus untuk mengabdikan kepada Allah Swt.⁵³

Dimensi ibadah memiliki cakupan yang luas, tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan formal, tetapi juga meliputi seluruh aktivitas yang diniatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, dan membersihkan hati dari dosa serta sifat-sifat tercela. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan dengan niat ibadah, seperti bekerja untuk mencari nafkah halal atau membantu sesama, juga dapat menjadi bagian dari pengabdian kepada Allah Swt.

Korelasi antara dimensi ibadah dan keimanan bersifat resiprokal. Keimanan yang kokoh akan memotivasi seseorang untuk memperbaiki

⁵¹ Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur`an*, terjemahan *Major Themes of the Qur`an*, Bandung: Pustaka, 1996, hal. 35-36.

⁵² Ahmad Hudori, “Dimensi Spiritualitas dalam Kitab al-Fuyudat al-Rabbaniyyah bi Tafsir Ba`di al-Ayat al-Qur`aniyyah Karya Ahmad ibn Idris,” dalam *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020, hal. 11-12.

⁵³ Marzuki, “Kemitraan Madrasah dan Orang Tua dalam Menanamkan Kedisiplinan Ibadah Siswa MA asy-Syafi`iyyah Kendari,” dalam *Jurnal al-Ta`dib*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2017, hal. 168.

kualitas dan konsistensi ibadahnya. Sebaliknya, praktik ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran akan memperkuat fondasi keimanan.⁵⁴ Dalam Al-Qur'an disebutkan, "*Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*" (QS. ar-Ra'd/13: 28), yang menunjukkan bahwa ibadah bukan sekadar kewajiban, tetapi juga sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan spiritualitas.⁵⁵

Al-Ghazali menjelaskan, ibadah bukan hanya pelaksanaan ritual, tetapi sebuah perjalanan spiritual yang membutuhkan ilmu dan kesadaran. Ia menekankan pentingnya memahami esensi ibadah, mulai dari niat yang tulus hingga kemampuan menghadapi godaan dan ujian dalam prosesnya. Pada puncaknya, ibadah yang dilakukan dengan penuh keikhlasan akan membawa seseorang kepada sikap syukur dan kepasrahan total kepada Allah Swt.⁵⁶ Dimensi ibadah ini memiliki relevansi yang signifikan dalam kehidupan seorang Muslim, terutama dalam menghadapi tantangan hidup. Bagi generasi *sandwich* yang sering menghadapi tekanan dan tanggung jawab ganda, praktik ibadah seperti salat, zikir, dan doa memberikan ketenangan jiwa dan panduan untuk tetap optimis dalam menghadapi kesulitan.

Dengan demikian, penguatan spiritual melalui dimensi ibadah menjadi elemen esensial dalam membangun ketahanan mental dan spiritual, terutama bagi individu yang berada dalam tekanan sosial atau menghadapi tanggung jawab berat. Aktivitas ibadah tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga menjadi cara efektif untuk mengatasi stres dan membangun koneksi yang lebih mendalam dengan Allah Swt.

c. Dimensi akhlak dan etika

Akhlak dan etika merupakan cerminan dari nilai-nilai yang tertanam dalam pribadi seseorang, yang menjadi dasar dalam pembentukan karakter dan perilakunya. Dalam pandangan al-Ghazali, akhlak dan etika adalah hasil integrasi antara wahyu Ilahi dan moral etis, yang menunjukkan keterpaduan antara nilai-nilai spiritual dan prinsip moral universal. Dengan kata lain, etika dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman sosial tetapi juga sebagai jalan penghubung antara manusia dengan Tuhannya. Al-Ghazali memperkenalkan konsep ekosufisme, yang mengajarkan bahwa seluruh makhluk di alam semesta ini diikat oleh nilai-nilai etika yang menghubungkan

⁵⁴ Said Alwi, *Perkembangan Religiusitas Remaja*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2014, hal. 22-26.

⁵⁵ Abdul Aziz Ridha, "Nilai Pendidikan pada Q.S Ar-Ra'd Ayat 28 dan Relevansinya terhadap Pendidikan Moral dan Spiritual," dalam *Edu dikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 9 No. 2 Tahun 2024, hal. 67.

⁵⁶ Mufti Miftahul Khoir, Muchotob Hamzah dan Ahmad Zuhdi, "Correlation of Science and Charity in Islamic Education al-Ghozali's Perspective in the Book Minhajul 'Abidin," dalam *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol. 1 No. 5 Tahun 2024, hal. 1312-1314.

mereka dengan Tuhan, menciptakan keseimbangan antara manusia, alam, dan Sang Pencipta.⁵⁷

Islam sebagai agama *rahmatan lil 'âlamîn* membawa misi universal untuk menciptakan kedamaian, harmoni, dan keberkahan bagi seluruh alam. Misi ini meliputi hubungan yang harmonis antara manusia dengan sesama, manusia dengan lingkungannya, dan manusia dengan Allah Swt.⁵⁸ Namun, harmoni ini harus dimulai dari diri sendiri melalui proses *tazkiyah an-nafs* atau pensucian jiwa.⁵⁹ *Tazkiyah an-nafs* memiliki peran penting dalam membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, seperti kebencian, iri hati, dan kemarahan, serta mengisinya dengan sifat-sifat mulia seperti kerendahan hati, keikhlasan, ketakwaan, dan rasa syukur. Rasulullah Saw, diutus untuk mengajarkan akhlak yang mulia, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah Swt, “*Sungguh, engkau (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang luhur*” (QS. al-Qalam/68: 4). Dalam tafsir al-Baghawi disebutkan, bahwa akhlak Rasulullah Saw itu adalah akhlaknya Al-Qur’an.⁶⁰

Akhlak yang mulia mencakup sifat-sifat seperti kesabaran, kejujuran, keadilan, menjaga lisannya, dan tidak menyakiti hati orang lain yang menjadi panduan dalam berinteraksi dengan sesama manusia.⁶¹ Selain itu, akhlak juga tercermin dalam tanggung jawab menjaga amanah sebagai khalifah di bumi, termasuk menjaga dan melestarikan lingkungan.⁶² Dalam konteks ini, akhlak mulia tidak hanya mempererat hubungan sosial tetapi juga mendatangkan keridaan Allah dan menciptakan kedamaian dalam kehidupan.

Ketiga dimensi spiritual ini (keimanan, ibadah, dan etika) saling terkait dan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam memberikan kekuatan dan panduan khususnya bagi *sandwich generation*. Keimanan yang kuat akan tercermin dalam kualitas ibadah dan termanifestasi dalam akhlak dan etika yang mulia. Pemahaman dan penghayatan terhadap ketiga dimensi ini dapat membantu seseorang menjalankan kehidupannya dengan lebih bermakna dan memberikan dampak positif bagi lingkungan dan dirinya sendiri.

B. Praktik Penguatan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur’an

Kerohanian dan dorongan spiritual merupakan elemen penting dalam

⁵⁷ Julhadi, *Pendekatan Studi Islam*, Malang: Litnus, 2024, hal. 83-84.

⁵⁸ Ardelia April Soneli, *et.al.*, “Islam Sebagai Rahmatan Lil’Alamin.”, dalam *Journal of Student Research*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2025, hal. 54-55.

⁵⁹ Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrur Razi Amir, “Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah dalam Kitab Mdarijus Shalikin serta Implikasinya terhadap Pendidikan,” dalam *Ta’dibi*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016, hal. 123-124.

⁶⁰ Abî Muhammad al-Ḥusain bin Mas’ûd al-Baghawi, *Tafsîr al-Baghawi: Ma’âlim at-Tanzîl*, j. 8, Riyadh: Dâr Thayyibah, 1989, hal. 187-188.

⁶¹ Akhmad Sodiq, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut al-Ghazali*, Jakarta Timur: Kencana, 2018, hal. 187-188.

⁶² Julhadi, *Pendekatan Studi Islam*, Malang: Litnus, 2024, hal. 78-79.

kehidupan manusia. Elemen ini memengaruhi tujuan hidup, makna eksistensi, serta tindakan individu. Dalam Islam, dorongan spiritual memiliki hubungan erat dengan niat, yang menjadi inti dari setiap tindakan manusia. Niat yang baik dapat menjadi motivasi, baik secara intrinsik (motivasi dari dalam) maupun ekstrinsik (motivasi dari luar), yang menentukan arah tindakan dan landasan bagi perbuatan yang bermakna.⁶³

Dalam konteks penguatan spiritual, dorongan spiritual diperlukan untuk memperkuat hati, pikiran, dan tindakan individu. Melalui penguatan spiritual, seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa, kebermaknaan hidup, serta hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan.⁶⁴ Penguatan ini dicapai melalui niat yang tulus, ibadah, dan refleksi atas ciptaan-Nya, yang dapat membantu individu mengelola tantangan hidup dengan lebih baik. Hal ini juga berkontribusi pada pandangan hidup yang positif dan fokus pada hal-hal esensial dalam kehidupan.

Persoalan tentang ketuhanan menjadi inti dalam ajaran agama, termasuk Islam, yang menempatkan Allah Swt sebagai pusat keimanan dan ibadah. Pernyataan “*Lâ ilâha illâ Allâh*” (tidak ada Tuhan selain Allah) menjadi pokok ajaran yang menegaskan Allah sebagai realitas tertinggi. Allah bersifat transenden (jauh dari jangkauan manusia), tetapi juga imanen (sangat dekat dengan manusia), memiliki sifat keagungan sekaligus kasih sayang, dan menjadi tempat kembali segala sesuatu.⁶⁵ Sebagaimana dikemukakan oleh Hamka dalam bukunya *Pribadi Hebat*, keimanan kepada Allah dan agama memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan pribadi seseorang. Iman adalah pokok kepercayaan, sedangkan agama menjadi penerang kehidupan dan tempat berpegang teguh saat menghadapi ujian hidup.⁶⁶

Dalam Islam, penguatan spiritual menjadi langkah penting dalam perjalanan menuju kedekatan dengan Allah Swt. Al-Qur'an menekankan hubungan vertikal (*hablû minallâh*) sebagai fondasi untuk membangun hubungan horizontal (*hablû minannâs*) yang harmonis, sehingga tercipta keseimbangan hidup.⁶⁷ Hubungan ini diwujudkan melalui ibadah, refleksi, dan amal yang dilakukan dengan ikhlas. Melalui proses ini, seseorang dapat mencapai *tazkiyah an-nafs* (pensucian jiwa) dan ketenangan batin.

Ciri individu dengan spiritualitas tinggi terlihat dari kemampuannya

⁶³ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 387.

⁶⁴ Mlik Badri, *Dilema Psikologi Muslim*, terjemahan, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 89-98.

⁶⁵ Ahmad Hudori, “Dimensi Spiritualitas dalam Kitab al-Fuyudat al-Rabbaniyyah bi Tafsir Ba'di al-Ayat al-Qur'aniyyah Karya Ahmad ibn Idris,” dalam *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020, hal. 11.

⁶⁶ Hamka, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 93.

⁶⁷ Idaman, Moh. Safrudin dan Nazar, *Islam dan Solusi Masalah-Masalah Kebangsaan Kontemporer*, Sulawesi Tenggara: Yayasan Cipta Anak Bangsa, 2023, hal. 20.

menjalin hubungan yang erat dengan Allah. Ia merasakan kehadiran Allah dalam hidupnya, memohon pertolongan-Nya, dan memperoleh kekuatan yang tak terbatas dari-Nya. Spiritualitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga menjadi sumber energi yang mendorong seseorang untuk berbuat kebaikan dan memberi manfaat kepada orang lain.⁶⁸

Al-Qur'an memberikan panduan praktis untuk memperkuat spiritualitas, baik melalui ibadah seperti salat, tadabur ayat-ayat suci, maupun penghayatan nilai-nilai seperti *ridhâ*, *qanâ'ah*, *syukûr*, dan *tawakkal*. Penguatan spiritual tidak hanya menjadi kebutuhan pribadi, tetapi juga solusi yang efektif untuk mengelola stres, menghadapi tantangan hidup, dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Hal ini sangat relevan bagi kelompok seperti *sandwich generation*, yang kerap menghadapi tekanan psikologis dan sosial. Panduan Al-Qur'an ini dapat memberikan pijakan yang kokoh untuk menghadapi beban hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

1. *Tazkiyah an-Nafs*

Dalam Islam, ibadah tidak hanya dimaknai sebagai ritual keagamaan semata, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian yang menyeluruh kepada Allah Swt. Ibadah menjadi sarana utama untuk mencapai *tazkiyah an-nafs* (pensucian jiwa), yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela sekaligus mendekatkan diri kepada Allah, sebagaimana yang sudah dibahas sebelumnya dalam QS. az-Zariyat/51: 56, yang menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia semata-mata untuk beribadah kepada-Nya. Ayat ini menegaskan bahwa ibadah merupakan inti dari tujuan hidup manusia, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya dalam pembahasan tentang fitrah manusia.

Tazkiyah an-nafs, secara harfiah berarti “pensucian jiwa”, adalah proses spiritual yang tidak hanya melibatkan penghindaran dari sifat-sifat tercela (*akhlâq madzmûmah*) tetapi juga pengembangan sifat-sifat terpuji (*akhlâq mahmûdah*).⁶⁹ Dalam praktiknya, proses ini dilakukan melalui berbagai bentuk ibadah yang telah disyariatkan dalam Islam. Ibadah tersebut terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu ‘*ibâdah mahdhah*’ dan ‘*ibâdah ghairu mahdhah*’, yang masing-masing memiliki peran signifikan dalam mendukung penguatan spiritual seseorang.

‘*Ibâdah mahdhah*’, seperti salat, puasa, dan zakat, memiliki peran utama

⁶⁸ Rumadani Sagala, *Pendidikan Spiritual Keagamaan: dalam Teori dan Praktik*, Yogyakarta: SUKA-Press, 2018, hal. 26-28.

⁶⁹ Nindy Putri Aprilia, Cucu Surahman, dan Elan Sumarna, “Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam,” dalam *Tazkir*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2024, hal. 285.

dalam *tazkiyah an-nafs*.⁷⁰ Salat, misalnya, tidak hanya menjadi tiang agama, tetapi juga sarana utama untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan menjalankan salat secara khushyuk, seorang hamba dapat merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta dan mendapatkan ketenangan psikologis. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Baqarah/2: 45 bahwa salat dan kesabaran adalah penolong di kala sulit. Begitu pula puasa, yang melatih pengendalian diri, melahirkan rasa syukur, dan meningkatkan ketakwaan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-Baqarah/2: 183. Sedangkan zakat dan sedekah tidak hanya membersihkan harta, tetapi juga menyucikan jiwa dari sifat kikir dan serakah, sebagaimana disebutkan dalam QS. at-Taubah/9: 103.

Di samping itu, *‘ibâdah ghairu mahdhah* seperti zikir, doa, dan salat malam juga memberikan kontribusi besar dalam memperkuat spiritualitas seorang Muslim.⁷¹ Zikir, yang dilakukan dengan penuh keikhlasan, mampu memberikan ketenangan batin dan menjernihkan pikiran, sebagaimana dianjurkan dalam QS. al-Ahzab/33: 41 untuk mengingat Allah sebanyak-banyaknya. Salat malam atau *qiyâm al-lail*, yang disebut dalam QS. al-Isra/17: 79, menjadi bentuk ibadah tambahan yang mendekatkan hamba kepada Allah serta menjanjikan kemuliaan di sisi-Nya. Melalui praktik-praktik ini, seorang Muslim tidak hanya memperkuat hubungan vertikal dengan Allah tetapi juga meningkatkan keimanannya dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Penguatan spiritual melalui ibadah ini menjadi sangat relevan dalam konteks *sandwich generation*, kelompok yang sering menghadapi tekanan psikologis dan beban sosial yang berat. Sebagaimana dijelaskan Hamka, *“bukannya salat dan puasa saja yang dikatakan ibadah itu. Mengurus negara, menjadi ahli politik, menjadi saudagar, bahkan segenap cabang pekerjaan untuk menyekolahkan anak dan menanggung nafkah istri pun ibadah juga”*.⁷² Pekerjaan duniawi pun dapat menjadi ibadah jika dilakukan dengan niat yang ikhlas untuk mencari keridhaan Allah. Dengan kata lain, aktivitas sehari-hari seperti mengurus keluarga atau bekerja dapat menjadi sarana penguatan spiritual selama disertai niat tulus dan pengharapan hanya kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya terletak pada ritual formal, tetapi juga pada tindakan sehari-hari yang dilandasi keikhlasan.

Para ulama, seperti al-Ghazali dalam *Ihyâ ‘Ulûm ad-Dîn*, juga menekankan bahwa *tazkiyah an-nafs* adalah proses menyeluruh yang mencakup pembersihan hati dari penyakit rohani seperti kesombongan, iri hati, dan cinta dunia, serta mengembangkan sifat-sifat mulia seperti rendah hati,

⁷⁰ Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Agma Islam,” dalam *Ta’limuna*, Vol. 10 No. 10 Tahun 2021, hal. 79.

⁷¹ Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Agma Islam,” dalam *Ta’limuna*, Vol. 10 No. 10 Tahun 2021, hal. 75.

⁷² Hamka, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 94-95.

ikhlas, dan sabar.⁷³ Menurutnya, proses ini harus disertai integrasi antara ilmu dan amal, serta pemahaman agama yang benar, untuk mencapai keselarasan spiritual.⁷⁴

Sa'id Hawwa, dalam kitabnya *al-Mushtakhlis fî Tazkiyyah al-Anfus*, memperkenalkan tiga pilar utama dalam tazkiyah an-nafs.⁷⁵

- 1) Penyucian diri (التَّطَهُّرُ) dari akidah yang salah, sifat buruk, dan dosa.
- 2) Realisasi maqam hati (التَّحَقُّقُ بِأَمَّهَاتِ الْمَقَامَاتِ الْقَلْبِيَّةِ) melalui pengisian hati dengan sifat-sifat utama seperti syukur, tawakal, sabar, dan ikhlas.
- 3) Berakhlak mulia (التَّحَلُّقُ وَالْإِقْتِدَاءُ) dengan meneladani sifat-sifat Nabi Muhammad saw.

Ketiga pilar yang diperkenalkan Sa'id Hawwa ini menegaskan bahwa *tazkiyah an-nafs* adalah proses bertahap yang membutuhkan konsistensi dan kesabaran. Proses ini melibatkan evaluasi diri yang terus-menerus (muhasabah) dan harus dipandu oleh pemahaman agama yang mendalam.

Dari uraian di atas, jelas bahwa ibadah dalam Islam bukan sekadar kewajiban ritual, tetapi juga jalan utama untuk membersihkan jiwa, memperkuat spiritualitas, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Dengan memahami konsep *tazkiyah an-nafs* dan menerapkannya melalui ibadah, seorang Muslim dapat mencapai keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Terutama bagi kelompok seperti *sandwich generation*, penguatan spiritual ini menjadi solusi yang sangat efektif untuk menghadapi tekanan kehidupan dan menemukan kedamaian sejati di tengah dinamika zaman.

2. Tadabbur al-Qurân sebagai Sarana Refleksi Spiritual

Hidup manusia tidak terlepas dari berbagai permasalahan. Namun, setiap tantangan yang dihadapi selalu disertai dengan solusi dan kemudahan untuk mengatasinya.⁷⁶ Salah satu cara untuk menemukan solusi dalam kehidupan adalah dengan melakukan *tadabbur al-Qurân*, yaitu proses merenungkan dan menggali makna mendalam dari ayat-ayat Allah Swt. Tadabbur tidak hanya bertujuan untuk memahami teks secara harfiah, tetapi juga untuk

⁷³ Abî Ḥamîd Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazâlî, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, Beirut: Dâr Ibn Hazm, 2005, hal. 7.

⁷⁴ Abî Ḥamîd Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazâlî, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, Beirut: Dâr Ibn Hazm, 2005, hal. 46. Lihat juga h. 143.

⁷⁵ Sa'id Ḥawwâ, *al-Mushtakhlis fî Tazkiyyah al-Anfus*, Mesir: Dâr as-Salâm, 2008, hal. 153. Lihat juga h. 340.

⁷⁶ Nurbaiti, "Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalah Digiseksual," *Disertasi*, Universitas PTIQ Jakarta, 2019, hal. 219.

mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁷

Secara etimologis, tadabur berasal dari bahasa Arab, yaitu kata *دبر* (*dabara*) yang berarti “belakang” atau “akhir suatu perkara”. Sementara itu, *تَدَبَّرُ* (*tadabbur*) berarti memikirkan, merenungkan, dan memperhatikan sesuatu hingga akhir, termasuk mempertimbangkan dampaknya.⁷⁸ Allah Swt berfirman dalam QS. al-Mu’minun/23: 68.

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ^ط

Maka, tidakkah mereka merenungkan firman (Allah) atau adakah telah datang kepada mereka apa yang tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka terdahulu?

Menurut Abas Asyafah dalam bukunya *Konsep Tadabbur Al-Qur’an*, ayat ini mengandung makna bahwa tadabur bukan sekadar membaca, tetapi juga mengamati dan merenungi suatu hal dari awal hingga akhir serta mengulanginya beberapa kali.⁷⁹ Sayyid Qutb dalam tafsirnya juga menjelaskan bahwa orang yang benar-benar mentadaburi Al-Qur’an akan menemukan keindahan, kebenaran, keserasian, dan manfaat yang memenuhi hati, pikiran, serta jiwa mereka.⁸⁰

Sebagai petunjuk hidup, Al-Qur’an berfungsi layaknya rambu di jalan yang memberikan arah serta penerang dalam kegelapan. Ketika seseorang menjadikannya sebagai pedoman utama, ia akan mendapatkan bimbingan dalam menjalani kehidupan. Rasulullah Saw juga menjamin bahwa siapa pun yang berpegang teguh pada Al-Qur’an dan sunahnya tidak akan tersesat. Namun, petunjuk ini hanya bermanfaat bagi mereka yang benar-benar meyakini kebenaran dan kemukjizatan Al-Qur’an, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 2.⁸¹

Proses tadabur tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan perenungan mendalam yang dilakukan dengan keseriusan dan pengulangan. Menurut Amir Hamzah, tadabur mencakup dua aspek penting. *Pertama*, aktivitas berpikir dengan menggunakan seluruh kemampuan akal,

⁷⁷ Abas Asyafah, *Konsep Tadabur Al-Qur’an*, Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2014, hal. 4-10.

⁷⁸ Abas Asyafah, *Konsep Tadabur Al-Qur’an*, Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2014, hal. 5-6.

⁷⁹ Abas Asyafah, *Konsep Tadabur Al-Qur’an*, Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2014, hal. 5.

⁸⁰ Sayyid Qutb, *Fî Dzîlâl al-Qurân*, j. 4, Beirut: Dâr asy-Syurûq, 2003, hal. 2474.

⁸¹ Nurbaiti, “Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur’an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual,” *Disertasi*, Universitas PTIQ Jakarta, 2019, hal. 220.

yang dimulai dari membaca ayat-ayat Al-Qur'an hingga menghasilkan pemahaman yang dapat dihayati dan diamalkan. *Kedua*, berpikir tidak hanya untuk memahami, tetapi juga untuk mempertimbangkan dampak dan konsekuensi dari hal yang direnungkan. Dengan demikian, hasil dari tadabur tidak hanya memberikan wawasan, tetapi juga memiliki manfaat nyata dalam kehidupan.⁸²

Manusia memiliki banyak kelemahan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam menjalankan perintah Allah dan menjaga diri dari larangan-Nya. Kelemahan ini mencakup ketidakmampuan dalam melaksanakan tugas, menjaga moralitas, menyadari keterbatasan diri, memahami prioritas hidup, serta mengakui kebutuhan akan pertolongan Allah. Selain itu, manusia sering kali lalai dalam memanfaatkan potensi yang dimiliki dan justru bergantung pada hal yang tidak berdaya, sehingga melupakan Allah yang Mahakuasa.⁸³ Al-Qur'an diturunkan bukan hanya untuk diyakini atau dibaca, tetapi juga untuk dipahami dan direnungi agar dapat memberikan keberkahan serta pelajaran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (QS. Shad/38: 29; QS. an-Nisa/4: 82; QS. al-An'am/6: 25).

Jika jasmani manusia membutuhkan nutrisi agar tetap sehat dan otak memerlukan ilmu sebagai alat berpikir, maka hati juga memerlukan asupan berupa ketenangan dan ketenteraman batin. Hati yang tidak mendapatkan asupan spiritual akan mudah dilanda kegelisahan dan kekhawatiran.⁸⁴ Dalam konteks ini, *tadabbur al-Qur'an* menjadi sarana refleksi spiritual yang sangat penting, karena melibatkan perenungan mendalam terhadap ayat-ayat Allah guna memahami maknanya dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui tadabur, manusia diajak untuk mengevaluasi diri, menyadari kelemahan, serta memperkuat hubungan dengan Allah. Orang yang lebih mengikuti hawa nafsunya akan memiliki hati yang terkunci oleh Allah, sehingga mereka semakin jauh dari *Rabb*-nya. Sebaliknya, mereka yang menjaga diri dari godaan hawa nafsu dan merenungi ayat-ayat Allah akan mendapatkan tambahan ketakwaan dari-Nya (QS. Muhammad/47: 16-17). Refleksi spiritual melalui tadabur membantu seseorang mengenali kesalahan, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun komitmen terhadap nilai-nilai moral serta spiritual yang diajarkan Al-Qur'an.

Dengan demikian, tadabur bukan sekadar aktivitas membaca ayat-ayat suci, tetapi merupakan jalan menuju introspeksi, pertobatan, dan penguatan

⁸² Amir Hamzah, "Perspektif Al-Qur'an tentang Tadabbur," dalam *Jurnal al-Mubarak*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019, hal. 57.

⁸³ Abas Asyafah, *Konsepsi Tadabur Al-Qur'an*, Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2014, hal. 55.

⁸⁴ Cecep Supriadi, "Mengenal Ilmu Tadabbur Al-Qur'an: Teori dan Praktik," dalam *ZAD al-Mufassirin*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022, hal. 26

spiritual. Melalui proses ini, manusia tidak hanya memahami teks Al-Qur'an secara intelektual, tetapi juga mendapatkan bimbingan nyata dalam memperbaiki kehidupan dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

3. Pengamalan Nilai-nilai Qur'ani sebagai Kekuatan Psikologis

Dalam konteks penguatan spiritual, tadabur berperan sebagai sarana pencerahan hati dan jiwa, sekaligus menjadi panduan praktis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Hamka menyebutnya sebagai 'sendi-sendi kebesaran jiwa'. Menurutnya, ketika seseorang terbebas dari sifat hasad, cemburu, dan dengki, ia tidak akan mengalami kegelisahan. Sebaliknya, ia akan menerima hidup dengan lapang dada dan terus berusaha. Hal ini tercermin dari raut wajahnya yang jernih, tanpa kekusutan, karena wajah yang kusut adalah cerminan hati yang gelisah.⁸⁵

Al-Qur'an memuat nilai-nilai fundamental seperti *ridhâ* (kerelaan), *qanâ'ah* (kepuasan diri), *syukûr* (rasa syukur), dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Ketika nilai-nilai ini dihayati melalui tadabur, seseorang dapat merasakan ketenangan jiwa dan ketangguhan mental dalam menjalani kehidupan.⁸⁶ Nilai syukur dalam QS. Ibrahim/14: 7 misalnya, mengajarkan bahwa Allah akan menambah nikmat bagi mereka yang bersyukur, mendorong seorang hamba untuk melihat sisi positif dalam setiap keadaan. Sementara itu, tawakal dalam QS. Ali Imran/3: 159 menekankan pentingnya kepercayaan penuh kepada Allah setelah berikhtiar, mengingatkan bahwa keberhasilan hidup tidak hanya bergantung pada usaha manusia, tetapi juga pada ketetapan-Nya. Dengan tadabur, seorang Muslim dapat memupuk ketenangan hati, meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah, serta mengembangkan strategi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, tadabur juga mendorong muhasabah, yaitu evaluasi diri berdasarkan nilai-nilai Qur'ani, sehingga seseorang lebih mampu mengelola stres, mengendalikan emosi, dan menghadapi tantangan dengan sikap yang selaras dengan ajaran Islam. Pada akhirnya, proses ini menjadi pijakan utama dalam memperkuat hubungan dengan Allah dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan Al-Qur'an tidak sekadar bacaan, tetapi juga pedoman dalam menjalani hidup dengan hati yang lebih tenang dan jiwa yang lebih kuat.

a. *Qanâ'ah*

Al-Qur'an memberikan petunjuk yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, tidak hanya dalam hal hubungan manusia dengan Allah (*hablû minallâh*), tetapi juga dalam hubungan antar manusia (*hablû minannâs*)

⁸⁵ Hamka, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 104 -110.

⁸⁶ Abas Asyafah, *Konsep Tadabur Al-Qur'an*, Bandung: CV. Maulana Media Gravika, 2014, hal. 59.

serta hubungan manusia dengan alam. Salah satu sikap yang diajarkan dalam Islam adalah *qanâ'ah*, yang berarti merasa cukup dengan apa yang dimiliki, menerima rezeki dari Allah dengan lapang dada, dan tidak berlebihan dalam menginginkan sesuatu.

Qanâ'ah merupakan rasa puas dan cukup terhadap segala pemberian Allah. Konsep ini tidak berarti meniadakan usaha atau ambisi untuk mencapai yang lebih baik, tetapi lebih kepada sikap hati yang tidak terpengaruh oleh rasa tamak dan selalu bersyukur atas apa yang dimiliki. Dalam ajaran Islam, *qanâ'ah* dianggap sebagai bentuk kekayaan hati yang tidak tergantung pada banyaknya materi atau harta benda. Orang yang bersikap *qanâ'ah* tidak menggantungkan kehidupannya pada orang lain dan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya. Al-Ghazali, dalam *Ihyâ' Ulûm ad-Dîn*, menyebutkan istilah *qâni'*, yaitu orang yang mencukupkan apa adanya yang ia punya, sebagaimana tercermin dalam firman Allah QS. al-Hajj/22: 36.

وَالْبَدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ
فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelinya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri (504) (dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah rebah (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukkannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.

Menurut Hamka, *al-qâni'* adalah orang yang miskin tetapi tetap puas dengan apa yang dimilikinya, menahan diri dari meminta-minta, dan menerima segala yang ada dengan kerelaan hati. Dalam bukunya *Tasawuf Modern*, Hamka menjelaskan bahwa *qanâ'ah* memiliki lima unsur utama, yaitu menerima keadaan dengan tulus, berdoa kepada Tuhan untuk mendapatkan tambahan rezeki yang pantas serta tetap berusaha. Selain itu, *qanâ'ah* mencakup sikap menerima takdir Tuhan dengan lapang dada dan tidak larut dalam kekecewaan terhadap hal-hal duniawi. Hamka juga mengajarkan bahwa seseorang harus meyakini adanya kekuasaan yang lebih besar dari kekuasaan manusia, serta bersabar menunggu ketentuan Ilahi jika ketentuan-Nya tidak

sesuai dengan keinginan, dan bersyukur jika Allah mencabut nikmat-Nya.⁸⁷

Dalam *Tafsir al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *al-qâni* (القانع) berasal dari kata *qana'a* (قنع), yang bermakna merendah. Ini merujuk pada sikap meminta dengan rendah hati, pandangan yang dianut oleh Imam Syafi'i. Namun, terdapat juga ulama yang memahami kata ini sebagai rasa puas, sehingga *al-qâni* diartikan sebagai seseorang yang merasa cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya tanpa meminta-minta. Dengan demikian, *qanâ'ah* menggambarkan sikap kerendahan hati, penerimaan, dan rasa cukup terhadap rezeki yang diberikan Allah.⁸⁸

Dalam Al-Qur'an, konsep *qanâ'ah* muncul dalam dua bentuk pengucapan yang berbeda, yaitu *pertama*, القانع (*al-qâni*) yang terdapat dalam QS. al-Hajj/22: 36, dan *kedua*, مقنعي (*muqni'i*) yang ditemukan dalam QS. Ibrahim/14: 43. Dalam *Maqâyis al-Lughah*, dijelaskan oleh Ibnu Faris, قنع (*qana'a*) adalah kerelaan, penerimaan, dan kepuasan hati dengan apa yang ada. Adapun istilah مقنعي berarti “mengangkat kepala mereka ke atas”, yaitu dalam keadaan takut dan penuh perhatian. Hal ini menunjukkan sikap tunduk dan fokus, seolah-olah seseorang mengarahkan diri sepenuhnya kepada sesuatu tanpa keberpalingan. Begitu juga dengan istilah القانع yang berarti orang yang menerima apa yang diberikan kepadanya tanpa protes dan rela dengan apa yang tersedia.⁸⁹

Pada prinsip *amor fati* yang diajarkan dalam filosofi Stoikisme, yang mengajarkan penerimaan terhadap takdir, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dalam hidup, terdapat kesamaan dengan sikap *qanâ'ah* dalam Islam. Lafaz *muqni'i* mengacu pada orang yang menyesal karena perbuatannya, tetapi penyesalan itu sudah terlambat, karena mereka telah berbuat zalim dan menerima hukuman dari Allah. Dalam QS. Ibrahim/14: 43 ini menunjukkan bahwa sikap menyesal tanpa perubahan perilaku tidak lagi berguna, yang mengingatkan tentang pentingnya sikap *qanâ'ah* untuk menerima takdir dengan ikhlas dan penuh pengertian.⁹⁰

Meski konteks pengucapannya berbeda, kedua bentuk kata tersebut dalam Al-Qur'an memiliki hubungan erat dalam pengertian *qanâ'ah*. Yaitu,

⁸⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta Selatan: Republika, 2015, hal. 267-268.

⁸⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, j. 9, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 59.

⁸⁹ Abî al-Ḥusain Aḥmad bin Fâris bin Zakariyâ, *Maqâyis al-Lughah*, j. 5, Mesir: Dâr al-Fikr, 1972, hal. 32-33.

⁹⁰ Ali Abdurahman Simangunsong, “Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an,” *Tesis*, Universitas Islam Negeri ar-Raniry, Banda Aceh, 2024, hal. 101-102.

keduanya menggambarkan sikap seorang hamba yang rela dan tunduk terhadap ketentuan Allah, baik secara fisik maupun hati, mencerminkan konsep kepasrahan dan kerelaan yang menjadi inti dari *qanâ'ah*.

Namun, *qanâ'ah* juga bukan hanya sekadar menerima dan pasrah saja, tetapi juga mencakup rasa kenyang dengan apa yang ada, tidak loba, tidak cemburu, dan bukan orang yang terus-menerus meminta lebih. Sikap ini menunjukkan bahwa jika seseorang terus meminta lebih, tandanya ia belum merasa cukup. Dengan menerapkan sifat *qanâ'ah*, seseorang akan lebih mudah menerima keadaan hidupnya, bersyukur atas apa yang dimiliki, serta menjalani kehidupan dengan ikhlas dan damai. Inilah sebabnya *qanâ'ah* menjadi cara efektif untuk menutup pintu kecemasan dan menjaga ketenteraman hati.⁹¹

Dengan demikian, *qanâ'ah* mengarahkan hati untuk fokus pada syukur, rida, dan ketenangan, serta mempengaruhi sikap fisik untuk menerima keadaan tanpa protes. Hal ini memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, mengajarkan ketenangan batin, dan meningkatkan kualitas hidup melalui sikap ikhlas dan penerimaan terhadap segala yang diberikan-Nya. *Qanâ'ah* mengajarkan penerimaan terhadap takdir Allah dengan penuh kerelaan, yang menjadi bagian penting dalam penguatan spiritual, mendorong seseorang untuk selalu bersyukur, menerima kehidupan dengan tenang, dan tidak terjebak dalam keinginan berlebihan atau kecemasan duniawi. Sikap rela dan penerimaan terhadap takdir Allah, baik yang menyenangkan maupun tidak, akan tercermin pada fisik yang tenang dan sabar, sebagai wujud nyata dari kedalaman hati yang penuh ketenangan dan penerimaan, sehingga memperkuat hubungan dengan-Nya yang menjadi puncak spiritual hamba-Nya.

b. *Ridhâ*

Ridhâ merupakan salah satu sifat manusia yang berkaitan dengan perilaku hati, yang sangat penting untuk dipahami ketika seseorang ingin mendalami ayat-ayat Al-Qur'an atau mentadaburinya. Al-Ghazali memberikan perumpamaan yang menarik mengenai tumbuhnya rasa *ridhâ* dan cinta. Ia membandingkannya dengan seseorang yang sedang rindu pada buah hatinya, saat itu, semua yang ada di sekitarnya tidak tampak penting, hanya buah hatinya yang menjadi fokusnya. Demikian pula, seseorang yang cinta dengan Allah Swt akan merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam segala ketentuan-Nya. Segala yang datang dari Allah menjadi menyenangkan hati dan menenangkan kalbu.⁹²

Ridhâ adalah sikap menerima segala keadaan dengan lapang dada dan

⁹¹ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta Selatan: Republika, 2015, hal. 279.

⁹² M. Abdul Mujieb, Ahmad Ismail dan Syafi'ah, *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali: Mudah Memahami dan Menjalankan Kehidupan Spiritual*, Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009, hal. 377.

keikhlasan, yang membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Hamka menjelaskan bahwa dengan *ridhâ*, seseorang mampu melihat dunia dengan pandangan yang lebih indah, penuh rasa syukur, dan kedamaian. *Ridhâ* membuat seseorang tidak mudah terbawa oleh emosi negatif, serta mampu menjalani kehidupan dengan hati yang damai dan bahagia.⁹³ Tumbuhnya *ridhâ* dalam hati diawali dengan tumbuhnya *mahabbah* (cinta) kepada Allah, seperti yang diungkapkan oleh al-Ghazali. Sikap *ridhâ* ini, ketika diterapkan dalam kehidupan, membuat seseorang mudah menerima berbagai peristiwa hidup, baik suka maupun duka, dengan iman yang tangguh dan hati yang tenang.

Bahkan, seseorang yang telah mencapai tingkat tinggi dalam *ridhâ* akan merasakan kebahagiaan meskipun menghadapi takdir yang pahit. Hal ini adalah manifestasi dari ma'rifat kepada Allah dan cinta yang tulus kepada-Nya.⁹⁴ Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. at-Taubah/9: 72.

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ^{قَطْرًا} وَرِضْوَانٍ ^{قَطْرًا} مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga 'Adn. Rida Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung.

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa *ridhâ* adalah hilangnya keraguan dalam menjalankan hukum-hukum Allah.⁹⁵ Hamka, dalam tafsirnya, menyatakan bahwa apapun nikmat yang ada di dunia, bahkan di surga sekalipun, jika seseorang belum merasakan *ridhâ* dari Allah, maka semua itu tidak ada artinya. *Ridhâ* adalah cerminan dari keimanan yang mendalam, di mana seseorang berserah diri hanya kepada Allah, menerima ketentuan-Nya tanpa keluhan atau penolakan. Ketika seseorang berhasil menanamkan sifat *ridhâ*, ia akan mencapai puncak perjuangannya dalam hidup, merasakan *ni'mât ma'nawiyiyât* (nikmat-nikmat yang dirasakan oleh jiwa) dan *ni'mât mahsûsât* (nikmat yang dirasakan oleh tubuh).⁹⁶ Lebih dari sekadar sikap menerima, *ridhâ* juga berarti rela menjalani hidup dengan penuh kesadaran. Namun, menerima bukan berarti menyerah tanpa usaha. Jika seseorang hanya pasrah tanpa upaya, itu

⁹³ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 311-312.

⁹⁴ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qitsi Press, 2001, hal. 251-252.

⁹⁵ Abû 'Abdullâh Muḥammad Ibn Abî Bakr Ibn Ayyûb Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Madârij as-Sâlikîn Baina Manâzil Iyyâka Na'budhu wa Iyyâka Nasta'in*, Beirut: Dâr al-Fikr al-'Araby, 1973, hal. 177.

⁹⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 4, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 3033-3034.

bukan *ridhâ*, melainkan kelemahan.⁹⁷

Seseorang yang mencintai Allah akan menjalankan perintah-Nya dengan penuh kebahagiaan dan kesenangan, tanpa merasa beban. Ia akan menerima segala ketetapan-Nya, baik yang menyenangkan maupun yang tidak sesuai dengan keinginannya, tanpa mengeluh. Sebaliknya, orang yang tidak mencintai Allah tidak akan mampu merasakan keajaiban-keajaiban-Nya, tidak dapat melihat hikmah, rahmat, atau keindahan yang tersembunyi dalam ciptaan dan ketetapan-Nya. Kenikmatan yang dimaksud di sini adalah kenikmatan batiniah, seperti kedamaian, kebahagiaan, dan rasa syukur yang hanya dapat dirasakan oleh qalbu yang penuh cinta kepada Allah.⁹⁸

Dalam QS. al-Baqarah/2: 207, Allah menggambarkan konsep *ridhâ* sebagai bentuk ketakwaan kepada-Nya.

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ

Di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya untuk mencari rida Allah. Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba(-Nya).

Ibnu Jauzi, dalam tafsirnya, menyebutkan lima riwayat sebab turunnya ayat ini. yang berkaitan dengan *amar ma'rûf* dan *nahy munkar*, pengorbanan, perjuangan di jalan Allah, ketakwaan, serta jihad yang dilakukan oleh kaum Muhajirin dan Anshar.⁹⁹

Sikap *ridhâ* membuat hati seorang hamba merasa tenang dalam menghadapi ketetapan Allah. As-Suyuthi menyebutkan bahwa konsep *ridhâ* dalam ayat ini menunjukkan ketakwaan kepada Allah, di mana setiap perbuatan dalam kehidupan harus dilakukan dengan tujuan untuk meraih keridhaan-Nya.¹⁰⁰ Dengan *ridhâ*, seseorang dapat melihat dan merasakan “keajaiban-keajaiban” Allah, seperti keindahan alam, kebesaran ciptaan, dan kasih sayang-Nya, bahkan di balik ujian dan musibah yang dihadapi. Cinta kepada Allah membuka mata hati untuk merasakan kelezatan iman dan kekaguman terhadap-Nya.

Konsep *ridhâ* (رضى) sendiri dalam Al-Qur'an muncul sebanyak 41 bentuk pengucapan yang berbeda dan disebutkan sekitar 99 kali dalam Al-Qur'an.¹⁰¹

⁹⁷ Hamka, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 105.

⁹⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama, terjemahan*, j. 1, Medan: Imballo, 1964, hal. 282.

⁹⁹ Abû al-Faraj Jamâl ad-Dîn 'Abdu ar-Rahmân bin 'Alî bin Muḥammad al-Jauzy al-Qursy al-Baghdâdy, *Zâd al-Masîr fî 'Ilmi at-Tafsîr*, Beirut: Dâr Ibn Hazm, 2002, hal. 121.

¹⁰⁰ Jalâl ad-Dîn as-Suyûthi, *ad-Dur al-Mantsur fî Ta'wîl bi ma tsûr*, Beirut: Dâr al-Kutub, 2007, hal. 482.

¹⁰¹ Muḥammad Fuâd 'Abdu al-Bâqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâdz al-Qurân al-Karîm*, Mesir: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1945, hal. 321-322.

Ini menunjukkan betapa pentingnya sikap *ridhâ* dalam kehidupan seorang Muslim, sebagai bentuk pengakuan dan penerimaan atas segala ketentuan Allah dengan penuh cinta dan ketenangan hati.

c. Tawakal

Tawakal adalah konsep dalam Islam yang mengandung makna penyerahan diri dan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Tawakal tidak berarti menyerah tanpa usaha, melainkan menyeimbangkan ikhtiar manusia dengan kepasrahan kepada takdir Allah. Dengan kata lain, seseorang yang bertawakal tetap berusaha secara optimal, lalu menyerahkan hasil akhirnya kepada ketetapan Allah.

Secara bahasa, tawakal dalam bahasa Arab berasal dari kata *wakala* (وكل), yang berarti mewakilkan, mempercayakan, atau menyerahkan. Kata *tawakkal* (توكل) sendiri bermakna menyerahkan atau memercayakan diri kepada Allah dengan penuh keyakinan.¹⁰² Al-Harari dalam *al-Kaukab al-Wahhâj Syarh Shahîh Muslim bin al-Hujjâj* juga menjelaskan bahwa secara etimologi, tawakal menunjukkan ketidakmampuan atau kelemahan seseorang dalam suatu urusan sehingga ia bergantung kepada pihak lain untuk menyelesaikannya. Secara epistemologi, makna tawakal memiliki variasi pemahaman di kalangan ulama. Beberapa ulama mendefinisikan tawakal sebagai berikut.¹⁰³

- 1) Al-Qusyairi: Tawakal terletak di hati, yaitu keyakinan penuh kepada Allah. Usaha lahiriah seperti bekerja keras tidak bertentangan dengan tawakal, selama seseorang menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah.
- 2) Sahl bin ‘Abdullâh at-Tustârî: Tawakal adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah dan menerima ketetapan-Nya tanpa ragu atau menolak takdir-Nya.
- 3) Abu ‘Utsmân al-Jabiri: Tawakal berarti merasa cukup dengan Allah dan mengandalkan-Nya dalam segala hal, meyakini bahwa Allah adalah sumber utama dari segala kebutuhan dan urusan hidup.

Sedangkan Hamka dalam *Tasawuf Modern* menyebut tawakal sebagai turunan dari sifat qanaah, yaitu kepasrahan kepada Allah setelah melakukan usaha dan ikhtiar. Ia mengibaratkan tawakal dalam situasi bahaya, di mana seseorang tetap harus berusaha bersabar, menghindar atau menangkis. Jika

¹⁰² Ibnu Manzhur, *Lisân al-‘Arab*, j. 7, Mesir: Dâr Ma’ârif, 1984, hal. 572.

¹⁰³ Muḥammad al-Amîn bin ‘Abdullah al-Uramî al-‘Alawî al-Hararî asy-Syâfi’i, *al-Kaukab al-Wahâj Syarḥ Shahîh Muslim bin al-Hujjâj*, Makkah: Dâr al-Manhâj, 2009, hal. 144-145.

seseorang hanya diam tanpa usaha, maka itu belum bisa disebut tawakal.¹⁰⁴ Dalam konteks spiritual, tawakal mengajarkan seseorang untuk melepaskan kekhawatiran dan mempercayakan segala urusan kepada Allah. Keyakinan bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik menurut Allah membuat seseorang lebih tenang dan damai.

Landasan utama yang membantu seseorang menerapkan sikap tawakal adalah kemampuan untuk memaafkan. Memaafkan membutuhkan keikhlasan dan keberanian untuk melepaskan rasa sakit hati, sedangkan tawakal memberi kekuatan untuk melakukannya. Dengan bertawakal, seseorang percaya bahwa Allah adalah sebaik-baik pemberi keadilan, sehingga tidak perlu menyimpan dendam atau membalas kesalahan orang lain.¹⁰⁵ Tawakal merupakan salah satu pilar penting dalam keimanan, membebaskan manusia dari kekhawatiran berlebihan karena meyakini bahwa hasil akhir adalah bagian dari hikmah dan rencana Allah. Dalam QS. Ali Imran/3: 159, Allah berfirman.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

Ayat ini menegaskan bahwa tawakal harus didahului oleh usaha dan perencanaan yang matang. Setelah segala usaha dilakukan, manusia diajarkan untuk menyerahkan hasilnya kepada Allah karena hanya Dia yang menentukan segala sesuatu.

Menurut tafsir Hamka, tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal dengan penuh keyakinan dan kebulatan hati (*'azam*). Tawakal bukan sikap pasif, tetapi bentuk kepercayaan penuh kepada Allah setelah segala ikhtiar dilakukan. Seorang pemimpin, misalnya, harus melakukan musyawarah, mempertimbangkan manfaat dan mudarat, lalu

¹⁰⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 285-286.

¹⁰⁵ Idaman, Moh. Safrudin dan Nazar, *Islam dan Solusi Masalah-Masalah Kebangsaan Kontemporer*, Sulawesi Tenggara: Yayasan Cipta Anak Bangsa, 2023, hal. 115-117.

mengambil keputusan dengan tegas. Setelah keputusan diambil, ia harus menyerahkan hasilnya kepada Allah tanpa ragu.¹⁰⁶

Hamka juga menekankan bahwa tawakal harus disertai keteguhan hati agar seseorang tidak mudah goyah oleh rintangan atau kegagalan. Selain itu, dalam ajaran tasawuf, tawakal harus diiringi dengan syukur dan sabar. Jika usaha membuahkan hasil baik, seseorang harus bersyukur. Jika hasilnya tidak sesuai harapan, ia harus bersabar dan tetap percaya bahwa ada hikmah di baliknya.¹⁰⁷

Dalam firman Allah yang lain, QS. at-Talaq/65: 3, Allah menggambarkan tawakal sebagai sifat orang beriman. Dengan tawakal, seorang mukmin menyerahkan segala urusan kepada Allah tanpa kehilangan semangat untuk terus berusaha.

وَيَزِرُكُم مِّنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ
جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa tawakal adalah dasar keimanan dan ketergantungan kepada Allah. Jika seseorang menjaga hubungannya dengan Allah melalui penguatan spiritual, maka Allah pun akan menjaganya. Tawakal berarti meyakini bahwa hanya Allah yang memberikan manfaat atau mudarat, dan segala takdir telah ditetapkan oleh-Nya.¹⁰⁸

Tafsir Hamka lebih lanjut juga menjelaskan bahwa tawakal harus selalu dibarengi dengan takwa. Tawakal dan takwa adalah kunci dalam menghadapi kehidupan, termasuk dalam urusan rezeki dan rumah tangga. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kepasrahan total kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Dalam Islam, Allah menjamin rezeki bagi hamba-Nya yang bertawakal, bahkan dari arah yang tidak terduga.¹⁰⁹

Tawakal bukan sekadar berserah diri tanpa usaha, tetapi merupakan bentuk penguatan spiritual yang mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan kepasrahan kepada Allah. Sikap ini menanamkan keyakinan mendalam bahwa

¹⁰⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 2, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 971.

¹⁰⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 2, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 973.

¹⁰⁸ Ismâ'îl bin 'Umar bin Katsîr al-Qursyî ad-Dimasyqî, *Tafsîr al-Qurân al-'Azhîm*, j. 8, Riyadh: Dâr at-Thayyibah li an-Nasyr wa at-Tauzî', 1999, hal. 147.

¹⁰⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 10, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 7467-7469.

segala sesuatu berada dalam kendali-Nya, membebaskan seseorang dari beban psikologis berlebihan, serta menumbuhkan ketenangan dan keteguhan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Dengan tawakal, seorang hamba semakin dekat kepada Allah, merasakan keimanan yang semakin kuat (QS. al-Anfal/8:2), menjadi lebih sabar dalam menghadapi cobaan (QS. Ibrahim/14:12), serta meyakini bahwa Allah adalah sebaik-baik tempat bersandar dan penolong bagi hamba-Nya (QS. al-Ahzab/33:3; QS. Az-Zumar/39:38; QS. Hud/11:123).

d. Syukur

Sikap terbaik dalam menghadapi masa lalu dan masa kini bukanlah dengan berfokus pada kesalahan atau kegagalan, melainkan dengan melihatnya sebagai pelajaran berharga. Syukur terhadap segala hal yang telah terjadi dalam kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan, menekankan pentingnya sikap optimisme dalam menghadapi masa depan. Dengan bersyukur, seseorang dapat menerima realitas hidup dengan lebih tenang dan mampu melihat setiap kejadian sebagai bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan.

Secara etimologi, kata “Syukur” dalam bahasa Arab berasal dari akar kata *شَكَرَ-يَشْكُرُ* yang berarti “mengenali, mengakui, dan menyebarkan kebaikan atau nikmat yang diterima”.¹¹⁰ Ar-Raghib dalam kitabnya menjelaskan bahwa “*as-syukru*” berasal dari kata (*kasyr*) *كَشَرَ* yang berarti “mengungkapkan”, yang berlawanan dengan kata (*kufir*) *الْكُفْرُ* yang berarti “menutupi” atau “melupakan nikmat”. Dengan demikian, syukur merupakan sikap yang mencerminkan pengakuan terhadap nikmat yang telah diterima.¹¹¹

Dalam kajian epistemologi, syukur adalah bentuk pujian kepada pemberi kebaikan atas anugerah yang telah diberikan.¹¹² Menurut al-Jurjani, syukur dapat diekspresikan dalam tiga bentuk utama. *Pertama*, melalui lisan, yaitu dengan mengucapkan terima kasih dan memuji pemberi nikmat. *Kedua*, melalui tindakan, yakni dengan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang baik dan bermanfaat. *Ketiga*, melalui hati, yaitu dengan merasakan dan menyadari nikmat yang diterima.¹¹³ Syukur tidak terbatas pada nikmat besar, tetapi juga pada nikmat kecil yang sering kali terabaikan. Dengan sikap ini,

¹¹⁰ Ibnu Manzhur, *Lisân al-‘Arab*, j.4, Mesir: Dâr al-Ma’arif, 1119, hal. 2305.

¹¹¹ Abî al-Qasîm al-Husain bin Muḥammad, *al-Mufradât fî Gharîb al-Qurân*, j. 1, Arab Saudi: Maktabah Musthafâ al-Baz, 2009, hal. 350.

¹¹² Abî al-Baqâ Ayyûb bin Mûsa al-Husainî al-Kafwî, *al-Kulliyât Mu’jam fî al-Mushthalahât wa al-Furûq al-Lughawi*, Beirut: al-Resalah, 1998, hal. 534-535.

¹¹³ ‘Alî bin Muḥammad bin ‘Alî az-Zain asy-Syarîf al-Jurjânî, *Kitâb at-Ta’rifât*, Suriah: Dâr al-Bayân li at-Turâts, 1983, hal. 168.

seseorang memperoleh manfaat besar seperti emosi positif, perasaan bahagia, dan pandangan hidup yang lebih optimis.

Syukur bukan hanya sekadar ucapan, melainkan juga kesadaran dalam hati dan tindakan nyata. Ar-Raghib juga menjelaskan bahwa syukur memiliki tiga bentuk utama.

- 1) Syukur dengan hati (شُكْرُ الْقَلْبِ): Menyadari dan memahami nikmat yang diberikan.
- 2) Syukur dengan lisan (شُكْرُ اللِّسَانِ): Mengungkapkan rasa terima kasih dan memuji pemberi nikmat.
- 3) Syukur dengan anggota tubuh (شُكْرُ الْجَوَارِحِ): Menggunakan nikmat yang diperoleh dengan sebaik-baiknya untuk kebaikan.

Konsep ini dikuatkan dalam QS. Luqman/31: 12.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji”.

Syukur juga menjadi kunci dalam membangun optimisme. Dengan bersyukur, seseorang dapat melihat ujian dan kesulitan sebagai bagian dari proses menuju keberhasilan dan kebahagiaan. Selain itu, syukur meningkatkan penghargaan terhadap kehidupan sebagai karunia Allah, menjadikan seseorang lebih positif dan produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹¹⁴ Hamka menjelaskan bahwa syukur sejati diwujudkan dalam usaha dan sikap positif terhadap keadaan, sementara kufur nikmat tercermin dalam keluhan dan ketidakpuasan meskipun telah diberikan banyak anugerah.¹¹⁵ Sebagaimana juga tercermin dalam QS. Ibrahim/14: 7, Allah SWT berfirman.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu

¹¹⁴ Idaman, Moh. Safrudin dan Nazar, *Islam dan Solusi Masalah-Masalah Kebangsaan Kontemporer*, Sulawesi Tenggara: Yayasan Cipta Anak Bangsa, 2023, hal. 2-6.

¹¹⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 5, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 3791-3792.

bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Ayat ini menunjukkan bahwa syukur memiliki efek langsung terhadap kehidupan manusia. Allah menjanjikan tambahan nikmat bagi mereka yang bersyukur, sedangkan mereka yang mengingkari nikmat akan menghadapi konsekuensi berat. Oleh karena itu, menjadi individu yang mampu bersyukur adalah kunci kebahagiaan dalam hidup.

Selain itu, syukur juga membantu seseorang dalam mengendalikan amarah dan emosi negatif. Amarah sering kali muncul dari rasa kecewa, iri, atau ketidakpuasan terhadap keadaan. Syukur mengikis perasaan tersebut dan membantu seseorang lebih fokus pada makna serta pelajaran di balik setiap kejadian. Dengan demikian, seseorang dapat lebih tenang dan bijaksana dalam menghadapi situasi sulit.¹¹⁶

Syukur merupakan salah satu bentuk penguatan spiritual dalam Islam. Dengan bersyukur, manusia diajak untuk selalu berpikir positif, menghargai nikmat Allah, dan menjaga keseimbangan hidup. Syukur juga menjadi pelindung dari sifat sombong, iri hati, dan tamak, yang sering kali menjadi penyebab utama gangguan psikologis. *The Power of Syukur* adalah konsep yang lebih tinggi daripada sekadar ketakwaan, karena ia mempererat hubungan antara hamba dan *Rabb*-nya serta mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan sejati dalam hidup.¹¹⁷

Namun, untuk menjadi pribadi yang senantiasa bersyukur dalam segala keadaan, diperlukan kesadaran dan usaha yang konsisten. Salah satu cara untuk mencapai kesadaran tersebut adalah dengan meningkatkan ketakwaan kepada Allah. Dalam QS. Ali ‘Imran/3: 123, Allah berfirman.

وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Sungguh, Allah benar-benar telah menolong kamu dalam Perang Badar, padahal kamu (pada saat itu) adalah orang-orang lemah. Oleh karena itu, bertakwalah kepada Allah agar kamu bersyukur.

Perang Badar terjadi ketika umat Islam dalam kondisi lemah secara jumlah dan perlengkapan. Namun, dengan ketakwaan, mereka memperoleh kemenangan dan semakin bersyukur atas pertolongan Allah. *Tafsir as-Sa’di* menjelaskan bahwa takwa membawa seseorang pada sifat syukur, karena dengan takwa, seseorang menyadari bahwa segala keberhasilan berasal dari

¹¹⁶ Zainurrofieq, *The Power of Syukur: Membangkitkan Dahsyatnya Energi Syukur dalam Jiwa Setiap Insan*, Jakarta Timur: Spirit Media, 2015, hal. 76-81.

¹¹⁷ Zainurrofieq, *The Power of Syukur: Membangkitkan Dahsyatnya Energi Syukur dalam Jiwa Setiap Insan*, Jakarta Timur: Spirit Media, 2015, hal. 85-86.

pertolongan Allah semata.¹¹⁸

Syukur dalam Islam bukan sekadar ungkapan terima kasih atas nikmat yang diterima, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk *al-hamdu*, yaitu memuji Allah dalam segala kondisi. Dalam kehidupan sehari-hari, ungkapan syukur sering dikaitkan dengan *al-hamdu*, yang tercermin dalam ucapan “*Alhamdulillah*”. Bagi umat Muslim, ucapan ini sering digunakan untuk menyatakan rasa syukur atas kenikmatan yang diterima. Namun, “*Alhamdulillah*” sendiri bukan hanya bentuk rasa syukur atas nikmat tertentu, tetapi juga merupakan pengagungan kepada Allah secara mutlak. Dalam hal ini, *al-hamdu* (الحمد) memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan *as-syukru* (الشكر).¹¹⁹

Perbedaan mendasar antara keduanya terletak pada ruang lingkup dan tujuan penggunaannya. Syukur (*as-syukru*) digunakan untuk menghargai kebaikan yang berdampak langsung pada diri seseorang, sedangkan *hamd* mencakup pujian terhadap segala nikmat serta sifat-sifat Allah yang sempurna, seperti keberanian, ilmu, kelembutan, dan sifat-sifat mulia lainnya.¹²⁰ Oleh karena itu, ucapan “*Alhamdulillah*” (الحمد لله) mengandung makna bahwa *al-hamd* (الحمد) dalam frasa ini merupakan pujian yang mencakup seluruh aspek, baik atas nikmat yang diberikan (*syukr*) maupun atas sifat-sifat-Nya yang sempurna, seperti keadilan, kebijaksanaan, dan kasih sayang.

Dengan demikian, perbedaan antara *syukr* dan *hamd* terletak pada konteks dan cara pengungkapannya. Syukur (*as-syukru*) adalah ungkapan rasa terima kasih yang muncul sebagai respons terhadap nikmat atau pemberian yang diterima. Syukur ini berfokus pada pengakuan dan penghargaan terhadap kebaikan yang diberikan, baik oleh Allah maupun sesama manusia, dan sering kali diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti ibadah atau perbuatan baik. Sebagai contoh, seseorang bisa mengucapkan “*Syukran lillâh*” sebagai bentuk rasa terima kasih atas nikmat yang diterima. Sebaliknya, *hamd* (الحمد) adalah bentuk pujian yang tidak bergantung pada kondisi seseorang dalam menerima nikmat. *Hamd* dapat dilakukan dalam segala situasi, baik dalam keadaan susah maupun senang, karena ia merupakan ungkapan pengakuan terhadap kebesaran Allah yang tidak terbatas pada pemberian nikmat semata.¹²¹

¹¹⁸ ‘Abdû ar-Rahmân bin Nashîr as-Sa’dî, *Taisir al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannâr*, Mesir: Dâr al-Hadîst, 1956, hal. 133.

¹¹⁹ Eva ‘Uyuni Maesyarah, “Makna al-Hamd dan al-Syukr dalam Tafsir,” dalam *al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2021, hal. 65-67.

¹²⁰ Eva ‘Uyuni Maesyarah, “Makna al-Hamd dan al-Syukr dalam Tafsir,” dalam *al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2021, hal. 83.

¹²¹ Ibnu Manzbur, *Lisân al-‘Arab*, j. 4, Mesir: Dâr Ma’ârif, 1984, hal. 2305.

Dengan demikian, syukur memiliki peran penting dalam penguatan spiritual, karena ia merupakan salah satu bentuk ibadah hati yang mendekatkan seseorang kepada Allah. Ketika seseorang bersyukur, ia menyadari bahwa segala nikmat yang dimilikinya berasal dari Allah, sehingga hati, pikiran, dan tindakannya dipenuhi dengan kesadaran akan kebesaran-Nya. Kesadaran ini kemudian diwujudkan dalam bentuk *al-hamdu*, sebagai ekspresi syukur yang lebih tinggi, baik atas nikmat yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan membiasakan diri untuk bersyukur, seseorang akan lebih mampu melihat sisi baik dalam setiap kejadian, baik dalam kebahagiaan maupun ujian, sehingga melahirkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati.

Dengan demikian, syukur memiliki kaitan erat dengan penguatan spiritual, karena ia merupakan salah satu bentuk ibadah yang mendekatkan seseorang kepada Allah. Ketika seseorang bersyukur, ia menyadari bahwa segala nikmat yang dimilikinya berasal dari Allah, sehingga hati, pikiran, dan tindakannya dipenuhi dengan kesadaran akan kebesaran-Nya, yang kemudian diungkapkan dalam *al-hamdu* sebagai cara ekspresi Syukur yang lebih tinggi atas nikmat yang disadari ataupun tidak disadari. Dengan bersyukur, seseorang melatih dirinya untuk melihat sisi baik dari setiap kejadian, baik dalam nikmat maupun ujian, sehingga melahirkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati.

C. Manajemen Stres Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an

Stres adalah bagian tak terhindarkan dalam kehidupan manusia, terutama bagi individu yang menghadapi berbagai tuntutan, seperti pekerjaan, keluarga, dan tanggung jawab sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, yang berujung pada gangguan kecemasan, kelelahan, bahkan penyakit kronis.¹²² Oleh karena itu, memahami cara mengelola stres menjadi suatu kebutuhan agar individu dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan produktif.¹²³

Salah satu faktor utama penyebab stres adalah pola pikir yang membatasi diri, yaitu ketika individu cenderung melihat tekanan sebagai sesuatu yang menghambat atau mengancam. Dengan mengubah pola pikir dan mengembangkan strategi yang tepat, seseorang dapat menemukan keseimbangan emosional yang lebih baik.¹²⁴ Manajemen stres menjadi penting karena berperan dalam mengontrol respons emosional, meningkatkan ketahanan mental, serta menjaga stabilitas hidup. Berbagai teknik, seperti relaksasi, berpikir positif, dan penguatan spiritual, dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan terarah.

¹²² Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018, hal. 133-134.

¹²³ Pratama Persadha, *Mengelola Stres di Era Digital: Strategi Menghadapi Tekanan di Dunia Kerja dan Keluarga*, Jakarta Selatan: CISSRecC, 2024, hal. 26.

¹²⁴ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qafaz, 2023, hal. xi-xv.

Dalam konteks ini, teori auto-sugesti positif dari konsep manajemen stress psikologi modern dan beberapa konsep manajemen stres yang diajarkan dalam Al-Qur'an dipilih sebagai fokus kajian karena keduanya menawarkan pendekatan yang saling melengkapi. Auto-sugesti positif berperan dalam membentuk pola pikir dan respons emosional melalui afirmasi positif yang dapat meningkatkan ketahanan mental serta mengurangi kecemasan. Sementara itu, konsep manajemen stres yang terdapat dalam Al-Qur'an menekankan aspek spiritual, seperti sabar, salat, doa, dan zikir, yang memberikan ketenangan batin serta makna dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, diharapkan tercipta strategi manajemen stres yang lebih holistik, yang tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga mampu memberikan solusi yang lebih menyeluruh bagi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan, khususnya bagi *sandwich generation*.

1. Auto-Sugesti Positif sebagai Manajemen Stres dalam Perspektif Psikologi Modern

Dalam manajemen stres, kekuatan sugesti dapat memainkan peran penting dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif. Dengan demikian, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, percaya diri, dan mengembangkan ketahanan psikologis terhadap stres.

Sugesti merujuk pada pengaruh yang diterima oleh jiwa seseorang, yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan kehendaknya tanpa melalui pertimbangan yang mendalam. Ketika seseorang menerima suatu gagasan, keyakinan, atau dorongan tanpa analisis kritis, hal tersebut dapat mengubah cara berpikir dan bertindak.¹²⁵ Adapun Émile Coué dalam *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion* mendefinisikan sugesti sebagai tindakan memaksakan suatu gagasan ke dalam otak orang lain, sebagaimana ia sebutkan "*the act of imposing an idea on the brain of another*".¹²⁶

Sugesti sendiri dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *heterosugesti* dan *autosugesti*. *Heterosugesti* berasal dari pengaruh orang lain, yang dapat memengaruhi keyakinan dan persepsi seseorang tanpa disadari. Misalnya, seseorang yang sebenarnya sehat bisa merasa sakit karena terpengaruh oleh sugesti dari orang lain atau lingkungan sekitarnya.¹²⁷ Di sisi lain, *autosugesti* adalah proses internal di mana seseorang secara sadar menanamkan gagasan

¹²⁵ Sitti Trinurmi, "Pengaruh Sugesti dalam Pencapaian Prestasi Belajar Siswa," dalam *al-Irshad al-Nafs: Jurna Bimbingan Peyuluhan Islam*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2014, hal. 25-26.

¹²⁶ Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal. 11.

¹²⁷ Sitti Trinurmi, "Pengaruh Sugesti dalam Pencapaian Prestasi Belajar Siswa," dalam *al-Irshad al-Nafs: Jurna Bimbingan Peyuluhan Islam*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2014, hal. 28.

tertentu dalam pikirannya sendiri. Gagasan tersebut kemudian memengaruhi persepsi dan kondisi otak, termasuk dalam pemrosesan sensorimotor dan persepsi sentuhan serta rasa sakit. *Autosugesti*, yang bersifat internal, diperkuat oleh individu melalui pengulangan ide atau konsep, berbeda dengan *heterosugesti* yang melibatkan pengaruh dari orang lain.¹²⁸

Pikiran memiliki kekuatan luar biasa dalam membentuk realitas diri, yang dapat menjadi sumber kekuatan atau malah belenggu bagi individu itu sendiri.¹²⁹ Dalam penelitian ini, penulis hanya fokus pada *autosugesti*, khususnya afirmasi untuk diri dari dalam diri sendiri. *Autosugesti* memungkinkan individu untuk mengendalikan pikiran dan reaksi mereka secara mandiri. Dalam konteks *sandwich generation*, yang sering menghadapi beban ganda, *autosugesti* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan emosional. Dengan *autosugesti*, individu dapat menanamkan pola pikir positif, mengganti persepsi negatif tentang situasi mereka dengan keyakinan yang memberdayakan, dan akhirnya mengurangi tekanan emosional yang mereka hadapi.

Sebaliknya, meskipun *heterosugesti* juga dapat memberikan dukungan eksternal, pengaruh ini seringkali kurang efektif jika tidak didasarkan pada pemahaman mendalam tentang situasi yang dihadapi individu, terutama dalam fenomena *sandwich generation*. Ketidapahaman keluarga atau pasangan tentang kondisi stres yang dialami dapat memperburuk tekanan yang sudah ada, bukan meringankan. Kurangnya dukungan emosional atau ketidaktahuan ini justru menambah tuntutan dan ekspektasi yang lebih tinggi, menciptakan stres tambahan bagi individu yang sudah terbebani.¹³⁰

Oleh karena itu, dalam menghadapi stres yang kompleks, menurut hemat penulis lebih utama untuk memulai perubahan dari dalam diri sendiri dengan memanfaatkan *autosugesti* sebagai alat untuk mengelola pikiran. Walaupun manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan dukungan dari sekitar, tidaklah bijaksana untuk bergantung sepenuhnya pada dukungan eksternal, terlebih dalam konteks fenomena *sandwich generation* yang sering kali menghadapi kurangnya dukungan sosial untuk memahami dan memenuhi kebutuhan emosional mereka.

a. Prinsip-Prinsip Dasar Auto-Sugesti Positif

Teori auto-sugesti positif merupakan teknik manajemen stres yang dikembangkan oleh Émile Coué, seorang ahli psikologi asal Prancis. Konsep

¹²⁸ Kasia A. Myga, Esther Kuehn, dan Elena Azanon, "Autosuggestion: a Cognitive Process that Empowers Your Brain?," dalam *Experimental Brain Research*, Vol. 240 No. 3 Tahun 2022, hal. 382.

¹²⁹ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qafaz, 2023, hal. 3-8.

¹³⁰ A. R. Idhamkholid, "Metode Terapi Penyembuhandengan Sugesti," dalam *Prophetic*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018, hal. 24.

ini berakar pada pengalaman dan pengamatannya mengenai hubungan antara pikiran dan kesehatan manusia.¹³¹ Coué menyadari bahwa faktor psikologis dan emosional memiliki peran penting dalam proses penyembuhan, sehingga ia mengembangkan metode yang memanfaatkan kekuatan pikiran bawah sadar untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

Coué lahir pada tahun 1857 di Prancis dan awalnya bekerja sebagai seorang farmasis. Dalam pekerjaannya, ia sering berinteraksi dengan pasien yang mengonsumsi obat untuk berbagai kondisi fisik dan psikologis.¹³² Dari pengamatannya, ia menemukan bahwa pasien yang memiliki keyakinan positif terhadap kesembuhan mereka cenderung pulih lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang pesimis terhadap pengobatan yang diterima. Penemuan ini membawanya pada kesimpulan bahwa pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kondisi fisik dan mental seseorang.¹³³

Berangkat dari temuan ini, Coué mulai mengembangkan gagasan tentang pengaruh sugesti terhadap tubuh. Melalui berbagai eksperimen kecil dan pengalaman pribadi, ia menemukan bahwa kesembuhan pasien tidak hanya bergantung pada efektivitas obat yang dikonsumsi, tetapi juga pada keyakinan positif mereka terhadap pengobatan tersebut. Hal ini menjadi dasar dari prinsip utama teknik auto-sugesti positif, yaitu bahwa pikiran bawah sadar lebih kuat daripada kehendak sadar. Oleh karena itu, dengan mengubah pola pikir melalui sugesti yang diberikan kepada diri sendiri, seseorang dapat mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis.¹³⁴

Berdasarkan pengamatannya, Coué merumuskan prinsip utama dari teknik auto-sugesti positif. Ia menyatakan bahwa pikiran bawah sadar lebih kuat daripada kehendak sadar, sehingga dengan mengubah pola pikir melalui sugesti yang diberikan kepada diri sendiri, seseorang dapat mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. Untuk menerapkan teknik ini, ia menyarankan agar afirmasi positif diulang sebanyak 20 kali setiap pagi dan malam dengan penuh keyakinan bahwa hasil yang diinginkan akan tercapai. Salah satu konsep afirmasi yang dikenalkannya adalah:¹³⁵

¹³¹ Kasia A. Myga, Esther Kuehn, dan Elena Azanon, "Autosuggestion: a Cognitive Process that Empowers Your Brain?," dalam *Experimental Brain Research*, Vol. 240 No. 3 Tahun 2022, hal. 381.

¹³² Delroy L. Paulhus, *Bypassing the Will: The Automatization of Affirmations*, Kanada: University of British Columbia, t.th, hal. 573.

¹³³ Lindsay B. Yeates, "Emile Coue and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action," dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016, hal. 5.

¹³⁴ Lindsay B. Yeates, "Emile Coue and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action," dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016, hal. 6.

¹³⁵ Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal. 23.

“Day by day, in every way, I am getting better and better”.

(Setiap hari, dalam segala hal, saya semakin baik dan lebih baik).

Afirmasi ini dirancang untuk diulang secara konsisten agar dapat meresap ke dalam pikiran bawah sadar dan membawa perubahan positif dalam hidup seseorang. Ketika menghadapi stres atau ketidaknyamanan fisik maupun mental, Coué menyarankan individu untuk segera memberikan afirmasi kepada diri sendiri guna mengurangi atau menghilangkan perasaan negatif tersebut. Teknik ini dilakukan dengan cara mengisolasi diri sejenak dan mengulang kata-kata sugestif yang meyakinkan bahwa stres atau rasa sakit akan berkurang.

Berdasarkan pengamatannya, Coué merumuskan beberapa prinsip utama dalam teknik auto-sugesti positif yang dapat dirangkum sebagai berikut.

- 1) Pikiran bawah sadar menerima apa yang sering diulang-ulang: Sugesti yang diberikan secara berulang akan membentuk pola pikir dan perilaku seseorang.
- 2) Keyakinan positif dapat mengubah respons emosional dan fisiologis. Ketika seseorang percaya bahwa ia akan membaik, tubuhnya akan merespons secara positif terhadap keyakinan tersebut.
- 3) Semakin sering afirmasi positif diulang, semakin kuat efeknya. Pikiran yang terlatih dengan afirmasi positif akan mengubah persepsi dan respons terhadap stres serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Coué lebih senang menyebut dirinya sebagai seorang guru dibandingkan sebagai ilmuwan atau dokter. Pada awal tahun 1912, ia mulai memberikan seminar dan pelatihan tentang auto-sugesti positif serta menggunakan metodenya untuk membantu orang sembuh dari penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan obat-obatan.¹³⁶ Ia bahkan mendirikan sebuah pondok kecil dekat rumahnya di Inggris untuk mengajarkan teknik ini secara langsung kepada masyarakat. Tak hanya itu, ia juga sering mengisi perkuliahan yang menarik perhatian banyak orang, termasuk para profesional di bidang medis dan psikologi.¹³⁷ Konsep utama dari ajaran Coué adalah bahwa pikiran positif yang diprogram secara sadar dapat mengubah cara seseorang merespons stres, kecemasan, atau bahkan penyakit fisik.

Meskipun teori auto-sugesti positif mendapat banyak pengikut, pendekatan ini juga tidak lepas dari kritik. Beberapa kritikus, seperti Barrucand dan Paile, berpendapat bahwa hasil yang didapat dari metode yang dikenalkan oleh Coué bukan berasal dari tekniknya sendiri, melainkan dari karismanya

¹³⁶ Lindsay B. Yeates, “Emile Coue and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action,” dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016, hal. 12-13.

¹³⁷ Hugh Machnaghten, *Emile Coue the Man and His Work*, London: Methuen & Co. LTD, 1922, hal. 14-18.

dalam menyampaikan sugesti.¹³⁸ Namun, meskipun mendapat kritik, konsep auto-sugesti positif tetap menjadi landasan bagi banyak teknik psikologis modern, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan teknik visualisasi positif. Teknik-teknik ini kini digunakan dalam berbagai terapi untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, serta mencapai tujuan pribadi. Semua pendekatan ini menekankan pentingnya auto-sugesti, yang berakar pada teori Coué.

Dengan demikian, teori auto-sugesti positif yang dikembangkan oleh Émile Coué berawal dari pengamatan klinis terhadap hubungan antara pikiran dan kesehatan. Seiring waktu, teori ini berkembang menjadi metode yang mampu mengubah pola pikir individu dan memberikan dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari. Melalui afirmasi positif yang diulang secara konsisten, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mentalnya, mengelola stres dengan lebih baik, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

b. Afirmasi Positif sebagai Teknik Manajemen Stres

Dalam psikologi, strategi *coping* merujuk pada cara individu menghadapi tekanan dan tantangan dalam hidup.¹³⁹ Salah satu mekanisme *coping* yang berorientasi pada emosi adalah afirmasi positif, yang bertujuan mengubah cara seseorang menafsirkan dan merespons stres secara emosional. Afirmasi positif memungkinkan seseorang untuk memperbaiki pola pikir dan mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan.

Secara umum, terdapat dua kategori utama dalam strategi *coping* yang berkaitan dengan afirmasi positif. *Pertama*, *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Dalam strategi ini, afirmasi positif membantu seseorang mengelola stres dengan mengubah pola pikir dan perasaan mereka terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Misalnya, saat menghadapi kegagalan, seseorang yang menggunakan afirmasi positif akan lebih mudah menerima keadaan dan mencari hikmah di baliknya, dibandingkan terjebak dalam perasaan putus asa.¹⁴⁰ *Kedua*, *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Dalam beberapa kasus, afirmasi positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dengan

¹³⁸ Lindsay B. Yeates, "Émile Coué and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action," dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016, hal. 4.

¹³⁹ Yuli Darwati, "Coping Stres dalam Perspektif Al-Qur'an," dalam *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 2.

¹⁴⁰ Yuli Darwati, "Coping Stres dalam Perspektif Al-Qur'an," dalam *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 4.

meningkatkan keyakinan diri dan fokus pada solusi.¹⁴¹ Sebagai contoh, seseorang yang mengatakan, “*Saya memiliki kemampuan untuk menemukan solusi terbaik*”, akan lebih terdorong untuk mencari jalan keluar daripada larut dalam kecemasan.

Afirmasi positif bekerja dengan memprogram ulang pikiran bawah sadar agar merespons situasi dengan lebih optimis dan konstruktif.¹⁴² Konsep ini berakar pada teori auto-sugesti positif yang dikembangkan oleh Émile Coué. Menurut Coué, pikiran bawah sadar tidak membedakan antara realitas dan sugesti yang diberikan secara berulang. Dengan mengulang afirmasi positif, individu dapat menggantikan pola pikir negatif yang biasanya muncul saat menghadapi stres dengan keyakinan yang lebih mendukung kesejahteraan mental.¹⁴³

Dalam karyanya, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, Coué menjelaskan bahwa imajinasi memiliki pengaruh lebih kuat dibandingkan kehendak dalam menentukan perilaku dan hasil yang akan dicapai. Seseorang mungkin memiliki keinginan kuat untuk melakukan sesuatu, tetapi jika pikirannya dipenuhi dengan ketakutan atau keraguan, maka keinginannya akan kalah oleh imajinasinya. Sebaliknya, auto-sugesti melatih pikiran untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan, mengalihkan perhatian dari stres, dan menciptakan perasaan nyaman bagi diri sendiri.¹⁴⁴

Auto-sugesti adalah proses di mana seseorang mempengaruhi pikirannya sendiri melalui pengulangan ide atau konsep tertentu, baik secara sadar maupun tidak sadar. Proses ini dapat berdampak positif atau negatif, tergantung pada isi sugesti yang diterapkan. Auto-sugesti positif berfokus pada pemberian sugesti yang membangun, optimis, dan memperkuat ketahanan mental, sehingga mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih sehat, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki kesejahteraan emosional. Sebaliknya, auto-sugesti negatif cenderung destruktif dan melemahkan mental, yang dapat memperburuk kecemasan, stres, serta perasaan tidak berdaya.¹⁴⁵

Afirmasi positif bekerja berdasarkan prinsip *neuroplastisitas*, yaitu

¹⁴¹ Laurentia Chezary Tito Pitaloka dan Henny Christine Mamahit, “Problem Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta,” dalam *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2021, hal. 42.

¹⁴² Carolyn Daitch dan Lissah Lorberbaum, *Anxious in Love: How to Manage Your Anxiety, Reduce Conflict, and Reconnect With your Partner*, Kanada: Raincoast Books, 2012, hal.

¹⁴³ C. Harry Brooks, *The Practice of Autosuggestion: By the Method of Emile Coue*, London: George Allen & Unwin LTD, 1923, hal. 81.

¹⁴⁴ Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal. 7-9.

¹⁴⁵ Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal. 12.

kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi dengan pengalaman baru.¹⁴⁶ Saat seseorang mengulang afirmasi positif secara konsisten, otaknya membentuk jalur neural baru yang memperkuat keyakinan tersebut. Adapun mekanisme kerja afirmasi positif dalam mengelola stres meliputi.

- 1) Mengubah pola pikir negatif menjadi positif: Afirmasi positif membantu menggantikan pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih konstruktif.¹⁴⁷
- 2) Mengaktifkan sistem saraf parasimpatis: Afirmasi positif dapat merangsang respons relaksasi dalam tubuh, menurunkan kadar kortisol (hormon stres), dan meningkatkan perasaan tenang.¹⁴⁸
- 3) Meningkatkan *self-efficacy* (kepercayaan pada kemampuan diri): Dengan mengulangi kalimat yang membangun, individu lebih percaya bahwa mereka mampu mengatasi masalah dan mengambil keputusan yang lebih baik.¹⁴⁹
- 4) Memperkuat persepsi kendali terhadap situasi: Salah satu penyebab utama stres adalah merasa kehilangan kendali.¹⁵⁰ Afirmasi positif membantu individu merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol atas hidupnya.

Sebagai pelopor teori auto-sugesti positif, Émile Coué memperkenalkan afirmasi sebagai alat untuk membentuk keyakinan yang lebih sehat. Beberapa teknik utama dalam menerapkan afirmasi positif secara efektif yang dikenalkannya meliputi.

- 1) Repetisi (Pengulangan Teratur): Afirmasi harus diulang berkali-kali agar masuk ke dalam pikiran bawah sadar. Disarankan dilakukan pagi setelah bangun tidur dan malam sebelum tidur, karena pada saat itu otak lebih mudah menerima sugesti.
- 2) Visualisasi: Menggabungkan afirmasi dengan gambaran mental positif. Contoh: Saat mengatakan, “*Saya semakin percaya diri*”, bayangkan diri sedang berbicara dengan percaya diri.
- 3) Relaksasi dan Fokus: Afirmasi lebih efektif jika dilakukan dalam keadaan tenang dan rileks. Oleh karena itu, fokus sangat dibutuhkan dengan menghindari pikiran negatif yang belum tentu terjadi, karena hal tersebut hanya akan menimbulkan rasa cemas, panik, dan khawatir.

¹⁴⁶ Hugh Machnaghten, *Emile Coue the Man and His Work*, London: Methuen & Co. LTD, 1922, hal. 46.

¹⁴⁷ Lindsay B. Yeates, “Emile Coue and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action,” dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016, hal. 8.

¹⁴⁸ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2024, hal. 3.

¹⁴⁹ Lianto, “Self-Efficacy: A Brief Literature Riview,” dalam *Jurnal Manajemen Motivasi*, Vol. 15 No. 1 Tahun 2019, hal. 56-57.

¹⁵⁰ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2024, hal. 18.

Menggunakan teknik pernapasan dalam sebelum mengulang afirmasi dapat membantu tubuh lebih siap menerima sugesti.

- 4) Keyakinan dan Emosi yang Kuat: Afirmasi harus diucapkan dengan rasa percaya dan penuh emosi, bukan sekadar kata-kata kosong. Semakin kuat keyakinan, semakin besar efeknya terhadap pikiran bawah sadar.
- 5) Menghindari Penolakan Pikiran Sadar: Jika seseorang mengatakan, “*Saya percaya diri*”, tetapi dalam hati merasa sebaliknya, afirmasi tersebut bisa ditolak oleh pikirannya. Solusinya adalah dengan menggunakan kalimat yang lebih mudah diterima, seperti “*Saya sedang belajar menjadi lebih percaya diri setiap hari*”.

Afirmasi positif telah terbukti membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan hidup. Terlebih, peran visualisasi untuk mengimajinasikan hal-hal baik yang akan terjadi.¹⁵¹ Dengan menggunakan auto-sugesti positif, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap stres, mengurangi dampak negatifnya pada kesejahteraan psikologis, serta memperkuat ketahanan mental. Sebagaimana disebutkan oleh Émile Coué, auto-sugesti dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat jika digunakan dengan benar, tetapi dapat berbahaya jika diterapkan secara negatif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk secara sadar memilih afirmasi yang mendukung perkembangan diri dan kesehatan mental.¹⁵²

Pengulangan afirmasi positif dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk membentuk respon yang lebih sehat terhadap tantangan hidup, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, auto-sugesti bukan hanya alat untuk mengurangi stres, tetapi juga strategi yang efektif untuk mencapai keseimbangan emosional dan menghadapi kehidupan dengan lebih optimis dan penuh keyakinan.

2. Konsep Manajemen Stres dalam Perspektif Al-Qur'an

Stres dan tantangan hidup merupakan bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia.¹⁵³ Ujian, kesulitan, dan tekanan hidup bukan sekadar penderitaan, tetapi juga bentuk pendidikan dan penyaringan bagi manusia untuk menguji ketahanan, keimanan, serta kedekatan mereka dengan Allah. Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa ujian hidup

¹⁵¹ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2024, hal. 256-261.

¹⁵² Émile Coué, *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, New York: American Library, 1923, hal. 14.

¹⁵³ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 720-721.

merupakan cara Allah untuk meningkatkan derajat keimanan serta membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif (QS. al-Insyirah/94: 5-6; QS. al-Baqarah/2: 286; QS. al-Ankabut/29: 2-3; QS. asy-Syams/91: 9-10).

Pemahaman ini kemudian diperkuat oleh penjelasan Al-Qur'an yang meskipun tidak menyebut istilah "stres" secara eksplisit, namun merepresentasikan kondisi-kondisi psikologis serupa yang kerap dialami manusia dalam menghadapi ujian hidup, seperti *dhayyiq al-shadr* (kesempitan dada), *al-huzn* (kesedihan), *al-'ushr* (kesulitan), dan *al-khaûf* (ketakutan) banyak diangkat sebagai bagian dari dinamika batin manusia. Ayat-ayat seperti QS. al-Hijr/15: 97 dan QS. al-Baqarah/2: 155 menunjukkan bahwa tekanan psikologis merupakan bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan kesadaran spiritual. Oleh karena itu, manajemen stres dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya menekankan pada pengendalian emosi secara kognitif, melainkan juga pembinaan aspek spiritual seperti melalui kesabaran, salat, zikir, doa, serta praktik *muhâsabah* dan *murâqabah*. Strategi ini membentuk kerangka integratif yang membantu individu dalam mengelola tekanan hidup secara resilien dan bermakna.

Dalam menghadapi tekanan mental dan emosional, aspek spiritual memainkan peran krusial. Keimanan yang kuat memberikan ketenangan hati dan mengurangi beban psikologis karena seorang Muslim meyakini bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin Allah dan mengandung hikmah yang baik. Dengan bersandar kepada Allah, seseorang tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga memperoleh ketabahan dalam menghadapi masalah.¹⁵⁴ Dalam hal ini, praktik-praktik ibadah harian seperti salat, doa, dan zikir bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga menjadi bentuk terapi spiritual yang membantu mengelola kecemasan, mengurangi stres, serta membangun pola pikir yang lebih positif dan penuh harapan.

Sebagai pedoman utama dalam Islam, Al-Qur'an memberikan tuntunan yang komprehensif dalam menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental.¹⁵⁵ Al-Qur'an tidak hanya berisi petunjuk moral dan hukum, tetapi juga menawarkan solusi bagi mereka yang mengalami tekanan batin, kegelisahan, dan ketidakpastian dalam hidup (al-Isra'/17: 82; Yunus/10: 57; Ar-Ra'd/13: 28; QS. Fussilat/41: 51). Ayat-ayatnya mengajarkan ketenangan hati melalui zikir, kekuatan melalui kesabaran, serta harapan melalui doa dan tawakal. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an, seorang Muslim dapat membangun ketahanan psikologis dan spiritual dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Pendekatan manajemen stres dalam Islam tidak hanya berorientasi pada solusi duniawi, tetapi juga mengaitkannya dengan hubungan manusia dengan

¹⁵⁴ Hamka, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 90-93.

¹⁵⁵ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 731-734.

Allah (*hablû minallâh*). Konsep utama dalam manajemen stres berdasarkan Al-Qur'an menekankan ketenangan hati, ketabahan, dan ketergantungan kepada Allah sebagai mekanisme utama dalam menghadapi tekanan hidup.¹⁵⁶ Beberapa prinsip yang menjadi bagian dari konsep ini antara lain.

- a. Sabar dan salat sebagai sumber ketenangan (QS. al-Baqarah/2: 45, 153; QS. Hud/11: 115; QS. al-Ma'arij/70: 19-22): Islam mengajarkan bahwa setiap ujian hidup merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang dapat memperkuat iman dan kepribadian seseorang.¹⁵⁷ Dengan bersabar, seseorang tidak hanya mampu menahan diri dari kepanikan dan kecemasan, tetapi juga lebih siap menghadapi permasalahan dengan pikiran yang jernih. Selain itu, salat menjadi sumber ketenangan utama. Salat bukan sekadar kewajiban ritual, tetapi juga sarana berkomunikasi langsung dengan Allah, mengungkapkan keluh kesah, dan menemukan kedamaian dalam setiap sujud dan doa. Dalam kondisi stres, memperbanyak ibadah dapat menjadi solusi efektif untuk mengembalikan keseimbangan batin dan mental.
- b. Doa dan zikir sebagai terapi jiwa (QS. ar-Ra'd/13: 28; QS. al-Ahzab/33: 41-42; QS. al-Baqarah/2: 186): Doa dan zikir berperan sebagai bentuk penguatan spiritual. Dengan mengingat Allah melalui doa dan zikir, seseorang dapat merasakan ketenangan hati serta kepercayaan bahwa setiap permasalahan ada dalam kendali-Nya.¹⁵⁸ Zikir yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi terapi spiritual yang membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin.
- c. Muhasabah (introspeksi diri) sebagai refleksi dan evaluasi (QS. al-Hasyr/59: 18; QS. az-Zalzalâh/99: 7-8; QS. al-Muddatstsir/74: 38): *Muhâsabah* atau introspeksi diri merupakan cara untuk memahami kesalahan, memperbaiki sikap, dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan ber-*muhâsabah*, seseorang dapat mengevaluasi tindakan dan pikiran yang memicu stres serta menemukan solusi yang lebih baik dalam menyikapi setiap tantangan.¹⁵⁹
- d. *Murâqabah* (penyadaran diri) sebagai upaya menjaga kesadaran spiritual (QS. al-Ankabut/29: 69; QS. Qaf/50: 16; QS. al-Hadid/57: 4;

¹⁵⁶ Abidah Ayu dan Suhendar, "Coping Stress in Islamic Perspective," dalam *Proceeding International Convergence on Religion, Science and Education*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2023, hal. 942-943.

¹⁵⁷ Syaridawati, Muh Yusuf dan Hasyim Haddade, "Al-Sabr dalam Al-Qur'an sebagai Pilar Pendidikan Karakter," dalam *Tafsere*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2024, hal. 142.

¹⁵⁸ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 732.

¹⁵⁹ Andriyani, "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam terhadap Penurunan Tingkat stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir," dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 13 No. 2 Tahun 2017, hal. 167.

QS. al-Mujadilah/58: 7): *Murâqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi, memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa seseorang tidak pernah sendirian dalam menghadapi kesulitan. Kesadaran ini mendorong seseorang untuk lebih bersikap tenang dan bertawakal, menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berikhtiar semaksimal mungkin.¹⁶⁰

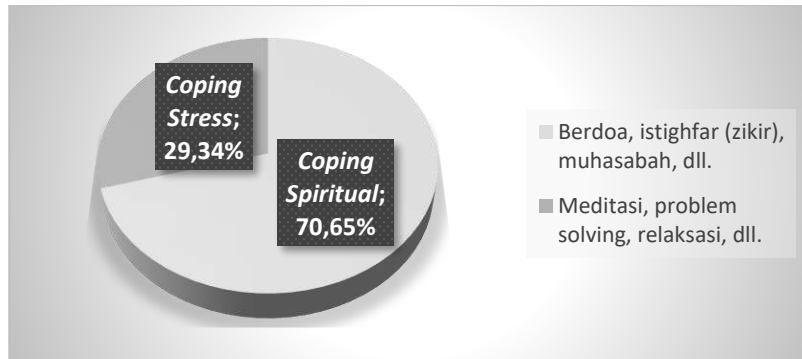
Konsep manajemen stres dalam Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek mental dan fisik.¹⁶¹ Jika salah satu mendominasi secara berlebihan, dapat terjadi ketimpangan berupa kelemahan mental maupun kerentanan fisik. Spiritualitas berperan sentral dalam membentuk kepribadian dan keseimbangan mental seseorang. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak hanya membantu individu menemukan makna hidup melalui hubungan dengan diri sendiri (intrapersonal), tetapi juga melalui hubungan dengan orang lain (interpersonal) dan dengan sesuatu yang lebih besar atau transendental (transpersonal).¹⁶² Dengan demikian, spiritualitas menjadi kekuatan yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan sikap yang lebih tenang dan bijaksana. Relevansi pendekatan ini juga tercermin dalam temuan penelitian yang menunjukkan bahwa 70,65% responden lebih memilih strategi coping berbasis spiritualitas (emotion-focused coping) dalam menghadapi stres, dibandingkan hanya 29,34% yang menggunakan strategi problem-focused coping.¹⁶³ Data ini memperkuat pandangan bahwa spiritualitas memiliki peran signifikan dalam proses adaptasi psikologis terhadap tekanan hidup.

¹⁶⁰ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 728.

¹⁶¹ Abu Zaid al-Bakhi, *Kitab Kesehatan Mental*, Jakarta Selatan: Tuross, 2023, hal. 5-6.

¹⁶² Ah. Yusuf, *et.al.*, *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Mintra Wacana Media, 2016, hal. 1.

¹⁶³ Mutmainna, La Ode Nggawu dan Citra Marhan, "Spiritualitas dengan Koping Stres pada Mahasiswa Jurusan Farmasi di Universitas Halu Oleo," dalam *Jurnal Sublimapsi*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2025, hal. 49-50.



Gambar II. 1. Strategi *coping* individu

Dalam Islam sendiri, berbagai ayat Al-Qur'an memberikan panduan tentang pentingnya sabar, tawakal, dan zikir sebagai bentuk penguatan diri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep manajemen stres dalam Islam tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga dapat dibuktikan relevansinya secara empiris, sebagaimana akan dibahas lebih mendalam dalam bab selanjutnya.

Dari pemaparan-pemaparan di atas, dapat penulis sampaikan bahwa kajian mengenai penguatan spiritual dan manajemen stres mencakup berbagai konsep dan strategi yang relevan. Hal ini dapat dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel II. 1. Rangkuman

Subbab	Pokok Pembahasan	Poin Utama/Kesimpulan
A.	Konsep Spiritual dalam Al-Qur'an	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fitrah manusia adalah potensi bawaan yang diberikan Allah sebagai landasan untuk mengenal-Nya (berketuhanan) dan menjalankan kehidupan sesuai nilai-nilai kebaikan (naluri moral dan etis). 2. Dimensi spiritual mencakup tiga aspek utama yang dapat meningkatkan ketahanan jiwa individu dalam menghadapi tekanan hidup: <ol style="list-style-type: none"> a. Dimensi Teologis (Keimanan): Keimanan sebagai landasan spiritual yang memberikan

		<p>kekuatan dalam menghadapi ujian hidup.</p> <p>b. Dimensi Praktis (Ibadah): Ibadah yang dilakukan dengan kesadaran penuh mampu menenangkan jiwa dan membangun koneksi yang lebih mendalam dengan Allah.</p> <p>c. Dimensi Akhlak dan Etika: Akhlak mulia sebagai wujud spiritualitas yang berperan dalam menciptakan harmoni sosial dan mendukung keseimbangan mental.</p>
B.	Praktik Penguatan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an	Praktik penguatan spiritual dalam Al-Qur'an mencakup berbagai praktik seperti <i>Tazkiyah an-Nafs</i> (penyucian jiwa), tadabur Al-Qur'an, dan penanaman nilai-nilai seperti rida, <i>qanâ'ah</i> , syukur, dan tawakal sebagai sarana menenangkan hati.
C.	Manajemen Stres Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auto-sugesti positif berfungsi sebagai teknik manajemen stres dalam psikologi modern yang berfokus pada afirmasi positif dan pengulangan pikiran konstruktif untuk membentuk ketenangan dan meningkatkan kontrol diri. 2. Dalam perspektif Al-Qur'an, manajemen stres menekankan pendekatan spiritual melalui praktik sabar, salat, doa, zikir, muhasabah, dan <i>muraqabah</i> yang berfungsi menumbuhkan ketenangan batin, optimisme, dan rasa

		percaya kepada Allah ketika menghadapi masalah hidup.
--	--	---

BAB III

DISKURSUS TENTANG KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*) SANDWICH GENERATION

A. Konsep Kesehatan Mental (*Mental Health*) dan Determinannya

1. Aspek Dasar Kesehatan Mental

Sebagai salah satu pilar kesehatan holistik, kesehatan mental menjadi elemen penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Istilah kesehatan mental, atau *mental health* dalam bahasa Inggris, juga dikenal dengan istilah *mental hygiene*. Secara bahasa, kata ‘mental’ berasal dari kata “*mens*” atau “*mentis*” dalam bahasa Yunani, yang berarti roh, sukma, jiwa, atau nyawa.¹ Sedangkan, *mental health* atau kesehatan mental sendiri merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak. Sebagaimana disebutkan oleh al-Bakhi dalam bukunya *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, mental yang sehat adalah ketika seseorang memiliki ketenangan mental, terhindar dari gangguan psikologis, dan tidak dikuasai oleh kondisi emosional yang negatif seperti perasaan marah, panik, atau takut.²

¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, Banjarmasin: Univ. Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-Banjari, 2022, hal. 15.

² Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2023, hal. 9.

Pada awalnya, kesehatan mental hanya dipahami sebagai kondisi yang relevan bagi individu dengan gangguan kejiwaan, dan belum dianggap penting untuk setiap individu secara umum.³ Dalam historiografi Barat, pemahaman tentang kesehatan mental dapat ditelusuri melalui dua periode utama: era pra-ilmiah dan era modern. Pada era pra-ilmiah, masyarakat memandang gangguan mental melalui lensa *animisme*, yang percaya bahwa roh atau dewa memengaruhi kondisi manusia. Sebagai contoh, masyarakat Yunani kuno meyakini bahwa gangguan mental adalah akibat kemarahan dewa atau roh yang merasuki tubuh seseorang. Untuk mengatasi gangguan ini, ritual seperti pemberian sesaji, pesta keagamaan, dan pengorbanan dilakukan untuk menenangkan entitas supranatural tersebut.⁴

Namun, pandangan tersebut mulai bergeser pada zaman Hipocrates (367-460 SM), yang memperkenalkan perubahan besar dalam pemahaman gangguan mental dengan berkembangnya pendekatan *naturalisme*. Pendekatan ini memandang bahwa gangguan fisik dan mental disebabkan oleh faktor alam, bukan oleh roh ataupun dewa. Seiring waktu, pandangan ini diperluas oleh tokoh seperti Philippe Galen (1745-1826), seorang dokter Prancis, yang mengembangkan pendekatan filsafat politik dan sosial untuk memecahkan masalah gangguan kesehatan mental. Salah satu metode pengobatan yang dikenal pada masa itu adalah metode 'rantai', yaitu pasien dengan gangguan mental diikat untuk mencegah mereka melukai diri sendiri atau orang lain. Meskipun dianggap kurang manusiawi, metode ini terbukti efektif dalam beberapa kasus dan menjadi populer dalam pengobatan individu yang memiliki gangguan kesehatan mental.⁵

Pada abad ke-18, terjadi perubahan signifikan dalam pengobatan gangguan mental, yang sebelumnya berakar pada pandangan *animisme* dan *naturalism*, menuju pendekatan ilmiah yang lebih rasional. Tokoh seperti Benjamin Rush (1746-1813) di Amerika turut berperan dalam memperkenalkan pengobatan yang lebih baru dan manusiawi bagi penderita gangguan mental. Ia menciptakan inovasi seperti pemisahan ruangan pasien, penggunaan alat seperti kursi pengekang (*restraint chair*) untuk menjaga pasien tetap tenang, serta melibatkan kegiatan aktif dalam pengobatan. Benjamin Rush juga berusaha untuk lebih memahami kondisi penderita gangguan mental melalui penulisan seperti artikel, surat kabar, bahkan berceramah, dan melakukan pertemuan yang membahas topik seputar gangguan mental. Usahnya kemudian membuahkan hasil, dan pada tahun 1796, didirikan rumah sakit khusus untuk penderita gangguan mental. Rush meyakini bahwa gangguan mental disebabkan oleh iritasi pada pembuluh

³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pasuruan: Duta Media, 2019, hal. 1.

⁴ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pasuruan: Duta Media, 2019, hal. 1-7.

⁵ Clifford Whittingham Beers, *Mind That Found Itself*, New York: Longmans, Green & Co, 1908, hal. 321-322.

darah otak, yang mendorong penggunaan berbagai metode pengobatan sesuai dengan praktik medis pada zamannya, termasuk pengeluaran darah (*bleeding*), purgasi, mandi air panas dan dingin, serta penggunaan merkuri. Selain itu, Rush memberikan perhatian yang berkelanjutan terhadap pasien dengan mendorong mereka untuk bekerja, beraktivitas, dan mencari hiburan, agar pasien dapat menjalani rutinitas aktif dalam kehidupan sehari-hari mereka.⁶ Ia bahkan merancang alat seperti kursi penenang (*tranquilizer chair*) untuk mengurangi gerakan dan stimulasi sensorik, serta *gyrator* untuk meningkatkan sirkulasi darah di otak.⁷



Gambar III. 1. Ilustrasi *tranquilizer chair*⁸

Perawatan yang dilakukan Rush merupakan bagian dari kemajuan dalam psikologi abnormal dan psikiatri, yang kemudian berkontribusi pada perkembangan kesehatan mental sebagai bidang ilmu pengetahuan dengan berbagai gerakan terorganisir yang muncul. Salah satu tokoh yang memelopori perkembangan ini adalah Dorothea Lynde Dix (1802-1887), yang

⁶ Benjamin Rush, *Medical Inquiries and Observations, Upon the Diseases of the Mind*, Philadelphia: Kimber & Richardson, 1812, hal. 221-232.

⁷ Thomas Szasz, *A Bogus Benjamin Rush Quote: Contribution to the History of Pharmacracy*, London: SAGE Publications, 2005, hal. 92.

⁸ National Library of Medicine, "The Tranquilizing Chair of Dr. Benjamin Rush," dalam https://www.nlm.nih.gov/hmd/topics/diseases-of-mind/rushchair_101436673-sm.html. Diakses pada Sabtu, 28 Desember 2024, pukul 22.14 WIB.

memperjuangkan perawatan lebih ‘manusiawi’ bagi penderita gangguan mental dan membangun rumah sakit jiwa di Amerika Serikat. Selain itu, Clifford Whittingham Beers (1876-1943) juga memberikan kontribusi signifikan dengan mengkritik perlakuan tidak manusiawi di rumah sakit jiwa dan memperkenalkan gerakan *Mental Hygiene*.

Dorothea Lynde Dix, seorang guru sekolah di Massachusetts, sangat peduli terhadap orang-orang yang mengalami gangguan mental. Sebagai seorang pionir, dia mengabdikan dirinya selama 40 tahun untuk memperjuangkan perlakuan yang lebih manusiawi bagi orang-orang dengan gangguan mental. Pada awalnya, perjuangannya difokuskan pada pasien mental di rumah sakit, namun kemudian diperluas untuk mencakup mereka yang menderita gangguan mental dan dipenjarakan di rumah tahanan. Upaya Dix ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kebutuhan penderita gangguan mental pada masanya, dan berkat kerja kerasnya, 32 rumah sakit jiwa didirikan di Amerika Serikat, menjadikannya salah satu perempuan terkemuka di abad ke-19.⁹

Perkembangan gerakan di bidang kesehatan mental juga tidak terlepas dari kontribusi Clifford Whittingham Beers, melalui pengalaman pribadinya sebagai pasien gangguan mental. Pengalamannya yang luas dalam pencegahan dan pengobatan gangguan mental secara ‘manusiawi’ memberikan pengaruh besar. Selama dua tahun menjalani perawatan di rumah sakit, Beers mulai pulih dan mengembangkan ide-idenya pada tahun terakhir saat ia menjadi pasien. Salah satu gagasan utamanya adalah gerakan untuk melindungi individu yang mengalami gangguan mental (*insane*). Setelah sembuh dan kembali menjalani kehidupan normal, pada tahun 1908, Beers mengimplementasikan gagasannya dengan mempublikasikan autobiografinya yang berjudul *Mind That Found Itself*, sebagai seseorang yang pernah menderita gangguan mental.

Dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 1908, Beers memberikan tanggapan dan kritik terhadap program pelayanan serta perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada pasien di rumah sakit, yang ia anggap tidak manusiawi. Ia meyakini bahwa gangguan mental dapat dicegah dan disembuhkan tanpa kekerasan, sehingga ia mengusulkan reformasi pada lembaga-lembaga yang memberikan perawatan bagi orang-orang yang menderita gangguan mental.¹⁰ Gagasan Beers ini melahirkan organisasi pertama, yaitu *Connecticut Society for Mental Hygiene*, yang kini dikenal dengan nama *Mental Health America*.

Gerakan-gerakan di bidang kesehatan mental ini terus berkembang dan terorganisir secara formal hingga awal abad ke-20, seperti munculnya *American Social Hygiene Association* (ASHA) dan *American Federation for Sex Hygiene*. Gerakan-gerakan tersebut semakin memberikan perhatian

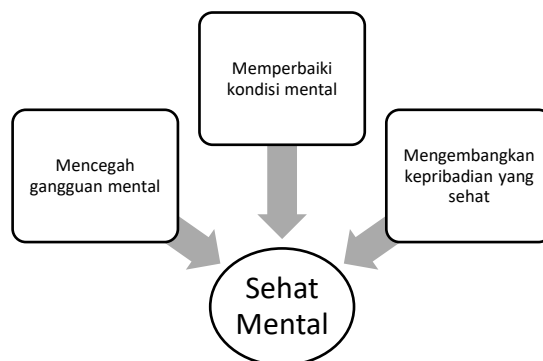
⁹ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pasuruan: Duta Media, 2019, hal. 4.

¹⁰ Clifford Whittingham Beers, *Mind That Found Itself*, New York: Longmans, Green & Co, 1908, hal. 2.

kepada individu-individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Pada tahun 1975, tercatat setidaknya seribu gerakan kesehatan mental di Amerika Serikat. Gerakan ini kemudian berkembang ke tingkat global dengan organisasi seperti *World Federation for Mental Health*, yang beranggotakan profesional dari berbagai bidang, sukarelawan dari masyarakat umum, serta mantan pasien yang pernah mengalami gangguan mental, selain itu ada juga *World Health Organization* (WHO) yang dibentuk oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk memperluas jangkauan dan perhatian terhadap isu kesehatan mental global.

Seiring berjalannya waktu, topik pembahasan kesehatan mental semakin diperhatikan dan dikaji dari berbagai macam sudut pandang keilmuan, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sebagaimana yang disebutkan oleh Diana dalam bukunya *Kesehatan Mental*, ada tiga fungsi utama kesehatan mental yang perlu diperhatikan.

- a. *Prevention* (preventif/pencegahan), yang bertujuan mencegah gangguan mental dengan menerapkan prinsip-prinsip yang mendukung terciptanya kondisi mental yang sehat, seperti menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis, termasuk kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, dan aktualisasi diri.
- b. *Amelioration* (amilioratif/kuratif/perbaikan), yang berfokus pada perbaikan diri untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, termasuk pengendalian perilaku dan mekanisme pertahanan diri.
- c. *Preservation* (preservasi/pengembangan), yang menitikberatkan pada mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar seseorang dapat meminimalisir kesulitan dalam perkembangan psikisnya dan terus berkembang menuju kondisi mental yang lebih baik.



Gambar III. 2. Fungsi kesehatan mental

Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya relevan bagi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga mencakup upaya komprehensif untuk menjaga, memperbaiki, dan meningkatkan keseimbangan mental guna mencapai kualitas hidup yang optimal.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik tercermin dalam berbagai karakteristik yang mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Individu dengan kondisi mental yang sehat mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan hidup, mengelola stres secara efektif, mencapai kebahagiaan pribadi maupun dalam hubungannya dengan orang lain, serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru. Mereka juga memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi, seperti mengelola kemarahan dan mengatasi kecemasan, sambil tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit.¹¹

Ciri lain dari kesehatan mental yang baik meliputi rasa percaya diri yang positif, kemampuan untuk tetap fokus, berpikir jernih, dan memecahkan masalah dengan baik. Mereka dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan, hubungan sosial, dan waktu pribadi, sekaligus menghargai diri sendiri serta orang lain.¹² Selain itu, individu dengan kesehatan mental yang baik mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Penerimaan terhadap diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan tanpa merasa malu, juga menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan mental.

Namun, perlu diingat bahwa kesehatan mental tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini bisa berasal dari dalam diri individu, seperti pola pikir dan kemampuan mengelola emosi, yang dipengaruhi oleh kondisi biologis, maupun dari faktor eksternal, seperti dukungan sosial, budaya, dan tekanan hidup. Memahami faktor-faktor ini membantu individu untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta emosional mereka.

a. Faktor Biologis

Faktor somatik atau aspek biologis memainkan peran penting dalam memengaruhi kesehatan mental seseorang. Gangguan fisik seperti penyakit kronis atau terminal, perubahan penampilan, atau cedera sering kali memicu perasaan rendah diri, depresi, dan kecemasan. Kondisi ini umumnya berkaitan

¹¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, Banjarmasin: Univ. Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-Banjari, 2022, hal. 47-54.

¹² Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," dalam *Journal of Islamic and Law Studies*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2019, hal. 94-96.

dengan gangguan keseimbangan hormon dan *neurotransmitter* di otak, seperti penurunan kadar serotonin, yang memperburuk gangguan mental emosional.¹³ Selain faktor somatik, kesehatan mental seseorang juga dipengaruhi oleh faktor internal lainnya, seperti genetika yang diwariskan dari orang tua. Kartika, dalam *Buku Ajar Kesehatan Mental*, menyebutkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi kemungkinan seseorang mengalami gangguan mental. Selain itu, kondisi ibu selama masa kehamilan, termasuk stres, kesehatan fisik, dan kondisi emosional, memiliki dampak besar pada perkembangan kesehatan mental anak. Gizi yang diterima selama kehamilan dan masa pertumbuhan juga sangat penting untuk perkembangan otak, sementara paparan bahan berbahaya, radiasi, atau komplikasi penyakit yang dialami ibu selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental anak. Bahkan, usia ibu saat hamil juga menjadi faktor risiko, di mana usia yang sangat muda atau tua dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami gangguan mental.¹⁴ Dengan demikian, faktor genetik dan kondisi selama kehamilan serta masa pertumbuhan berperan penting dalam membentuk dasar biologis kesehatan mental seseorang.

Selain faktor genetik dan perkembangan awal, perbedaan jenis kelamin juga menjadi salah satu aspek biologis yang memengaruhi kesehatan mental. Penelitian oleh Fetty Rahmawaty, *et al.*, dalam “Factors Affecting Mental Health in Adolescents” menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Faktor biologis seperti masa pubertas dan perubahan kadar hormon berperan besar, terutama dalam memengaruhi citra tubuh (*body image*), pola makan, dan hubungan sosial.¹⁵ Selain itu, transisi hormonal selama menopause juga memengaruhi kesehatan mental perempuan. Penurunan kadar hormon steroid yang berdampak pada fungsi *neurotransmitter* seperti serotonin dan GABA (*gamma amino butyric acid*),¹⁶ serta fluktuasi opioid saraf, sering kali menyebabkan depresi, kecemasan, dan iritabilitas.¹⁷

¹³ Yulianti, Tunjung Sri, dan Dinar Ariasti, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Pucangan, Kartasura,” dalam *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2020, hal. 57.

¹⁴ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012, hal. 16.

¹⁵ Fetty Rahmawaty, *et al.*, “Factors Affecting Mental Health in Adolescents,” dalam *Jurnal Surya Medika: JSM*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2022, hal. 280.

¹⁶ GABA: Merupakan zat kimia otak yang menyampaikan pesan dari satu neuron ke neuron lainnya di sistem saraf pusat. GABA menghambat sinyal saraf, sehingga mengubah kemampuan sel untuk mengirim dan menerima pesan. Serotonin: Zat kimia dan hormon yang berperan dalam berbagai fungsi tubuh, seperti; mengatur suasana hati, membantu tidur, membantu sistem pencernaan, dsb.

¹⁷ Agnesty Nurul Fergita dan Septia Suherlis, “Kemitraan dengan Perempuan melalui Dukungan Sosial Kesehatan Mental pada Menopause: Literature Riview,” dalam *Journal of Andalas Medica*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2023, hal. 46-48.

Di luar faktor biologis yang melekat, faktor eksternal seperti penggunaan zat psikoaktif dan adiktif, seperti narkotika dan alkohol, juga turut memengaruhi kesehatan mental. Penggunaan narkoba, baik untuk tujuan rekreasi maupun sebagai pelarian, seringkali dapat memicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, alkohol, meskipun sering dianggap sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan emosional, justru dapat merusak fungsi otak yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dan pengendalian emosi. Dampaknya meliputi peningkatan risiko ketergantungan, depresi, dan gangguan kecemasan.¹⁸ Dengan demikian, faktor biologis mencakup interaksi kompleks antara elemen internal seperti genetik, hormonal, dan gender, serta elemen eksternal seperti paparan zat berbahaya, termasuk narkotika dan alkohol yang memengaruhi fungsi otak. Semua ini menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang adalah hasil dari berbagai interaksi yang saling memengaruhi.

b. Faktor Keluarga

Selain faktor genetik, lingkungan keluarga juga menjadi elemen penting yang memengaruhi kesehatan mental seseorang, khususnya melalui pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Pola asuh mencakup pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, dan pembelajaran norma-norma sosial, yang berperan dalam membentuk karakter, kepribadian, serta daya tahan mental anak sejak masa kecil hingga dewasa.¹⁹ Tentunya setiap keluarga memiliki gaya pengasuhan yang berbeda, seperti otoriter, permisif atau demokratis, yang biasanya sering kali diwariskan dari generasi sebelumnya. Pola asuh ini dapat memengaruhi perkembangan mental anak secara signifikan, dengan dampak yang bervariasi tergantung pada pendekatan yang diterapkan oleh orang tua.

Pola asuh otoriter, dicirikan oleh sikap orang tua yang keras dan cenderung memberlakukan aturan secara ketat tanpa ruang untuk diskusi terhadap anak. Orang tua dalam pola ini sering kali memaksakan kehendak mereka, membatasi kebebasan anak, dan kurang melibatkan komunikasi terbuka seperti berbagi cerita atau bertukar pendapat. Pola ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental anak karena membatasi kemampuan mereka untuk berpikir mandiri, mengemukakan pendapat, dan membuat keputusan. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan otoriter cenderung mengalami

¹⁸ Revivo Rinda Pratama, *et.al.*, "Edukasi dan Skrining Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya NAPZA dan Alkohol bagi Remaja di Masjid Maryam Ranah," dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024, hal. 423-425.

¹⁹ Fetty Rahmawaty, *et.al.*, "Factors Affecting Mental Health in Adolescents," dalam *Jurnal Surya Medika: JSM*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2022, hal. 279.

kecemasan, merasa kurang dihargai, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.²⁰

Sebaliknya, pola asuh permisif memberikan kebebasan tanpa batas kepada anak untuk bertindak sesuai keinginan mereka. Orang tua dalam pola ini jarang memberikan aturan, arahan, atau konsekuensi yang tegas. Meskipun pola ini dapat menciptakan hubungan yang hangat antara orang tua dan anak, kurangnya disiplin sering kali berdampak buruk pada perkembangan emosi dan kemampuan anak dalam menghadapi situasi sulit. Anak dari pola asuh permisif cenderung kesulitan mengatur emosi, kurang tangguh dalam menghadapi tekanan, dan sering kali berperilaku bertentangan dengan norma sosial karena tidak terbiasa dengan batasan yang jelas.²¹

Sementara itu, pola asuh demokratis dianggap sebagai pendekatan yang paling mendukung kesehatan mental. Gaya pengasuhan ini melibatkan anak dalam diskusi, memberikan pengakuan terhadap kemampuan mereka, serta memberikan kebebasan yang terarah untuk memilih, berpendapat, dan belajar mandiri. Orang tua yang menerapkan pola ini mengajarkan anak untuk mengembangkan kontrol internal, bertanggung jawab atas pilihannya, dan menghadapi konsekuensi dari keputusan tersebut.²² Dengan pola asuh demokratis, anak merasa dihargai, didukung, dan diarahkan, sehingga dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri, stabil secara emosional, dan mampu mengelola tantangan hidup dengan baik.

Pengaruh pola asuh tidak hanya terbatas pada masa kanak-kanak tetapi juga berdampak jangka panjang pada perkembangan sosial, moral, dan mental anak di masa dewasa. Meskipun pola asuh memiliki peran besar, pembentukan karakter anak juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sosial dan pengalaman hidup. Oleh karena itu, pola asuh yang ideal adalah yang mengedepankan keseimbangan, yaitu tidak terlalu keras hingga membatasi kebebasan anak, tetapi juga tidak terlalu permisif sehingga anak tumbuh tanpa arahan atau Batasan.²³

Dengan pendekatan pengasuhan yang seimbang, khususnya melalui pola asuh demokratis, anak dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, dan menghadapi berbagai tantangan hidup

²⁰ Qurrotu Ayu, "Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak," dalam *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2017, hal. 107-108.

²¹ Alma Amarthatia Azzahra, *et.al.*, "Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap Perkembangan Mental Remaja," dalam *JPPM*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2021, hal. 470.

²² Alma Amarthatia Azzahra, *et.al.*, "Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap Perkembangan Mental Remaja," dalam *JPPM*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2021, hal. 467-468.

²³ Popy Puspita Sari, *et.al.*, "Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini," dalam *Jurnal Paud Agapedia*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2020, hal. 169.

dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran keluarga dalam menciptakan fondasi kesehatan mental yang kokoh bagi individu.

c. Faktor Sosio-Kultural dan Lingkungan

Pendekatan sosio-kultural mencakup berbagai faktor yang memengaruhi kondisi mental individu. Salah satu aspek penting adalah stratifikasi sosial, yang berkaitan dengan pengaruh faktor sosial-ekonomi dan seleksi sosial terhadap posisi seseorang dalam masyarakat. Status sosial-ekonomi yang rendah sering kali berhubungan dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, pendidikan, dan sumber daya lainnya, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental seseorang.²⁴ Faktor sosial-budaya lainnya, seperti agama dan budaya, juga memainkan peran penting. Nilai-nilai agama, kepercayaan, serta tradisi budaya dapat membentuk cara individu merespons perasaan, stres, dan tantangan hidup. Sebagai contoh, tradisi yang menekankan solidaritas komunitas dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, sementara norma-norma budaya tertentu dapat memengaruhi cara individu memproses dan menyikapi gangguan mental.²⁵

Selain aspek sosio-kultural, kondisi lingkungan fisik juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian Widya, *et al.*, dalam “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam” menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal berkaitan erat dengan status sosial-ekonomi masyarakat. Masyarakat dengan status sosial-ekonomi rendah cenderung tinggal di kawasan permukiman kumuh yang tidak sehat, ditandai dengan tingkat kepadatan tinggi, fasilitas yang tidak memadai, dan kondisi bangunan yang tidak layak huni. Lingkungan seperti ini tidak hanya meningkatkan risiko gangguan fisik tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis individu akibat stresor lingkungan yang terus-menerus.²⁶

Faktor-faktor lainnya yang turut memengaruhi kesehatan mental meliputi kestabilan keluarga, kondisi perumahan, diskriminasi terhadap kelompok minoritas, serta prasangka rasial. Masalah-masalah tersebut dapat mengurangi kesejahteraan psikologis individu dan memicu munculnya gangguan mental. Dalam bukunya *Principles of Preventive Psychiatry*, Caplan menyoroti pentingnya pencegahan primer, sekunder, dan tersier untuk mengurangi risiko gangguan jiwa. Ia juga menekankan bahwa faktor-faktor seperti kemiskinan,

²⁴ Alan C. Y. Tong, *et al.*, “Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis,” dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18 No. 7894 Tahun 2021, hal. 2.

²⁵ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012, hal. 16-17.

²⁶ Widya Reza, *et al.*, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam,” dalam *Jurnal Sintak*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2022, hal. 6.

rendahnya pendidikan, kurangnya dukungan sosial, dan mekanisme *coping* yang maladaptif merupakan penyebab utama kondisi kesehatan mental yang buruk di masyarakat. Temuan ini mempertegas bahwa tantangan sosial dan lingkungan merupakan akar dari berbagai permasalahan kesehatan mental yang dihadapi masyarakat modern.²⁷

Di sisi lain, globalisasi dan kompleksitas kehidupan modern telah memperburuk stresor sosial-budaya dan lingkungan. Tantangan seperti persaingan yang semakin ketat dan tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu dapat memicu gangguan kesehatan mental emosional.²⁸ Dalam hal ini, faktor sosial-budaya, seperti tata nilai dan tata sosial, sering kali menjadi akar dari gangguan kesehatan mental emosional. Ketidakseimbangan antara norma-norma sosial dan kebutuhan individu dapat menciptakan tekanan yang signifikan pada kesejahteraan mental seseorang.

Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan kolaboratif diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Pendekatan ini harus mencakup upaya peningkatan kualitas lingkungan, penyediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses, serta penguatan nilai-nilai sosial dan budaya yang mendukung kesejahteraan individu secara emosional dan psikologis. Dengan pendekatan ini, masyarakat dapat lebih tangguh menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesehatan mental mereka.

d. Faktor Spiritual

Spiritualitas adalah kebutuhan dasar manusia yang tidak bisa dihindari pemenuhannya. Dalam bukunya *Dilema Psikologi Muslim*, Malik Badri menyebutkan teori *hedonisme*, yang mengemukakan bahwa tingkah laku manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh upaya untuk menghindari ketidaknyamanan dan dorongan naluri untuk mencari kenikmatan serta kesenangan.²⁹ Namun, dalam konteks kesehatan mental, faktor spiritual memiliki peran yang sangat penting, terutama saat seseorang menghadapi krisis spiritual. Krisis ini sering muncul ketika seseorang merasa kehilangan makna hidup dan tujuan, yang berujung pada perasaan kebingungan, kekosongan, dan ketidakpastian.

Pada saat mengalami krisis spiritual, seseorang sering kali merasa terputus dari dirinya sendiri dan mencari jawaban eksternal untuk mengatasi ketidakpastian yang dialaminya. Perasaan-perasaan seperti ketakutan, kesedihan, atau kemarahan muncul dan dapat memperburuk kondisi mental

²⁷ Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry*, Amerika: Basic Books Inc, 1964, hal. 26-27.

²⁸ Yulianti, Tunjung Sri dan Dinar Ariasti, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Pucangan, Kartasura," dalam *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2020, hal. 59.

²⁹ Malik Badri, *Dinamika Psikologi Muslim*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 17.

mereka, karena seseorang terjebak dalam perasaan tersebut tanpa pemahaman yang jelas tentang makna kehidupan.³⁰ Ketika menghadapi gangguan psikologis, individu mungkin merasa gelisah dan tertekan, sering kali mengandalkan nasihat atau pendapat orang lain, karena mereka merasa kehilangan arah dan tidak mampu menavigasi masalah yang dihadapi.³¹

Namun, meskipun bantuan eksternal dari orang lain diperlukan dalam mengatasi masalah mental, penting bagi individu untuk tidak mengabaikan kekuatan internalnya, seperti idealisme dan keyakinan spiritual yang dapat membantu mengatasi gangguan psikologis. Dalam hal ini, spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan yang sangat penting, karena bisa memberikan ketenangan dan pemahaman tentang makna hidup.

Al-Bakhi, dalam bukunya *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, menjelaskan bahwa kebahagiaan (*al-farah*), kesedihan (*al-gamm*), ketakutan (*al-khawf*), dan kemarahan (*al-gadhab*) adalah reaksi yang berasal dari *ruh* manusia yang berada di dalam jantung. Reaksi ini tidak hanya dipicu oleh perasaan-perasaan tersebut, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan esensi diri (*ruh*/individu) untuk merasakannya.³² Oleh karena itu, faktor spiritual menjadi sangat penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama saat seseorang mengalami krisis spiritual, yang membuatnya kesulitan mencari jawaban atas perasaan yang dirasakannya.

Krisis spiritual ini dapat memperburuk kondisi mental jika tidak dikelola dengan baik. Faktor spiritual bekerja secara bersamaan dengan faktor sosial, budaya, dan lingkungan untuk membentuk kondisi mental seseorang, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, pemahaman yang holistik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, termasuk aspek spiritual, sangat penting. Hal ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental individu. Dengan memperhatikan dan mengelola faktor-faktor ini secara bersama-sama, individu dapat meningkatkan ketahanan mentalnya, mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

3. Kesehatan Mental dalam Konteks Islam

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup keseimbangan jiwa,

³⁰ Malik Badri, *Dinamika Psikologi Modern*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020, hal. 88-89.

³¹ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2023, hal. 16-17.

³² Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2023, hal. 211.

pikiran, dan hubungan spiritual dengan Allah. Pendekatan ini bersifat holistik, mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan sosial sebagai komponen yang saling melengkapi.

Dalam Islam, manusia dipandang sebagai kesatuan tubuh dan jiwa. Proses munculnya emosi pada manusia sering kali didasarkan pada pengalaman hidup, baik dalam bentuk emosi positif maupun negatif, primer maupun campuran.³³ Gangguan psikologis seperti marah, sedih, cemas, atau takut merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Namun, gangguan ini dapat menjadi lebih berbahaya dibandingkan gangguan fisik, karena sifatnya yang lebih sulit dikenali dan sering kali memengaruhi individu secara terus-menerus. Kondisi psikologis semacam ini dapat dialami oleh siapa saja dalam berbagai situasi hidup, sehingga menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental.³⁴

Dunia Islam telah memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental, terutama melalui karya-karya cendekiawan Muslim seperti al-Razi, al-Zahrawi, Ibnu Sina, Ibnu Rusyd, dan al-Bakhi. Malik Badri, dalam bukunya *Dilema Psikologi Muslim*, menegaskan bahwa para psikolog Muslim perlu bersikap kritis dalam mengadopsi gagasan Barat, memastikan bahwa praktik psikologi sejalan dengan nilai-nilai Islam dan tidak meniru secara membabi buta (taklid psikologis).³⁵ Para pemikir Muslim pada Zaman Keemasan Islam (sekitar abad ke-8 hingga abad ke-13 M) telah mengembangkan berbagai metode terapeutic, termasuk psikoterapi, jauh sebelum dunia Barat mengenal pendekatan humanis terhadap kesehatan mental.³⁶

Pada masa kejayaan Islam, kedokteran menjadi salah satu cabang ilmu pengetahuan yang menunjukkan keunggulan luar biasa dari umat Muslim. Institusi intelektual seperti Baitul Hikmah tidak hanya berfungsi sebagai perpustakaan, tetapi juga menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, termasuk filsafat, fisiologi, dan teologi, yang memberikan kontribusi signifikan dalam pembahasan kesehatan mental.³⁷ Harun ar-Rasyid mendirikan rumah sakit pertama di Baghdad, yang kemudian menjadi model bagi perkembangan rumah sakit di wilayah lain seperti Kairo, Mekah, dan Madinah. Institusi-institusi ini, yang dikenal dengan istilah *Bimaristan* (berasal

³³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 29.

³⁴ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023, hal. 5-6.

³⁵ Malik Badri, *Dinamika Psikologi Modern*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020, hal. 40-41.

³⁶ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 30.

³⁷ Irfan, "Peranan Baitul Hikmah dalam Menghantarkan Kejayaan Daulah Abbasiyah," dalam *Jurnal As-Salam*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2016, hal. 154.

dari bahasa Persia), bahkan mencakup rumah sakit keliling untuk melayani masyarakat pedesaan.³⁸

Rumah sakit jiwa pertama pada masa kejayaan Islam didirikan oleh al-Walid bin Abdul Malik di Baghdad pada tahun 705 M, diikuti oleh pendirian rumah sakit jiwa di Kairo pada tahun 800 M dan di Damaskus pada tahun 1270 M. Sebagai perbandingan, rumah sakit jiwa pertama di Eropa baru didirikan pada abad ke-13 di Bishopsgate, London, dengan nama Bethlem Hospital. Hal ini menunjukkan bahwa dunia kedokteran Islam telah mencapai kemajuan yang signifikan jauh sebelum perkembangan ilmu pengetahuan di Barat.³⁹

Menurut Hussein Rassool dalam bukunya *Islamic Psychology*, terdapat setidaknya ada tiga bidang keilmuan yang sangat berkontribusi atau bisa berkontribusi dalam bidang kesehatan mental atau psikologi Islam, yaitu filsafat, fisiologi, dan teologi/kerohanian.⁴⁰ Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dicapai melalui keseimbangan tiga elemen utama dalam diri manusia: *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), dan *'aql* (akal). Ketiga elemen ini harus seimbang untuk menciptakan kondisi mental yang sehat.⁴¹

Al-Balkhi, dalam karyanya *Mahsâlih al-Abdân wa al-Anfus*, menekankan bahwa kesehatan manusia bergantung pada keharmonisan antara tubuh dan jiwa. Ia mengidentifikasi dua jenis penyakit yang memengaruhi manusia: penyakit fisik/*nafs/ruh* (*amrâdh rûhâniyyah*) dan penyakit kalbu/hati (*amrâdh al-qulûb*). Ia menggunakan istilah *at-Tibb al-Rûhâni* untuk menggambarkan kesehatan spiritual dan psikologis, sementara untuk kesehatan mental ia memilih istilah *Tibb al-Qalb*.⁴² Al-Balkhi juga mencatat bahwa emosi seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan dapat memengaruhi keseimbangan mental seseorang. Ketidakseimbangan pada tubuh bisa memunculkan penyakit fisik seperti demam atau sakit kepala, sementara ketidakseimbangan jiwa dapat menimbulkan gejala emosional seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi.⁴³

Dalam bukunya, ia juga menyebutkan, “Kita tidak mungkin menderita gangguan psikologis yang sama, sebab masing-masing dari kita memiliki

³⁸ Husain F. Nagamia, “Islamic Medicine History and Current Practice,” dalam *JISHIM*, Vol. 2 No. 4 Tahun 2003, hal. 19-30.

³⁹ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 51.

⁴⁰ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 41-68.

⁴¹ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 90.

⁴² Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023, hal. xxiv.

⁴³ Ariadi, Purmansyah. Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 3, No. 2, 2013, hal. 120.

pemicu yang berbeda. Besar kesilnya pengaruh gangguan psikologis sesuai dengan seberapa kuat atau lemahnya kondisi mental kita”.⁴⁴

Konsep ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga keteraturan jiwa yang tercapai melalui pengelolaan jiwa, akal dan penguatan hati. Islam memberikan panduan melalui wahyu dalam Al-Qur'an dan menunjukkan pentingnya Al-Qur'an bukan hanya sebagai kitab suci yang dibaca saja, tapi juga sebagai pedoman, petunjuk, pengingat dan penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa atau hati yang dialami manusia. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Yunus/10: 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

(Dan petunjuk serta rahmat) merujuk pada manfaat berupa panduan hidup dan rahmat dari Allah, yang diberikan khusus kepada orang-orang mukmin, yaitu mereka yang percaya dan meyakini sepenuhnya isi kandungan Al-Qur'an sebagaimana penjelasan ayat diatas.⁴⁵

Spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu individu memahami dan menemukan makna serta tujuan dari setiap pengalaman hidup. Keyakinan dan praktik keagamaan berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup, perasaan positif, dan moral yang lebih tinggi. Pemahaman ini memungkinkan individu untuk tetap optimis meskipun menghadapi kesulitan. Selain itu, spiritualitas mendukung individu dalam melakukan *coping* yang sehat, yang pada akhirnya meningkatkan resiliensi mereka saat menghadapi tantangan. Dengan demikian, spiritualitas berkontribusi secara signifikan dalam membangun daya tahan individu terhadap berbagai tekanan hidup.⁴⁶

B. Fenomena *Sandwich Generation*

Fenomena *sandwich generation* menggambarkan kondisi unik yang dialami oleh individu dewasa yang berada dalam posisi “terjepit” antara

⁴⁴ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2023, hal. 108.

⁴⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, j. 4, Terjemahan, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafii, 2003, hal. 285.

⁴⁶ Tanamal dan Nini Adelina. “Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat terhadap Pandemic Covid 19,” dalam *JAGADHITA: Jurnal Kebhinnekaan dan Wawasan Kebangsaan*, Vol. 1 No.1 2021, hal. 31.

tanggung jawab terhadap dua generasi: merawat anak-anak mereka yang masih bergantung secara finansial dan emosional, serta memberikan perhatian khusus kepada orang tua lanjut usia yang membutuhkan perawatan intensif. Istilah ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 1970-an untuk menggambarkan kompleksitas dinamika keluarga modern yang dipengaruhi oleh perubahan demografi, struktur sosial, dan budaya.

Secara sosiologis, fenomena didefinisikan sebagai peristiwa yang terjadi dan dapat diamati dalam kehidupan bermasyarakat.⁴⁷ Fenomena *sandwich generation* sendiri dapat dipahami sebagai manifestasi nyata dari perubahan sosial yang kompleks. Urbanisasi yang cepat dan mobilitas sosial juga berkontribusi terhadap terbatasnya dukungan sosial yang tersedia bagi individu dewasa. Pergeseran nilai-nilai keluarga, seperti transformasi struktur keluarga dari keluarga besar (*extended family*) menjadi keluarga inti (*nuclear family*) yang lebih kecil, tanggung jawab merawat anggota keluarga sering kali jatuh pada satu atau dua orang saja, membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan emosional dan finansial.⁴⁸ Walaupun perubahan tersebut juga memiliki sisi positif, namun tetap saja kehilangan dukungan dari keluarga besar ini memperburuk tantangan yang dihadapi oleh generasi *sandwich*. Sebab, keberadaan mereka menjadi “jembatan” yang menopang dua generasi, menjadikan mereka sering kali tanpa dukungan sosial yang memadai.⁴⁹

Fenomena ini juga dipengaruhi oleh perubahan nilai-nilai budaya yang terjadi di masyarakat modern. Pergeseran dari budaya kolektivisme, yang menekankan tanggung jawab bersama dalam keluarga besar, ke budaya individualisme, di mana individu lebih mandiri, telah mengubah cara keluarga menangani kebutuhan anggota mereka. Meski perubahan ini membawa keuntungan seperti peningkatan kebebasan pribadi, di sisi lain hal ini juga menciptakan tekanan baru bagi generasi dewasa yang harus mengelola tanggung jawab ganda tersebut tanpa dukungan yang memadai.

Latar belakang fenomena *sandwich generation* ini juga dapat ditelusuri dari berbagai perubahan global yang signifikan. Salah satu faktor utama yang relevan adalah peningkatan usia harapan hidup, yang disebabkan oleh kemajuan layanan kesehatan dan perawatan medis. Tentu seyogyanya, penduduk yang berkualitas diharapkan tidak hanya memiliki umur panjang tetapi juga hidup dalam kondisi yang sehat. Namun yang terjadi, seiring bertambahnya usia, lansia secara alami akan mengalami penurunan kemampuan fisiologis dan kognitif, yang membuat mereka lebih rentan

⁴⁷ Ilmawati Fahmi Imron dan Kukuh Andri Aka, *Fenomena Sosial*, Banyuwangi: LPPM, 2018, hal. 1.

⁴⁸ Feky Manufutty, “Modernisasi dan Perubahan Struktur Keluarga pada Masyarakat Adat,” dalam *Jurnal Noken*, Vol. 7 No. 2, 2022, hal. 280.

⁴⁹ Aang Supriatna, *et.al.*, “Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension,” dalam *JSSP*, Vol. 6, No. 1 Tahun 2022, hal.106.

terhadap berbagai gangguan kesehatan. Dengan meningkatnya jumlah lansia yang membutuhkan perhatian dan perawatan akibat perubahan demografi dan kemajuan medis, keluarga menghadapi tantangan yang semakin besar untuk merawat orang tua lanjut usia, sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka secara bersamaan.⁵⁰

Di Indonesia sendiri, fenomena ini juga relevan dengan dinamika sosial dan ekonomi yang sedang berlangsung. Selama satu dekade terakhir (2010-2022), persentase lansia meningkat setidaknya sebesar 4%. Berdasarkan data proyeksi penduduk dari BPS tahun 2023, rasio ketergantungan lansia terus meningkat dari 15,16% pada tahun 2020 menjadi 17,08% pada tahun 2023. Tingginya rasio ketergantungan ini mencerminkan tantangan yang dihadapi keluarga dalam merawat lansia, terutama karena sebagian besar lansia di Indonesia tidak lagi produktif secara ekonomi dan sering kali bergantung secara finansial pada anak-anak mereka. Ketergantungan ini diperburuk oleh kurangnya persiapan keuangan untuk masa tua, seperti nilai kompensasi jaminan hari tua dan pensiun yang tidak mencukupi kebutuhan hidup.⁵¹

Terlebih pada masa sekarang ini, setelah terjadinya covid-19 lalu membuat banyaknya kaum muda untuk lebih awal menjadi penghidupan keluarga sekaligus juga menjadi pengasuh. Sehingga, generasi *sandwich* kini tidak hanya terbatas pada individu dewasa yang berusia 30 hingga 40 tahun, tetapi juga semakin melibatkan generasi muda di usia 20-an. Perubahan ekonomi dan sosial, seperti meningkatnya biaya hidup, tekanan pekerjaan, serta berkurangnya lapangan kerja, memaksa banyak anak muda untuk mengambil peran sebagai pencari nafkah utama atau pendukung keluarga mereka. Pada usia yang seharusnya digunakan untuk membangun karier dan identitas pribadi, mereka telah dibebani oleh tanggung jawab finansial dan emosional terhadap orang tua serta anggota keluarga lainnya. Kondisi ini menempatkan generasi muda pada situasi yang serupa dengan generasi *sandwich* klasik, dengan risiko serupa terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Dengan meningkatnya tekanan dari berbagai aspek kehidupan ini, generasi *sandwich* berada di tengah persimpangan antara tuntutan tradisional dan perubahan sosial modern. Fenomena ini tidak hanya menjadi isu individu tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas terhadap stabilitas keluarga, kesejahteraan sosial, dan dinamika ekonomi. Namun, dalam perspektif Islam, *sandwich generation* dianggap sebagai tindakan mulia. Berbakti kepada orang

⁵⁰ Sarah Galvani-Townsend, *et.al.*, "Is life expectancy higher in countries and territories with publicly funded health care? Global analysis of health care access and the social determinants of health," dalam *Journal of Global Health*, Vol. 12 No. 04091 Tahun 2022, hal. 1-2.

⁵¹ Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*, Vol. 20, Nomor Publikasi: 04200.2323, 2023, hal. 4-7.

tua adalah kewajiban utama seorang anak, dan Islam mengajarkan bahwa memuliakan orang tua merupakan jalan menuju keridhaan Allah Swt. Meskipun demikian, Islam juga menekankan prinsip *at-tawâzun* atau keseimbangan, yang mengharuskan harmoni dalam kehidupan individu dan kolektif.⁵²

1. Definisi *Sandwich Generation* Perspektif Sosiologis dan Psikologis

Transformasi struktural dalam sistem keluarga kontemporer telah melahirkan fenomena sosial yang kompleks, salah satunya adalah konsep *sandwich generation*. Secara teoritis, istilah *sandwich generation* sendiri pertama kali dipopulerkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981 melalui artikelnya yang berjudul “The ‘Sandwich’ Generation: Adult Children of the Aging”, merupakan sebuah fenomena sosial, yang pada awalnya, istilah ini dipakai untuk menggambarkan situasi atau kondisi individu berusia 30-40 tahun yang berada dalam situasi seperti ‘terhimpit’ atau ‘merasa terjebak’ antara mengurus dan merawat dua generasi, yaitu anak-anak, dan orang tua mereka yang sudah rentagenerasi sendiri.⁵³

Dari segi bahasa, dapat didefinisikan bahwa *sandwich generation* merupakan istilah dari bahasa Inggris yaitu ‘*sandwich*’ (Roti Lapis) dan ‘*generation*’ (Generasi). *Sandwich* mengacu pada roti lapis yang terdiri dari dua potong roti dengan isian seperti keju, salad, atau daging.⁵⁴ Secara analogi, istilah *sandwich* dalam konteks ini menggambarkan individu yang terjepit di antara dua tanggung jawab, yaitu merawat anak-anak sekaligus orang tua. Sedangkan *generation*/generasi, menurut Karl Mannheim, yang melakukan penelitian pertama mengenai perkembangan nilai-nilai generasi pada tahun 1952. Berdasarkan pada berbagai tulisan di bidang sosiologi yang membahas tentang generasi pada rentang waktu antara tahun 1920 hingga 1930, menurutnya, generasi merupakan sebuah konsep sosial yang mencakup sekelompok individu dengan kesamaan usia dan pengalaman historis. Secara lebih spesifik, generasi terdiri dari mereka yang lahir dalam rentang waktu sekitar 30 tahun dan berbagi dimensi sosial serta sejarah yang serupa.⁵⁵

Fenomena ini mulanya dikaitkan dengan perempuan yang bekerja dan harus mendukung dua generasi secara bersamaan yang pada umumnya mereka adalah individu dewasa produktif rentan umur 30-40 tahun. Namun, seiring

⁵² Aang Supriatna, *et.al.*, “Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension,” dalam *JSSP*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal.108-109.

⁵³ Lenore Marcantonio, *The Sandwich Generation*, Amerika Serikat: Dorrance Publishing Company, 2016, hal. 12.

⁵⁴ Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sandwich>. Diakses pada Kamis, 19 November 2024, pukul 00.38 WIB.

⁵⁵ Karl Mannheim, *Essays on the Sociology of Knowledge*, London: Oxford University Press, 1952, hal. 278.

berjalannya waktu, definisi ini telah mengalami perluasan. Konsep *sandwich generation* tidak lagi hanya mencakup mereka yang merawat orang tua dan anak-anak antar generasi saja, tetapi istilah ini juga mencakup kepada setiap individu pada usia produktif yang menanggung beban ganda seperti menjadi tulang punggung keluarga, termasuk menanggung saudara-saudara mereka. Situasi ini sering terjadi akibat ketidakmampuan orang tua yang sudah renta/lansia atau tidak mampu lagi menghidupi anak-anaknya, sehingga seringpula menjadikan anak yang tertua ataupun anak yang dirasa sudah cukup mandiri harus menanggung beban keluarga.⁵⁶

Istilah generasi disini tetap digunakan, lantaran konsep *sandwich generation* yang sudah lumrah dipahami oleh masyarakat. Hanya saja, pemaknaan konsep generasi disini sudah tidak lagi hanya merujuk kepada sekelompok Perempuan yang berusia 30-40 tahun yang menanggung beban pengasuhan antar dua generasi, tapi ialah setiap individu pada usia produktif baik laki-laki maupun Perempuan yang kemudian mereka menanggung beban ganda untuk dua generasi mencakup pengasuhan, finansial dan emosional, maka mereka dikategorikan sebagai *sandwich generation*.⁵⁷

Menurut Yanuar pada “*Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*”, definisi dari generasi sendiri dapat mengalami perkembangan. Pengelompokan generasi didasarkan pada dua faktor utama, yaitu faktor demografi, khususnya kesamaan tahun kelahiran, dan faktor sosiologis, terutama peristiwa-peristiwa historis yang signifikan.⁵⁸ Berkembangnya istilah dari ‘generasi’ itu sendiri, mempresentasikan dinamika sosiologis yang semakin rumit, sebab individu yang berusia 25 tahun ke atas yang menjalankan peran ganda sebagai pengasuh anak dan orang tua dapat kemudian menjadi bagian dari *sandwich generation*.

Jika dilihat dari pengelompokannya, *sandwich generation* dapat diklasifikasikan berdasarkan usia ke dalam beberapa kategori:⁵⁹

- a. *The Traditional Sandwich Generation*, yaitu individu berusia 40-50 tahun yang mengurus orang tua lanjut usia, pasangan, serta anak-anak yang memerlukan dukungan dalam hal keuangan, fisik, dan emosional.
- b. *The Club Sandwich Generation*, yaitu individu berusia 30-40 tahun yang harus mengurus kakek-nenek, orang tua, anak-anak, dan cucu-

⁵⁶ Grace Putlia dan Yolanda Effieta, “Gaya Hidup Generasi Sandwich: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee,” dalam *JMSAB*, Vol. 6 No.1 Tahun 2023, hal. 125-126.

⁵⁷ Maria Rio Rita, *et.al.*, *Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah?*, Pekalongan: Penerbit NEM, 2023, hal.1.

⁵⁸ Yanuar Surya Putra, “Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi,” dalam *Among Makarti*, Vol. 9 No. 18 Tahun 2016, hal. 126.

⁵⁹ Ardianti, *et.al.*, “Analisis Podcast Kasisolusi: Cara Generasi Sandwich Mengatur Keuangan Meskipun Gaji di Bawah Umr,” dalam *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8 No. 7 Tahun 2024, hal. 248.

- cucu mereka. Biasanya kelompok ini yang berasal dari keluarga besar.
- c. *The Open-Faced Sandwich Generation*, yaitu individu dewasa muda usia produktif yang belum memiliki anak atau bahkan sudah berkeluarga, namun harus terlibat dalam tanggung jawab untuk mendukung orang tua mereka serta membantu kebutuhan saudara kandungnya. Kelompok ini kebanyakan adalah individu muda kisaran umur 20-30 tahun, yang masih harus mempersiapkan untuk kehidupan mereka mendatang namun disatu sisi mereka harus menerima tanggungjawab ganda.

Salah satu penyebab seseorang menjadi individu *sandwich* adalah seringkali kurangnya perencanaan keuangan oleh orang tua untuk masa tua, sehingga mereka bergantung pada anak-anaknya. Kondisi ini memberikan tekanan yang signifikan baik dalam bentuk beban fisik, psikologis, sosial, emosional, finansial, serta memengaruhi tingkat religiositas bagi individu *sandwich* itu sendiri.⁶⁰

Dilihat dari perspektif psikologis, individu dalam *sandwich generation* sering menghadapi tekanan emosional yang besar akibat peran ganda yang harus mereka jalankan. Mereka memiliki tanggung jawab keluarga yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang tidak berada dalam kelompok ini. Beban tanggungan yang berat tersebut menciptakan tekanan berlapis, baik secara emosional maupun finansial, seperti halnya lapisan dalam *sandwich*.⁶¹ Mereka tidak hanya berfungsi sebagai pengasuh untuk orang tua yang sudah lanjut usia tetapi juga sebagai orang tua bagi anak-anak mereka. Atau bahkan mereka yang menjadi tulang punggung keluarga karena dirasa sudah mampu untuk menghidupi keperluan orangtua mereka dan saudara-saudaranya. Konflik peran (*role conflict*) ini muncul ketika tuntutan dari kedua peran tersebut saling bertabrakan, menciptakan stres yang berkepanjangan. Ketegangan ini dapat memunculkan perasaan tidak mampu, bersalah, dan bahkan kecemasan, terutama ketika mereka merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan kedua belah pihak secara optimal. Situasi ini sering diperparah oleh kurangnya dukungan sosial atau akses ke sumber daya yang memadai untuk membantu meringankan tanggung jawab mereka.

Tekanan psikologi yang dialami oleh *sandwich generation* memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Banyak individu dalam posisi ini mengalami gejala gangguan kecemasan, dan depresi, terutama karena tekanan emosional yang terus menerus tanpa waktu untuk pemulihan. Mereka sering merasa terjebak dalam siklus yang melelahkan secara mental dan fisik,

⁶⁰ Aang Supriatna, *et.al.*, "Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension," dalam *JSSP*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 102.

⁶¹ Ferlistya Pratita Rari, *et.al.*, "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich," dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 3.

di mana kebutuhan mereka sendiri terabaikan. Ketidakmampuan untuk menciptakan keseimbangan hidup yang sehat juga dapat menyebabkan *burnout*, suatu kondisi kelelahan ekstrem yang memengaruhi performa mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dalam beberapa kasus, stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis mereka.⁶²

Selain tekanan langsung dari tanggung jawab yang mereka emban, individu dalam *sandwich generation* sering merasa terisolasi secara sosial dan emosional. Karena fokus mereka yang begitu besar terhadap keluarga, mereka sering kali kehilangan waktu untuk membangun dan memelihara hubungan sosial atau melibatkan diri dalam aktivitas yang memupuk kesejahteraan pribadi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan hilangnya identitas diri, di mana mereka mulai mendefinisikan diri semata-mata melalui peran mereka sebagai pengasuh. Isolasi ini tidak hanya memperburuk dampak psikologis yang sudah ada tetapi juga mengurangi kemampuan mereka untuk mencari dukungan dari lingkungan sosial, yang seharusnya dapat membantu meringankan beban mereka.

Menurut Chisholm, *sandwich generation* adalah individu yang merawat anak-anak mereka yang masih kecil sekaligus mengurus salah satu atau kedua orang tua yang lanjut usia.⁶³ Di Indonesia, 68,02% individu yang menjadi *sandwich* merasa terbebani dengan tanggung jawab pengasuhan orang tua, sementara 65% melaporkan gangguan psikologis seperti depresi, dan 62% mengalami kekerasan dari orang tua yang diasuh.⁶⁴ Beban pengasuhan ini ditandai oleh kesulitan fisik, tekanan emosional, dan stres berkepanjangan yang dapat memicu kelelahan, kesedihan, amarah, hingga depresi. Wanita lebih rentan terhadap dampak beban pengasuhan karena mereka sering kali menjalankan berbagai peran, termasuk merawat anak-anak, orang tua, mengelola rumah tangga, serta bekerja. Kondisi ini berpotensi menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan ekspektasi yang tidak realistis, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan ini meliputi latar belakang budaya, kondisi ekonomi, pendidikan, kesehatan fisik, emosi, dan jenis kelamin.⁶⁵

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menghadapi beban pengasuhan sering kali mengalami stres berat, depresi, kelelahan fisik,

⁶² Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 709-712.

⁶³ J. Chisholm, "The Sandwich Generation," dalam *Journal of Social Distress and the Homeless*, Vol. 8 Tahun 1999, hal. 178.

⁶⁴ Fitri Ayu Kusumaningrum, "Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja," dalam *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23 No. 2 Tahun 2018, hal. 110.

⁶⁵ S. H. Zarit dan J. Savla, *Caregivers and stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook of Stress*, London: Academic Press, 2016, hal. 340.

kehilangan waktu untuk diri sendiri, dan penurunan produktivitas kerja. Sebagai contoh, studi oleh Brenna menemukan bahwa Perempuan yang masuk sebagai kategori *sandwich*, yang memberikan perawatan informal memiliki kemungkinan 2,3% lebih tinggi untuk mengalami stres dan depresi dibandingkan individu yang tidak terlibat dalam pengasuhan. Selain itu, beban pengasuhan ini dapat berdampak negatif pada keuangan, kesehatan fisik, dan keseimbangan emosional, sehingga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.⁶⁶

Fenomena ini merepresentasikan dinamika demografis yang semakin rumit, di mana individu dewasa produktif tidak sekadar berperan sebagai orangtua, melainkan juga pengasuh bagi generasi sebelumnya. Kompleksitas peran ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor struktural, mencakup peningkatan usia harapan hidup, perubahan pola kerja, transformasi ekonomi keluarga dan kurangnya literasi keuangan, serta pergeseran paradigma dukungan sosial antaranggota keluarga.

2. Faktor-Faktor Penyebab *Sandwich Generation*

Fenomena *Sandwich Generation* tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari sisi sosial, ekonomi, budaya, maupun psikologis. Generasi yang terjebak dalam posisi ini harus menghadapi tantangan ganda, merawat orang tua yang semakin tua di satu sisi, sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka di sisi lain ataupun harus bertanggungjawab atas kebutuhan saudara-saudara mereka. Berbagai tekanan ini tidak hanya berasal dari tanggung jawab sehari-hari, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang memperberat beban mereka. Beberapa faktor utama yang berkontribusi pada terjadinya fenomena ini meliputi sebagai berikut.

a. Faktor Demografi

Peningkatan jumlah lansia yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir menciptakan tantangan besar bagi generasi dewasa yang harus merawat dua generasi sekaligus: orang tua dan anak-anak. Fenomena ini dikenal sebagai “penuaan populasi”, yang memperpanjang usia harapan hidup, namun juga meningkatkan beban finansial dan emosional bagi individu yang harus mendukung kebutuhan orang tua yang semakin tua, terutama yang mengalami masalah kesehatan atau ketergantungan pada perawatan.⁶⁷

Peningkatan populasi lansia yang signifikan menimbulkan kekhawatiran

⁶⁶ N. M. Riasmini, *et.al.*, “Pengalaman keluarga dalam penanganan lanjut usia di masyarakat dari aspek budaya indonesia (family experience in handling the elderly in cultural aspects of indonesia),” dalam *Jurnal Ners*, Vol. 8 No 1 Tahun 2013, hal. 99.

⁶⁷ Andreas Irmen, “Capital and Labor-Saving Technical Change in An Aging Economy,” dalam *CREA: Working Paper*, Vol. 58 No. 1 Tahun 2017, hal. 284-285.

di banyak negara karena beberapa alasan. *Pertama*, kelompok lansia umumnya tidak memberikan kontribusi langsung terhadap pertumbuhan ekonomi suatu negara, karena mereka tidak lagi berada dalam kategori usia kerja. *Kedua*, jumlah lansia yang besar sering kali tidak diimbangi dengan jumlah penduduk usia produktif. *Ketiga*, kelompok ini membutuhkan layanan kesehatan yang lebih intensif, yang memberikan tekanan ekonomi yang signifikan.⁶⁸

Di Indonesia, meskipun angka kelahiran mengalami penurunan yang relatif kecil (sekitar 0,1% selama lima tahun terakhir), tren tersebut berdampak pada dinamika demografis.⁶⁹ Penurunan angka kelahiran ini, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan budaya, berkontribusi pada peningkatan jumlah lansia. Dengan bertambahnya jumlah lansia dan perbaikan dalam bidang kesehatan yang memperpanjang harapan hidup, fenomena *sandwich generation* pun semakin nyata.

Dengan angka kelahiran yang stagnan atau menurun, banyak generasi muda kini harus merawat orang tua yang semakin tua, sambil mengurus anak-anak mereka. Tidak jarang mereka juga terjebak dalam peran sebagai pengasuh saudara atau anggota keluarga lainnya, sementara pada saat yang sama harus menyeimbangkan pekerjaan.⁷⁰ Kondisi ini menyebabkan generasi tersebut terjebak dalam peran ganda, yang mengarah pada tekanan emosional, finansial, dan sosial yang berat.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap infrastruktur dan teknologi memperburuk tantangan yang dihadapi oleh *sandwich generation*. Banyak keluarga, terutama yang tinggal di daerah pedesaan, kesulitan mengakses layanan perawatan kesehatan modern, teknologi pendidikan, atau sistem komunikasi yang memadai.⁷¹ Teknologi medis yang dibutuhkan untuk merawat lansia sering kali tidak tersedia atau terbatas. Sementara itu, kurangnya akses terhadap teknologi komunikasi mempersulit mereka dalam menjalankan peran ganda mereka. Fasilitas seperti BPJS atau panti jompo yang dapat membantu, tidak selalu dapat diakses, terutama oleh mereka yang tinggal

⁶⁸ Muhammad Taali, *et.al.*, “Penuaan Populasi dan Dampaknya terhadap Pertumbuhan Ekonomi Makro Jangka Panjang di Asia Timur,” dalam *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Kewirausahaan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021, hal. 205.

⁶⁹ Badan Pusat Statistik, *Statistik Indonesia: Statistical Year Book of Indonesia 2024*, Vol. 24 Tahun 2024, hal. 2-3.

⁷⁰ Fitri Ayu Kusumaningrum, “Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja,” dalam *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23 No. 2 Tahun 2018, hal. 110.

⁷¹ Ria Jayanthi dan Anggini Dinaseviana, “Kesenjangan Digital dan Solusi yang di Terapkan di Indonesia Selama Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal IPTEK-KOM*, Vol. 24 No. 2 Tahun 2022, hal. 192-193.

di daerah terpencil.⁷²

Keterbatasan akses terhadap teknologi juga mengisolasi mereka dari peluang untuk bekerja atau belajar secara efektif. Daerah yang belum terjangkau jaringan internet yang cepat atau fasilitas kesehatan yang memadai semakin memperburuk situasi, karena mereka tidak dapat memanfaatkan teknologi yang dapat meringankan beban mereka.⁷³ Oleh karena itu, pembangunan infrastruktur yang lebih merata, terutama di daerah-daerah yang kurang berkembang, sangat penting. Hal ini akan memberi *sandwich generation* akses yang lebih mudah kepada perawatan kesehatan, pendidikan, dan teknologi yang dapat mendukung kesejahteraan mereka.

b. Faktor Ekonomi

Sandwich generation sering kali berada dalam posisi terjepit karena harus memenuhi dua tanggung jawab sekaligus: merawat orang tua yang lanjut usia dan mendukung anak-anak atau saudara mereka. Menurut Badan Pusat Statistik (2024), partisipasi angkatan kerja di Indonesia mengalami peningkatan signifikan sebesar 10,59% dalam lima tahun terakhir. Hal ini mencerminkan dorongan bagi individu usia produktif untuk memasuki dunia kerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi yang semakin kompleks, seiring dengan meningkatnya harapan hidup yang memperpanjang usia.⁷⁴

Kesulitan finansial yang dialami oleh *sandwich generation* sering kali timbul akibat faktor-faktor yang saling berkaitan, seperti kurangnya literasi keuangan, gaya hidup konsumtif, dan kegagalan dalam perencanaan finansial. Banyak individu dalam kelompok ini tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang cara mengelola keuangan secara bijak, sehingga mereka kesulitan memenuhi kebutuhan finansial jangka pendek, seperti biaya perawatan orang tua, pendidikan anak, atau kebutuhan darurat lainnya.

Penghasilan menjadi motivasi penting karena membantu memenuhi kebutuhan hidup sekaligus menjadi simbol pencapaian, pengakuan, dan status sosial. Maka dengan bekerja, individu *sandwich* akan lebih merasa mampu memenuhi kebutuhan tiga generasi sekaligus: diri mereka sendiri, orang tua,

⁷² Pramana dan Chairunnisa Widya Priastuty, "Perspektif Masyarakat Pengguna BPJS Kesehatan Mengenai Kebijakan Kelas Rawat Inap Standar (KRIS)," dalam *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, Vol. 3 No.1 Tahun 2023, hal. 37-38.

⁷³ Beatus Tambaip, *et.al.*, "Kebijakan Pengembangan Infrasetruktur dan Dampaknya terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Merauke," dalam *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2023, hal. 104.

⁷⁴ Badan Pusat Statistik, *Statistik Indonesia: Statistical Year Book of Indonesia 2024*, Vol. 24 No. Publikasi: 03200.24003 Tahun 2024, hal. 111-134. Lihat juga Badan Pusat Statistik, *Statistik Indonesia: Statistical Year Book of Indonesia 2023*, No. Publikasi: 03200.2303, hal. 83-106.

dan anak-anak/ saudara-saudara mereka.⁷⁵

1) Kurangnya literasi keuangan

Banyak orang yang tidak teredukasi dengan baik tentang pentingnya mengelola keuangan. Di Indonesia, tingkat literasi keuangan yang rendah masih menjadi masalah besar, terutama di kalangan masyarakat kelas menengah ke bawah. Tanpa pemahaman yang cukup mengenai perencanaan keuangan, banyak individu yang menghabiskan penghasilannya tanpa mempertimbangkan kebutuhan masa depan, termasuk dana pensiun atau tabungan untuk Kesehatan.⁷⁶ Hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam mengelola sumber daya finansial yang terbatas, yang semakin memperburuk kondisi mereka saat harus merawat orang tua yang sudah lanjut usia, serta menyediakan kebutuhan anak/saudara yang masih membutuhkan dukungan finansial yang aktif.

2) Gaya hidup konsumtif

Selain itu, gaya hidup konsumtif yang semakin berkembang di masyarakat menjadi penyebab lain dari kesulitan finansial bagi *sandwich generation*.⁷⁷ Gaya hidup yang lebih mengutamakan konsumsi sesaat daripada tabungan atau investasi membuat banyak individu fokus pada pemenuhan kebutuhan material tanpa memperhatikan tabungan atau perencanaan masa depan. Ini tercermin dalam pola belanja berlebihan, penggunaan kredit yang tidak terkendali, dan kebiasaan boros. Survei Konsumen Bank Indonesia (2023) mengungkapkan bahwa kelompok berpenghasilan rendah, terutama mereka yang berpendapatan di bawah Rp2 juta per bulan, sering kali terperangkap dalam utang konsumtif tanpa mempertimbangkan dampaknya di masa depan.⁷⁸

Tekanan ekonomi akibat gaya hidup konsumtif ini juga memperburuk situasi bagi *sandwich generation*, karena mereka semakin kesulitan merencanakan kebutuhan yang lebih mendesak, seperti pendidikan anak atau biaya perawatan orang tua. Tekanan ini mencakup penurunan porsi tabungan, peningkatan utang terhadap pendapatan, dan kurangnya peluang kerja. Budaya konsumtif modern, yang sering kali didorong oleh tuntutan sosial dan budaya konsumsi, membuat individu cenderung membeli barang atau layanan yang tidak benar-benar diperlukan demi mendapatkan pengakuan sosial atau kepuasan sementara. Tekanan ekonomi dan ketidakseimbangan antara

⁷⁵ Pramitha Salsabila dan Annisah, “Keberfungsian Sosial Pada Perempuan Generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Sains Sosial dan Humaniora*, Vol. 7 No. 7 Tahun 2023, hal. 111.

⁷⁶ Achmad Choerudin, *et.al.*, *Literasi Keuangan*, Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal. 6-7.

⁷⁷ Ardianti, *et.al.*, “Analisis Podcast Kasisolusi: Cara Generasi Sandwich Mengatur Keuangan Meskipun Gaji Di Bawah UMR,” dalam *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8. No. 7 Tahun 2024, hal. 248.

⁷⁸ Bank Indonesia, “Laporan Survei Konsumen,” (Juni 2023), <https://www.bi.go.id/id/publikasi/laporan/Pages/SK-Juni-2023.aspx>. Diakses pada Senin, 18 November 2024, pukul 16.53 WIB, hal. 2-3.

kenaikan biaya hidup dan pendapatan yang stagnan menambah beban, terutama bagi kelompok pendapatan rendah.

3) Kegagalan dalam Perencanaan

Gaya hidup mencerminkan kebiasaan, preferensi, dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh nilai dan motivasi. Beberapa memilih gaya hidup sehat untuk mendukung kesejahteraan mereka, sementara yang lain menjalani gaya hidup konsumtif untuk mengekspresikan status sosial mereka.⁷⁹

Kegagalan perencanaan finansial juga menjadi faktor utama yang memperburuk situasi ini. Banyak individu yang tidak merencanakan dengan baik keuangan mereka, baik untuk masa pensiun maupun untuk kebutuhan darurat. Tanpa perencanaan yang matang, mereka cenderung mengandalkan sumber daya finansial yang terbatas dan tidak mempersiapkan diri untuk kebutuhan yang akan datang. Misalnya, tidak menabung cukup untuk biaya pendidikan anak atau dana kesehatan orang tua yang semakin tua. Kegagalan ini sering kali berakar pada kurangnya pemahaman tentang pentingnya memiliki dana darurat atau merencanakan masa depan finansial dengan lebih matang. Selain itu, kesulitan ekonomi juga dapat muncul akibat kehilangan salah satu atau kedua orang tua.⁸⁰ Kehilangan tersebut tidak hanya menyebabkan ketidakstabilan psikologis tetapi juga guncangan ekonomi bagi keluarga. Dalam situasi ini, anak-anak atau anggota keluarga lain yang dianggap mampu sering kali pada akhirnya mengharuskan mereka menggantikan tanggung jawab finansial yang sebelumnya ditanggung oleh orang tua. Ketika keluarga tidak memiliki cadangan finansial yang cukup, mereka akhirnya bergantung pada satu atau dua orang anak untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang membebani generasi muda secara finansial.

Perencanaan yang tidak matang atau tidak realistis dapat menyebabkan tujuan yang diharapkan sulit tercapai, menghambat efisiensi sumber daya, dan menimbulkan risiko-risiko yang seharusnya dapat diantisipasi.⁸¹ Dalam konteks yang lebih luas, kegagalan perencanaan sering kali disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebangkrutan atau pensiun dini.⁸²

Dalam konteks Indonesia, faktor-faktor ini sangat relevan. Kurangnya

⁷⁹ Salsabila, Nandita Sekar dan Elisabeth Yansye Metekohy, "Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Frugal Living dalam Pengambilan Keputusan Financial Freedom: Studi Kasus pada Generasi Sandwich," dalam *SNAM*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2024, hal.2.

⁸⁰ Buana Handa Wijaya dan Iza Hanifuddin, "Pembiayaan Pendidikan Anak Yatim Piatu Sebagai Dampak Sekunder Pandemi Covid-19 di Indonesia Melalui Zakat," dalam *Journal of Sharia and Economic Law*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021, hal. 70-71.

⁸¹ Achmad Choerudin, *et.al.*, *Literasi Keuangan*, Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal. 26-27.

⁸² Ade Rio Martha dan Djamhur Hamid, "Faktor-Faktor yang Mendorong Kryawan Mengambil Program Pensiun Dini," dalam *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 45 No. 1 Tahun 2017, hal. 83.

literasi keuangan masih menjadi tantangan besar, terutama di kalangan masyarakat yang tidak memiliki akses ke pendidikan keuangan yang memadai. Banyak keluarga yang belum memahami pentingnya menabung atau berinvestasi untuk masa depan. Ditambah dengan gaya hidup konsumtif yang dipengaruhi oleh konsumsi barang dan jasa yang terus meningkat, serta standar hidup yang tinggi dan ‘budaya ikut-ikutan’ dalam masyarakat yang padahal mereka sadar bahwa ada tanggungan yang lebih penting daripada gaya hidup, sehingga pada akhirnya banyak orang yang terjebak dalam utang konsumtif tanpa berpikir tentang konsekuensi jangka panjang. Kegagalan perencanaan finansial juga terlihat jelas, di mana banyak orang tua di Indonesia yang tidak memiliki cukup dana pensiun atau tabungan untuk kebutuhan hidup setelah pensiun, sehingga mereka bergantung pada anak-anak mereka untuk merawat dan memenuhi kebutuhan finansial mereka di usia tua.

Kesulitan finansial yang disebabkan oleh faktor-faktor tersebut semakin memperburuk beban yang dihadapi oleh *sandwich generation* di Indonesia. Tanpa adanya literasi keuangan yang cukup, gaya hidup yang lebih bijak, dan perencanaan finansial yang matang, generasi muda akan terus terjebak dalam lingkaran kesulitan finansial yang membuat mereka sulit merencanakan masa depan mereka sendiri.

c. Faktor Budaya

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup secara mandiri. Mereka saling bergantung satu sama lain dan memerlukan bantuan serta dukungan dari orang lain.⁸³ Perubahan sosial dan budaya memiliki keterkaitan yang sangat erat. Perubahan sosial itu sendiri merupakan transformasi yang terjadi dalam struktur dan budaya masyarakat dari waktu ke waktu yang dapat mempengaruhi pola interaksi sosial.⁸⁴ Perubahan ini mencakup pola pikir, kebiasaan, hubungan sosial, dan organisasi sosial akibat pengaruh berbagai faktor seperti urbanisasi, globalisasi, industrialisasi, perkembangan teknologi, dan modernisasi. Perubahan sosial sering kali memengaruhi cara masyarakat berinteraksi, berbagi peran, dan menjalankan nilai-nilai tradisional.

Nilai-nilai tradisional sendiri merupakan prinsip atau norma yang diwariskan dari generasi ke generasi, biasanya mencerminkan identitas budaya dan moral masyarakat. Nilai ini sering mencakup hal-hal seperti penghormatan kepada orang tua sebagai etika dan tata krama, tanggung jawab kolektif dalam

⁸³ Funco Tanipu, *et.al.*, “Relasi Sosial dalam Kultur Aruwa di Desa Dulamayo Selatan, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo,” dalam *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 1 No. 3 Tahun 2024, hal. 164.

⁸⁴ A. Rafiq, “Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat,” dalam *Global Komunika*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020, hal. 21.

keluarga, dan cara-cara tertentu dalam menjalankan peran sosial.⁸⁵ Namun, nilai-nilai tradisional ini menjadi salah satu tantangan bagi individu yang terjebak dalam posisi *sandwich generation* akibat pergeseran yang terjadi dalam struktur dan budaya keluarga. Beberapa perubahan sosial yang memengaruhi posisi ini antara lain adalah pergeseran struktur keluarga, nilai-nilai yang menganggap tabu panti jompo, dan dominasi peran gender yang membebani satu pihak.

1) Pergeseran struktur keluarga

Pergeseran struktur keluarga akibat urbanisasi dan globalisasi telah mengubah dinamika peran dalam keluarga, terutama dalam masyarakat tradisional. Dahulu, keluarga besar yang tinggal dalam satu rumah atau dekat secara geografis memungkinkan adanya interaksi intensif dan gotong royong antaranggota keluarga. Dalam kondisi tersebut, perhatian dan pengasuhan terhadap orang tua maupun anak-anak dibagi secara merata, sehingga beban tidak hanya ditanggung oleh satu individu. Namun, urbanisasi telah mendorong banyak keluarga untuk tinggal berjauhan, membentuk keluarga inti (*Nuclear Family*) yang hanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak.⁸⁶ Akibatnya, hubungan dengan keluarga besar menjadi renggang, bahkan banyak yang tidak saling mengenal satu sama lain. Situasi ini menciptakan tekanan yang besar, terutama bagi *sandwich generation* yang harus menghadapi tanggung jawab pengasuhan sendirian tanpa banyak dukungan dari anggota keluarga lainnya.

Selain itu, perubahan struktur keluarga juga terjadi dalam bentuk ketidakstabilan ekonomi di kalangan orang tua. Ketika orang tua mengalami sakit atau tidak memiliki kemampuan ekonomi yang memadai untuk mendukung masa depan anak-anaknya, sering kali anak-anak didorong masuk ke dalam pernikahan dini dengan harapan dapat meringankan beban ekonomi keluarga. Namun, kenyataannya, pernikahan dini justru memperburuk situasi. Anak-anak yang menikah dini sering kali tidak siap secara emosional maupun finansial untuk membangun keluarga sendiri. Di sisi lain, mereka tetap harus membantu merawat orang tua yang sudah lanjut usia.⁸⁷ Kondisi ini menciptakan lingkaran tekanan ekonomi dan emosional yang semakin menjerat *sandwich generation* itu sendiri.

2) Nilai-nilai tradisional dan tabu terhadap panti jompo

Nilai-nilai tradisional yang kuat di Indonesia memandang panti jompo sebagai sesuatu yang tabu atau bahkan buruk. Hal ini berkaitan dengan ajaran

⁸⁵ Lin Turyani, *et.al.*, "Norma dan Nilai Adat Istiadat dalam Kehidupan Sehari-Hari di Masyarakat," dalam *Jurnal Sosial*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024, hal. 237-238.

⁸⁶ Ernest W. Burgess dan Harvey J. Lucke, *The Family*, New York: American Book Company, 1960, hal. 97.

⁸⁷ Husnul Ftimah, *et.al.*, *Pernikahan Dini dan Upaya Pencegahannya*, Yogyakarta: CV. Mine, 2021, hal. 20-22.

budaya dan agama yang menekankan pentingnya bakti anak kepada orang tua sebagai bentuk balas budi atas pengorbanan mereka di masa lalu.⁸⁸ Dalam pandangan ini, merawat orang tua secara langsung di rumah dianggap sebagai kewajiban moral yang tak tergantikan. Namun, masalah muncul ketika banyak orang tua yang memasuki usia senja tidak memiliki finansial yang memadai untuk menopang hidup mereka sendiri, sehingga beban tersebut sepenuhnya beralih kepada anak-anak mereka. *sandwich generation* pun menghadapi tekanan besar karena mereka harus membagi perhatian dan sumber daya untuk tiga generasi sekaligus: orang tua, anak-anak (atau saudara), dan diri mereka sendiri.

Kondisi ini semakin kompleks ketika *sandwich generation* tidak hanya dituntut secara finansial, tetapi juga secara emosional dan fisik sebagai perawat langsung. Mereka diharapkan selalu siap sedia untuk memenuhi kebutuhan orang tua yang sudah lanjut usia, meskipun sering kali mereka sendiri harus berjuang untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, pengasuhan anak, dan kebutuhan pribadi. Dalam kondisi seperti ini, panti jompo bisa menjadi solusi bagi keluarga yang menghadapi keterbatasan sumber daya atau kemampuan merawat orang tua. Namun, stigma negatif terhadap panti jompo membuat banyak orang enggan mempertimbangkan opsi ini.

Islam mengajarkan pentingnya kesabaran dan keikhlasan dalam merawat orang tua yang telah lanjut usia, karena hal tersebut dianggap sebagai bentuk ibadah.⁸⁹ Meskipun demikian, perlu diingat bahwa panti jompo bukanlah solusi yang sepenuhnya bertentangan dengan ajaran Islam atau nilai-nilai tradisional, selama keputusan ini diambil dengan pertimbangan yang matang dan penuh tanggung jawab. Dalam beberapa kasus, keberadaan panti jompo justru dapat membantu meringankan beban *sandwich generation*, memberikan mereka waktu untuk mengelola tekanan finansial, fisik, dan emosional yang mereka alami, tanpa mengurangi penghormatan dan perhatian terhadap orang tua.

3) Dominasi peran gender

Dalam banyak masyarakat tradisional, termasuk Indonesia, pengasuhan sering kali dibebankan kepada perempuan karena norma budaya yang menekankan peran mereka sebagai pengasuh utama di rumah. Meskipun laki-laki juga dapat menjadi pengasuh, tradisi yang kuat cenderung membatasi perempuan untuk berkembang di luar rumah, seperti mengejar karier atau menjalani hobi, karena pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan dianggap

⁸⁸ Miko Irawan, *et.al.*, "Pergeseran Nilai Orantua di Kalangan Masyarakat Jawa: Studi pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta," dalam *Solidarity*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016, hal. 178.

⁸⁹ Fika Pijaki Nufus, *et.al.*, "Konsep Pendidikan Birrul Walidain dalam QS. Luqman (31): 14 dan QS. al-Isra (17): 23-24," dalam *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, Vol. 18 No. 1 Tahun 2017, hal. 17.

identik dengan peran perempuan. Sedangkan di sisi lain, laki-laki lebih banyak diharapkan untuk bekerja di luar rumah daripada membantu tanggung jawab domestic.⁹⁰ Ketimpangan peran gender ini tidak hanya membebani perempuan secara fisik, emosional, dan finansial, tetapi juga menjadi salah satu penyebab munculnya *sandwich generation*, di mana perempuan harus mengelola peran ganda tanpa dukungan yang memadai.⁹¹ Namun, pada era modern sekarang ini, dengan tuntutan hidup yang semakin kompleks, menjadi bagian dari *sandwich generation* tidak lagi terbatas pada peran perempuan sebagai pengasuh utama, walaupun pada awalnya faktor umum menjadi *sandwich generation* juga dominasi peran gender. Baik laki-laki maupun perempuan masa kini dapat berada dalam posisi yang sama, menghadapi tekanan untuk merawat orang tua dan anak-anak sekaligus, sambil memenuhi kebutuhan finansial keluarga.

d. Faktor Psikologi

Kurangnya dukungan emosional sering kali menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh *sandwich generation*.⁹² Salah satu faktor yang melatarbelakangi hal ini adalah anggapan budaya yang menganggap merawat orang tua yang sudah lanjut usia sebagai kewajiban mutlak anak, sebagai bentuk bakti dan balas budi. Di banyak masyarakat, termasuk di Indonesia, tanggung jawab ini dianggap harus dijalankan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, tanpa mempertimbangkan beban fisik maupun emosional yang harus ditanggung individu tersebut. Ketika seseorang menghadapi tanggung jawab ganda, yaitu merawat orang tua dan membesarkan anak-anak, lingkungan sosial sering kali hanya mengharapkan mereka untuk ‘menerima’ keadaan tanpa memberikan dukungan yang memadai, terutama dukungan emosional.

Akibatnya, individu dalam *sandwich generation* sering merasa terisolasi karena tidak ada yang benar-benar memahami atau menghargai beban yang mereka tanggung. Ketika mereka merasa kewalahan, banyak yang justru menganggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengorbanan yang harus dijalani, alih-alih menawarkan bantuan konkret. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi budaya ini sering kali membuat mereka merasa bersalah jika tidak mampu menjalankan peran tersebut dengan sempurna. Selain itu,

⁹⁰ Adinda Dilla Ayuningtyas Purba, *et.al.*, “Analisis Peran Ganda Perempuan Generasi Sandwich pada Ruang Publik dan Domestik di Kabupaten Batubara,” dalam *JISA: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2024, hal. 146.

⁹¹ Mervi Rajahonka, *et.al.*, *Working Women in the Sandwich Generation*, Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022, hal. 31.

⁹² Kent Jason Go Cheng dan Alexis Raul Santos-Lozada, “Mental and Physical Health Among ‘Sandwich’ Generation Working-age adults in the United States: Not All Sandwiches are Made Equal,” dalam *Journal Elsevier*, No. 26, 8 Maret 2024, hal. 4-6.

adanya nilai budaya yang menekankan rasa hormat dan tanggung jawab terhadap keluarga menyebabkan individu ini kesulitan untuk mengatakan “tidak” ketika diminta bantuan, meskipun mereka sudah kewalahan. Akibatnya, perasaan bersalah semakin muncul ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga dengan baik. Pada saat yang sama, kurangnya ruang untuk berbagi perasaan dan beban mental ini semakin memperburuk kondisi emosional mereka, sehingga mereka rentan mengalami stres kronis atau bahkan gangguan kesehatan mental.⁹³

C. Kesehatan Mental (*Mental Health*) *Sandwich Generation*: Tantangan dan Realitas

Sandwich generation sering menghadapi permasalahan emosional, terutama stres tinggi dan tekanan psikologis lainnya. Tingkat stres yang tinggi ini dapat memunculkan beragam emosi, baik negatif maupun positif, tergantung pada cara individu memaknai situasi yang mereka hadapi. Dalam menjalani peran mereka, individu dari generasi ini cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih kuat, yang membuat mereka rentan terhadap *burnout*, sebuah kondisi psikologis di mana seseorang merasa kewalahan dengan tuntutan yang melampaui kemampuannya.⁹⁴ Untuk mengahadapinya, mereka perlu menyesuaikan kondisi fisik dan psikologis agar dapat mengatasi berbagai tekanan dari keluarga dan masyarakat. Selain itu, mereka juga membutuhkan pemahaman yang lebih baik dalam hal pengelolaan keuangan untuk mengurangi kekhawatiran terkait masalah finansial di masa depan.⁹⁵

Sandwich generation sering menghadapi stres sosial, seperti konflik peran yang muncul akibat tanggung jawab ganda. Mereka harus menyeimbangkan peran sebagai pengasuh anak dan pendukung orang tua lanjut usia, yang mencakup kebutuhan finansial, emosional, dan fisik.⁹⁶ Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga karena keterbatasan pendapatan dapat menimbulkan perasaan gagal, yang berdampak pada kesulitan menjalani rutinitas sehari-hari. Tanggung jawab ganda ini sering kali mempengaruhi kondisi pernikahan, kesehatan, dan keseimbangan hidup mereka.

Selain tekanan psikologis, *sandwich generation* juga sering menghadapi tantangan finansial, terutama karena orang tua yang mereka tanggung tidak

⁹³ Ronald J. Burke, dan Lisa M. Calvano, *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*, Britania Raya: Edward Elgar Publishing, 2017, hal.7.

⁹⁴ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, “Permasalahan Psikologis pada *Sandwich Generation* serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling,” dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 165-166.

⁹⁵ A Muhammad, “Optimalisasi Financial Well Being Generasi *Sandwich* di Indonesia,” dalam *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2022, hal. 132-133.

⁹⁶ F. Asy’syifa, “Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi *Sandwich*” dalam *Jurnal Syntax Fusion*, Vol. 3 No. 10 Tahun 2023, hal. 1108.

memiliki persiapan dana pensiun. Akibatnya, mereka menanggung beban finansial bagi generasi sebelumnya dan generasi setelahnya. Pengasuh dari generasi ini pun cenderung mengalami kesejahteraan psikososial yang buruk. Berikut adalah beberapa dampak sosial dan emosional yang sering dialami oleh individu *sandwich generation*.

a. Dampak Sosial

1) Tekanan finansial yang mengurangi kemampuan bersosialisasi

Salah satu dampak sosial yang signifikan bagi individu dalam *sandwich generation* adalah tekanan finansial yang membatasi kemampuan mereka untuk terlibat dalam kegiatan sosial.⁹⁷ Biaya untuk merawat orang tua mereka yang lanjut usia, biaya Pendidikan dan kebutuhan anak-anak juga saudara mereka, sering kali akhirnya membuat mereka harus mengorbankan pengeluaran untuk kebutuhan pribadi, termasuk untuk bersosialisasi dengan teman atau rekan kerja dan lingkungan sosial lainnya. Akibatnya, mereka cenderung merasa terputus dari lingkungan sosial mereka dan kehilangan kesempatan untuk memperluas jaringan sosial, yang dapat memperburuk perasaan isolasi.

2) Konflik dalam hubungan keluarga hingga menciptakan disharmonisasi

Tanggung jawab yang berat sering kali menyebabkan konflik dalam hubungan keluarga, baik antara pasangan, anak-anak, saudara, maupun dengan orang tua mereka. Perbedaan pandangan tentang pembagian tugas, kebutuhan yang tidak terpenuhi, atau kurangnya dukungan emosional dapat memicu ketegangan yang berujung pada disharmonisasi dalam keluarga.⁹⁸ Konflik ini tidak hanya memengaruhi hubungan pribadi, tetapi juga dapat memperburuk beban mental individu dalam *sandwich generation*.

3) Terhambatnya kehidupan sosial akibat keterbatasan waktu dan energi

Individu dalam *sandwich generation* sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga kehidupan sosial mereka karena keterbatasan waktu dan energi. Tanggung jawab yang terus-menerus untuk mengurus keluarga membuat mereka sulit untuk menghadiri acara sosial, berkumpul dengan teman, atau bahkan sekadar meluangkan waktu untuk diri sendiri.⁹⁹ Hal ini membuat mereka kehilangan kesempatan untuk mendapatkan dukungan sosial

⁹⁷ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 165-166.

⁹⁸ Raihan Akbar Khalil dan Meilanny Budiarto Santoso, "Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial," dalam *Jurnal Sosial Work*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2022, hal. 83.

⁹⁹ Raihan Akbar Khalil dan Meilanny Budiarto Santoso, "Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial," dalam *Jurnal Sosial Work*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2022, hal. 82.

yang sangat dibutuhkan juga untuk mengurangi tekanan emosional.

4) Penurunan kualitas hidup akibat beban ganda

Kombinasi antara tanggung jawab sebagai pengasuh orang tua yang sudah lanjut usia dan sebagai orang tua bagi anak-anak/ sebagai sandaran bagi saudara-saudara mereka menciptakan beban ganda yang signifikan. Beban ini sering kali membuat individu tidak memiliki waktu atau kesempatan untuk fokus pada kebutuhan pribadi mereka, seperti menjaga kesehatan fisik dan mental, mengejar hobi, atau menjalani kegiatan yang memberikan kebahagiaan.¹⁰⁰ Akibatnya, mereka mengalami penurunan kualitas hidup yang tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional tetapi juga pada hubungan mereka dengan orang-orang di sekitar.

b. Dampak emosional

1) Kelelahan emosional (*burnout*)

Individu dalam *sandwich generation* sering kali mengalami kelelahan emosional atau burnout akibat tanggung jawab ganda mereka.¹⁰² Tugas merawat orang tua lanjut usia sambil membesarkan anak-anak/ saudara-saudara mereka menciptakan tekanan berkelanjutan yang membuat mereka merasa kehilangan energi, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi ini diperparah oleh perasaan bahwa usaha mereka tidak pernah cukup untuk memenuhi ekspektasi semua pihak, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk menjalani peran pengasuh dengan perhatian dan kasih sayang.

2) Stres kronis dan kecemasan

Tekanan dari tanggung jawab ganda sering memicu stres kronis dan kecemasan yang berkepanjangan. Kekhawatiran tentang kesehatan orang tua, kebutuhan finansial, atau ketidakpastian masa depan menjadi sumber utama stress.¹⁰³ Akibatnya, individu ini sering merasa cemas secara berlebihan, yang dapat mengganggu keseimbangan emosional mereka dan berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur atau peningkatan tekanan darah.

3) Depresi dan perasaan terabaikan

Ketika kebutuhan mereka sendiri diabaikan demi memenuhi kebutuhan orang lain, individu dalam *sandwich generation* sering merasa terabaikan secara emosional. Perasaan bahwa mereka tidak dihargai atau tidak

¹⁰⁰ Ferlistya Pratita Rari, *et.al.*, “Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 3.

¹⁰² Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, “Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling,” dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 163.

¹⁰³ Daton Ardiyanto, *et.al.*, “Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional,” dalam *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, Vol. 1 No.1 Tahun 2024, hal. 32.

mendapatkan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekat dapat berkembang menjadi depresi. Depresi ini sering disertai perasaan kesepian, kehilangan harapan, dan berkurangnya harga diri, yang semakin memperburuk kondisi mental mereka.¹⁰⁴

4) Perasaan terisolasi atau tidak berdaya

Kurangnya waktu dan ruang untuk memenuhi kebutuhan pribadi membuat banyak individu dalam *sandwich generation* merasa terisolasi dari dunia luar. Meskipun dikelilingi oleh keluarga yang membutuhkan mereka, mereka merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi beban emosional.¹⁰⁵ Perasaan ini menciptakan rasa tidak berdaya yang membuat mereka merasa terjebak dalam rutinitas tanpa akhir, sehingga sulit untuk mendapatkan kembali kendali atas hidup mereka.

D. *Sandwich Generation* Menurut Al-Qur'an: Kewajiban, Tanggung Jawab, Ujian dan Ibadah

Harus diakui bahwa setiap manusia adalah anak. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah 'anak' diartikan sebagai keturunan yang kedua atau manusia yang masih kecil. Namun, dalam Islam, konsep anak tidak hanya dipandang dari aspek biologis, tetapi juga sebagai amanah yang membawa hak dan tanggung jawab tertentu, sebagaimana diatur dalam Al-Qur'an dan Sunnah.

Al-Qur'an menggunakan berbagai istilah untuk merujuk pada anak, sebagaimana dijelaskan oleh Abdul Mustaqim dalam karyanya "Berbagai Penyebutan Anak dalam Al-Quran: Implikasi Maknanya dalam Konteks *Qur'anic Parenting*". Istilah seperti *al-walad* ditemukan dalam QS. an-Nisa/4: 11 dan QS. al-An'am/6: 101, sedangkan *al-walud* digunakan dalam QS. al-Baqarah/2: 233. Selain itu, istilah lain seperti *at-tifl* dalam QS. an-Nur/24: 31 dan *dzurriyyah* dalam QS. al-Imran/3: 38 juga digunakan.¹⁰⁶

Istilah-istilah ini tidak hanya menggambarkan anak dari sisi fisik, tetapi juga mencerminkan nilai, posisi, dan kedudukan anak dalam keluarga serta masyarakat. Sebagai contoh, QS. al-Baqarah/2: 233 menekankan pentingnya menyusui sebagai hak anak untuk mendapatkan perawatan yang layak, sedangkan QS. an-Nisa/4: 11 mengatur hak waris anak sebagai bagian integral dari sistem keluarga Islam.

Relasi antara anak dan orang tua dalam Islam adalah hubungan yang saling

¹⁰⁴ Abu Zaid al-bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023, hal. 38.

¹⁰⁵ Ronald J. Burke dan Lisa M. Calvano, *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*, Britania Raya: Edward Elgar Publishing, 2017, hal.7.

¹⁰⁶ Abdul Mustaqim, "Berbagai Penyebutan Anak dalam Al-Qur'an: Implikasi Maknanya dalam Konteks *Qur'anic Parenting*," dalam *Jurnal Luktur Keagamaan*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2915, hal. 267.

melengkapi. Orang tua memiliki kewajiban mendidik, merawat, dan memenuhi hak-hak anak, sedangkan anak berkewajiban menghormati dan berbakti kepada orang tua, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Luqman/31: 14 dan QS. al-Isra/17: 23-24. Relasi ini menjadi fondasi utama sistem keluarga Islam yang berperan penting dalam membangun masyarakat yang harmonis dan penuh keberkahan.

Namun, dalam konteks *sandwich generation*, hubungan ini menghadapi tantangan yang kompleks. Generasi ini terdiri dari individu yang memikul tanggung jawab ganda: sebagai anak yang harus berbakti kepada orang tua, sekaligus sebagai orang tua yang harus merawat dan mendidik anak-anak mereka atau bahkan menanggung saudara-saudara mereka. Kondisi ini tidak hanya memunculkan kelelahan fisik dan masalah finansial, tetapi juga tekanan mental yang dapat memengaruhi kesehatan dan keseimbangan hidup.

Kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan mendasar tentang hakikat hubungan antara anak dan orang tua, baik dari sisi kewajiban anak kepada orang tua maupun tanggung jawab orang tua kepada anak. Dengan memahami perspektif ini melalui nilai-nilai Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an, diharapkan solusi yang relevan dapat ditemukan untuk mendukung *sandwich generation* dalam menghadapi tantangan ini.

1. Nilai-Nilai Keluarga dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan pedoman yang tegas tentang pentingnya nilai-nilai keluarga sebagai dasar kehidupan masyarakat. Hal ini relevan bagi *sandwich generation*, yaitu kelompok individu yang harus mengurus orang tua sekaligus anak-anak mereka dalam waktu bersamaan. Bagi *sandwich generation*, nilai-nilai ini menjadi panduan untuk menjaga hubungan harmonis dalam keluarga, termasuk antara pasangan, orang tua, dan anak-anak. Dengan penuh kesabaran dan pengorbanan, mereka menjalankan peran ganda sebagai bagian dari ibadah kepada Allah.

Al-Qur'an memberikan pedoman yang tegas mengenai pentingnya nilai-nilai keluarga sebagai dasar kehidupan masyarakat. *Sandwich generation*, yang harus mengurus orang tua sekaligus anak-anak mereka, mencerminkan ajaran Islam tentang *birru al-walidayn* (berbakti kepada orang tua). Dalam QS. al-Isra/17: 23-24, Allah memerintahkan umat-Nya untuk berbuat baik kepada orang tua, bahkan ketika mereka sudah lanjut usia.

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَاحْفَظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ ﴾

Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (23) Rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, “Wahai Tuhanku, sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua (menyayangiku ketika) mendidik aku pada waktu kecil”. (24)

Ayat tersebut menagajarkan agar anak-anak untuk memperlakukan orangtua dengan baik, tidak menyakiti hati mereka walau dengan kata-kata sekecil “uf”, serta berbicaralah kepada mereka dengan lembut dan penuh hormat, menunjukkan sikap kasih sayang juga kerendahan hati, serta berdoa agar Allah merahmati kedua orangtua sebab mereka telah membesarkan anak-anaknya.

Sayyid Qoutub dalam tafsirnya *Fii Zhilal Al-Qur'an*, menyebutkan pengorbanan orangtua untuk anak-anaknya. “Orangtua secara naluriah terdorong untuk mearawat anak-anak mereka, bahkan hingga mengorbankan diri sendiri”. Hal ini tercermin dalam QS. Luqman/31: 14, bagaimana orangtua telah berkorban untuk anak-anak mereka, terlebih seorang ibu “*Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun*”. Al-Qur'an mengakui pengorbanan besar orangtua dalam membesarkan anak-anak mereka, baik secara fisik, emosional, maupun finansial. Ini menjadi dasar moral bagi anak untuk selalu menghormati dan merawat orangtua mereka di masa tua. Sebagaimana ia ungkapkan dalam tafsirnya, bahwa ayat tersebut penuh dengan makna yang dalam, dan Al-Qur'an mengajarkan untuk anak-anak agar senantiasa menumbuhkan perasaan bakti dan kasih sayang di dalam hati mereka.¹⁰⁷

Disisi lain, Al-Qur'an tidak hanya selalu mengajarkan bagaimana seharusnya anak kepada orangtua, tapi juga bagaimana Al-Qur'an memberikan pengertian bagaimana seharusnya orangtua terhadap anak-anak mereka, sehingga tidak menciptakan ketidakseimbangan. Allah berfirman QS. at-Tahrim/66: 6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ
لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

¹⁰⁷ Sayyid Qoutub, *Fii Zhilal al-Qur'an*, Beirut: Dâr asy-Syaruq, 1968, hal. 2221.

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

Ayat diatas memberitahukan kepada seorang kepala keluarga untuk senantiasa menjaga keluarganya dari keburukan. Hal ini menjelaskan bagaimana peran orantua agar mereka senantiasa memberikan pendidikan dan pengasuhan terhadap anak-anak mereka agar kelak mereka terhindar dari sifat buruk, jauh dari keimanan dan ketakwaan yang kemudian dapat menjerumuskan mereka kedalam api neraka.

Dalam tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bagaimana ayat ini menekankan pentingnya peran orantua dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka agar tetap berada dijalan ketaatan kepada Allah dengan pembentukan karakter melalui pendidikan yang benar.¹⁰⁸ Hal ini juga dapat dipelajari dari kisah Luqman, bagaimana ia memberikan arahan, nasihat dan pendidikan langsung kepada anaknya untuk tidak mempersekutukan Allah (QS. Luqman/31: 13).

Selain itu, tak lupa juga bagaimana peran orantua untuk memberikan nafkah kepada anak-anaknya dan mencukupi kebutuhan dasar mereka, QS. al-Baqarah/2: 233.

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۚ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿۳۳﴾

Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara

¹⁰⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur`an al-`Azhim*, Riyadh: Dâr Thayyibah li an-Nasyri wa at-Tawzi', 1999, hal.167.

keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

Pada konteks ayat tersebut, jika melihat asbab nuzul ayat, terlihat bagaimana Allah memberikan perlindungan kepada seorang anak, baik dalam kondisi rapuh seperti perceraian yang terdapat dalam konteks ayat sebelumnya (QS. al-Baqarah/2: 232), agar kebutuhan anak-anak mereka tetap terpenuhi.¹⁰⁹ Prinsip ini mengajarkan bahwa tanggung jawab terhadap keluarga adalah bagian dari nilai-nilai Islam yang tidak boleh diabaikan, meskipun menghadapi tantangan, seperti konflik ataupun tekanan sosial.

Selain itu, nilai-nilai keluarga yang diajarkan Al-Qur'an adalah bagaimana membentuk keluarga yang *mawaddah* dan *rahmah*. Dalam Surah ar-Rum/30: 20-21, Allah berfirman.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ﴿٢٠﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya adalah bahwa Dia menciptakan (leluhur) kamu (Nabi Adam) dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang bertebaran (20). Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir (21).

Dalam ayat tersebut, Allah menciptakan Hawa sebagai pasangan Nabi Adam dari jenis yang sama, yaitu manusia, bukan dari hewan ataupun jin, agar keduanya merasakan kedamaian (*mawaddah*) dan kasih sayang (*rahmah*). Hal ini menegaskan kebijakan Sang Pencipta dalam menciptakan keduanya dengan sifat-sifat yang saling melengkapi satu sama lain, dan Allah menjadikan hubungan keduanya sebagai sumber ketenangan, kenyamanan dan kestabilan.¹¹⁰

Dalam konteks keluarga, ayat ini mengajarkan bahwa keluarga adalah salah satu tempat untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian, sebab menjadi pusat dukungan baik emosional, spiritual, dan sosial bagi setiap anggotanya. Begitupun bagi *sandwich generation*, hal ini menyoroti

¹⁰⁹ Sayyid Qoutub, *Fî Zhilâl al-Qur`an*, Beirut: Dâr asy-Syaruq, 1968, hal. 253-254.

¹¹⁰ Sayyid Qoutub, *Fî Zhilâl al-Qur`an*, Beirut: Dâr asy-Syaruq, 1968, hal. 2763.

pentingnya hubungan harmonis di dalam sebuah keluarga. Mereka harus senantiasa memastikan peran cinta kasih (مودّة) dan Rahmat (رحمة) tetap terjaga dalam hubungan keluarga, termasuk antara pasangan, orang tua, saudara dan anak-anak. Nilai-nilai tersebut menjadi panduan dan penguat dalam menjalankan peran ganda mereka, yaitu merawat orangtua yang sudah lansia dan membesarkan anak-anak mereka ataupun bertanggung jawab atas saudara-saudara mereka dengan penuh kesabaran dan pengorbanan sebagai bagian dari ibadah kepada Allah.

2. Persepsi Ujian dan Kesabaran

Sandwich generation sering kali menghadapi tantangan yang signifikan berupa tanggung jawab ganda, baik dalam aspek emosional maupun finansial. Dalam kerangka perspektif Al-Qur'an, ujian dipahami sebagai bagian dari takdir Allah yang dirancang untuk memperkokoh iman dan memperbaiki karakter individu. Hal ini dapat ditemukan dalam QS. al-Baqarah/2: 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾
الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Dan Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali) (156).

Allah Swt. menginformasikan bahwa Dia pasti akan memberikan cobaan dan ujian kepada hamba-hamba-Nya. Sayyid Qoutub dalam Tafsirnya menjelaskan, bahwa cobaan dan ujian disini adalah bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan seorang mukmin. Cobaan tersebut berfungsi untuk memperkuat dan menguji kesungguhan iman.¹¹¹ Walaupun hal itu tentunya tidak mudah, tapi hal itu merupakan bentuk kekuasaan Allah untuk menguji keimanan makhluk-Nya. Orang-orang yang bersabar dan meneguhkan hatinya dalam menghadapi ujian-ujian tersebut, maka akan semakin menghargai dan kuat iman mereka. Dalam QS. Muhammad/47: 31, Allah berfirman.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبَلَّوْا أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾

¹¹¹ Sayyid Qoutub, *Fi Zhilâl al-Qur`an*, Beirut: Dâr asy-Syaruq, 1968, hal. 145.

Dan sungguh, Kami benar-benar akan mengujimu sehingga mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu serta menampakkan (kebenaran) berita-berita (tentang) kamu.

Allah Subhanahu wa Ta'ala menguji hamba-Nya melalui berbagai bentuk, baik dalam bentuk kenikmatan maupun kesulitan, seperti rasa takut dan lapar yang disebutkan dalam ayat sebelumnya. Beberapa ulama Salaf menyebutkan bahwa pohon kurma yang tidak berbuah adalah salah satu bentuk cobaan yang ditimpakan Allah kepada hamba-Nya. Bagi mereka yang bersabar, akan memperoleh pahala, sementara bagi yang tidak sabar akan mendapatkan azab-Nya.¹¹²

Orang yang bersabar dalam surah ini adalah mereka yang, ketika menghadapi musibah, mengucapkan "*inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*". Mereka menghibur diri dengan kalimat ini, meyakini bahwa mereka adalah milik Allah dan menerima segala takdir-Nya dengan penuh kerelaan. Keyakinan ini menciptakan pemahaman bahwa Allah tidak akan menyia-nyaiakan pahala, sekecil apapun, bagi mereka yang bersabar di dunia, dan akan diberi ganjaran yang besar di akhirat kelak. Ucapan ini memperkokoh pengakuan bahwa setiap individu adalah hamba Allah yang pasti akan kembali kepada-Nya. Oleh karena itu, Allah memberi tahu tentang pahala besar yang akan diberikan-Nya kepada mereka yang bersabar.¹¹³

Kesabaran dalam menghadapi ujian merupakan kunci utama bagi keberhasilan seorang Muslim. *Sandwich generation* diajarkan untuk memandang ujian sebagai sarana untuk meningkatkan diri dan sebagai jalan menuju keberkahan hidup, sambil tetap mengandalkan Allah sebagai penolong utama mereka.

Bagi *sandwich generation*, yang seringkali berada di tengah beban tanggung jawab ganda mereka, ujian hidup dapat terasa sangat berat. Namun, ujian ini bukanlah tanpa makna. Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap ujian yang dihadapi adalah bentuk kasih sayang Allah yang dimaksudkan untuk menguji sejauh mana kesabaran dan ketabahan hamba-Nya. Allah tidak akan memberikan ujian yang melebihi kemampuan hamba-Nya (QS. al-Baqarah/2: 286) dan setiap ujian pasti ada jalan keluar serta ganjaran bagi yang bersabar. Kesabaran dalam menghadapi ujian ini bukan hanya tentang menahan diri, tetapi juga tentang berusaha sebaik-baiknya, berdoa, dan berikhtiar dengan penuh keikhlasan. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas*" (QS. az-Zumar/39: 10).

¹¹² Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, j.1, terjemahan, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafii, 2003, hal. 305.

¹¹³ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, j. 1, terjemahan, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafii, 2003, hal. 306.

Manusia, sebagai makhluk yang penuh keterbatasan, tidak dapat terlepas dari ujian dan cobaan yang Allah tetapkan. Hal ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan hidup. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. al-Ankabut/29: 2-3.

أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ
اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, “Kami telah beriman,” sedangkan mereka tidak diuji? (2) Sungguh, Kami benar-benar telah menguji orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui para pendusta. (3)

Cobaan diberikan sebagai sarana untuk menguji keteguhan iman seseorang, sekaligus membedakan antara keimanan yang benar-benar tulus dan yang hanya sebatas pengakuan lisan. Tingkat ujian yang dihadapi akan semakin besar seiring dengan meningkatnya keimanan seseorang. Cobaan semacam ini tidak hanya dialami oleh umat Nabi Muhammad Saw., tetapi juga oleh umat-umat Nabi terdahulu. Allah menegaskan bahwa keimanan tidak akan dibiarkan tanpa adanya ujian, sebagaimana dijelaskan ayat diatas. Melalui ujian tersebut, terlihat siapa yang benar-benar sabar, berjihad, dan memiliki iman yang kokoh, serta siapa yang sekadar berpura-pura. Orang-orang yang memiliki iman lemah cenderung mudah goyah dan tidak mampu menghadapi cobaan dengan tabah. Meskipun terasa berat, ujian tersebut memiliki tujuan mulia, yaitu untuk meningkatkan kualitas iman dan mempererat hubungan manusia dengan Allah.¹¹⁴

Sandwich generation, yang menanggung beban yang berlipat ganda dalam kehidupan mereka, bersabar tentu tidak semudah yang diucapkan. Namun, hal yang perlu dipahami dari persepsi ujian dan kesabaran disini adalah bentuk seseorang kemudian bisa pada akhirnya merasakan ketabahan hati dan keikhlasan, keimanan yang kuat, serta mencapai titik spiritual yang tinggi sebab benar-benar memahami dan mentadaburi ayat-ayat Nya, hingga pada akhirnya dapat memahami beban yang mereka terima ini sebagai ibadah melalui jalan ujian dengan tujuan pendekatan diri kepada *rabb* nya.

3. Ibadah sebagai Sarana Mengatasi Beban

¹¹⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 7, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 5392-5395.

Ibadah secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu *عِبَادَةٌ-يَعْبُدُ-عَبَدٌ* yang berarti ibadah, penyembahan, pengabdian dan pemujaan. Selain itu ia juga dapat diartikan sebagai *طاعة* yaitu ketaatan.¹¹⁵ Sedangkan menurut istilah, ia merupakan *الخشوع للإله على وجه التعظيم*, yaitu Merendahkan diri kepada Allah dalam bentuk pengagungan.¹¹⁶

Menurut Abdul Qodir ‘Atha Shufi, dalam bukunya *al-Mufid fi Muhimmât at-Tauhid*, ibadah dalam istilah dapat dikenal dengan beberapa definisi, di antaranya adalah sebagai berikut.

- a) Ibn Taimiyah: Ibadah ialah perbuatan yang mencakup segala hal yang dicintai oleh Allah dan diridhai-Nya, baik berupa ucapan maupun amal perbuatan; baik yang bersifat *bathin* (hati) maupun *zhahir* (fisik).
- b) Ibn Qayyim: Ibadah ialah kesempurnaan cinta yang disertai dengan kesempurnaan kerendahan hati. Dia juga berkata dalam *an-Nûniyah* nya:

وَعِبَادَةُ الرَّحْمَنِ غَايَةُ حُبِّهِ مَعَ ذَلِّ عَابِدِهِ هُمَا قُطْبَانِ

“Ibadah kepada Ar-Rahman (Allah) adalah puncak dari cinta-Nya, bersama dengan kerendahan hati hamba-Nya, keduanya merupakan dua kutub yang tidak terpisahkan”.¹¹⁷

Kalimat ini menggambarkan bahwa ibadah kepada Allah tidak hanya mencerminkan cinta yang mendalam kepada-Nya, tetapi juga disertai dengan sikap rendah hati dan *tawadhu* dari hamba-Nya. Kedua elemen ini (cinta dan kerendahan hati) adalah dua hal yang tak terpisahkan dalam ibadah yang sempurna.

Ibadah dalam Islam bukan hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga merupakan jalan untuk mendekati diri kepada Allah dan memperoleh ketenangan jiwa, sarana untuk menguatkan mental, dan memberikan ketenangan batin. Melalui ibadah, seorang hamba menghubungkan dirinya dengan Sang Pencipta, yang memberikan kekuatan spiritual untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup, ibadah membantu seseorang untuk tetap fokus, mengingat bahwa segala ujian berasal dari Allah dan bahwa setiap kesulitan akan disertai dengan kemudahan. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. asy- Syarh/94: 5-6.

¹¹⁵ Ibnu Manzhur, *Lisân al-‘Arab*, j. 3, Mesir: Dâr Ma’ârif, 1984, hal. 272.

¹¹⁶ Mushthafâ Ibrahîm, *Mu’jam al-Washîth*, j. 2, Istanbul: Dâr ad-Da’wah, 1989, hal. 579.

¹¹⁷ ‘Abdu al-Qadir ‘Athâ Shûfi, *al-Mufid fi Muhimmât at-Tauhid*, Madinah al-Munawwarah: Dâr Imam Muslim, 2017, hal. 149-150.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ ﴿٥﴾

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (5) Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (6)

Dalam Tafsirnya *al-Azhar*, Hamka menjelaskan, bahwa kesulitan dan kemudahan selalu berjalan beriringan sebagai bagian dari *Sunnatullâh* (ketetapan Allah). Setiap kesulitan yang dihadapi manusia membawa hikmah dan kemudahan yang menyertainya, asalkan dihadapi dengan keimanan yang kuat dan keteguhan hati. Pengalaman pahit dalam hidup, meskipun terasa berat, dapat menjadi sumber pembelajaran, peningkatan kecerdasan, dan kekayaan jiwa yang tak ternilai. Dengan bersabar dan berusaha, manusia dapat menjadikan kesulitan sebagai alat untuk memperkuat diri, mencapai kematangan hidup, dan memperoleh keberuntungan besar. Akhirnya, kesulitan itu justru menjadi kenangan indah yang mengajarkan rasa syukur atas rahmat dan hikmah Allah yang tersembunyi di balik cobaan tersebut.¹¹⁸

Bagi *sandwich generation*, yang banyak menanggung beban dari beberapa generasi yang menjepit mereka hal ini tentu tidak mudah diterima begitu saja. Namun, meskipun sulit, menjadikan beban tersebut sebagai bagian dari ibadah bisa menjadi cara untuk menemukan kedamaian dan kekuatan

Dalam ajaran Islam, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi beban hidup. Salah satu contoh ibadah yang disebutkan dalam QS. al-Baqarah/2: 45 adalah salat, yang berfungsi sebagai cara untuk memohon pertolongan dari Allah.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۚ ﴿٤٥﴾

Dan Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Allah Swt. memerintahkan hamba-Nya untuk meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat dengan menggunakan sabar dan salat sebagai sarana. Ayat tersebut tidak berarti bahwa dengan sabar dan salat segala masalah akan selesai, tetapi dengan keduanya, seseorang akan merasakan ketenangan dalam hati dan jiwa, sehingga beban yang dipikul menjadi lebih ringan, dengan syarat

¹¹⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 10, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 8041-8042.

dilakukan dengan *khusyu*.¹¹⁹ Dalam tafsir ini, sabar dimaknai sebagai kemampuan untuk menahan diri dari perbuatan maksiat, yang dilaksanakan bersamaan dengan ibadah, di mana salat menjadi ibadah yang paling utama.

Praktik ibadah lain yang diajarkan dalam Islam, seperti sedekah, juga memiliki fungsi penting dalam meringankan beban sosial dan material. Dalam QS. al-Baqarah /2: 261, Allah menjanjikan balasan berlipat ganda bagi mereka yang bersedekah dengan ikhlas. Bagi individu *sandwich*, yang seringkali menjadi penopang ekonomi keluarga, sedekah menjadi sarana yang tidak hanya mendatangkan keberkahan dalam rezeki tetapi juga memberikan solusi atas tantangan sosial dan ekonomi yang dihadapi.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ
وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٣٦﴾

Perumpamaan orang-orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah adalah seperti (orang-orang yang menabur) sebutir biji (benih) yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai ada seratus biji. Allah melipatgandakan (pahala) bagi siapa yang Dia kehendaki. Allah Maha Luas lagi Maha Mengetahui.

Hamka, dalam tafsirnya menjelaskan, bahwa pengorbanan harta di jalan Allah dengan ikhlas merupakan bukti keimanan dan tauhid yang mendalam. Orang yang dermawan akan mendapatkan balasan berlipat ganda, baik di dunia maupun akhirat, seperti yang dijanjikan oleh Allah dalam Al-Qur'an. Sebaliknya, sifat bakhil dan keterikatan pada harta hanya menunjukkan adanya sisa syirik dalam hati, yang berpotensi menjadikan harta sebagai sekutu selain Allah. Allah memotivasi umatnya untuk bersedekah melalui janji balasan yang besar (*targhib*) dan ancaman bagi orang yang bersifat bakhil (*tarhib*).¹²⁰ Sedekah, jika dilakukan dengan tulus, akan menghasilkan manfaat yang meluas dan berkelanjutan, sementara orang yang enggan berbagi hanya akan merugikan dirinya sendiri.

Meskipun istilah *sandwich generation* tidak secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an, prinsip-prinsip yang diajarkan dalam kitab suci ini sangat relevan dengan tantangan yang dihadapi oleh individu yang berada di tengah-tengah beban ganda yaitu, merawat orang tua, membesarkan anak-anak, atau bahkan harus menjadi pendukung kebutuhan saudara-saudaranya. Al-Qur'an menekankan pentingnya berbakti kepada orang tua, terutama ketika mereka

¹¹⁹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1, Tangerang: Lintera Hati, 2021, hal. 181-182.

¹²⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 1, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 642-644.

sudah lanjut usia, sebagaimana tercermin dalam (QS. al-Isra/17: 23-24). Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam *sandwich generation* memiliki kewajiban untuk merawat orang tua mereka dengan penuh kasih sayang, meskipun mereka juga memikul tanggung jawab besar terhadap anak-anak mereka. Selain itu, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya mendidik anak-anak dengan nilai-nilai moral dan agama (QS. Luqman/31: 13-19), yang menjadi bagian integral dari peran orang tua. Prinsip keseimbangan dalam keluarga juga dijelaskan dalam (QS. at-Tahrim/66: 6 dan QS. al-Baqarah/2: 233), yang mengingatkan akan pentingnya menjaga keharmonisan keluarga meskipun tantangan yang dihadapi cukup berat. Al-Qur'an mengajarkan pula keteguhan iman, sabar, dan tawakal (QS. at-Taubah/9: 51, QS. asy- Syarh/94: 5-6 dan QS. al-Baqarah/2: 45), yang dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Secara keseluruhan, meskipun istilah *sandwich generation* tidak disebutkan langsung, ajaran Al-Qur'an memberikan panduan yang sangat relevan dalam menjalani peran tersebut dengan tanggung jawab, kasih sayang, dan keseimbangan.

Dalam konteks ini, ibadah dalam Islam, seperti shalat, sedekah, serta ibadah lainnya seperti zikir, doa, dan *tadabbur al-Qur'an*, berfungsi untuk memberikan kesadaran akan makna hidup dan tujuan keberadaan manusia di dunia. Ibadah bukan hanya sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi berbagai beban hidup. Bagi mereka yang berada dalam posisi *sandwich generation*, ibadah-ibadah ini dapat menjadi sumber kekuatan, ketenangan, dan keberkahan yang mendukung mereka dalam menjalani tanggung jawab yang berat. Pada bab-bab berikutnya, penerapan nilai-nilai ibadah ini akan dibahas lebih lanjut, mengupas bagaimana ibadah dan penguatan spiritual dapat menjadi solusi *coping* praktis dalam mengatasi tekanan dan tanggung jawab yang mereka hadapi.

Dari pemaparan-pemaparan di atas, dapat penulis sampaikan diskursus mengenai kesehatan mental *sandwich generation* pada rangkuman dalam tabel berikut:

Tabel III. 1. Rangkuman

Subbab	Pokok Pembahasan	Poin Utama/Kesimpulan
A.	Konsep Kesehatan Mental dan Determinannya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mencakup keseimbangan psikologis, emosional, dan sosial pada individu. 2. Faktor seperti biologis, keluarga, sosio-kultural, dan spiritual saling berhubungan

		memengaruhi kondisi mental seseorang.
B.	Fenomena <i>Sandwich Generation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fenomena <i>sandwich generation</i> terjadi karena individu dewasa menghadapi tanggung jawab ganda merawat anak-anak dan orang tua yang sudah lansia sekaligus akibat perubahan sosial, demografi, dan ekonomi. 2. <i>Sandwich generation</i> terbagi menjadi tiga kelompok utama: <i>Traditional Sandwich Generation</i>, <i>Club Sandwich Generation</i>, dan <i>Open-Faced Sandwich Generation</i>, yang masing-masing memiliki tantangan tersendiri dalam mengelola tekanan mental dan emosional.
C.	Kesehatan Mental <i>Sandwich Generation</i> : Tantangan dan Realitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tantangan yang dihadapi <i>sandwich generation</i> meliputi tekanan emosional, fisik, dan finansial yang berlapis, sehingga berisiko mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan mental jika tidak dikelola dengan baik. 2. Realitas yang dialami <i>sandwich generation</i> adalah minimnya dukungan sosial, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, serta kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab keluarga dan kebutuhan pribadi yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

D.	<p><i>Sandwich Generation</i> Menurut Al-Qur'an: Kewajiban, Tanggung Jawab, Ujian, dan Ibadah</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Qur'an tidak secara eksplisit menyebut istilah <i>sandwich generation</i>, namun konsep tanggung jawab berlapis terhadap orang tua dan anak-anak sejalan dengan ajaran Islam tentang kewajiban berbakti kepada orang tua (<i>birru al-walidayn</i>) dalam QS. al-Isra/17: 23-24, mendidik anak dengan baik (QS. at-Tahrim/66: 6; QS. Luqman/31: 13), dan konsep menciptakan keluarga yang <i>mawaddah wa Rahmah</i> (QS. ar-Rum/30: 20-21). 2. Dalam konteks <i>sandwich generation</i>, Al-Qur'an mengajarkan bahwa peran ini merupakan ujian sekaligus peluang untuk memperoleh pahala besar melalui kesabaran, keikhlasan, dan pengelolaan tanggung jawab yang bijak (QS. al-Baqarah/2: 155-156; QS. Muhammad/47: 31; QS. al-Ankabut/29: 2-3). 3. Konsep keseimbangan (<i>at-tawâzun</i>) dalam Al-Qur'an menegaskan pentingnya menata prioritas dan menjaga stabilitas emosional agar individu khususnya dalam <i>sandwich generation</i> tetap mampu menjalankan tanggung jawab tanpa mengorbankan kesehatan mentalnya.
----	---	--

BAB IV

ANALISIS INTEGRASI TEORI AUTO-SUGESTI POSITIF DALAM PENGUATAN SPIRITUAL DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL *SANDWICH GENERATION*

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu berisiko mengalami stres, yang merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis ringan. Gangguan ini dapat dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga lansia, dengan tingkat keparahan yang bervariasi tergantung pada kondisi masing-masing individu.¹ Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi, disorientasi, bahkan dalam beberapa kasus dapat berujung pada tindakan bunuh diri akibat frustrasi yang berkepanjangan.² Oleh karena itu, memahami mekanisme stres dan strategi *coping* yang tepat sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental.

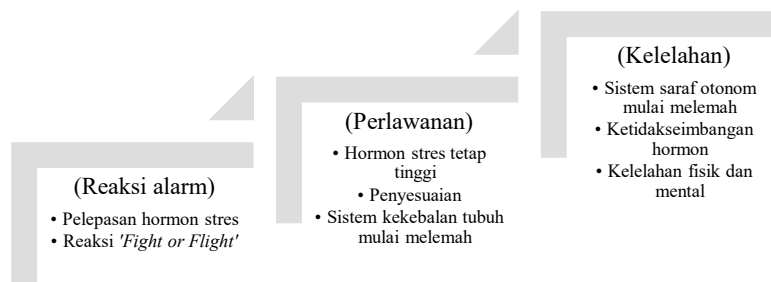
Salah satu model yang menjelaskan bagaimana tubuh merespons stres adalah teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang dikembangkan oleh Hans Selye. Teori ini menggambarkan respons tubuh terhadap stres melalui tiga tahapan utama.

- 1) Tahap Alarm (*Alarm Reaction Stage*): Pada tahap awal ini, tubuh memberikan respons terhadap stresor dengan mekanisme *fight or flight*

¹ Frans Judea Samosir, *Kesehatan Mental pada Usia Dewasa dan Lansia*, Medan: UNPRI Press, 2021, hal. 12-15.

² Darwis Hude, *Logika Al-Qur`an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta Timur: Eurabia, 2017, hal. 63.

- (melawan atau lari). Hormon stres seperti adrenalin dan kortisol dilepaskan, menyebabkan peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pernapasan cepat, serta perasaan gelisah.
- 2) Tahap Resistensi (*Resistance Stage*): Jika stres berlanjut, tubuh mulai menyesuaikan diri dan mencoba bertahan. Hormon stres tetap tinggi, tetapi tubuh berusaha mengatasi tekanan. Jika stres dapat dikendalikan, tubuh akan kembali ke kondisi normal. Namun, jika tidak, stres terus menumpuk, yang dapat memicu gejala seperti kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan peningkatan tekanan darah.
 - 3) Tahap Kelelahan (*Exhaustion Stage*): Jika stres berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, tubuh akan kehabisan energi untuk bertahan. Pada tahap ini, individu rentan mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti *burnout*, depresi, kecemasan, penurunan daya tahan tubuh, insomnia, serta kehilangan motivasi. Jika tidak ditangani, kondisi ini bahkan dapat memicu penyakit yang lebih serius.³



Gambar IV. 1. Respon tubuh terhadap stres

Ketahanan mental seseorang sangat bergantung pada kemampuannya dalam mengelola stres melalui strategi *coping* yang tepat. Menurut Darwis Hude, gangguan kesehatan mental dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan hidup, ketidakmampuan menerima kenyataan, kehilangan orang tercinta, serta kondisi emosional yang tidak stabil.⁴ Dalam konteks *sandwich*

³ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 718.

⁴ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta Timur: Eurabia, 2017, hal. 59.

generation, yang terikat peran ganda dalam keluarga, tekanan hidup yang mereka alami tidak hanya disebabkan oleh faktor ekonomi atau pengalaman hidup, tetapi juga oleh kurangnya dukungan sosial dan emosional.

Darwis Hude juga menjelaskan bahwa fungsi keluarga harus terus berjalan dengan baik agar generasi berikutnya lebih berkualitas dari generasi sebelumnya. Fungsi-fungsi tersebut meliputi:

- 1) Fungsi keagamaan: Mengacu pada perintah agama untuk membina keluarga.
- 2) Fungsi biologis: Memberi kesempatan bagi anggota keluarga untuk tumbuh dan berkembang secara sehat.
- 3) Fungsi ekonomis: Mengatur pemenuhan kebutuhan dengan sumber daya keluarga secara efektif dan efisien.
- 4) Fungsi pendidikan: Sebagai lembaga pertama yang mengajarkan nilai-nilai agama dan budaya.
- 5) Fungsi sosial: Membantu anggota keluarga berintegrasi dalam masyarakat.
- 6) Fungsi komunikasi: Menjaga komunikasi yang lancar, sehat, dan beradab antar anggota keluarga.
- 7) Fungsi penyelamatan: Menjamin kualitas generasi berikutnya agar tidak lemah secara akidah, fisik, mental, dan pengetahuan.⁵

Individu dalam kelompok *sandwich generation* sering kali diharapkan memberikan dukungan bagi keluarga mereka, sementara mereka sendiri kesulitan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, terutama dari keluarga mereka sendiri. Akibatnya, mereka rentan mengalami perasaan kesepian dan kehilangan tempat bersandar. Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya, beban tanggung jawab ganda yang mereka emban dapat berujung pada tekanan emosional, kelelahan fisik, kecemasan, stres, hingga depresi.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, diperlukan strategi coping yang tepat agar stres dapat dikelola dengan baik.⁶ Salah satu pendekatan yang efektif adalah auto-sugesti positif, yaitu membiasakan diri untuk berpikir positif dalam berbagai situasi. Strategi ini berpotensi menjadi metode *coping* yang efektif, terutama bagi *sandwich generation* yang sering menghadapi keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial. Auto-sugesti positif tidak berarti mengabaikan atau menafikan aspek negatif dalam hidup, melainkan membantu individu mengubah cara pandang mereka terhadap situasi sulit agar

⁵ Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta Timur: Eurabia, 2017, 128-129.

⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumber dayanya," dalam *JURKAM*, Vol. 1 No.2 Tahun 2017, hal. 101-102.

lebih mudah dihadapi.⁷

Stres yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan resiliensi dan sikap optimis seseorang. Sebaliknya, stres yang tidak tertangani berisiko berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, bahkan dapat menimbulkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau melakukan tindakan ekstrem seperti bunuh diri.⁸

Pentingnya kesehatan mental juga telah diakui secara luas, bahkan telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yang mencakup perlindungan dan penanganan kesehatan mental. Dalam konteks Islam, konsep kesehatan mental juga mendapat perhatian khusus. Al-Bakhi menjelaskan bahwa menjaga kesehatan mental dapat dilakukan dengan dua cara utama.

- 1) Melindungi mental dari gangguan eksternal: Menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan perasaan cemas, khawatir, marah, panik, atau sedih secara berlebihan, baik dari pendengaran maupun penglihatan.
- 2) Melindungi mental dari gangguan internal: Tidak membiarkan diri terjebak dalam pemikiran berlebihan (*overthinking*), yang justru memperburuk keadaan dan membuat hati semakin kacau.⁹

Di era modern, akses terhadap layanan kesehatan mental semakin mudah, termasuk melalui layanan konseling online sebagai suatu alternatif dalam pemberian dukungan psikologis, yang tentu menjadi kemajuan positif.¹⁰ Namun, ada kekhawatiran bahwa ketergantungan berlebihan pada terapi psikologis modern tanpa penguatan spiritual yang mendalam dapat menjauhkan seseorang dari fitrahnya sebagai makhluk berketuhanan. sebagaimana Malik Badri menjelaskan dalam *Dilema Psikolog Muslim*, bagaimana banyak pendekatan psikoterapi masih didominasi konsep Barat yang di dasari doktrin-doktrin dan praktik-praktik yang tidak Islami bahkan kurang mempertimbangkan aspek teologi sama sekali (atheis).¹¹ Meskipun pendekatan tersebut bermanfaat dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis, penting bagi individu Muslim untuk menyeimbangkannya dengan penguatan spiritual berbasis Islam, karena kesehatan mental dalam Islam tidak hanya dipahami secara ilmiah tetapi juga sebagai ketenangan jiwa yang

⁷ Zein Arkana, *Sesungguhnya Kita Semua Tangguh*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021, hal. 4.

⁸ Natasya Amelia, Ari Rahmat Aziz dan Nurul Huda, "Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja," dalam *NURSE*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2023, hal. 126.

⁹ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, terjemahan, Jakarta Selatan: Turos, 2023, hal. 10-11.

¹⁰ Yusril Yasin dan Nurus Sa'adah, "Konseling Online sebagai Alternatif Pemberian Dukungan Psikologis," dalam *JUBIKOPS*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2024, hal. 207.

¹¹ Malik Badri, *Dilema Psikolog Modern*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. h. 55.

didukung oleh iman, ibadah, dan refleksi spiritual.¹² Dengan demikian, psikologi dan ajaran Islam tidak harus bertentangan, justru dapat saling melengkapi untuk membangun keseimbangan mental dan ketahanan diri terhadap tekanan hidup.

Al-Qur'an menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dalam menjaga kesehatan mental. Bahkan, Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap individu harus bertanggung jawab atas dirinya sendiri (QS. an-Nisa'/4: 9). Penguatan spiritual menjadi salah satu solusi penting dalam membangun ketahanan mental agar individu lebih siap menghadapi tekanan hidup. Dalam Islam, praktik spiritual seperti salat khushyuk, doa, zikir, muhasabah, *murâqabah*, tadabur Al-Qur'an, serta nilai-nilai seperti sabar, rida, syukur, tawakal, dan *qanâ'ah* dapat membantu seseorang mengelola stres dengan lebih efektif.

Bab ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana teori auto-sugesti positif, salah satu teori dalam psikologi modern, dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai yang diajarkan Al-Qur'an sebagai strategi efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental *sandwich generation* yang berada dalam tanggung jawab ganda. Integrasi antara keduanya tidak hanya bertujuan untuk mereduksi stres, tetapi juga menciptakan manajemen stres sekaligus sebagai penguatan spiritual untuk membentuk pola pikir yang lebih resilien, optimis, dan penuh ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks.

A. Masalah Kesehatan Mental *Sandwich Generation* dan Solusinya

Sandwich generation merujuk pada individu yang menghadapi beban ganda karena harus merawat orang tua yang menua sekaligus membesarkan anak-anak atau saudara mereka. Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya, *sandwich generation* dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu *the traditional sandwich generation*, *the club sandwich generation*, dan *the open-faced sandwich generation*. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan emosional, fisik, dan finansial yang signifikan, sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka.¹³

Beberapa masalah mental yang umum dialami oleh *sandwich generation* antara lain:

- 1) *Burnout* (kelelahan emosional) dan kelelahan fisik akibat tuntutan untuk memenuhi kebutuhan banyak pihak sekaligus.
- 2) Kecemasan dan depresi yang muncul akibat tekanan ekonomi, sosial,

¹² Zaitun Zahra dan Eko Nursalim, "Kesehatan Jiwa dalam Islam: Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati," dalam *Ahsan: Jurna Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 142.

¹³ Mervi Rajahonka, *et.al*, *Working Women in the Sandwich Generation*, Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022, hal. 31.

serta kurangnya waktu untuk diri sendiri.

- 3) Stres kronis yang disebabkan oleh tanggung jawab besar dan tuntutan yang terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, faktor-faktor seperti konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, serta kelelahan fisik dapat memperburuk kondisi mental mereka.¹⁴ Oleh karena itu, diperlukan solusi yang dapat membantu mengelola tekanan tersebut secara efektif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui penguatan spiritual dan manajemen stres berbasis Al-Qur'an, yang tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

1. Beban Peran Ganda dan Stres Berlebih

Sandwich generation menghadapi tekanan besar akibat tanggung jawab ganda dalam kehidupan mereka. Mereka harus merawat orang tua yang menua sekaligus membesarkan anak-anak atau menanggung kebutuhan saudara lainnya. Beban ini mencakup aspek fisik, emosional, dan finansial yang dapat menguras energi serta emosi secara signifikan.¹⁵ Tuntutan ekonomi semakin memperberat tekanan psikologis, mengingat biaya perawatan orang tua, pendidikan anak atau saudara, serta pengeluaran rumah tangga lainnya sering kali menjadi beban berat, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan penghasilan.

Kesibukan dalam menjalankan peran ganda ini juga menyebabkan individu kurang memiliki waktu untuk diri sendiri. Kurangnya kesempatan untuk beristirahat, menjalani hobi, atau sekadar bersantai dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan. Kondisi ini berpotensi memperburuk kesehatan mental dan meningkatkan tingkat stres. Salah satu cara efektif dalam mengelola tekanan ini adalah dengan pendekatan spiritual, khususnya melalui nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti tawakal, syukur, rida, dan *qanâ'ah*.¹⁶

Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Sikap ini membantu seseorang merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Setelah berupaya sebaik mungkin dalam mengelola keuangan dan tanggung jawab keluarga, seseorang yang

¹⁴ Fetty Rahmawaty, *et.al.*, "Factors Affecting Mental Health in Adolescents," dalam *Jurnal Surya Medika: JSM*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2022, hal. 279.

¹⁵ Ferlistya Pratita Rari, *et.al.*, "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich," dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, hal. 3.

¹⁶ Zaitun Zahra dan Eko Nursalim, "Kesehatan Jiwa dalam Islam: Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati," dalam *Ahasa: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 20224, hal. 142-146.

bertawakal menyadari bahwa hasil akhir berada dalam ketentuan Allah.¹⁷ Hal ini dapat mencegah stres berlebih akibat kekhawatiran terhadap masa depan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. at-Talaq/65: 2-3. Sementara itu, rida merupakan sikap menerima keadaan dengan lapang dada, sambil tetap berusaha mencari solusi terbaik. Rida bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi lebih kepada menerima realitas tanpa terbebani ekspektasi yang berlebihan. Sebagaimana Hamka menjelaskan dalam Tasawuf Modern, orang yang rida dalam setiap hidupnya akan mudah menerima beban yang ia hadapi. Bukan lantaran ia bodoh, tapi pada dasarnya menjadi rida akan menjadikan seseorang menjadi pemaaf. Ketika menjadi orang yang pemaaf, maka akan mudah merasakan kesenangan dan gembira, yang semua itu akan menuju kebahagiaan dalam hidup.¹⁸

Salah satu penyebab utama stres dalam *sandwich generation* adalah ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri. Banyak yang merasa harus sempurna dalam menjalankan peran sebagai anak sekaligus orang tua, sehingga menimbulkan tekanan emosional.¹⁹ Dalam Islam, sikap *qanâ'ah* (merasa cukup dengan yang ada) membantu seseorang mengelola ekspektasi hidup dengan lebih baik.²⁰ Dengan merasa cukup dan menerima keadaan dengan ikhlas, seseorang dapat mengurangi tekanan internal akibat perasaan tidak pernah cukup dalam memenuhi ekspektasi.

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah/2: 216.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ
أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

Menurut Wahbah Zuhaili, ayat ini secara konteks membahas tentang peperangan, namun meskipun begitu maknanya dapat diperluas dalam

¹⁷ Zaitun Zahra dan Eko Nursalim, "Kesehatan Jiwa dalam Islam: Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati," dalam *Ahasa: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 20224, hal. 143.

¹⁸ Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita, Ada di dalam Diri Kita*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 311.

¹⁹ Ardelia Nabilah Priyandoko, "Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation," dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2023, hal. 128.

²⁰ Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita, Ada di dalam Diri Kita*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 267.

kehidupan sehari-hari.²¹ Menurut hemat penulis, salah satunya juga termasuk dalam menghadapi beban ganda sebagai bagian dari *sandwich generation*. Tidak ada yang menyukai kesulitan, tetapi masalah adalah bagian dari *sunnatullah* yang tidak dapat dihindari. Menurut Quraish Shihab, ayat ini menekankan bahwa ketetapan Allah, meskipun tampak tidak menyenangkan, bisa mengandung kebaikan yang tidak langsung terlihat. Oleh karena itu, seorang Muslim seharusnya tetap berpikir optimis dan meyakini bahwa setiap perintah atau larangan Allah pasti memiliki tujuan yang bermanfaat.²²

Menjadi bagian dari *sandwich generation* berarti harus berbakti kepada orang tua yang sudah tidak berdaya, mengurus kehidupan pribadi, mempersiapkan masa depan, mengasuh anak, serta mungkin turut membantu saudara lainnya. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an seperti tawakal, rida, syukur, dan *qanâ'ah*, individu dapat menghadapi kehidupan dengan lebih tenang dan mengurangi stres yang berlebihan. Dengan menguatkan rida dan tawakal, seseorang belajar menerima keadaan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri atau membandingkan hidupnya dengan orang lain. Penyerahan hasil kepada Allah setelah ikhtiar yang cukup dapat memberikan ketenangan batin. Sementara itu, *qanâ'ah* membantu individu lebih bersyukur atas apa yang telah dimilikinya, sehingga tekanan mental akibat tuntutan hidup dapat berkurang.

Namun, penting untuk memahami bahwa nilai-nilai Qur'ani ini bukanlah solusi instan bagi masalah materi atau beban hidup, melainkan penopang mental agar seseorang tidak putus asa dan tetap memiliki ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup. Bertawakal tanpa usaha tentu tidak akan menyelesaikan masalah, seperti seseorang yang memiliki hutang tetapi tidak berusaha melunasinya. Manusia harus tetap berusaha dan bertahan, namun agar dapat bertahan dengan baik, diperlukan hati dan jiwa yang tegar. Inilah mengapa penguatan spiritual menjadi solusi dalam menghadapi tekanan hidup.

Al-Qur'an mengajarkan berbagai metode manajemen stres berbasis nilai-nilai spiritual yang dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan kepada Allah.²³ Salah satu cara untuk mencegah stres akibat peran ganda adalah muhasabah atau evaluasi diri secara rutin. Allah berfirman dalam QS. al-Hasyr/59: 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ

²¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr al-Wajîz*, Suriah: Dâr al-Fikr, 1994, hal. 35.

²² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 460-461.

²³ Yanuardi Syukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal. 142.

حَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Menurut Hamka, kehidupan dunia hanyalah tempat menanam benih, sementara hasilnya akan dipetik di akhirat. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk selalu merenungi perbuatan dan melakukan evaluasi diri.²⁴ Dalam konteks manajemen stres untuk kelompok *sandwich* ini, menurut hemat penulis muhasabah tentunya memiliki banyak manfaat. Dengan bermuhasabah, individu *sandwich* akan lebih dapat mengelola emosi mereka agar lebih terkontrol sebab muhasabah menekankan aspek penyadaran akan segala sesuatu atas kehendak dan kuasa Allah. Menyenangkan atau tidaknya dalam kehidupan merupakan bentuk ujian keimanan manusia kepada Rabb-nya. Adapun cara muhasabah yang dapat disusun, di antaranya.

- 1) Mengevaluasi beban yang diambil agar sesuai dengan kapasitas diri.
- 2) Mengatur waktu agar tetap ada ruang untuk istirahat dan refleksi diri.
- 3) Menetapkan batasan agar tidak memaksakan diri melakukan segala sesuatu sendirian.
- 4) Meningkatkan kesadaran akan balasan atas setiap perbuatan, sehingga menumbuhkan sikap ikhlas dan motivasi dalam menjalankan peran.

Selain itu, QS. al-Baqarah/2: 156 Allah juga berfirman.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Menurut Hamka dalam tafsir ayat yang lain, segala sesuatu, termasuk diri kita, adalah milik Allah, sehingga setiap musibah atau ujian yang menimpa harus diterima dengan kesadaran bahwa itu adalah bagian dari takdir-Nya yang penuh hikmah. Dengan memahami dan menghayati makna “*Innā Lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn*”, seseorang akan mendapatkan ketenangan, keberkahan, dan pengampunan dari Allah. Ujian bukan hanya menimpa satu orang saja, tetapi bagian dari ketetapan Allah untuk semua makhluk-Nya, dan selalu ada

²⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 9, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 7270-721.

kebaikan di balik setiap cobaan.²⁵ Dalam QS. al-Zalzalah/99: 7-8 juga mengajarkan bahwa setiap amal, sekecil apa pun, akan mendapatkan balasan dari Allah.²⁶

Kesadaran bahwa setiap pengorbanan yang dilakukan oleh *sandwich generation* akan mendapatkan balasan dari Allah dapat meningkatkan motivasi dan keikhlasan dalam menjalankan peran mereka. Dengan demikian, penerapan nilai-nilai Qur'ani tidak hanya membantu dalam mengelola stres, tetapi juga memberikan ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Kecemasan dan Ketakutan akan Masa Depan

Kecemasan dan ketakutan akan masa depan merupakan tantangan psikologis yang sering dialami oleh *sandwich generation*, yaitu individu yang berada dalam posisi merawat orang tua lanjut usia sekaligus membesarkan anak-anak mereka atau bertanggung jawab atas saudara-saudara mereka lainnya. Tanggung jawab besar ini sering kali menimbulkan tekanan yang luar biasa, terutama dalam hal finansial, kesehatan orang tua, serta masa depan anak-anak. Ketidakpastian yang menyertai kondisi tersebut dapat memicu stres berkepanjangan, bahkan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik.²⁷ Mereka harus memenuhi kebutuhan hidup keluarga inti sekaligus mengalokasikan dana untuk perawatan orang tua yang semakin menua. Kenaikan biaya hidup, pendidikan anak, serta ketidakstabilan ekonomi sering kali membuat mereka merasa terbebani.²⁸ Ketakutan akan ketidakmampuan dalam memenuhi semua tanggung jawab ini dapat berujung pada rasa khawatir, stres yang berlebihan dan bahkan berdampak pada menurunnya kualitas hidup.

Selain aspek finansial, kondisi kesehatan orang tua yang semakin menurun juga menjadi faktor penyebab kecemasan. Penyakit kronis dan keterbatasan fisik orang tua menuntut perhatian dan perawatan lebih, yang tidak hanya menguras tenaga dan emosi tetapi juga menambah beban finansial.²⁹ Bahkan, kerap juga perasaan takut akibat tidak dapat memberikan perawatan yang layak sehingga akan kehilangan orang tua mereka dalam waktu dekat.³⁰

²⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 1, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 367.

²⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Wajiz*, Suriah: Dâr al-Fikr, 1994, hal. 539.

²⁷ Hussein Rassool, *Islamic Psychology: Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 709-712.

²⁸ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 165-166.

²⁹ Ronald J. Burke, dan Lisa M. Calvano, *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*, Britania Raya: Edward Elgar Publishing, 2017, hal.7.

³⁰ Karina Esther Monica dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Pengalaman Adult-Child Caregiver dalam Merawat Orang Tua dengan Penyakit," dalam *Jurnal Empati*, Vol. 12 No. 5 Tahun 2023, hal. 379-340.

Di sisi lain, kecemasan juga muncul ketika mereka memikirkan masa depan anak-anak. Setiap orang tua menginginkan yang terbaik bagi anak-anak mereka, terutama dalam hal pendidikan dan kemandirian di masa depan. Ketidakpastian ekonomi dan sosial ini kemudian dapat menimbulkan kekhawatiran tentang apakah anak-anak mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sukses dan mandiri. Kekhawatiran ini semakin meningkat ketika mereka merasa belum cukup memberikan bekal yang cukup bagi anak-anak, baik dari segi finansial maupun pendidikan moral dan spiritual. Sehingga dengan kondisi ini, akan berdampak pula pada pola asuh yang akan diberikan orangtua kepada anaknya.³¹

Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan dapat dikurangi dengan penguatan spiritual, terutama melalui zikir dan doa. Zikir, atau mengingat Allah, merupakan cara yang efektif untuk meredakan kecemasan dan menghadirkan ketenangan batin. Allah berfirman dalam QS. ar-Ra'd/13:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Ayat diatas memiliki beragam tafsiran dari para ulama. Bahwa mengingat Allah, baik melalui Al-Qur'an, ibadah, atau keyakinan terhadap janji-Nya, dapat menghadirkan ketenangan dalam hati orang-orang beriman. Menurut Qurthubi dalam tafsirnya, Secara umum, makna “بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ” adalah bahwa ketenangan hati dapat dicapai melalui tauhid, yaitu keyakinan kepada keesaan Allah Swt.³² Selain itu, dalam Surah al-Ahzab/33: 41-42, Allah juga memerintahkan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۝

(41) Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya. (42) dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.

Hamka menjelaskan bahwa zikir tidak hanya terbatas pada menyebut nama Allah secara lisan saja, tetapi mencakup berbagai bentuk ibadah yang

³¹ Fitria Rachmawaty, “Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja,” dalam *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2015, hal. 38-39.

³² Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshori al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, j. 9, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008, hal. 741-742.

mengingat-Nya. Salat sekalipun juga merupakan bentuk dalam zikir, sebagaimana perintah dalam Al-Qur'an, termasuk salat wajib lima waktu dan berbagai salat sunnah. Selain itu, belajar agama, memahami perintah dan larangan Allah, serta mengkaji ajaran Rasul juga dianggap sebagai bentuk zikir, karena semua itu bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengingat-Nya dalam setiap aspek kehidupan.³³

Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mengingat Allah, ia akan lebih mampu menghadapi ketidakpastian dalam hidup dengan lebih tenang, karena meyakini bahwa segala sesuatu berada dalam genggaman-Nya. Zikir membantu individu untuk mengalihkan fokus dari rasa takut terhadap masa depan kepada kepercayaan bahwa Allah memiliki rencana terbaik bagi setiap hamba-Nya.

Zikir sendiri berasal dari kata *ذَكَرَ* dalam bahasa Arab. Jika dipahami maknanya, menurut Quraish Shihab kata zikir sendiri memiliki dua makna dasar. Pertama, berarti Jantan/pejantan. Kedua, antonim dari lupa. Dari makna kedua ini kemudian lahir makna 'menyebut'. Karena menyebut sesuatu, maka lahir akibat untuk mengingatkannya atau menyebabkannya ingat.³⁴ Dengan kata lain, zikir adalah mengingat Allah melalui lisan, hati, dan perbuatan.

Selain zikir, doa juga menjadi sarana penting dalam menghadapi kecemasan. Doa bukan hanya ibadah, tetapi juga mekanisme pelepasan stres yang efektif. Ketika seseorang merasa terbebani dengan ketakutan akan masa depan, doa memberikan kesempatan untuk mencurahkan isi hati kepada Allah, menyerahkan segala urusan kepada-Nya, serta memohon pertolongan dan ketenangan. Doa juga memiliki efek psikologis yang menenangkan karena individu merasa memiliki tempat bergantung yang Maha Kuasa. Hal ini sejalan dengan konsep auto sugesti positif, di mana seseorang yang meyakini bahwa Allah selalu ada untuk menolongnya akan lebih mudah menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang lebih optimis dan percaya diri.³⁵

Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. al-Baqarah/2:186.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang

³³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 8, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 5740.

³⁴ M. Quraish Shihab, *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejak Akar Ilmu*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2024, hal. 159.

³⁵ Yanuardi Syukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal. 149-151.

yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Quraish Shihab dalam *al-Misbah* menjelaskan, bahwa doa merupakan bentuk ibadah yang sangat penting dan memiliki dampak besar dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah dekat dengan hamba-Nya dan siap mengabulkan doa mereka, terutama bagi yang tulus memohon hanya kepada-Nya. Doa tidak selalu dikabulkan sesuai permintaan, tetapi Allah memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, baik di dunia maupun di akhirat. Selain itu, doa juga membawa ketenangan, harapan, dan optimisme dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Oleh karena itu, berdoa harus disertai keyakinan penuh kepada Allah serta diiringi dengan usaha dan ketaatan terhadap perintah-Nya.³⁶

Selain zikir dan doa, menghadirkan Allah dalam setiap aktivitas sehari-hari juga menjadi kunci dalam menghadapi kecemasan. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan diri untuk memulai setiap pekerjaan dengan niat yang baik dan doa, menyadari bahwa setiap usaha yang dilakukan adalah bagian dari ibadah, serta memahami bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah. Dengan cara ini, individu dalam *sandwich generation* dapat mengembangkan ketenangan batin yang lebih stabil, sehingga tidak mudah larut dalam ketakutan akan masa depan.

Pendekatan spiritual lain yang dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapi kecemasan adalah konsep *husnudzon*, yaitu berprasangka baik kepada Allah. Dengan keyakinan bahwa Allah telah mengatur segala sesuatu dengan sebaik-baiknya, individu dapat lebih tenang dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Dalam sebuah hadits qudsi, Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَيْءٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي بِمَشِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً.³⁷

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata bahwa Nabi Saw bersabda, bahwa "Allah

³⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 407-410.

³⁷ Abi 'Abdillâh Muhammad bin Isma'il al-Bukhâri, *Shahih al-Bukhâri*, Beirut: Dâr Ibnu Katsîr, 2002, hal. 1867.

Ta'ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat)”. (HR. al-Bukhari No. 7405 dari Abu Hurairah).

Hadis di atas membahas makna *husnuzhan billah* (berbaik sangka kepada Allah). Berbaik sangka kepada Allah berarti yakin bahwa Allah akan mengampuni jika seseorang memohon ampun, menerima taubat jika seseorang kembali kepada-Nya, mengabdikan doa jika seseorang berdoa, dan mencukupi kebutuhan jika seseorang bersandar kepada-Nya. Ada juga yang mengartikan bahwa berbaik sangka kepada Allah adalah memiliki harapan atas ampunan dan rahmat-Nya serta meyakini bahwa Allah akan bertindak sesuai dengan prasangka hamba-Nya terhadap-Nya. Selain itu, berbaik sangka kepada Allah berarti yakin akan kemurahan, kasih sayang, serta janji-Nya kepada orang-orang yang bertauhid, terutama di hari kiamat.³⁸

Dengan demikian, kecemasan dan ketakutan akan masa depan yang dialami oleh *sandwich generation* dapat dikelola dengan baik melalui pendekatan spiritual. Dengan mengamalkan zikir, doa, serta memiliki prasangka baik kepada Allah, individu dapat menghadapi kehidupan dengan lebih tenang, percaya diri, dan penuh harapan. Penguatan spiritual tidak hanya menjadi solusi psikologis tetapi juga membentuk mentalitas yang lebih optimis dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan.

3. Kelelahan Emosional dan *Burnout*

Bagi *sandwich generation* yang menghadapi beban ganda, kelelahan emosional dan fisik sering kali menjadi tantangan utama. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Dalam menghadapi situasi seperti ini, Al-Qur'an memberikan pedoman yang menegaskan bahwa salat merupakan solusi untuk mendapatkan pertolongan dan ketenangan.³⁹ Ketika seseorang merasa bahwa beban hidup terlalu berat dan seolah tidak ada lagi tempat untuk bersandar, Allah menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa salat adalah jalan untuk memperoleh ketenangan dan bantuan dalam menghadapi kesulitan.

Salat bukan sekadar ritual ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai alat manajemen stres Islami. Dalam perspektif psikologi modern, salat yang dilakukan dengan khusyuk memiliki manfaat serupa dengan praktik *mindfulness*, yaitu membantu individu untuk fokus pada momen saat ini,

³⁸ Hanâ binti 'Alî Jamâl az-Zamzamy, "Hadîts Anâ 'Inda zhonni 'Abdi Bî: Dirâyah wa Riwâyah," dalam *Alukah*, Vol. 14 No. 2 Tahun 2020, hal. 185-186.

³⁹ Feri Eko Wahyudi dan Nur Mawakhira Yusuf, "Pengaruh Salat bagi Kesehatan Mental," dalam *al-Isyraq*, Vol. 7 No. 3 Tahun 2024, hal. 784.

mengurangi kecemasan, serta membangun ketenangan batin. Dengan menghadirkan kesadaran penuh dalam setiap gerakan dan doa, seseorang dapat melatih pikirannya untuk tetap tenang di tengah tekanan hidup. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah QS. al-Baqarah/2: 45.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ^{لا}

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,

Ayat ini mengajarkan bahwa kesabaran dan salat adalah cara terbaik untuk menghadapi kesulitan hidup, tetapi hanya orang-orang yang rendah hati dan yakin kepada Allah yang mampu melaksanakannya dengan mudah dan ikhlas. Sebagaimana Muhammad Sayyid Thanthawi menjelaskan dalam tafsirnya, makna ‘استعانة’ disini ialah meminta pertolongan, yaitu pertolongan kepada Allah dengan bersabar dan salat dalam menghadapi godaan dan ujian dunia, meninggalkan syahwat, serta menerima Islam dan kewajiban-kewajibannya meskipun terasa berat. Sedangkan makna ‘كَبِيرَةٌ عَلَى الْخَاشِعِينَ’ ia artikan, salat memang terasa berat, sulit dan melelahkan kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yakni mereka yang tunduk dan merasa kecil di hadapan Allah serta yakin bahwa salat adalah kunci keberhasilan dunia dan kebahagiaan akhirat.⁴⁰

Namun, penting untuk dipahami bahwa meskipun salat menjadi sarana ketenangan dan solusi spiritual, ia bukanlah jawaban instan yang secara otomatis menghapus setiap masalah yang dihadapi seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki hutang tidak akan serta-merta terbebas dari kewajibannya hanya dengan memperbanyak salat, tanpa adanya usaha nyata untuk melunasinya. Demikian pula, individu yang mengalami tekanan emosional atau kesedihan tetap memerlukan strategi lain untuk mengatasi permasalahannya. Salat lebih berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat mental, memberikan kejernihan berpikir, dan membangun ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dalam Tafsir Kementerian Agama RI, ayat ini menekankan bahwa kesabaran dan salat adalah dua solusi utama dalam menghadapi berbagai tantangan. Sabar bukan sekadar menerima keadaan dengan pasrah, tetapi juga mencakup ketabahan, kendali diri, serta usaha yang disertai tawakal kepada Allah. Sementara itu, salat membantu seseorang untuk menjauhi perbuatan buruk, mendekatkan diri kepada Allah, dan menumbuhkan ketenangan jiwa. Rasulullah Saw sendiri selalu mendirikan salat ketika menghadapi masalah

⁴⁰ Muhahham Sayyid Thanthawi, *Tafsir al-Wasith li al-Qurân al-Karim*, j. 1, Mesir: Dâr ar-Risâlah, hal. 133-135.

besar, yang menunjukkan bahwa salat bukan hanya sebuah kewajiban, tetapi juga sumber kekuatan spiritual yang dapat menopang mental seseorang.

Lebih lanjut, salat juga mengajarkan prinsip tawakal (berserah diri kepada Allah) yang seimbang dengan ikhtiar (usaha maksimal). Dalam ayat lain, Allah menegaskan bahwa salat dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar (QS. al-Ankabut/29:45) serta menjauhkan manusia dari sifat mudah mengeluh terhadap kehidupan (QS. al-Ma'arij/70:19-22). Salat yang dilakukan dengan khushyuk akan melahirkan kesadaran diri yang lebih tinggi, sehingga seseorang lebih mampu mengendalikan emosi dan membuat keputusan yang bijak sebab salat membawa ketenangan. Namun, khushyuk dalam salat bukanlah sesuatu yang instan, melainkan hasil dari proses panjang yang melibatkan pemahaman mendalam terhadap makna bacaan, kesadaran akan hakikat ibadah, serta perenungan terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan salat dalam Al-Qur'an.⁴¹

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menghadapi berbagai ujian, seperti tekanan finansial, konflik keluarga, stres pekerjaan, atau kehilangan orang terkasih. Salat memberikan ruang bagi seseorang untuk melakukan introspeksi diri dan menenangkan batin dalam menghadapi ujian tersebut. Ketika seorang Muslim sujud dalam salat, ia sedang melatih dirinya untuk fokus pada kehadiran Allah, meninggalkan sejenak hiruk-pikuk dunia, serta menanamkan keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik bagi hamba-Nya sehingga menciptakan ketenangan batin ketika melaksanakannya.⁴²

Namun, pemahaman ini tidak boleh disalahartikan. Salat bukan berarti meninggalkan usaha. Seorang yang ingin sukses tetap harus bekerja keras, seorang yang ingin sembuh dari penyakit harus tetap berobat, dan seseorang yang ingin terbebas dari kesulitan keuangan harus tetap mencari solusi secara aktif. Salat berfungsi sebagai penguat mental dan spiritual dalam menjalani proses tersebut, bukan sebagai pengganti usaha yang harus dilakukan. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah QS. ar-Ra'd/13: 11.

لَهُ مَعْقِبَتٌ مِّنْ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يُحَفِّظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ
وَالٍ

Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara

⁴¹ Ibnu Hajar Ansori, *et.al.*, "Psikologi Shalat," dalam *Jurnal Fuda*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2019, hal. 27-28.

⁴² Feri Eko Wahyudi dan Nur Mawakhira Yusuf, "Pengaruh Salat bagi Kesehatan Mental," dalam *al-Isyraq*, Vol. 7 No. 3 Tahun 2024, hal. 788.

bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan dalam hidup seseorang memerlukan usaha nyata. Salat memberikan ketenangan dan bimbingan dalam mengambil langkah-langkah yang benar, tetapi manusia tetap harus berikhtiar sesuai dengan hukum sebab-akibat yang telah Allah tetapkan di dunia ini. Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa manusia memiliki peran aktif dalam menentukan nasibnya melalui usaha dan kerja keras, tetapi tetap harus menyadari adanya takdir yang tidak selalu dapat dikendalikan. Oleh karena itu, seorang Muslim tidak boleh hanya berserah kepada takdir tanpa berusaha, tetapi juga tidak boleh sombong dan mengandalkan dirinya sendiri tanpa menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam kekuasaan Allah.⁴³ Dengan kesadaran ini, seseorang akan lebih siap menghadapi berbagai kemungkinan dalam hidup tanpa kehilangan harapan dan ketenangan batin.

Khusyuk dalam salat, yang merupakan bentuk *mindfulness* Islami, bukan hanya tentang kesadaran diri, tetapi juga tentang kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ketika seorang Muslim berdiri, rukuk, sujud, dan duduk dalam salat, ia sedang melatih dirinya untuk fokus, meninggalkan gangguan pikiran, serta merasakan kehadiran Allah dengan penuh kesadaran. Memahami makna bacaan dalam salat akan membantu seseorang mencapai khusyuk. Ayat-ayat yang dibaca dalam salat bukan sekadar lafalan, tetapi merupakan doa dan refleksi spiritual yang mendalam. Misalnya, ketika membaca *Iyyâka na'budu wa iyyâka nasta'in* (Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami memohon pertolongan), seorang Muslim seharusnya benar-benar menghayati makna tersebut, bukan hanya mengucapkannya secara mekanis tanpa pemahaman yang mendalam.

Setidaknya, terdapat empat manfaat utama dari salat yang dilakukan dengan khusyuk. *Pertama*, salat yang benar dan penuh kesadaran membawa ketenangan jiwa, karena di dalamnya terdapat proses *self-reflection* (muhasabah) dan perenungan mendalam terhadap hubungan manusia dengan Allah.⁴⁴ *Kedua*, salat menjadi kunci kesuksesan dan kebahagiaan.⁴⁵ *Ketiga*,

⁴³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 5, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 3741-3742.

⁴⁴ Nik Siti Khadijah Nik Salleh dan Hasanah Abd. Khafidz, "Penyucian Jiwa melalui Muhasabah dalam Penghayatan Shalat," dalam *Fikiran Masyarakat*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2016, hal. 133.

⁴⁵ Muhammad Nurhalim dan M.A Hermawan, "Pengaruh Perlakuan Sholat terhadap Kebahagiaan: Studi Mini Research dengan Pendekatan Pre-Eksperimental," dalam *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 4 No. 4 Tahun 2024, hal. 432.

praktik salat juga berarti sedang berdoa, dan doa yang dipanjatkan dalam kondisi khushyuk lebih mudah dikabulkan, karena datang dari hati yang bersih dan penuh ketundukan.⁴⁶ *Keempat*, Allah membimbing hamba-Nya yang menjaga salat dengan khushyuk menuju kehidupan yang lebih baik, baik dari segi akhlak, spiritualitas, maupun ketahanan emosional.⁴⁷

Dengan pemahaman ini, salat tidak hanya menjadi rutinitas ibadah, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membangun ketahanan mental, mengatasi stres, dan memperoleh ketenangan jiwa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, salat khushyuk juga memberikan manfaat holistik, mencakup ketenangan jiwa, kebahagiaan, pengabulan doa, serta pembentukan karakter dan ketahanan emosional.

4. Depresi dan Risiko Gangguan Mental Serius Lainnya

Depresi adalah gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya disukai, serta berbagai gejala emosional dan fisik yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Kondisi ini bukan sekadar kesedihan biasa, melainkan sebuah gangguan yang dapat menghambat fungsi psikologis, fisik, dan sosial seseorang.⁴⁸

Dalam konteks *sandwich generation*, depresi sering kali muncul sebagai akibat dari akumulasi stres yang berkepanjangan, kurangnya dukungan sosial, serta perasaan kehilangan makna hidup. Tanggung jawab ganda seperti merawat orang tua yang menua sambil tetap memenuhi kebutuhan anak atau saudara, sering kali menyebabkan individu dalam kelompok ini mengalami tekanan luar biasa. Akibatnya, mereka rentan terhadap perasaan putus asa, kelelahan emosional, dan bahkan kehilangan motivasi untuk menjalani hidup. Untuk mengatasi depresi, pendekatan psikologis saja sering kali tidak cukup. Menurut Malik Badri, dalam perspektif Islam, solusi yang lebih holistik mencakup pendekatan spiritual seperti *murâqabah* dan tadabur Al-Qur'an menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi penyakit mental.⁴⁹ Kedua konsep ini berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan menemukan kembali makna hidup di tengah tekanan yang dihadapi.

Murâqabah adalah kesadaran penuh bahwa Allah selalu hadir dan

⁴⁶ Cek Khamsiatun, "Urgensi Doa dalam Kehidupan," dalam *Serambi Tarbawi*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2015, hal. 110-113.

⁴⁷ Siti Faridah, *Psikologi Ibadah: Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2022, hal. 149-150.

⁴⁸ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Turos, 2023, hal. 21.

⁴⁹ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. 89-90.

mengawasi setiap hamba-Nya.⁵⁰ Kesadaran ini memberikan ketenangan batin karena seseorang akan merasa tidak pernah benar-benar sendirian dalam menghadapi ujian hidup. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah QS. Qaf/50: 16.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.

Qurthubi menjelaskan, ayat ini menjelaskan akan kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi segala sesuatu, termasuk niat, pikiran, dan perasaan manusia. Pernyataan bahwa Allah lebih dekat daripada urat leher menegaskan bahwa tidak ada satu pun yang bisa disembunyikan dari-Nya. Dalam konteks *murâqabah*, ayat ini mengingatkan manusia untuk selalu merasa diawasi oleh Allah, sehingga akan timbul rasa lebih berhati-hati dalam perkataan, perbuatan, dan bahkan lintasan hati.⁵¹

Bagi individu yang mengalami depresi, sering kali muncul perasaan keterasingan dan kesepian yang mendalam, kehilangan harapan dan bahkan gejala-gejala emosional yang berudah dengan drastis lainnya.⁵² Mereka merasa tidak ada yang memahami penderitaan mereka atau memberikan dukungan yang cukup. Namun, dengan membangun kesadaran *murâqabah*, seseorang dapat menemukan ketenangan dalam keyakinan bahwa Allah selalu hadir, mengetahui segala kesulitan yang dihadapi, dan siap memberikan pertolongan bagi hamba-Nya yang berserah diri.

Dalam Islam, tadabur Al-Qur'an juga menjadi solusi efektif untuk membantu individu menemukan kembali makna hidup dan menghadapi tantangan dengan ketenangan jiwa.⁵³ Allah berfirman dalam Surah Al-Isra'/17: 82.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat

⁵⁰ Munir, Saiful Muchlis dan Rimi Gusliana Mais, "Perwujudan Good Village Governance: Perspektif Muraqabah dalam Islam," dalam *SERAMBI: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis Islam*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2022, hal. 114.

⁵¹ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshori al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, j. 17, Jakarta: Pustaka Azzam, 2014, hal. 152.

⁵² Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 796.

⁵³ Malik Badri, *Dilema Psikolog Modern*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. h. 89-90.

bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Hamka dalam tafsirnya menekankan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit jiwa, seperti kesombongan, iri hati, putus asa, dan tamak, serta dapat membawa ketenangan bagi orang yang beriman. Ia juga menyoroti hubungan antara kesehatan jiwa dan fisik dalam ilmu psikosomatik, di mana gangguan mental dapat memengaruhi kondisi tubuh. Selain itu, beliau menegaskan bahwa kembali kepada ajaran agama, bahwa dengan ikhlas, sabar, rida, tawakal, dan taubat dapat membantu penyembuhan jiwa. Namun, bagi orang yang menolak petunjuk Al-Qur'an, justru akan semakin merugi.⁵⁴

Al-Qur'an tidak hanya berisi petunjuk hidup, tetapi juga berfungsi sebagai *syifâ'* (obat) bagi hati dan pikiran yang dilanda kegelisahan. Dengan merenungkan ayat-ayatnya, seseorang dapat memperoleh perspektif baru dalam menghadapi masalah serta menyadari bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah yang Allah tetapkan. Sebagai penguat, Allah juga berfirman dalam QS. al-Insyirah/94: 5-6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴿٥﴾
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴿٦﴾

(5) Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (6) Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Menurut Yanuardi, ayat ini memberikan harapan bahwa setiap ujian yang Allah berikan selalu diiringi dengan jalan keluar dan kemudahan.⁵⁵ Bagi *sandwich generation* yang sering merasa terhimpit oleh berbagai tanggung jawab, tadabur ayat-ayat ini dapat membantu mereka membangun keyakinan bahwa kesulitan hanyalah bagian dari proses kehidupan yang pada akhirnya akan membawa kemudahan. Sebagaimana Allah juga berfirman dalam QS. al-Baqarah/2: 156.⁵⁶

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۖ ﴿٢١٦﴾

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menekankan bahwa segala sesuatu,

⁵⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 6, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 4106-4107.

⁵⁵ Yanuardi Syukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal. 147-148.

⁵⁶ Yanuardi Syukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal. 146.

termasuk ujian dan musibah, berasal dari Allah yang Maha Bijaksana dan penuh kasih sayang. Dengan memahami bahwa manusia adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya, seseorang dapat lebih tabah dalam menghadapi cobaan. Kalimat *إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ* bukan sekadar ucapan, tetapi mengandung makna mendalam yang mengajarkan kepasrahan, kesabaran, dan keyakinan bahwa ada hikmah di balik setiap kejadian.⁵⁷

Dengan kata lain, konsep *murâqabah* memberikan ketenangan dengan menghadirkan kesadaran bahwa Allah selalu dekat, sementara tadabur Al-Qur'an membantu individu menemukan kembali makna hidup dan membangun ketahanan mental. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai ini, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan.

B. Integrasi Teori Auto-Sugesti Positif sebagai Alat Manajemen Stres Pendekatan Qur'ani

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia mengalami berbagai macam emosi, seperti kaget, takut, marah, jijik, sedih dan gembira.⁵⁸ Emosi-emosi ini merupakan bagian dari mekanisme adaptasi manusia dalam merespons lingkungan sekitarnya. Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, emosi negatif dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang berujung pada stres kronis. Jika terus berlanjut, stres yang berkepanjangan dapat berimplikasi pada berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik.⁵⁹ Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi aspek krusial dalam menjaga kesehatan mental, terutama bagi individu yang menghadapi tekanan hidup kompleks seperti *sandwich generation*.

Secara umum, *sandwich generation* merujuk pada kelompok individu yang berada dalam posisi ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh bagi dua generasi, yaitu orang tua yang telah lanjut usia dan anak-anak yang masih bergantung pada mereka. Tekanan dari tanggung jawab ini sering kali menyebabkan tingkat stres yang tinggi, terutama jika individu tidak memiliki mekanisme *coping* yang memadai. Dalam kondisi ini, seseorang dapat mengalami berbagai reaksi emosional, mulai dari kecemasan dan frustrasi hingga *burnout*. Jika tidak dikelola dengan baik, akumulasi emosi negatif ini dapat memicu gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengelola stres adalah

⁵⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2005, hal. 367.

⁵⁸ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 49-50.

⁵⁹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 256-257.

auto-sugesti positif, yaitu teknik yang menanamkan keyakinan dan pemikiran positif dalam diri seseorang untuk membentuk pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif. James Borg menjelaskan dalam bukunya *Mind Power Skills*, bahwa diri kita sendiri adalah hasil dari apa yang kita pikirkan, yang menuntun kita dalam berperilaku, mengambil Keputusan dan bertindak.⁶⁰ Dalam konteks ini, pendekatan Qur’ani memberikan dimensi spiritual yang lebih mendalam, di mana auto-sugesti positif tidak hanya berfungsi sebagai teknik psikologis, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah dan memperoleh ketenangan batin.

Sebagai ilustrasi, auto-sugesti positif dapat dipahami melalui “teori jeruk nipis”.⁶¹ Ketika seseorang membayangkan sebuah jeruk nipis segar yang dipotong dan airnya diperas hingga menetes, banyak orang secara refleks akan menelan ludah karena membayangkan rasa asamnya. Padahal, jeruk tersebut tidak benar-benar ada, tetapi tubuh merespons seolah-olah sedang mengalaminya. Fenomena ini menunjukkan bahwa pikiran memiliki kekuatan besar dalam memengaruhi respons fisik dan emosional seseorang. Jika seseorang terus-menerus berpikir negatif, cemas, atau takut akan hal-hal yang belum tentu terjadi, tubuh akan bereaksi seolah-olah kekhawatiran tersebut nyata, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres, kecemasan berlebihan, bahkan depresi. Oleh karena itu, auto-sugesti positif mengajarkan bahwa mengontrol pikiran dengan afirmasi yang baik serta keyakinan kepada Allah dapat membantu seseorang mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik.

Dalam konteks *sandwich generation*, beban ganda yang mereka emban sering kali menimbulkan berbagai tekanan kompleks, seperti permasalahan finansial, ketidakharmonisan dalam keluarga, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, serta tekanan sosial yang dapat terasa sangat membebani. Tidak jarang bahkan muncul pertanyaan, “*Mengapa harus saya yang menanggung semua ini?*”. Meskipun menghadapi tantangan ini tidak mudah, auto-sugesti positif dengan pendekatan Islami dapat menjadi solusi dalam membangun ketahanan mental. Dengan menanamkan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah untuk membentuk pribadi yang lebih kuat, seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang lebih konstruktif dan menerima setiap cobaan sebagai proses pembentukan diri.

Untuk memperjelas konsep ini, analogi lain dapat digunakan, yakni dengan menggambarkan sebuah gedung pencakar langit yang kokoh dan megah. Pembangunan struktur tersebut tidak terjadi dalam waktu singkat, melainkan melalui proses yang panjang, mencakup perencanaan yang matang,

⁶⁰ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 5-9.

⁶¹ Mohammad Rizal Ardiansyah, “Mengulik Teori Jeruk Nipis: Allah SWT Tidak Pernah Iseng terhadap Ketentuan-Nya,” dalam <https://almuhtada.org/2024/09/29/mengulik-teori-jeruk-nipis-allah-swt-tidak-pernah-iseng-terhadap-ketentuannya/>. Diakses pada Kamis, 06 Maret 2025, pukul 23.14 WIB.

pembangunan fondasi yang kuat, serta berbagai tantangan selama konstruksi. Hal serupa berlaku dalam kehidupan, di mana setiap kesulitan yang dialami merupakan bagian dari proses yang dirancang oleh Allah untuk memperkuat aspek spiritual dan mental individu. Dengan mengembangkan pola pikir positif serta menerima setiap peristiwa sebagai bagian dari ketentuan-Nya, seseorang akan lebih mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan ketenangan dan memperoleh hikmah dari setiap pengalaman yang dialaminya. Dalam hal ini, pikiran akan berperan penting dalam mengelola, sebab akan melibatkan peran imajinasi dan visualisasi.⁶²

Pada bab sebelumnya telah dijelaskan bagaimana *sandwich generation* menghadapi tekanan emosional, psikologis, dan finansial akibat tanggung jawab ganda yang mereka emban. Tekanan tinggi ini kerap memunculkan beragam emosi, baik negatif maupun positif, tergantung pada cara individu memaknai situasi yang dihadapi. Respons emosional yang intens ini membuat mereka rentan terhadap stres, bahkan hingga mengalami burnout, suatu kondisi di mana tuntutan hidup melebihi kapasitas diri.⁶³

Menjaga kesehatan mental bukan berarti seseorang harus selalu berada dalam keadaan stabil atau bebas dari emosi negatif. Setiap individu pasti mengalami tantangan dan kejadian yang tidak sesuai harapan. Al-Bakhi menjelaskan bahwa, sebagaimana tubuh yang rentan terhadap berbagai penyakit, kesehatan mental pun dapat mengalami tekanan dari waktu ke waktu. Gangguan mental bahkan sering terjadi lebih sering dibandingkan penyakit fisik, sehingga menjaga kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak. Ketika kondisi mental terganggu, upaya untuk segera menstabilkannya melalui terapi psikologis sangatlah penting.⁶⁴

Dalam Islam, konsep auto-sugesti positif sejalan dengan ajaran untuk selalu berpikir baik tentang takdir Allah (*husnuzhân*) dan menjaga hati dari prasangka negatif.⁶⁵ Keyakinan terhadap kebijaksanaan Ilahi mengajarkan individu untuk menerima segala sesuatu dengan sabar dan tawakal, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang. Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Baqarah/2: 216, manusia sering kali tidak menyukai sesuatu yang sebenarnya baik bagi mereka, dan sebaliknya, menyukai sesuatu yang justru buruk bagi mereka. Dengan memahami prinsip ini, individu dapat lebih mudah menerima segala bentuk ujian sebagai bagian dari perjalanan

⁶² Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Menyingkap Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur'an dan Neurosains Mutakhir*, Bandung: Mizan, 2008, hal. 73-75.

⁶³ Berru Amalianita dan Yola Eka Putri, "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023, hal. 165-166.

⁶⁴ Abu Zaid al-Bakhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2023, hal. 14.

⁶⁵ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam AlQur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 272.

hidup yang penuh makna dan pembelajaran.

1. Teknik Relaksasi (*Relaxation Techniques*) dalam Auto Sugesti Positif Berbasis Al-Qur'an

Teknik relaksasi merupakan salah satu strategi utama dalam manajemen stres yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh agar seseorang lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Dalam psikologi modern, teknik relaksasi sering dikaitkan dengan pengelolaan stres melalui meditasi, pernapasan dalam (*deep breathing*), dan terapi kognitif untuk menenangkan sistem saraf. Namun, dalam konteks auto sugesti positif berbasis Al-Qur'an, relaksasi tidak hanya berorientasi pada ketenangan fisik tetapi juga mencakup ketenangan spiritual.⁶⁶

Bagi *sandwich generation*, yang berada dalam posisi menanggung beban tanggung jawab berlapis terhadap orang tua dan anak, stres dapat menjadi tantangan besar. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat berujung pada gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan *burnout*. Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi yang memadukan aspek psikologi modern dan spiritualitas Islam dapat menjadi solusi efektif dalam membangun ketahanan mental dan emosional.

Dalam Islam, dua praktik utama yang dapat diterapkan sebagai teknik relaksasi adalah zikir dan doa. Kedua praktik ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang dapat membantu seseorang mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik.

a. Penerapan Zikir sebagai Teknik Relaksasi

Zikir dalam Islam memiliki peran sentral dalam menenangkan hati dan pikiran.⁶⁷ Dalam konteks auto sugesti positif, pengulangan bacaan zikir secara konsisten dapat menjadi teknik relaksasi yang efektif, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd/13: 28).

Dari perspektif psikologi, pengulangan kata-kata positif (seperti dalam *affirmation therapy*) dapat memberikan efek sugesti yang kuat pada otak, sehingga membantu seseorang berpikir lebih positif dan mengurangi kecemasan dan semangat hidup.⁶⁸ Hal ini sejalan dengan konsep auto sugesti positif oleh Émile Coué, yang menekankan bahwa pikiran seseorang sangat dipengaruhi oleh kata-kata yang sering diulang. Dalam konteks Islam, zikir dapat menjadi bentuk auto sugesti yang efektif dalam membentuk pola pikir

⁶⁶ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 601-603.

⁶⁷ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam AlQur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 268.

⁶⁸ Sri Endriyani, *et.al.*, "Implementation of 'Positive Affirmation Therapy' in Depression Patients with Low Self Esteem Problems," dalam *MUDIMA*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2023, hal. 2609-2610.

positif dan menenangkan jiwa.

Banyak bacaan zikir yang dapat digunakan dalam proses relaksasi, salah satunya adalah istighfar. Al-Qur'an menyebutkan bahwa istighfar memiliki makna doa dan dapat menjadi teknik relaksasi yang efektif berbasis Al-Qur'an.⁶⁹ Selain itu, beberapa bacaan zikir yang sudah dikenal secara umum dalam Al-Qur'an juga dapat dijadikan mantra relaksasi, di antaranya.

Tabel IV. 1. Penerapan zikir sebagai teknik relaksasi

No.	Zikir	Cara
1.	Istighfar (<i>Astaghfirullâha al-‘azhîm</i> , Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Besar) – “اسغفر الله العظيم”	<ul style="list-style-type: none"> a) Menyadari bahwa segala ujian adalah bagian dari perjalanan hidup yang bisa dijadikan Pelajaran. b) Melepaskan rasa kesal, bersalah, stres dan kecemasan dengan menyadari bahwa Allah Maha Kuasa atas segalanya.
2.	Tasbih (<i>Subhânallâh</i> , Maha Suci Allah) – “سبحان الله”	<ul style="list-style-type: none"> a) Menumbuhkan kesadaran akan kebesaran Allah dan mengurangi ketakutan terhadap hal-hal di luar kendali manusia. b) Memberikan ketenangan batin dengan menyadari bahwa semua kejadian dalam hidup sudah dalam takdir Allah.
3.	Tahmid (<i>Alhamdulillâh</i> , Segala Puji bagi Allah) – “الحمد لله”	<ul style="list-style-type: none"> a) Membangun rasa syukur yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres. b) Membantu individu melihat sisi baik dari setiap kejadian, sehingga

⁶⁹ Rizen Aizid, *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-Dzikir Harian*, Yogyakarta: Safirah, 2017, hal. 39.

		mengurangi tekanan mental.
4.	Tahlil (<i>Lâ Ilâha Illâ Allâh</i> , Tiada Tuhan selain Allah) – “لا اله الا الله”	Membangun keyakinan pada diri bahwa Allah selalui menyertai disetiap masalah.
5.	<i>Hasbunallâh wa ni'ma al-wakil</i> , cukuplah Allah sebagai pelindung kami, dan Dia sebaik-baik tempat bersandar – “حسبنا الله ونعم الوكيل”	Mengingatnkan bahwa ketika merasa takut, cemas dan stres, tidak ada sebaik-baik tempat bersandar dan penolong selain dari Allah.

Dari sudut pandang terapi psikologis, mengulang bacaan zikir dapat membantu seseorang mencapai keadaan relaksasi fisiologis, yaitu ketika denyut jantung melambat, tekanan darah menurun, dan hormon stres seperti kortisol berkurang.⁷⁰ Untuk hasil yang lebih efektif, zikir dapat dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*),⁷¹ yaitu menarik napas perlahan sambil mengucapkan “*Allâh*” dan menghembuskan napas dengan “*Hu*”, sebagaimana dipraktikkan dalam *mindfulness meditation*.

b. Doa sebagai Sarana Pelepasan Stres

Dalam Islam, doa bukan hanya sekadar bentuk permohonan, tetapi juga merupakan sarana pelepasan emosi dan beban psikologis kepada Allah. Psikologi modern menyebut ini sebagai *emotional release therapy* (katarsis), salah satu langkah melepaskan emosi yang terpendam dalam diri.⁷² Dalam konteks manajemen stres berbasis Qur’ani, disini seseorang mengungkapkan emosinya yaitu melalui doa. Dengan doa yang khusuk, penuh pengharapan dan kepercayaan pada Allah, dapat menghadirkan perasaan lega dan memiliki ketahanan mental yang lebih baik.

Beberapa doa dalam Al-Qur’an yang dapat meningkatkan ketahanan mental antara lain.

Tabel IV. 2. Doa sebagai sarana pelepasan stres

No.	Keterangan	Doa dan Terjemah	Penjelasan
-----	------------	------------------	------------

⁷⁰ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 710-711.

⁷¹ Mutawarudin, “Teknik Deep Breathing untuk Mengatasi Kecemasan,” dalam *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2022, hal. 36-37.

⁷² Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam AlQur’an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 264.

1.	Doa Nabi Yunus dalam Kesulitan (QS. al-Anbiya/21: 87)	<p>لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ</p> <p>“Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.”</p>	<p>a) Doa ini mengajarkan sikap rendah hati dan ketundukan kepada Allah dalam menghadapi kesulitan.</p> <p>b) Dapat digunakan untuk mengatasi perasaan bersalah dan kecemasan akibat beban tanggung jawab yang berat.</p>
2.	Doa Meminta Ketabahan dan Kekuatan dalam Ujian (QS. al-Baqarah/2: 286)	<p>رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ</p> <p>“Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang</p>	<p>a) Doa ini mengajarkan kepasrahan dan permohonan agar diberikan kekuatan dalam menghadapi beban hidup.</p> <p>b) Relevan bagi <i>sandwich generation</i> yang merasa terbebani oleh tanggung jawab ganda.</p>

		<p>berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”</p>	
3.	<p>Doa Meminta Kelapangan Hati dan Kemudahan dalam Urusan (QS. Taha/20: 25-28)</p>	<p>رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾</p> <p>“Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, (26) mudahkanlah untukku urusanku, (27) dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku (28) agar mereka mengerti perkataanku.</p>	<p>Doa ini relevan untuk mereka yang menghadapi tekanan kerja dan tanggung jawab berat, memberikan sugesti positif bahwa Allah akan memudahkan segala urusan.</p>
4.	<p>Doa Agar Hati Tetap Tenang dan Tidak Cemas (QS. Ali-Imran/3: 173)</p>	<p>حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ</p> <p>“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”</p>	<p>Doa ini menanamkan ketenangan dan keyakinan bahwa Allah selalu menjaga dan melindungi hamba-Nya.</p>

Dengan membiasakan membaca doa-doa ini, individu dapat menciptakan pola pikir positif dan resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Doa juga dapat dikombinasikan dengan praktik refleksi diri dan tafakur sebagai bagian dari

terapi psikologis berbasis spiritualitas. Untuk memastikan teknik relaksasi ini dapat memberikan manfaat optimal, beberapa strategi implementasi yang bisa diterapkan adalah:

- 1) Menjadikan zikir pagi dan petang sebagai kebiasaan harian untuk menjaga ketenangan batin.⁷³
- 2) Menghafal dan mengamalkan doa-doa dari Al-Qur'an sebagai strategi menghadapi stres dan sebagai cara melepaskan emosi negatif.⁷⁴
- 3) Menggunakan teknik pernapasan dalam sambil berzikir untuk mempercepat respons relaksasi tubuh.⁷⁵
- 4) Menerapkan *mindfulness* Islami dengan merenungkan makna bacaan ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam.⁷⁶

Dengan mengintegrasikan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat memperoleh ketenangan spiritual, meningkatkan ketahanan mental, dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

2. Cognitive Behavioural Therapy (CBT) dalam Auto-Sugesti Positif

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) adalah terapi psikologi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran yang tidak rasional atau destruktif dengan pemahaman yang lebih sehat dan realistis. CBT telah terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres.⁷⁷

Dalam perspektif Islam, konsep yang serupa dapat ditemukan dalam ajaran Al-Qur'an dan praktik muhasabah, yaitu refleksi dan introspeksi diri. Islam mengajarkan bahwa manusia perlu selalu merenungkan setiap tindakan dan pikirannya, menyelaraskannya dengan nilai-nilai Islam, serta mencari solusi yang tidak hanya rasional tetapi juga memiliki dimensi spiritual. Dengan demikian, CBT dalam perspektif Islam tidak hanya bertujuan untuk mengubah pola pikir, tetapi juga memperkuat keimanan dan ketawakalan kepada Allah dalam menghadapi ujian hidup.

- a. Restrukturisasi Kognitif (Mengubah Pola Pikir) melalui Refleksi Al-Qur'an

⁷³ Rizen Aizid, *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-Dzikir Harian*, Yogyakarta: Safirah, 2017, hal. 186-187.

⁷⁴ Rizen Aizid, *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-Dzikir Harian*, Yogyakarta: Safirah, 2017, hal. 183

⁷⁵ Rizen Aizid, *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-Dzikir Harian*, Yogyakarta: Safirah, 2017, hal. 106.

⁷⁶ Malik Badri, *Dilema Psikolog Modern*, terjemahan *the Dilemma of Muslim Psychologist*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022, hal. h. 89-95.

⁷⁷ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 4.

Restrukturisasi kognitif dalam CBT adalah proses mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan sehat. Dalam Islam, proses ini dapat dilakukan melalui refleksi terhadap nilai-nilai Al-Qur'an yang mendorong kesabaran, syukur, qana'ah, tawakal, ridha, dan ikhlas.⁷⁸

Sebagai contoh, dalam QS. al-Baqarah/2: 286 menyatakan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Ayat ini menjadi pengingat bahwa setiap ujian yang dihadapi manusia telah diukur oleh Allah sesuai dengan kemampuan mereka. Dengan memahami prinsip ini, seseorang yang mengalami stres atau kecemasan karena tanggung jawab berlebih dapat meyakini bahwa dirinya telah diberi kapasitas yang cukup untuk menghadapinya.

Bagi *sandwich generation*, tekanan mental sering muncul akibat ekspektasi yang tinggi dari keluarga, pengharapan timbal balik dari orangtua yang sudah membesarkan sehingga anak harus bisa membalas budi orangtua, tidak jarang yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga pada akhirnya hanya hubungan transaksional dan materialistik.⁷⁹ Perbandingan kehidupan sosial, lingkungan kerja bahkan pertemanan juga ikut serta memperburuk kondisi mental, menciptakan rasa membandingkan diri dengan orang lain, ketidakpuasan dalam hasil yang dicapai, kesal terhadap takdir dan kecemasan yang berlebihan akan masa depan. Jika dipandang dari perspektif Islam, hal-hal tersebut sebenarnya sudah diajarkan bagaimana manusia harus bisa menerima dan mensyukuri rezeki yang telah diberikan oleh Allah. Mengembangkan sikap *qanâ'ah* (merasa cukup) misalnya, atau bersyukur atas nikmat yang dimiliki dapat membantu seseorang untuk lebih tenang dan tidak terbebani oleh ekspektasi yang tidak realistis.

Masalah, bagaimanapun akan tetap hadir dalam kehidupan manusia, yang bahkan datangnya tidak pernah diketahui dari sisi kehidupan yang mana. Dan stres yang tercipta dari beban-beban tersebut, seringkali menciptakan emosi negative dan berdampak pada Kesehatan mental seseorang. Maka dari itu pola pikir atau proses berpikir sangatlah penting. Di satu sisi, walaupun pola pikir positif itu sangatlah baik, bukan berarti diri menghilangkan aspek negative dalam hidupnya, seperti halnya menjadi individu dalam *sandwich generation* yang harus mempertahankan citra diri yang sempurna di mata orang lain agar terlihat baik-baik saja, yang dalam psikologi modern dikenal sebagai *duck syndrome*. Mereka tampak baik-baik saja secara lahiriah, tetapi sebenarnya

⁷⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, j. 6, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989, hal. 4106-4107.

⁷⁹ Dini Fatihatul Hidayah dan Krisno Spetyan, "Sandwich Generation: Copy Paste Nilai Teori Agensi dalam Keluarga Akuntan," dalam *Jurnal Akademi Akuntansi*, Vol. 7 No. 3 Tahun 2024, hal. 384.

sedang berjuang secara batin.⁸⁰ Sedangkan dalam Islam, kejujuran terhadap diri sendiri dan keikhlasan dalam menerima keadaan merupakan kunci utama untuk mencapai ketenangan jiwa. Seseorang tidak perlu selalu tampak sempurna, tetapi cukup menjalankan perannya dengan sebaik-baiknya.

Berikut bentuk afirmasi positif berdasarkan nilai Islam:

- 1) Ketika merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang banyak, pikiran negatif yang terlintas pada pikiran dapat diusahakan menggantinya dengan afirmasi yang lebih positif;

Tabel IV. 3. Afirmasi positif Islami saat merasa kewalahan

No.	Contoh Pikiran Negatif (-)	Afirmasi Positif (+)
1.	“Kenapa aku yang harus menanggung semuanya sendirian?”	“Allah memberiku amanah ini karena aku mampu. Setiap tanggung jawab adalah ladang pahala dan akan menjadi jalan menuju keberkahan”
2.	“Aku terlalu lelah dengan semua ini. Aku sudah tidak tahan dan ingin menyerah saja”	“Lelahku akan menjadi saksi perjuanganku di hadapan Allah. Aku boleh beristirahat, tetapi aku akan berusaha semampuku”
3.	“Aku merasa tidak adil harus mengurus semuanya, sedangkan yang lain tidak membantu dan tidak mau mengerti”	“Allah melihat setiap usaha dan pengorbananku. Tidak ada kebaikan yang sia-sia di sisi-Nya”

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah/2: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا

⁸⁰ Zarnalia Amanda *et.al.*, “Pengaruh Terapi CBT dan Murrotal Al-Qur`an terhadap Duck Syndrome,” dalam *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2024, hal. 125.

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَعَافُ عَنَّا وَعَافِرٌ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

- 2) Ketika menghadapi masalah finansial, hal pertama yang harus dilakukan adalah berusaha untuk tenang dengan cara memberikan afirmasi positif pada diri bahwa semua masalah pasti ada jalannya;

Tabel IV. 4. Afirmasi Positif Islami saat Menghadapi Masalah Finansial

No.	Contoh Pikiran Negatif (-)	Afirmasi Positif (+)
1.	“Aku merasa keuangan selalu tidak cukup. Bagaimana aku bisa memenuhi semua kebutuhan ini?”	“Rezeki datang dari Allah. Aku akan berusaha sebaik mungkin, dan Allah yang mencukupkan”
2.	“Aku iri melihat orang lain yang lebih mapan, sedangkan aku terus berjuang seperti ini saja setiap harinya”	“Setiap orang memiliki ujian masing-masing. Aku akan fokus pada usahaku dan proses ku. Aku bersyukur atas rezeki yang telah Allah berikan padaku”
3.	“Aku takut masa depanku dan anak-anakku tidak bisa terjamin kalau begini terus”	“Aku akan berusaha memberikan yang terbaik untuk orantuku dan anak-anakku semampu yang aku bisa. Ya Tuhanku, kuatkan aku dan mampukan diriku”

		atas segala hal yang diriku merasa jika itu berat”
--	--	--

Dalam QS. At-Talaq/65: 2-3, Allah berfirman.

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۗ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ وَيَرْزُقْهُ مِن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

(2) Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, rujuklah dengan mereka secara baik atau lepaskanlah mereka secara baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil dari kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Yang demikian itu dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya (3) dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.

- 3) Ketika merasa tidak dihargai oleh keluarga, kuatkan hati dengan mengingat bahwa penghargaan sejati datang dari Allah, dan setiap kesabaran akan berbuah kebaikan;

Tabel IV. 5. Afirmasi positif Islami saat merasa tidak dihargai

No.	Contoh Pikiran Negatif (-)	Afirmasi Positif (+)
1.	“Aku sudah berkorban begitu banyak, tapi mereka tidak pernah menghargai apa yang kulakukan”	“Aku melakukan ini bukan untuk pujian manusia, tetapi sebagai bentuk baktiku kepada orang tua dan keluargaku. Allah melihat setiap amal baikku dan aku hidup bukan untuk kompetisi”

2.	<i>“Anak-anakku/ saudara-saudaraku tidak mengerti betapa sulitnya hidup yang aku Jalani”</i>	<i>“Aku akan terus mendidik mereka dengan kesabaran. Insyâ Allâh setiap kebaikan yang kutanam akan berbuah di waktu yang tepat”</i>
3.	<i>“Aku merasa kesepian dalam perjuangan ini”</i>	<i>“Allah selalu bersamaku dan akan selalu membersamaku”</i>

Dalam QS. Al-Ankabut/29: 69, Allah berfirman.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.

- 4) Ketika merasa kesal dan bersalah tidak bisa membagi waktu dengan baik, ingatkan diri bahwa setiap manusia memiliki keterbatasan, dan berikan afirmasi positif pada diri bahwa Allah melihat niat baik dan upaya yang dilakukan, bukan hanya hasil akhirnya;

Tabel IV. 6. Afirmasi positif Islami ketika merasa kesal dan bersalah karena kurang baik dalam mengatur waktu

No.	Contoh Pikiran Negatif (-)	Afirmasi Positif (+)
1.	<i>“Aku merasa gagal sebagai anak karena tidak bisa selalu ada untuk orang tuaku”/ “Aku gagal jadi anak yang berbakti”</i>	<i>“Aku akan melakukan yang terbaik untuk mereka. Yang terpenting adalah niat dan usahaku dalam berbakti, sedangkan takdir ada di tangan Allah”</i>
2.	<i>“Aku merasa bersalah karena tidak bisa selalu mendampingi anak-anakku”/ “Aku tak pantas disebut orangtua yang</i>	<i>“Yang terpenting bukan seberapa banyak waktu yang aku habiskan bersama mereka, tetapi</i>

	baik”	seberapa berkualitas waktu yang aku berikan”
3.	“Aku merasa tidak adil harus membagi perhatian antara anak-anak dan orang tuaku”/ “Aku merasa tidak adil harus membagi waktuku yang bisa kugunakan untuk bersenang-senang di masa mudaku tapi harus berada dalam kondisi seperti ini”	“Allah memberiku kesempatan untuk berbuat baik kepada orantuaku. Ini adalah ujian dan prosesku, yang insyaAllah akan menjadi pahala besar untuk bisa lebih dekat pada-Nya”

Dalam QS. Luqman/31: 14, Allah berfirman.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِيَ عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. (Wasiat Kami,) “Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu.” Hanya kepada-Ku (kamu) kembali.

- 5) Ketika Cemas akan Masa Depan, meyakinkan diri dengan memberikan afirmasi positif bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya, dan setiap tantangan pasti disertai jalan keluar;

Tabel IV. 7. Afirmasi positif Islami saat cemas akan masa depan

No.	Contoh Pikiran Negatif (-)	Afirmasi Positif (+)
1.	“Bagaimana jika aku tidak sanggup menghadapi ujian ini?”	“Allah tidak akan membiarkanku sendirian. Aku akan melakukan yang terbaik dan menyerahkan hasilnya kepada-Nya”, “Ya Allah, Ya Rahmân, Ya Razzâq, ya Fattâh, Ya ‘âlim, mudahkan

		<i>langkahku, mampukan aku, sesungguhnya aku hambamu yang lemah, maka berikan aku perolongan-Mu dan petunjuk-Mu”</i>
2.	<i>“Aku takut bagaimana jika aku jatuh sakit dan tidak bisa mengurus keluarga”</i>	<i>“Setiap hari, aku harus menjaga kesehatan tubuhku. Untuk diriku, kesehatanku, kebahagiaanku dan masa depanku”</i>
3.	<i>“Aku khawatir tentang masa depan anak-anakku”</i>	<i>“Aku akan mendidik mereka dengan baik dan berdoa agar Allah selalu membimbing mereka ke jalan yang benar”</i>

Dalam QS. Ali Imran/3: 160, Allah berfirman.

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Jika Allah menolongmu, tidak ada yang (dapat) mengalahkanmu dan jika Dia membiarkanmu (tidak memberimu pertolongan), siapa yang (dapat) menolongmu setelah itu? Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.

Pada akhirnya, hidup bukanlah tentang mengejar kesempurnaan di mata manusia, melainkan tentang bagaimana seseorang memahami dan menerima dirinya dengan seutuhnya. Ketika seseorang mampu menemukan makna dari hakikat dirinya sebagai makhluk Allah, ketenangan sejati pun akan hadir dalam hatinya.

b. Praktik Muhasabah untuk Mengubah Pola Pikir Negatif

Muhasabah adalah refleksi diri yang membantu individu mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan perspektif yang lebih konstruktif. Dalam konteks *sandwich generation*, muhasabah dapat membantu mereka

untuk melakukan evaluasi harian, mengenali sumber stres, dan mengelola reaksi emosional mereka berdasarkan nilai-nilai Islam.

Proses Muhasabah dalam CBT Islami, yaitu:

- 1) *Self-monitoring*: Mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam keseharian.⁸¹ Misalnya rasa khawatir berlebihan terhadap masa depan atau merasa tidak cukup baik dalam peran yang dijalani.
- 2) *Cognitive restructuring* (mengubah pola pikir):⁸² Menggantikan pola pikir negatif dengan pemahaman bahwa setiap ujian memiliki hikmah tersendiri dan merupakan bentuk kasih sayang Allah agar manusia semakin dekat kepada-Nya.
- 3) Evaluasi pikiran dengan perspektif Al-Qur'an: Melakukan tadabur ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan ketenangan dan keteguhan hati,⁸³ seperti QS. al-Insyirah: 5-6, "*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*".
- 4) Latihan zikir dan doa: Menggunakan penguatan sugesti positif melalui zikir dan doa, seperti membaca "*Hasbunâ allâhu wa ni'ma al-wakîl*" (Cukuplah Allah sebagai penolong kami) ketika menghadapi kesulitan.
- 5) Evaluasi harian: Menyisihkan waktu sebelum tidur untuk merenungkan tindakan yang dilakukan hari itu, memperbaiki kesalahan, dan merencanakan perbaikan untuk hari berikutnya.

Salah satu cara terbaik dalam muhasabah adalah dengan melakukan tadabur Al-Qur'an. Membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an membantu seseorang memahami bahwa setiap ujian memiliki hikmah tersendiri dan dapat menjadi inspirasi bagi mereka yang merasa terhimpit oleh keadaan hidup.. Misalnya, kisah Nabi Ayyub yang mengalami berbagai cobaan seperti penyakit yang dideritanya ukup lama, tetapi tetap sabar dan bertawakal menghadapi (QS. al-Anbiya'/21: 83-84; QS. Shad/38: 41-44).⁸⁴

Dengan melakukan muhasabah secara rutin, individu dapat mengubah pola pikir mereka dari yang sebelumnya penuh kecemasan menjadi lebih tenang dan berserah diri kepada Allah. Hal ini sejalan dengan konsep CBT yang berupaya menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan yang lebih positif dan realistis.

3. *Mindfulness* dengan Meditasi Islami

⁸¹ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 118-119.

⁸² Qotrunnada Salsabilah dan Rudi Saprudin Darwis, "Mengubah Pola Pikir Negatif pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring," dalam *Jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2021, hal. 19.

⁸³ Zarnalia Amanda, *et.al.*, "Pengaruh Terapi CBT dan Murrotal Al-Qur'an terhadap Duck Syndrome," dalam *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2024, hal. 127.

⁸⁴ Yanuardi Sukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal.84-88.

Mindfulness dalam Islam dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk meditasi Islami, seperti zikir, salat khushyuk, tadabur Al-Qur'an, tafakur, dan *muhâsabah*.⁸⁵ Berbeda dengan meditasi umum yang berfokus pada pernapasan atau pemusatan pikiran, meditasi Islami menekankan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Zikir membantu menenangkan hati dengan mengingat Allah, salat khushyuk melatih fokus dan ketenangan batin, sementara tadabur dan tafakur mengajak seseorang untuk merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an serta keindahan ciptaan-Nya. Praktik ini membentuk pola pikir yang lebih positif, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan ketawakalan dan syukur dalam menghadapi hidup.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, *mindfulness* melalui meditasi Islami dapat menjadi solusi efektif untuk mengelola stres, terutama bagi *sandwich generation* yang sering terbebani oleh tanggung jawab ganda. Dengan menyisipkan zikir di sela aktivitas, memperbaiki kualitas salat, serta membiasakan refleksi diri, seseorang dapat mencapai ketenangan mental dan spiritual yang lebih stabil. *Mindfulness* Islami tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga membangun pola pikir yang lebih sabar, ikhlas, dan optimis dalam menjalani kehidupan.

a. *Murâqabah*: Penyadaran Diri akan Kehadiran Allah

Murâqabah berasal dari kata *raqaba*, yang berarti kesadaran terus menerus bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan, ucapan, dan niat hamba-Nya dalam semua keadaan. Konsep ini menekankan bahwa seorang hamba harus selalu merasa berada dalam pengawasan Allah, baik dalam keadaan sembunyi maupun terang-terangan.⁸⁶ Kesadaran ini bukan sekadar konsep teoritis, tetapi harus menjadi pengalaman batin yang mendalam dan terus-menerus. Dengan menanamkan *murâqabah* dalam kehidupan, seseorang akan memiliki ketenangan jiwa, kendali emosi yang lebih baik, serta ketahanan mental dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Dalam praktiknya, *murâqabah* membantu seseorang tetap fokus pada tujuan hidupnya, menghadapi tekanan dengan penuh ketenangan, dan membangun keimanan yang kokoh. Menurut Sa'id Hawaa, ada tiga tahapan dalam *murâqabah* tersebut untuk menuju kesadaran bahwa Allah selalu hadir dan mengawasi setiap tindakan, yaitu dengan *tathahhur* (penyucian), *tahaqquq* (merealisasikan), dan *takhalluq* (berakhlak).⁸⁷ Dengan *murâqabah*, tentu akan menjadikan seseorang lebih bijak dalam bertindak serta lebih mudah

⁸⁵ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 732-734.

⁸⁶ 'Alî bin Muḥammad bin 'Alî az-Zain asy-Syarîf al-Jurjâni, *Kitâb at-Ta'rifât*, Suriah: Dâr al-Bayân li at-Turâts, 1983, hal. 266.

⁸⁷ Rusmiati, "Konsep Muraqabah dalam Perspektif Sa'id Hawwa dan Relevansinya dalam Konteks Kekinian," dalam *Tesis*, Universitas Islam Negeri ar-Raniry: Banda Aceh, 2024, hal. 106.

mengelola emosi negatif nya seperti kecemasan, ketakutan, kegundahan bahkan kebencian yang menyebabkan stres berlebih. Dari pemahaman-pemahaman mengenai konsep ini, dapat penulis simpulkan mengenai beberapa cara menerapkan *murâqabah* dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya.

- 1) Menjadikan kesadaran akan Allah sebagai sumber ketenangan: Meyakini bahwa Allah selalu mengawasi dan mengetahui setiap perjuangan dalam mengurus orang tua dan anak, sehingga tidak merasa sendirian atau terbebani berlebihan.
- 2) Memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah: Memperbaiki salat wajib, zikir, dan doa agar selalu merasa diawasi dan dibimbing oleh Allah dalam setiap keputusan dan kesulitan.
- 3) Muhasabah dan mencari hikmah dalam tantangan: Menggunakan setiap kesulitan sebagai sarana introspeksi diri, memahami hikmah dari setiap ujian, dan berusaha lebih sabar serta ikhlas dalam menjalani peran sebagai *sandwich generation*.
- 4) Mengingat bahwa setiap usaha bernilai di sisi Allah: Dalam menjalani peran yang berat, terkadang muncul rasa tidak dihargai atau dilema dalam membagi waktu dan tenaga. Bagi *sandwich generation* bisa meyakini bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, akan dinilai di sisi Allah.
- 5) Menerapkan pola pikir positif berbasis tawakal: Percaya bahwa Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hamba-Nya, dan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan.

Dalam menghadapi tekanan hidup, *murâqabah* dapat menjadi strategi manajemen stres yang efektif. Kesadaran bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah dan selalu dalam pengawasan-Nya akan membuat seseorang lebih mudah menerima keadaan dengan lapang dada. Dengan demikian, *murâqabah* bukan hanya membentuk ketenangan batin, tetapi juga menjadi kunci dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan penuh keyakinan.

b. Salat sebagai Sarana *Healing* dan *Mindfulness* Islami

Salat merupakan kewajiban bagi setiap Muslim, tetapi esensinya tidak sekadar menjalankan serangkaian gerakan fisik dan bacaan tanpa pemahaman. Dalam perspektif Islam, salat yang dilakukan dengan khusyuk dapat diibaratkan sebagai bentuk *mindfulness* Islami yang membawa ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental.⁸⁸

Mindfulness sendiri adalah kondisi kesadaran penuh terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi, tergesa-gesa dalam bereaksi. Praktik ini melibatkan perhatian yang disengaja terhadap pikiran, emosi, dan lingkungan sekitar

⁸⁸ Hussein Rassool, *Islamic Psychology*, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 734.

dengan sikap penerimaan dan merelakan.⁸⁹ Konsep *mindfulness* ini memiliki banyak kesamaan dengan khusyuk dalam salat, terutama dalam hal kesadaran penuh dan fokus pada momen ‘saat ini’. Dalam salat, seorang Muslim dilatih untuk hadir secara penuh dalam ibadahnya, menghayati setiap bacaan dan gerakan, serta merenungkan maknanya secara mendalam. Dengan demikian, salat dapat menjadi salah satu metode manajemen stres berbasis Qur’ani yang memberikan ketenangan batin bagi yang mengerjakannya.

Jika dilihat dari asal usul *mindfulness* sendiri, konsep ini sebenarnya berakar pada praktik ajaran Agama Buddha yang dikenal dengan “sati” yang kemudian di eksplorasi ke dalam bahasa Inggris menjadi “*mindfulness*”. Dalam Buddhisme, ajaran ini memiliki kitab tersendiri yang disebut Satipatthana Sutta (empat pondasi dasar *mindfulness*), yaitu: perenungan terhadap badan (*kayanupassana*), perenungan perasaan (*vedananupassana*), perenungan pikiran (*cittanupassana*) dan perengungan ajaran Buddha (*dhammanupassana*). Konsep inilah yang pada akhirnya berkembang dan banyak digunakan dalam pengobatan dunia psikoterapi modern.⁹⁰

Dalam Islam, salat yang dilakukan dengan khusyuk dapat membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap dirinya dan lingkungannya dan menciptakan konsep *mindfulness* tersendiri. Ketika seseorang benar-benar menghadirkan hatinya dalam salat, ia akan merasakan ketenangan yang lebih dalam dan mampu menghadapi kehidupan dengan lebih jernih. Al-Qur’an menyebutkan bahwa salat dapat menjadi penolong dalam menghadapi kesulitan, sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Baqarah/2: 153. Untuk mencapai efek *healing* dari salat, seseorang perlu memahami cara mencapai salat yang khusyuk, yaitu dengan:

Khusyuk dalam salat dapat dipahami sebagai bentuk *mindfulness* Islami, di mana seseorang sepenuhnya hadir secara mental, emosional, dan spiritual dalam ibadahnya.⁹¹ Dalam kondisi ini, seorang Muslim tidak hanya menjalankan ritual salat secara fisik, tetapi juga mengalami ketenangan batin (*hūdḥūr al-qalb*) melalui kesadaran penuh terhadap setiap bacaan, gerakan, serta hubungan dengan Allah.⁹² *Mindfulness* dalam konteks Islam ini memiliki dampak signifikan dalam manajemen stres karena menghadirkan momen reflektif yang membebaskan pikiran dari distraksi duniawi dan kecemasan berlebihan.

⁸⁹ Mutawarudin, “Teknik Deep Breathing untuk Mengatasi Kecemasan,” dalam *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2022, hal. 36.

⁹⁰ Ayu Rahmawati Tirto dan Yohanis Franz La Kahija, “Pengalaman Biku dalam Mempraktikkan Mindfulness: Sati/ Kesadaran Penuh,” dalam *Jurnal Empati*, Vo. 4 No. 2 Tahun 2015, hal. 127-128.

⁹¹ Anistiawati Bulandari Qasanah, “Konsep Sabar dan Shalat Perspektif Tafsir al-Mishbah sebagai Self-Healing,” dalam *at-Tafsir*, Vol. 22 No. 1 Tahun 2024, hal. 112.

⁹² Muhammad Iqbal dan Nurasih, *Celebrating Islamic Thought*, Bandung: Citapustaka Media, 2014, hal. 46.

Teori auto-sugesti positif yang dikembangkan oleh Émile Coué menekankan bahwa pikiran seseorang memiliki kekuatan besar dalam membentuk persepsi dan emosi. Ketika seseorang mengulang afirmasi positif, pola pikir dan respons emosionalnya akan bertransformasi ke arah yang lebih konstruktif. Dalam konteks salat, auto-sugesti positif terjadi ketika seorang hamba meyakini dan memahami makna bacaan dalam salat, seperti ayat-ayat tentang ketenangan, perlindungan Allah, serta janji-Nya bagi orang-orang yang bersabar dan bertawakal. Misalnya, saat membaca *Iyyâka na'budu wa iyyâka nasta'in* (Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami meminta pertolongan), seseorang sedang menanamkan keyakinan bahwa Allah adalah sumber kekuatan dan solusi dalam setiap permasalahan.

Integrasi auto-sugesti positif dalam praktik khusyuk membantu seseorang menginternalisasi ketenangan dan keyakinan bahwa setiap tantangan adalah bagian dari proses kehidupan yang telah ditetapkan oleh Allah. Ini selaras dengan konsep manajemen stres, di mana individu diarahkan untuk mengubah perspektif terhadap masalah, bukan hanya menghindari stres, tetapi juga mengelolanya dengan cara yang lebih sehat. Dengan demikian, salat yang khusyuk bukan hanya sekadar kewajiban ritual, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis dan spiritual yang efektif dalam membangun ketahanan mental serta mengatasi tekanan hidup. Kehidupan *sandwich generation* yang penuh tekanan sering kali membuat mereka merasa sulit untuk benar-benar fokus pada diri sendiri, termasuk dalam ibadah seperti salat. Dengan berbagai tuntutan, baik dari orang tua maupun anak, mereka cenderung merasa terburu-buru atau sekadar menjalankan salat secara fisik tanpa benar-benar menghadirkan hati dan pikiran. Padahal, jika dipraktikkan dengan benar, salat yang khusyuk dapat menjadi ruang istirahat mental yang sangat dibutuhkan dalam keseharian mereka yang sibuk.

Quraish Shihab menganalogikan orang yang khusyuk dalam salat dengan mendapatkan sebuah undangan untuk melihat-lihat ke sebuah pameran. Dalam hal ini, ada tiga sikap yang dapat ditemukan. Pertama, orang yang menerima dan datang ke undangan tersebut sebagai bentuk penghormatan walaupun tidak mengerti tentang lukisan tersebut. Kedua, orang yang menerima dan datang ke undangan tersebut karena ia suka dan mengerti tentang lukisan tersebut. Ketiga, orang yang menerima dan memenuhi undangan, lalu ia mengerti tentang lukisan, dan kemudian ia terpukau kepada lukisan tersebut sampai tidak menyadari sekitarnya sebab memfokuskan perhatian dan pikirannya dalam lukisan. Tingkat terakhir inilah yang merupakan Tingkat khusyuk yang laing tinggi.⁹³

Khusyuk dalam salat bukan sekadar tentang memperlama durasi salat,

⁹³ Muhammad Iqbal dan Nurasih, *Celebrating Islamic Thought*, Bandung: Citapustaka Media, 2014, hal. 49-50.

tetapi lebih kepada bagaimana seseorang bisa menghadirkan kesadaran penuh dan menenangkan diri dalam ibadahnya. Ini bisa menjadi bentuk *self-healing* spiritual terutama bagi *sandwich generation* untuk tetap menjaga kesehatan mental mereka.⁹⁴ Berikut beberapa upaya meningkatkan kekhusyukan dalam salat.

Tabel IV. 8. Upaya meningkatkan kekhusyukan dalam salat

No.	Waktu	Pelaksanaan
1.	Persiapan sebelum salat	<p>a) Bersuci dengan sadar: <i>Wudhû'</i> dengan benar, tidak tergesa-gesa, dan selalu hadirkan pikiran positif bahwa setiap apa yang kita lakukan selalu ada hikmahnya.</p> <p>b) Memilih tempat yang tenang untuk beribadah: Tidak perlu mencari tempat yang jauh, bahkan sudut kecil di rumah bisa digunakan untuk salat selagi suci dan terhindar dari najis. Dengan teori auto-sugesti, menanamkan pikiran positif pada diri bahkan dapat menjadi salah satu cara dalam merespon pikiran negatif untuk mencapai ketenangan.</p> <p>c) Menghadirkan niat dengan kesadaran: Niat berarti tekad dan kehendak kuat untuk melakukan sesuatu.⁹⁵ Bukan sekadar membaca niat, tetapi benar-benar menyadari bahwa diri akan menghadap pada Rabb-nya.</p>
2.	Saat Salat	<p>a) Merasakan kerendahan hati dan kefakiran diri di hadapan Allah.</p> <p>b) Penyadaran diri: Berusaha merasakan kehadiran Allah dalam setiap gerakannya dengan <i>hudhûr</i></p>

⁹⁴ Anistiawati Bulandari Qasanah, "Konsep Sabar dan Shalat Perspektif Tafsir al-Mishbah sebagai Self-Healing," dalam *at-Tafsir*, Vol. 22 No. 1 Tahun 2024, hal. 106.

⁹⁵ M. Quraish Shihab, *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejaki Akar Ilmu*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2024, hal. 144.

		<p><i>al-qalb.</i></p> <p>c) Memahami makna setiap bacaan salat.</p> <p>d) Merasakan kebesaran dan keagungan Allah sebagai pencipta.</p> <p>e) <i>Thumaninah</i>: Menjaga kecepatan dan ketenangan dalam setiap gerakan salat dan tidak terburu-buru.</p>
3.	Setelah salat	<p>a) Berikan waktu sejenak untuk berzikir dan doa.</p> <p>b) Refleksi diri: Dengan mempraktikkan <i>mindfulness</i> Islami, setelah salat dapat luangkan 1-2 menit untuk menarik napas dalam-dalam dan menghembuskannya perlahan. Sambil merasakan kehadiran Allah dan biarkan tubuh serta pikiran lebih rileks.</p> <p>c) Membaca Al-Qur'an dan mentadaburinya.</p> <p>d) Mengatur prioritas dan niat: Menentukan prioritas apa yang lebih penting yang bisa dilakukan terlebih dahulu, dan niat apa yang dapat ditanamkan dalam menjalani aktivitas hari ini sebagai individu <i>sandwich</i>.</p>

Dengan memahami dan mempraktikkan khushyuk dalam salat, *sandwich generation* dapat berpotensi merasakan efek *mindfulness* Islami yang membantu mereka lebih stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi tantangan hidup serta tetap bisa merasakan manfaat *spiritual healing* dari salat.

Meskipun mencapai khushyuk dalam salat bukanlah hal yang mudah, upaya untuk mencapainya merupakan bagian dari perjalanan spiritual seorang Muslim. Dengan terus melatih diri untuk fokus, memahami setiap bacaan, serta menjadikan salat sebagai sarana *self-healing* dan refleksi diri, seseorang akan semakin dekat dengan esensi salat yang sejati. *Mindfulness* dalam Islam bukan

sekadar kesadaran akan momen saat ini, tetapi juga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Oleh karena itu, sebagai pengingat bagi penulis terlebih dahulu juga tentunya, berusaha untuk menjadikan salat sebagai pengalaman spiritual yang mendalam, bukan sekadar kewajiban ritual, tetapi sebagai jalan menuju ketenangan, kebahagiaan, dan kesuksesan sejati.

C. Korelasi Antara Intensitas Praktik Spiritual, Manajemen Stres, dan Tingkat Kesehatan Mental bagi *Sandwich Generation*

Manusia memang tidak dapat mengendalikan apa yang akan terjadi dalam hidupnya, tetapi manusia memiliki kendali atas pikiran, perasaan, dan tindakannya. Ketika sesuatu yang tidak diharapkan terjadi, seseorang dapat menyugesti dirinya untuk memandangnya dari sudut pandang yang lebih positif. Dengan pola pikir yang demikian, seseorang akan lebih mudah menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapinya.⁹⁶

Sering kali, yang membuat seseorang sulit berdamai dengan diri sendiri bukanlah keadaan yang dihadapinya, melainkan pikiran negatif yang terus-menerus menghakimi dan menciptakan beban emosional yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk melatih diri agar lebih sadar terhadap pola pikir ini dan menggantinya dengan afirmasi positif, seperti “*Aku berharga apa adanya*” atau “*Aku sedang berproses menjadi lebih baik*”. Dalam konteks spiritualitas Islam, mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang khusyuk, zikir, doa, dan tawakal dapat menjadi sumber ketenangan yang hakiki. Keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan ketentuan-Nya akan membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh kesabaran.

Berpikir positif merupakan salah satu komponen penting dalam manajemen stres. Ada beberapa bentuk berpikir positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain.

- 1) Berpikir positif menghadapi situasi tertentu: Seseorang dapat berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapinya, di mana perilakunya mencerminkan kondisi mentalnya. Agar tidak terperangkap dalam situasi negatif yang berkepanjangan, seseorang harus mengembangkan sikap positif dalam menghadapi berbagai situasi.
- 2) Berpikir positif dipengaruhi oleh orang lain (*hetero sugesti*): Pikiran positif juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial seseorang. Pola asuh dan kebiasaan keluarga yang mengajarkan nilai-nilai positif akan membantu seseorang untuk tumbuh dengan pola pikir yang lebih sehat dan optimis.

⁹⁶ Zein Arkana, *Sesungguhnya Kita Semua Tangguh*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021, hal. 20.

- 3) Berpikir positif saat menghadapi kesulitan: Saat menghadapi kesulitan, seseorang perlu melatih diri untuk tetap berpikir positif dan fokus pada solusi. Mereka yang mampu menghadapi masalah dengan sikap penerimaan dan optimisme cenderung lebih cepat bangkit dibandingkan dengan mereka yang larut dalam perasaan negatif seperti dendam atau keputusasaan.
- 4) Berpikir positif sepanjang waktu: Berpikir positif tidak hanya diperlukan saat menghadapi masalah, tetapi juga sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang terbiasa berpikir positif akan lebih mudah bersyukur, menerima keadaan, dan mencari solusi dalam setiap kemungkinan yang ada.⁹⁷

Ilustrasi yang dapat menggambarkan pentingnya auto-sugesti positif adalah seperti cermin berdebu. Bayangkan sebuah cermin besar yang telah lama tidak digunakan dan tertutup debu tebal. Saat seseorang berdiri di depan cermin tersebut, ia hanya melihat bayangan buram, bahkan mungkin tidak melihat dirinya sama sekali. Namun, jika cermin itu dibersihkan sedikit demi sedikit, bayangan yang terlihat semakin jelas. Cermin ini menggambarkan pikiran manusia. Ketika pikiran dipenuhi kecemasan, ketakutan, dan prasangka buruk, seseorang tidak dapat melihat kenyataan dengan jernih.⁹⁸ Namun, dengan menerapkan auto-sugesti positif, yaitu menghapus prasangka buruk, menanamkan keyakinan, dan memperkuat spiritualitas, maka pikiran menjadi lebih jernih, layaknya cermin yang bersih. Dalam konteks *sandwich generation*, tekanan dari berbagai tanggung jawab bisa membuat “cermin pikiran” tertutup oleh debu ketidakpastian dan kecemasan. Namun, dengan menerapkan auto-sugesti positif dan keyakinan kepada Allah, mereka dapat membersihkan “cermin” tersebut sedikit demi sedikit, hingga mampu melihat bahwa setiap ujian adalah bagian dari proses menuju kedewasaan, ketahanan mental, dan kedekatan dengan Tuhan.

Individu yang memiliki pola pikir positif cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Beberapa ciri seseorang dengan kepribadian positif di antaranya.⁹⁹

Tabel IV. 9. Ciri individu dengan kepribadian positif

No.	Kepribadian
1.	Realistis dalam bersikap
2.	Memiliki keyakinan diri
3.	Pandai bersyukur

⁹⁷ Zein Arkana, *Sesungguhnya Kita Semua Tangguh*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021, hal. 16-20.

⁹⁸ Yanuardi Syukur, *The Miracle of Sabar*, Tangerang: Kataelha, 2010, hal. 154.

⁹⁹ Zein Arkana, *Sesungguhnya Kita Semua Tangguh*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021, hal. 22-28.

4.	Dekat dengan Tuhan
5.	Memiliki pola pikir yang sehat
6.	Belajar dari masa lalu
7.	Pribadi yang solutif
8.	Memiliki tekad dan kemauan kuat
9.	Memiliki sikap percaya diri
10.	Mampu menaklukkan kesulitan
11.	Bersikap terbuka
12.	Senang membantu orang lain

Berdamai dengan diri sendiri juga merupakan proses menerima, memahami, dan menghargai diri apa adanya tanpa terus-menerus menyalahkan atau membandingkan diri dengan orang lain. Setiap orang memiliki proses perjalanan hidup masing-masing. Membandingkan diri dengan orang lain hanya akan menimbulkan rasa tidak cukup dan tidak puas. Oleh karena itu, penting untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.¹⁰⁰

Hidup ini penuh dengan ketidakpastian. Alih-alih selalu ingin mengontrol segalanya, akan lebih baik jika belajar untuk lebih ikhlas dan berserah diri kepada Allah, dan meyakini bahwa rencana-Nya selalu yang terbaik. Berdamai dengan diri sendiri dengan menerima diri, orang lain dan dunia, dapat menghentikan perbandingan tersebut, selalu bersyukur, dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga seseorang dapat menemukan ketenangan batin yang sejati.

Dalam konteks *sandwich generation*, intensitas praktik spiritual berperan besar dalam membantu seseorang mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Praktik spiritual yang konsisten, seperti doa, zikir, dan ibadah yang khushyuk, dapat membentuk pola pikir positif yang berperan dalam manajemen stres. Dengan berpikir positif, seseorang dapat menghadapi kesulitan hidup dengan lebih baik, mencari solusi daripada larut dalam masalah, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, semakin tinggi intensitas praktik spiritual seseorang, semakin baik kemampuannya dalam mengelola stres, yang pada akhirnya berkontribusi pada tingkat kesehatan mental yang lebih baik bagi *sandwich generation*.

Dari pemaparan-pemaparan di atas, dapat penulis sampaikan bahwa kajian mengenai integrasi auto-sugesti positif dengan penguatan spiritual dan manajemen stres berbasis Al-Qur'an mencakup berbagai aspek yang relevan dengan kesehatan mental individu dalam *sandwich generation*. Hal ini dapat dirangkum dalam tabel berikut:

¹⁰⁰ James Borg, *Mind Power Skills*, terjemahan, Jakarta Selatan: Qaf, 2023, hal. 86-87.

Tabel IV. 10. Rangkuman

Subbab	Pokok Pembahasan	Poin Utama/Kesimpulan
A.	Masalah Kesehatan Mental <i>Sandwich Generation</i> dan Solusinya	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="738 285 1122 904">1. Perkembangan stres yang dialami individu dalam <i>sandwich generation</i> cenderung meningkat dari stres ringan hingga berpotensi menjadi stres berat dan gangguan mental yang lebih serius, seperti kecemasan berat, depresi, dan <i>burnout</i>, yang juga dapat berpengaruh pada kondisi fisik. Hal ini disebabkan karena tekanan berlapis dalam memenuhi tanggung jawab ganda yang diterima, <li data-bbox="738 904 1122 1709">2. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang sempurna telah menawarkan solusi yang relevan untuk setiap permasalahan manusia, termasuk masalah kesehatan mental. Dalam menghadapi tekanan hidup, Al-Qur'an memberikan bimbingan melalui praktik spiritual seperti sabar, salat khusyuk, zikir, doa, muhasabah, dan <i>murâqabah</i>. Praktik-praktik ini berperan penting dalam menenangkan hati, mengurangi dampak negatif stres, serta memperkuat ketahanan

		<p>mental. Namun, efektivitasnya bergantung pada sejauh mana manusia berupaya mempelajari, memahami, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.</p>
B.	Integrasi Teori Auto-Sugesti Positif sebagai Alat Manajemen Stres Pendekatan Qur'ani	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integrasi auto-sugesti positif dengan ajaran praktik-praktik Qur'ani berperan sebagai tawaran mekanisme <i>coping</i> berbasis Al-Qur'an yang berpotensi efektif dalam membantu individu mengelola stres. 2. Teknik ini mencakup afirmasi dan visualisasi positif dalam praktiknya.
C.	Korelasi Antara Intensitas Praktik Spiritual, Manajemen Stres, dan Tingkat Kesehatan Mental bagi <i>Sandwich Generation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intensitas praktik spiritual yang tinggi berbanding lurus dengan kemampuan individu <i>sandwich generation</i> dalam mengelola stres, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka. 2. Praktik spiritual yang konsisten membangun ketahanan mental yang kuat, membantu individu <i>sandwich generation</i> menyeimbangkan tanggung jawab ganda dengan lebih baik, dan memperkuat kemampuan mereka dalam

		menghadapi tekanan hidup.
--	--	------------------------------

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa *sandwich generation* menghadapi tekanan psikologis yang tinggi akibat beban ganda dalam mengurus anak-anak/saudara-saudara mereka dan orang tua secara bersamaan, ditambah dengan tanggung jawab finansial dan sosial yang kompleks. Kondisi ini berpotensi menyebabkan stres kronis, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental yang lebih buruk apabila tidak ditangani secara tepat.

Penguatan spiritual terbukti memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas mental kelompok ini. Dengan membangun hubungan batiniah yang kuat dengan aspek ketuhanan, individu mampu menemukan ketenangan, makna, dan harapan di tengah tekanan. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, penerimaan diri, dan rasa syukur berfungsi sebagai penopang psikologis yang efektif untuk memperkuat daya tahan mental.

Selain itu, konsep manajemen stres berbasis spiritual memberi ruang bagi pengelolaan emosi secara lebih mendalam. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, melainkan juga pada peningkatan kesadaran diri, ketenangan jiwa, dan kemampuan mengendalikan respons terhadap tekanan. Ini menjadi pendekatan yang lebih menyeluruh dibanding strategi manajemen stres sekuler yang cenderung bersifat teknis atau situasional.

Teori auto sugesti positif sebagai pendekatan psikologi modern juga memberikan kontribusi penting dalam menumbuhkan ketahanan mental. Ketika afirmasi positif dikaitkan dengan keyakinan spiritual, terbentuk pola pikir yang lebih adaptif dan penuh harapan. Integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual ini menjadi fondasi yang kuat dalam membangun ketangguhan mental *sandwich generation* secara berkelanjutan.

Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan penguatan spiritual dan strategi manajemen stres dengan pendekatan psiko-spiritual terbukti relevan dan efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental pada *sandwich generation*. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek teknis, tetapi juga mendalam secara maknawi, menjadikannya sebagai model yang layak dipertimbangkan dalam intervensi psiko-spiritual yang berkelanjutan.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini mencakup berbagai aspek yang memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan keilmuan, praktik sosial, dan penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa implikasinya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penguatan spiritual berbasis Al-Qur'an dan penerapan teori auto sugesti positif dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental bagi individu dalam *sandwich generation*. Temuan ini dapat memberikan wawasan baru bagi para peneliti, akademisi, dan praktisi kesehatan mental mengenai pentingnya pendekatan berbasis spiritual dalam mengatasi tekanan psikologis.
2. Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan metode manajemen stres yang holistik dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip auto sugesti positif dan praktik spiritual Islami. Pendekatan ini berpotensi memperkaya model intervensi psikologis yang berfokus pada individu dengan beban ganda, seperti *sandwich generation*.
3. Penelitian ini relevan dalam konteks kehidupan sosial masyarakat modern yang dihadapkan pada tuntutan peran ganda dan tekanan emosional yang tinggi. Implikasi ini menyoroti bahwa penerapan praktik spiritual berbasis Al-Qur'an, seperti salat khushyuk, zikir, doa, dan tadabur Al-Qur'an, dapat membantu membangun ketahanan mental dan memberikan rasa ketenangan batin.
4. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran bagi individu dalam *sandwich generation*, khususnya dalam mengelola stres melalui teknik auto sugesti positif yang dipadukan dengan praktik spiritual Islami. Hal ini diharapkan dapat mendorong individu untuk lebih aktif

dalam memperkuat aspek spiritualitas sebagai bagian dari strategi menghadapi tantangan hidup.

5. Penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap pendidikan dan dakwah Islam. Kajian ini menegaskan pentingnya memahami ajaran Al-Qur'an sebagai solusi praktis dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga dapat menjadi materi yang relevan bagi pendidikan keislaman yang berfokus pada kesehatan mental.
6. Selanjutnya, hasil penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan berbasis spiritual dalam program-program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya metode konseling Islami yang lebih efektif dan kontekstual bagi individu yang menghadapi tekanan hidup sebagai *sandwich generation*.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi integrasi nilai-nilai spiritual dengan pendekatan psikologi modern dalam mendukung kesehatan mental individu *sandwich generation*, sehingga menghasilkan model manajemen stres yang lebih efektif dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

C. Saran

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena berfokus pada kajian pustaka tanpa penguatan uji praktik langsung di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk menguji efektivitas integrasi penguatan spiritual dan auto-sugesti positif dalam implementasi di lapangan.

Selain itu, masih banyak dalil-dalil atau ayat-ayat Al-Qur'an yang berpotensi dikembangkan lebih maksimal dalam konteks solusi masalah kesehatan mental, khususnya bagi *sandwich generation*. Penelitian lanjutan yang mengeksplorasi faktor budaya, kondisi sosial, dan latar belakang psikologis individu juga penting agar pendekatan ini lebih aplikatif dan relevan.

Dengan langkah tersebut, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental individu dalam *sandwich generation* di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali, Maulana Muhammad. *Islamologi (Dinul Islam)*. Jakarta Pusat: Darul Kutubil Islamiyyah, 2012.
- Alwi, Said. *Perkembangan Religiusitas Remaja*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2014.
- Andriyanto, Arief. *et.al. Keperawatan Transkultural (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2020.
- Anwar, Rosihon. *Pengantar Ulumul Qur'an*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2018.
- Aprilia, Nindy Putri., Cucu Surahman, dan Elan Sumarna, "Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam," dalam *Tazkir*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2024.
- Arkana, Zein. *Sesungguhnya Kita Semua Tangguh*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021.
- Asyafah, Abas. *Konsep Tadabur Al-Qur'an*. Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2014.
- Badan Pusat Statistik, *Statistik Indonesia: Statistical Year Book of Indonesia 2024*, Vol. 24 No. Publikasi: 03200.24003 Tahun 2024. Lihat juga Badan Pusat Statistik, *Statistik Indonesia: Statistical Year Book of Indonesia 2023*, No. Publikasi: 03200.2303.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: International Institute of Islamic Thought, 2018.
- , *Dilema Psikologi Muslim*. Terjemahan. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2022.

- Baghawi, Abî Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ûd. *Tafsîr al-Baghawi: Ma'âlim at-Tanzîl*. j. 8. Riyadh: Dâr Thayyibah, 1989.
- Baghdâdy, Abû al-Faraj Jamâl ad-Dîn 'Abdu ar-Rahmân bin 'Alî bin Muḥammad al-Jauzy al-Qursy. *Zâd al-Masîr fî 'Ilmi at-Tafsîr*. Beirut: Dâr Ibn Hazm, 2002.
- Bakhi, Abu Zaid. *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*. Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2023.
- Bâqi, Muḥammad Fuâd 'Abdu. *al-Mu'jam al-'Mufahras li Alfâdz al-Qurân al-Karîm*. Mesir: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1945.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin, 1979.
- Beers, Clifford Whittingham. *Mind That Found Itself*. New York: Longmans, Green & Co, 1908.
- Borg, James. *Mind Power Skills*. Terjemahan. Jakarta Selatan: Qaf, 2024.
- Brooks, C. Harry. *The Practice of Autosuggestion: By the Method of Emile Coue*. London: Geoge Allen & Unwin LTD, 1923.
- Brown, William. *Theory of Suggestion*. T.tp: t.p., 1928.
- Burgess, Ernest W. dan Harvey J. Lucke. *The Family*. New York: American Book Company, 1960.
- Burke Ronald J. dan Lisa M. Calvano. *The Sandwich Generation: Caring for Oneself and Others at Home and at Work*. Britania Raya: Edward Elgar Publishing, 2017.
- Buzan, Tony. *The Power of Spiritual Intelligence: 10 Way to Tap into yours Physical Genius*. London: Thorsons, 2001.
- Caplan, Gerald. *Principles of Preventive Psychiatry*. Amerika: Basic Books Inc, 1964.
- Choerudin, Achmad. *et.al. Literasi Keuangan*, Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Coué, Émile. *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*. New York: American Library, 1923.
- Daitch, Carolyn dan Lissah Lorberbaum. *Anxious in Love: How to Manage Your Anxiety, Reduce Conflict, and Reconnect With your Partner*. Kanada: Raincoast Books, 2012.
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Dhif, Syauqî. *et.al. al-Mu'jam al-Washîth*. Mesir: Maktabah asy-Syaruq ad-Dauliyyah, 2004.
- Dimasyqî, Ismâ'îl bin 'Umar bin Katsîr al-Qursyî. *Tafsîr al-Qurân al-'Azhîm*. j. 8. Riyadh: Dâr at-Thayyibah li an-Nasyr wa at-Tauzî', 1999.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia, 1988.

- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018.
- Faruqi, Ismail Raji. *Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan*. Herdorn: International Institute of Islamic Thought, 1985.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pasuruan: Duta Media, 2019.
- Fatimah, Husnul. *et.al. Pernikahan Dini dan Upaya Pencegahannya*. Yogyakarta: CV. Mine, 2021.
- Ghazâli, Abî Hamîd Muḥammad bin Muḥammad. *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*. Beirut: Dâr Ibn Hazm, 2005.
- *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*. Beirut: Dâr Ma'rifah, 1986.
- *Ma'ârij al-Quds fî Madârij Ma'rifah an-Nafs*. Kairo: Maktabah al-Jundî, 1970.
- *Ihya' 'Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama. Terjemahan*. j. 1. Medan: Imballo, 1964.
- *Kimiyâ as-Sa'âdah*. Mesir: Dâr al-Muqattam, 2009.
- Hamka, Rusydi. *Pribadi dan Martabat Buya Prof. Dr. Hamka*. Jakarta: Penerbit Naora PT. Mizan, 2017.
- Hamka. *Falsafah Hidup*. Jakarta: Republika. 2015.
- *Lembaga Hidup*. Jakarta: Republika, 2021.
- *Pribadi Hebat*. Jakarta: Gema Insani, 2014.
- *Tafsir al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika, 2015.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Univ. Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-Banjari, 2022.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI Jakarta, 2011.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- *Logika Al-Qur'an (Pemaknaan Ayat Dalam Berbagai Tema)*. Jakarta Timur: Penerbit Eurabia PT. Nagakusuma Media Kreatif, 2017.
- Hudori, Ahmad. "Dimensi Spiritualitas dalam Kitab al-Fuyudat al-Rabbaniyyah bi Tafsir Ba'di al-Ayat al-Qur'aniyyah Karya Ahmad ibn Idris," dalam *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020.
- Idaman., Moh. Safrudin dan Nazar, *Islam dan Solusi Masalah-Masalah Kebangsaan Kontemporer*. Sulawesi Tenggara: Yayasan Cipta Anak Bangsa, 2023.
- Imron, Ilmawati Fahmi dan Kukuh Andri Aka. *Fenomena Sosial*. Banyuwangi: LPPM, 2018.
- Isa, Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qitsi Press, 2001.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.

- Jauzi, 'Abdu ar-Rahman Ibnu. *Terapi Spiritual: Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin*. t.tp: Maktabah Santri, 2010.
- Jauziyyah, Abû 'Abdullâh Muḥammad Ibn Abî Bakr Ibn Ayyûb Ibn al-Qayyim. *Madârij as-Sâlikîn Baina Manâzil Iyyâka Na'budhu wa Iyyâka Nasta'in*. Beirut: Dâr al-Fikr al-'Araby, 1973.
- Julhadi. *Pendekatan Studi Islam*. Malang: Litnus, 2024.
- Jurjâni, 'Alî bin Muḥammad bin 'Alî az-Zain asy-Syarîf. *Kitâb at-Ta'rifât*. Suriah: *Dâr al-Bayân li at-Turâts*, 1983.
- Kafwî, Abî al-Baqâ Ayyûb bin Mûsa al-Husainî. *al-Kulliyât Mu'jam fî al-Mushthalahât wa al-Furûq al-Lughawi*. Beirut: al-Resalah, 1998.
- Kanafî, Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2020.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhîm*. Riyadh: Dâr Thayyibah li an-Nasyri wa at-Tawzi', 1999.
- , *Tafsir Ibnu Katsir*. Terjemahan. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafii, 2003.
- Lazarus, Ricard S. dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing company, 1984.
- Lieberman, David J. *The Psychology of Change*. Terjemahan. Jakarta Selatan: Qafaz, 2023.
- Machnaghten, Hugh. *Emile Coue the Man and His Work*. London: Methuen & Co. LTD, 1922.
- Malîbari, Zainu ad-Dîn. *Irsyâd al-'Ibâd ilâ Sabîl ar-Rasyâd*. Jeddah: Dâr al-Manhaj, 2018.
- Mannheim, Karl. *Essays on the Sociology of Knowledge*. London: Oxford University Press, 1952.
- Manzhur, Ibnu. *Lisân al-'Arab*. Mesir: Dâr al-Ma'arif, 1119.
- , *Lisân al-'Arab*. Mesir: Dâr Ma'ârif, 1984.
- Marcantonio, Lenore. *The Sandwich Generation*. Amerika Serikat: Dorrance Publishing Company, 2016.
- Maslach, Christina., dan Michael P. Leiter. *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
- Muḥammad, Abî al-Qasîm al-Husain bin. *al-Mufradât fî Gharîb al-Qurân*. j. 1. Arab Saudi: Maktabah Musthafâ al-Baz, 2009.
- Mujieb, M. Abdul Ahmad Ismail dan Syafi'ah. *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali: Mudah Memahami dan Menjalankan Kehidupan Spiritual*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality Foundations*. New York: Routledge, 2008.
- Pasiak, Taufiq. *Revolusi IQ/EQ/SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Qur'an dan Neurosains Mutakhir*. Bandung: Mizan, 2002.

- Paulhus, Delroy L. *Bypassing the Will: The Automatization of Affirmations*. Kanada: University of British Columbia, t.th.
- Persadha, Pratama. *Mengelola Stres di Era Digital: Strategi Menghadapi Tekanan di Dunia Kerja dan Keluarga*. Jakarta Selatan: CISSRecC, 2024.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- Qoutub, Sayyid. *Fî Zhilâl al-Qur'an*. Beirut: Dâr asy-Syaruq, 1968.
- , *Fî Dzilâl al-Qurân*. Beirut: Dâr asy-Syurûq, 2003.
- Rahman, Fazlur. *Tema Pokok Al-Qur'an*. Terjemahan. Bandung: Pustaka, 1996.
- Rajahonka, Mervi. *et.al. Working Women in the Sandwich Generation*. Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022.
- Rassool, Hussein. *Islamic Psychology*. Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2023.
- Rita, Maria Rio. *et.al. Dilema Generasi Sandwich Mempersiapkan Kesejahteraan Finansial dan Psikologis: Persiapan Pensiun Menjadi Prioritaskah?*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2023.
- Rush, Benjamin. *Medical Inquiries and Observations, Upon the Diseases of the Mind*. Philadelphia: Kimber & Richardson, 1812.
- Sagala, Ramadani. *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: SUKA-Press, 2018.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an; Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 2007.
- , *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- , *Yang Hilang Dari Kita: Akhlak*. Banten: Lentera Hati, 2017.
- , *Makna di Balik Kata: Mengurai Istilah Agama Menjejaki Akar Ilmu*. Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2024.
- Sodiq, Akhmad. *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidika Akhlak Menurut al-Ghazali*. Jakarta Timur: Kencana, 2018.
- Susanto, A. *Pemikiran Pendidikan Islam*. Jakarta: Amzah, 2009.
- Suyûthi, Jalâl ad-Dîn. *ad-Dur al-Mantsur fî Ta'wil bi ma'îsûr*. Beirut: Dâr al-Kutub, 2007.
- Syâfi'i, Muḥammad al-Amîn bin 'Abdullah al-Uramî al-'Alawî al-Hararî. *al-Kaukab al-Wahâj Syarḥ Shahîḥ Muslim bin al-Hujjâj*. Makkah: Dâr al-Manhâj, 2009.
- Syukur, Yanuardi. *The Miracle of Sabar*. Tangerang: Kataelha, 2010.
- Szasz, Thomas. *A Bogus Benjamin Rush Quote: Contribution to the History of Pharmacracy*. London: SAGE Publications, 2005.

- Tarmizi, Erwandi. *Rukun Iman*. Riyadh: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
- Thabâri, Abû Ja'far Muḥammad bin Jarîr. *Jamî' al-Bayân 'an Ta'wil Âyah Al-Qurân*. Mesir: Dâr Hijr, 2001.
- Utsaimin, Muḥammad bin Shâlih. *Syarḥu Ushûl al-Imân*. Riyadh: Dâr al-Wathan li an-Nasyri, 1889.
- Vallotton, Kris. *Spiritual Intelligen*. Amerika: Chosen Books, 2020.
- Yusuf, Ah. *et.al. Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mintra Wacana Media, 2016.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi dan Agama*. Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Zainurrofieq. *The Power of Syukur: Membangkitkan Dahsyatnya Energi Syukur dalam Jiwa Setiap Insan*. Jakarta Timur: Spirit Media, 2015.
- Zakariyâ, Abî al-Ḥusain Aḥmad bin Fâris bin. *Maqâyîs al-Lughah*. j. 5. Mesir: Dâr al-Fikr, 1972.
- Zamakhsyari, Abu Al-Qasim Mahmud bin Umar. *Al-Kasysyaf an Haqaiq Ghawamidh al-Tanzil wa uyun al-aqawil fil wujuh altakwil*. Riyadh: Maktabah al- Abikan, 1998.
- Zarit, S. H. dan J. Savla. *Caregivers and stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook of Stress*. London: Academic Press, 2016.
- Zuhaili, Wahbah. *Al-Usrah Al-Muslimah Fi al-alam al- Mu'ahir*, Damaskus: Dar Al-Fikr, 2022.
- . *Tafsir al- Wasith*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2001.
- . *Tafsir Munir*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2014.
- . *Tafsîr al-Wajîz*. Beirut: Dâr al-Qalam, 1995.

Karya Ilmiah

- A.M. Kasia., *et al.* "Autosuggestion: a Cognitive Process that Empowers Your Brain?," dalam *Journal EBN*, t.d., 2022.
- Abdullah, Safei. "Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* dalam Perspektif Al-Qur'an," *Disertasi*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ Jakarta, 2022.
- Amalianita, Berru dan Yola Eka Putri. "Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling," dalam *JPGI*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2023.
- Amir, Yulmaida dan Diah Rini Lesmawati. "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda?," dalam *JIPP*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2016.
- Andriyani. "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam terhadap Penurunan Tingkat stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir," dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 13 No. 2 Tahun 2017.

- Ansori, Ikhwan. "Financial Freedom dalam Keluarga Perspektif Al-Qur'an," *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ Jakarta, 2024.
- Ardianti. *et.al.* "Analisis Podcast Kasisolusi: Cara Generasi Sandwich Mengatur Keuangan Meskipun Gaji di Bawah Umr," dalam *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8 No. 7 Tahun 2024.
- Ardianto dan Tobroni. "Pendekatan Spiritualitas dalam Pendidikan Agama Islam: Perspektif Tasawuf untuk Pembentukan Sufi Modern," dalam *Istiqra'*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2024.
- Ardiyanto, Daton. *et.al.* "Tantangan dan Solusi Generasi Sandwich: Mengelola Tekanan Finansial dan Emosional," dalam *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, Vol. 1 No.1 Tahun 2024.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan mental dalam perspektif Islam," dalam *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 3, No. 2, 2013.
- Asy'syifa, F. "Pengaruh Caregiver Burden Terhadap Psychological Well-Being Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi Sandwich" dalam *Jurnal Syntax Fusion*, Vol. 3 No. 10 Tahun 2023.
- Ayu, Abidah dan Suhendar. "Coping Stress in Islamic Perspective," dalam *Proceeding International Convergence on Religion, Science and Education*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2023.
- Ayu, Qurrotu. "Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak," dalam *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2017.
- Azzahra, Alma Amarthatia. *et.al.* "Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap Perkembangan Mental Remaja," dalam *JPPM*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2021.
- Bank Indonesia, "Laporan Survei Konsumen," (Juni 2023), <https://www.bi.go.id/id/publikasi/laporan/Pages/SK-Juni-2023.aspx>. Diakses pada Senin, 18 November 2024, pukul 16.53 WIB, hal. 2-3.
- Beatus Tambaip, *et.al.*, "Kebijakan Pengembangan Infrasstruktur dan Dampaknya terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Merauke," dalam *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2023, hal. 104.
- Cheng, Kent Jason Go., dan Alexis Raul Santos Lozada. "Mental and Physical Health Among 'Sandwich' Generation Working-age adults in the United States: Not All Sandwiches are Made Equal," dalam *Journal Elsevier*, No. 26 (101650) Tahun 2024.
- Chisholm, J. "The Sandwich Generation," dalam *Journal of Social Distress and the Homeless*, Vol. 8 Tahun 1999.
- Darwati, Yuli. "Coping Stres dalam Perspektif Al-Qur'an," dalam *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022.

- Fathuddin, Muhammad Habib dan Fachrur Razi Amir, “Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah dalam Kitab Mdarijus Shalikin serta Implikasinya terhadap Pendidikan,” dalam *Ta’dibi*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016.
- Fatmawati. “Harmonisasi Keluarga dan Adopsi Nilai Moderasi Beragama dalam Upaya Pencegahan Keluarga Non-Harmoni,” dalam *Jurnal Al-Qadau*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2023.
- Fergita, Agnestya Nurul dan Septia Suherlis. “Kemitraan dengan Perempuan melalui Dukungan Sosial Kesehatan Mental pada Menopause: Literature Riview,” dalam *Journal of Andalas Medica*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2023, hal. 46-48.
- Hamzah, Amir. “Perspektif Al-Qur’an tentang Tadabbur,” dalam *Jurnal al-Mubarak*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019.
- Idhamkholid, A. R. “Metode Terapi Penyembuhandengan Sugesti,” dalam *Prophetic*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018.
- Irawan, Miko. *et al.* “Pergeseran Nilai Orantua di Kalangan Masyarakat Jawa: Studi pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta,” dalam *Solidarity*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2016.
- Irmen, Andreas. “Capital and Labor-Saving Technical Change in An Aging Economy,” dalam *CREA: Working Paper*, Vol. 58 No. 1 Tahun 2017.
- Jayanthi, Ria dan Anggini Dinaseviana. “Kesenjangan Digital dan Solusi yang di Terapkan di Indonesia Selama Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal IPTEK-KOM*, Vol. 24 No. 2 Tahun 2022.
- Khalil, Raihan Akbar dan Meilanny Budiarto Santoso. “Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial,” dalam *Jurnal Sosial Work*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2022.
- Khoir, Mufti Miftahul., Muchotob Hamzah dan Ahmad Zuhdi. “Correlation of Science and Charity in Islamic Education al-Ghozali’s Perspective in the Book Minhajul ‘Abidin,” dalam *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol. 1 No. 5 Tahun 2024.
- Koenig, Harold G. “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications,” dalam *ISRN Psychiatry: International Scholarly Research Network*, No. 278730, 15 Oktober 2012.
- Kusumaningrum, Fitri Ayu. “Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja,” dalam *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23 No. 2 Tahun 2018.
- Kuswatun, Eni., *et al.* “Konseling Islam dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kenakalan Remaja,” dalam *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2021.
- Lianto. “Self-Efficacy: A Brief Literature Riview,” dalam *Jurnal Manajemen Motivasi*, Vol. 15 No. 1 Tahun 2019.

- Maesyaroh, Eva 'Uyuni. "Makna al-Hamd dan al-Syukr dalam Tafsir," dalam *al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2021.
- Maknun, Lulu'il. "Kekerasan Terhadap Anak Oleh Orang Tua yang Stress," dalam *Jurnal Harakat: Media Komunikasi Islam Tentang Gender dan Anak*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2016.
- Manufutty, Feky. "Modernisasi dan Perubahan Struktur Keluarga pada Masyarakat Adat," dalam *Jurnal Noken*, Vol. 7 No. 2, 2022.
- Martha, Ade Rio dan Djahmur Hamid. "Faktor-Faktor yang Mendorong Karyawan Mengambil Program Pensiun Dini," dalam *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 45 No. 1 Tahun 2017.
- Marzuki. "Kemitraan Madrasah dan Orang Tua dalam Menanamkan Kedisiplinan Ibadah Siswa MA asy-Syafi'iyah Kendari," dalam *Jurnal al-Ta'dib*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2017.
- Mufarrida, Azka. "Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktifitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an pada Anggota Webinar Qur'an Journaling for Self Healing)," *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ Jakarta, 2023.
- Muhammad, A. "Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia," dalam *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2022.
- Mulyana, Yayan. "Iblis dan Fir'aun Makhluk yang Paling Bertauhid dan Ma'rifat," dalam *Syifa al-Qulub*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2018.
- Mustaqim, Abdul. "Berbagai Penyebutan Anak dalam Al-Qur'an: Implikasi Maknanya dalam Konteks Qur'anic Parenting," dalam *Jurnal Luktur Keagamaan*, Vol. 13 No. 1 Tahun 2015.
- Myga, Kasia A., Esther Kuehn, dan Elena Azanon, "Autosuggestion: a Cognitive Process that Empowers Your Brain?," dalam *Experimental Brain Research*, Vol. 240 No. 3 Tahun 2022.
- Nagamia, Husain F. "Islamic Medicine History and Current Practice," dalam *JISHIM*, Vol. 2 No. 4 Tahun 2003.
- Najoan, Denny. "Memahami Hubungan Religiusitas dan Spiritualitas di Era Milenial," dalam *Educatio Christi*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020.
- Nisa, Hafidzotun. "Konsep Keluarga Ideal Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Zahar dan Tafsir Al-Misbah Karya Buya Hamka dan Quraish Shihab)," *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2021.
- Nufus, Fika Pijaki. *et.al.* "Konsep Pendidikan Birrul Walidain dalam QS. Luqman (31): 14 dan QS. al-Isra (17): 23-24," dalam *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, Vol. 18 No. 1 Tahun 2017.
- Nurbaiti. "Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual," *Disertasi*. Jakarta: Institut PTIQ, 2019.
- Nurjannah, Siti. "Pembentukan Dimensi Keimanan, Ketakwaan dan Aklak Mulia Melalui Pembiasaan Praktik Belajar Shalat di Era Diponegoro

- 135 Karangsalam Kidul Kedungkanteng Banyumas,” *Tesis*, UIN Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2024.
- Pitaloka, Laurentia Chezary Tito dan Henny Christine Mamahit, “Problem Focused *Coping* pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta,” dalam *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2021.
- Pramana dan Chairunnisa Widya Priastuty, “Perspektif Masyarakat Pengguna BPJS Kesehatan Mengenai Kebijakan Kelas Rawat Inap Standar (KRIS),” dalam *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, Vol. 3 No.1 Tahun 2023.
- Pratama, Revivo Rinda. *et.al.* “Edukasi dan Skrining Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya NAPZA dan Alkohol bagi Remaja di Masjid Maryam Ranah,” dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024.
- Purba, Adinda Dilla Ayuningtyas. *et.al.* “Analisis Peran Ganda Perempuan Generasi Sandwich pada Ruang Publik dan Domestik di Kabupaten Batubara,” dalam *JISA: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, Vol. 7 No. 1 Tahun 2024.
- Putlia, Grace dan Yolanda Effieta. “Gaya Hidup Generasi Sandwich: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee,” dalam *JMSAB*, Vol. 6 No.1 Tahun 2023.
- Putlia, Grace dan Yolanda Effieta. “Gaya Hidup Generasi Sandwich: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee,” dalam *JMSAB*, Vol. 6 No.1 Tahun 2023.
- Putra, Yanuar Surya. “Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi,” dalam *Among Makarti*, Vol. 9 No. 18 Tahun 2016.
- Radiani, Widiya A. “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami,” dalam *Journal of Islamic and Law Studies*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2019.
- Rafiq, A. “Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat,” dalam *Global Komunika*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020.
- Rahmawaty, Fetty. *et.al.* “Factors Affecting Mental Health in Adolescents,” dalam *Jurnal Surya Medika: JSM*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2022.
- Rajahonka, Mervi., *et.al.* *Working Women in the Sandwich Generation*. Britania Raya: Emerald Publishing Limited, 2022.
- Rari, Ferlistya Pratita. *et.al.* “Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022.
- Reza, Widya. *et al.* “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam,” dalam *Jurnal Sintak*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2022.

- Riasmini, N. M. *et.al.* “Pengalaman keluarga dalam penanganan lanjut usia di masyarakat dari aspek budaya indonesia (family experience in handling the elderly in cultural aspects of indonesia),” dalam *Jurnal Ners*, Vol. 8 No 1 Tahun 2013.
- Ridha, Abdul Aziz. “Nilai Pendidikan pada Q.S Ar-Ra’d Ayat 28 dan Relevansinya terhadap Pendidikan Moral dan Spiritual,” dalam *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 9 No. 2 Tahun 2024.
- Rohma, Noer. “Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Qur’an: Telaah Kritis Konsep Kecerdasan Spiritual dalam Surat Luqman ayat 12-19,” dalam *Tadrisuna*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2020.
- Sa’di, ‘Abdû ar-Rahmân bin Nashîr. *Taisir al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannâr*. Mesir: Dâr al-Hadîst, 1956.
- Salsabila., Pramitha dan Annisah. “Keberfungsian Sosial Pada Perempuan Generasi Sandwich,” dalam *Jurnal Sains Sosial dan Humaniora*, Vol. 7 No. 7 Tahun 2023.
- Salsabila., Nandita Sekar dan Elisabeth Yansye Metekohy. “Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Frugal Living dalam Pengambilan Keputusan Financial Freedom: Studi Kasus pada Generasi Sandwich,” dalam *SNAM*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2024.
- Samsuri, Suriadi. “Hakikat Fitrah Manusia dalam Islam,” dalam *al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 18 No. 1 Tahun 2020.
- Sari, Popy Puspita. *et.al.* “Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini,” dalam *Jurnal Paud Agapedia*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2020.
- Simangunsong, Ali Abdurahman. “Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Tesis*, Universitas Islam Negeri ar-Raniry, Banda Aceh, 2024.
- Solekhawati. “Perspektif Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini,” *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ Jakarta, 2024.
- Soneli, Ardelia April. *et.al.* “Islam Sebagai Rahmatan Lil’Alamin,” dalam *Journal of Student Research*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2025.
- Sukma, Hendri Setiabudi., *et al.* “Strategi Manajemen Stres dalam Perspektif Al-Qur’an,” dalam *Jurnal Mahasiswa PAI*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2023.
- Supriadi, Cecep. “Mengenal Ilmu Tadabbur Al-Qur’an: Teori dan Praktik,” dalam *ZAD al-Mufassirin*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022.
- Supriatna, Aang. *et.al.* “Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension,” dalam *JSSP*, Vol. 6, No. 1 Tahun 2022.
- Syaridawati. Muh Yusuf dan Hasyim Haddade. “Al-Sabr dalam Al-Qur’an sebagai Pilar Pendidikan Karakter,” dalam *Tafsere*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2024.

- Taali, Muhammad. *et.al.* “Penuaan Populasi dan Dampaknya terhadap Pertumbuhan Ekonomi Makro Jangka Panjang di Asia Timur,” dalam *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Kewirausahaan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021.
- Tanamal dan Nini Adelina. “Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat terhadap Pandemic Covid 19,” dalam *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan dan Wawasan Kebangsaan*, Vol. 1 No.1 2021.
- Tanamal, Nini Adelina. “Tinjauan Religiusitas terhadap Pendekatan Spiritual Motherhood bagi Kaum Perempuan,” dalam *Jagaddhita*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2023.
- Tanipu, Funco. *et.al.* “Relasi Sosial dalam Kultur Aruwa di Desa Dulamayo Selatan, Kecamatan Telaga, Kcamatan Gorontalo,” dalam *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 1 No. 3 Tahun 2024.
- Tias, Bachrul., *et al.* “Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Salat Bagi Seorang Muslim Perspektif Psikologi,” dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 9 No 1 Tahun 2022.
- Tong, Alan C. Y., *et.al.* “Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis,” dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18 No. 7894 Tahun 2021.
- Townsend, Sarah Galvani. *et.al.* “Is life expectancy higher in countries and territories with publicly funded health care? Global analysis of health care access and the social determinants of health,” dalam *Journal of Global Health*, Vol. 12 No. 04091 Tahun 2022.
- Trinurmi, Sitti. “Pengaruh Sugesti dalam Pencapaian Prestasi Belajar Siswa,” dalam *al-Irsyad al-Nafs: Jurna Bimbingan Peyuluhan Islam*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2014.
- Turyani, Lin. *et.al.* “Norma dan Nilai Adat Istiadat dalam Kehidupan Sehari-Hari di Masyarakat,” dalam *Jurnal Sosial*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024.
- Wijaya, Buana Handa dan Iza Hanifuddin. “Pembiayaan Pendidikan Anak Yatim Piatu Sebagai Dampak Sekunder Pandemi Covid-19 di Indonesia Melalui Zakat,” dalam *Journal of Sharia and Economic Law*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021.
- Yeates, Lindsay B. “Emile Coue and His Method (I): The Chemist of Thought and Human Action,” dalam *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, Vol. 38 No. 1 Tahun 2016.
- Yulianti., Tunjung Sri, dan Dinar Ariasti. “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat di Dukuh Gumuk Sari dan Gerjen, Pucangan, Kartasura,” dalam *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2020.

Zahrah, Fatimah. *et.al.* “Hubungan Hablumminallah dan Hablumminannas terhadap Kesehatan Manusia,” dalam *Journal Islamic Education*, Vol. 1 No. 3 Tahun 2023.

Zinnbauer, Brian J., Kenneth I. Pargament dan Allie B. Scott. “The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects,” dalam *Journal of Personality*, Vol. 67 No. 6 Tahun 1999.

Situs Internet

Badan Pusat Statistik, Hasil sensus penduduk 2020: Berita Resmi Statistik No. 7/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021, melalui <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>, Diakses pada Senin, 16 September 2024, pukul 13.02 WIB.

Cambridgr Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sandwich>. Diakses pada Kamis, 19 November 2024, pukul 00.38 WIB.

Department Of Psychiatry. (9 Desember 2022). “Sandwich generation study shows challenges of caring for both kids and aging parents,” <https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/news/archive/202212/%E2%80%9Csandwich-generation%E2%80%9D-study-shows-challenges-caring-both-kids-aging-parents>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.24 WIB.

Fleming, LaKeisha. (22 Mei 2022). “Pengasuh yang Terjebak di Tengah-Bagaimana Generasi Sandwich yang Terlalu Banyak Bekerja Dapat Mengatasinya,” <https://www.verywellmind.com/the-sandwich-generation-and-mental-health-5271123>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 11.58 WIB.

Hartanto, Alfons Yoshio. (1 November 2023). “Mayoritas Generasi Sandwich Rasakan Dampak ke Kesehatan Mental,” <https://tirto.id/mayoritas-generasi-sandwich-rasakan-dampak-ke-kesehatan-mental-gRkK>, diakses pada Kamis, 4 Juli 2024, pukul 10.10 WIB.

Kania Aisha Pasaman, *et.al.*, “Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025: Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges and Opportunities,” *IDN Reasearch Institute*, melalui <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>, Diakses Minggu, 09 Februari 2025, pukul 20.03 WIB.

Kementerian Kesehatan RI, Hasil Utama Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files

- /Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf*. Diakses Kamis, 12 September 2024, pukul 15.17 WIB.
- National Library of Medicine, “The Tranquilizing Chair of Dr. Benjamin Rush,” dalam https://www.nlm.nih.gov/hmd/topics/diseases-of-mind/rushchair_101436673-sm.html. Diakses pada Sabtu, 28 Desember 2024, pukul 22.14 WIB.
- Pasaman, Kania Aisha. *et.al*. “Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025: Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges and Opportunities,” *IDN Reasearch Institute*, melalui <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>, Diakses Minggu, 09 Februari 2025, pukul 20.03 WIB.
- Sadya, Sarnita. (27 Mei 2023), “Sederet Dampak Jadi Generasi Sandwich bagi Milenial dan Gen Z”, <https://dataindonesia.id/varia/detail/sederet-dampak-jadi-generasi-sandwich-bagi-milenial-dan-gen-z>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.22 WIB.
- Sadya, Sarnita. (27 Mei 2023). “Sederet Dampak Jadi Generasi Sandwich bagi Milenial dan Gen Z,” <https://dataindonesia.id/varia/detail/sederet-dampak-jadi-generasi-sandwich-bagi-milenial-dan-gen-z>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.22 WIB.
- World Health Organization, 2018, “Mental Health: Strengthening Our Response”: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 13.25 WIB.
- World Health Organization, 2019, “Mental Disorders”: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>, diakses Jumat, 5 Juli 2024, pukul 15.10 WIB.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Putri Hafizatul Aini
Tempat, tanggal lahir : Kabun, 14 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Haji Nipan 01, Pisangan
Email : putrihafizatulaini@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SDN 001 Kabun, Kec. Kabun, Kab. Rokan Hulu, Riau
2. MTS DMP Diniyyah Puteri Padang Panjang
3. MAS KMI Diniyyah Puteri Padang Panjang
4. University Mohammed V Rabat, Morocco
5. Universitas PTIQ Jakarta

Daftar Karya Tulis Ilmiah:

1. Memahami Corak dan Metode Penafsiran Tafsir Syiah: Kajian terhadap Tafsir al-Qummi dan Tafsir al-Mizan (Jurnal)
2. Peran Profetik Adam dalam Merintis Peradaban Manusia (jurnal)

27% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 12%  Publications
- 20%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

