



## Konseling Pastoral Untuk Sandwich Generation dalam Menghadapi Tantangan Keluarga dan Pekerjaan

|  |   |  |
|--|---|--|
| Agnes Beatrix Jakline Raintung <sup>1</sup><br>Fakultas Teologi<br>Institut Agama Kristen Negeri Manado<br>Manado, Indonesia<br><a href="mailto:agnes23.ar@gmail.com">agnes23.ar@gmail.com</a> | Melkisedek Teleng <sup>2</sup><br>Fakultas Teologi<br>Institut Agama Kristen Negeri Manado<br>Manado, Indonesia<br><a href="mailto:sedekia3105@gmail.com">sedekia3105@gmail.com</a> | Florentina K. H. Manorek <sup>3</sup><br>Fakultas Teologi<br>Institut Agama Kristen Negeri Manado<br>Manado, Indonesia<br><a href="mailto:kesiahoa@gmail.com">kesiahoa@gmail.com</a> |
|--|---|--|

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the role of pastoral counseling in supporting the sandwich generation who face dual pressures between family responsibilities and work demands. This research contributes to both theoretical and practical understanding of effective pastoral strategies for individuals in productive age groups experiencing emotional exhaustion, role conflict, and long-term stress. A descriptive qualitative approach was used through a literature study focused on pastoral theology, family psychology, and modern workplace dynamics. The findings indicate that pastoral counseling significantly facilitates the reframing of life experiences, strengthens spiritual resilience, and enhances emotional regulation skills to cope with dual burdens. Moreover, pastoral accompaniment helps individuals build balance between family obligations and professional duties through reflective practices, empathetic dialogue, and communal support. In conclusion, pastoral counseling plays a strategic role in enabling the sandwich generation to navigate the complexities of contemporary life, offering a holistic and transformative model of intervention for their emotional and spiritual well-being.*

**Keywords:** Pastoral Counseling, Sandwich Generation, Emotional Well-Being.

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling pastoral dalam mendampingi sandwich generation yang menghadapi tekanan ganda antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya pemahaman teoretis dan praksis mengenai strategi pendampingan pastoral yang relevan bagi kelompok usia produktif yang mengalami kelelahan emosional, konflik peran, dan stres jangka panjang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi pustaka terhadap literatur pastoral, psikologi keluarga, dan dinamika pekerjaan modern. Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling pastoral berkontribusi signifikan dalam memfasilitasi proses pemaknaan ulang pengalaman hidup, penguatan resiliensi spiritual, serta pengembangan keterampilan regulasi emosi untuk mengatasi beban ganda. Selain itu, pendampingan pastoral membantu individu membangun keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan pekerjaan melalui praktik refleksi, dialog empatik, serta dukungan komunitas. Kesimpulannya, konseling pastoral memiliki peran strategis dalam memungkinkan sandwich generation menghadapi kompleksitas hidup kontemporer, serta menjadi model intervensi yang holistik dan transformatif bagi kesejahteraan emosional dan spiritual mereka.*

**Kata kunci:** Konseling Pastoral, Generasi Sandwich, Kesejahteraan Emosional.

### ARTICLE HISTORY

Submitted: 07-01-2025 | Accepted: 14-12-2025 | Publication: 20-12-2025

© 2025 The Author(s). Published by PT GKN. THEOSEBIA: Journal of Theology, Christian Religious Education and Psychospiritual  
This is an open-access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## A. PENDAHULUAN

Fenomena *sandwich generation* semakin menonjol sebagai permasalahan keluarga modern di Indonesia, di mana keluarga berperan sebagai unit dasar masyarakat dan bangsa. Generasi produktif ini terhimpit beban menanggung kebutuhan orang tua lanjut usia sekaligus anak-anak mereka sendiri, menciptakan tekanan kompleks yang mengganggu kesejahteraan emosional, psikologis, spiritual, serta stabilitas ekonomi keluarga. Situasi ini mengancam relasi saling mendukung antara orang tua, anak, dan pasangan dalam keluarga sebagai kelompok sosial terkecil.<sup>1</sup>

Penyebab utama munculnya fenomena ini adalah perubahan struktur sosial dan kondisi demografis yang membebani generasi produktif. Globalisasi serta kemajuan teknologi digital mempercepat akses informasi, tetapi juga membawa dampak negatif seperti ketidakmampuan generasi sebelumnya mengatur keuangan, perilaku konsumtif, dan kurangnya persiapan masa tua.<sup>2</sup> Faktor-faktor ini memperburuk dinamika keluarga modern di Indonesia.

Akibat yang timbul dari beban ganda ini adalah krisis makna hidup, pergumulan spiritual, serta stres berlapis yang menurunkan kesehatan mental generasi sandwich. Stabilitas ekonomi keluarga terganggu, relasi antaranggota retak, dan resiliensi individu menurun, sehingga berpotensi memutus rantai dukungan sosial dalam masyarakat.

Solusi holistik diperlukan untuk menjawab dimensi emosional, psikologis, dan spiritual generasi sandwich, dengan pengelolaan keuangan sebagai langkah awal memutus masalah lintas generasi. Namun, pendekatan emosional dan spiritual sama pentingnya untuk memulihkan kesehatan mental di tengah tekanan berlapis.<sup>3</sup> Konseling pastoral muncul sebagai pendekatan relevan yang menawarkan dukungan empatik dan pendampingan spiritual.<sup>4</sup>

Manfaat dari solusi konseling pastoral adalah membangun resiliensi spiritual, memproses stres, menata perasaan, serta menemukan ketenangan batin. Pendekatan ini tidak hanya menyembuhkan stres jangka pendek, tetapi juga memperkuat penerimaan diri, rasa syukur, dan hubungan positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan bagi generasi sandwich di tengah beban ganda.<sup>5</sup>

Beberapa penelitian sebelumnya memberikan gambaran penting mengenai relevansi pendekatan pastoral dalam konteks ini. Tadung dkk. (2023) menunjukkan bahwa konseling

---

<sup>1</sup> Nensy, Ayu Surya. "Implementasi Pemenuhan Nafkah Pada Keluarga Generasi Sandwich di Yayasan Diniyah Pekanbaru Perspektif Sosiologi Keluarga." Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.

<sup>2</sup> Zulfikar, Saimi. "Smart Health Promotion: Era Globalisasi Dan Transformasi Digital." *AMU Press* (2025): 1-243.

<sup>3</sup> Lyandi, Santi. "Kontribusi Pendidikan Ekonomi Terhadap Solusi Finansial Untuk Generasi Sandwich di Indonesia." *Maslahah: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 6.1 (2025): 1-17.

<sup>4</sup> Tadung, Frieska Putrima, and Charga Jofial Rumate. "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2 (2023): 45-61

<sup>5</sup> Taruh, Sannya Sari, et al. "Konseling pastoral Sebagai Penopang spiritualitas di Tengah Krisis Rohani." *MALEOSAN: Jurnal Pastoral Konseling dan Budaya* 1.01 (2025): 27-47.

pastoral berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu generasi sandwich yang bekerja. Peningkatan terlihat pada aspek hubungan positif, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.<sup>6</sup> Selanjutnya, Tangkuman dan Manumpul (2025) merumuskan kerangka konseling pastoral digital berbasis resiliensi spiritual bagi generasi sandwich di Jemaat GMIM Minahasa, dengan mengintegrasikan konsep Ann Masten, pendekatan psikospiritual Howard Clinebell, dan *mediated spirituality* Elisabeth Drescher serta nilai lokal *mapalus*.<sup>7</sup> Penelitian ketiga oleh Nurfaiza dkk. (2024) menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *Miracle Question* meningkatkan resiliensi wanita generasi sandwich, meningkatkan produktivitas, kepercayaan diri, adaptasi sosial, serta orientasi tujuan hidup.<sup>8</sup>

Meskipun penelitian sebelumnya telah menyoroti dimensi sosial, psikologis, dan spiritual generasi sandwich, terdapat *gap of knowledge* penting: belum banyak kajian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling pastoral dalam konteks masyarakat pedesaan dengan akses terbatas terhadap layanan pendampingan formal. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih fokus pada kesejahteraan psikologis di lingkungan urban atau pendampingan berbasis digital, namun belum banyak yang menelaah secara mendalam pengalaman generasi sandwich di wilayah pedesaan seperti Desa Mekaruo, Kecamatan Dumoga Barat, yang memiliki dinamika sosial dan sumber daya berbeda.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konseling pastoral dapat berfungsi sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu generasi sandwich menghadapi tekanan emosional dan spiritual di Desa Mekaruo. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi peran konselor pastoral dalam memperkuat resiliensi, memberikan pemulihan spiritual, dan menciptakan ruang dialog empatik bagi individu yang memikul beban ganda. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris dan konseptual bagi pengembangan praktik konseling pastoral yang kontekstual, relevan, dan aplikatif bagi masyarakat pedesaan.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan atau menjabarkan terkait dukungan spiritual dan emosional melalui konseling pastoral. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam makna dan konteks dari

---

<sup>6</sup> Tadung, Frieska Putrima, and Charga Jofial Rimate. "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2 (2023): 45-61.

<sup>7</sup> Manupil, Michael Calvyn Alfrits. "Menanamkan Resiliensi Kepada Generasi Sandwich Melalui Konseling Pastoral Berbasis Digital." *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 6.2 (2025): 410-426.

<sup>8</sup> Nurfaiza, Alda, Suryati Suryati, and Bela Janare Putra. "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas Sandwich Generation Women." *Berkala Ilmiah Pendidikan* 4.3 (2024): 657-668

pengalaman hidup informan. Penelitian ini berfokus pada pemahaman pengalaman langsung individu mengenai aspek spiritual dan emosional. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan spiritual dan emosional dalam konseling pastoral membantu individu mengatasi stres dan mencapai ketentraman. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota *Sandwich Generation* yang tinggal di Desa Mekaruo, Kecamatan Dumoga Barat, yakni yang bertanggung jawab merawat anak-anak dan orang tua sekaligus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Data yang diperoleh kemudian dianalisa. Metode penelitian kualitatif ini dirancang untuk mengungkap pengalaman dan pemahaman individu tentang dukungan spiritual dan emosional dalam konseling pastoral. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan program dukungan bagi *Sandwich Generation* di Desa Mekaruo, Kecamatan Dumoga Barat.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Keluarga, Pekerjaan dan Fenomena *Sandwich Generation*

Keluarga secara konseptual merupakan unit sosial dasar dalam masyarakat, yang kehadirannya tidak hanya bersifat biologis tetapi juga sosiologis dan kultural. Secara etimologis, istilah keluarga berasal dari bahasa Sanskerta kula dan warga (kulawarga) yang berarti “anggota kelompok kerabat.”<sup>9</sup> Dalam konteks ini, keluarga dipahami sebagai ruang fundamental tempat seseorang tumbuh, berkembang, serta mempelajari nilai, norma, dan habitus sosial yang membentuk kepribadian dan karakter hingga dewasa.<sup>10</sup> Kusumawati dkk, menegaskan bahwa keluarga merupakan wadah pertama dan utama dalam proses sosialisasi individu, sehingga interaksi yang terbentuk dalam keluarga akan memberikan dampak yang signifikan bagi pembentukan identitas personal maupun sosial seseorang.<sup>11</sup>

Sebagai kelompok sosial terkecil, keluarga tidak hanya dipersatukan oleh hubungan darah, tetapi juga oleh ikatan kasih sayang, tanggung jawab, dan komitmen sosial. Jailani mendeskripsikan keluarga sebagai kelompok sosial yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerja sama ekonomi, serta fungsi reproduksi yang berkelanjutan. Di dalam keluarga terdapat peran-peran yang telah dirumuskan secara sosial, memungkinkan anggota keluarga berinteraksi dalam pola relasi yang terstruktur.<sup>12</sup> Ramdani dkk, menambahkan bahwa keluarga merupakan kelompok terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak, yang bersama-sama

---

<sup>9</sup> Abdullah, Irgy. “Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Melalui Home Industry (Studi Pada Home industry Di Desa Selorejo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur).” Diss. IAIN Metro, 2023.

<sup>10</sup> Ramdani, Cepi, Ujang Miftahudin, and Abdul Latif. “Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter.” *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1.2 (2023): 12-20.

<sup>11</sup> Kusumawati, Rani, Ngatmin Abbas, and Aulia Azizah. “Peran keluarga dan teman sebaya dalam membentuk identitas sosial.” *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora* 1.1 (2024): 24-32.

<sup>12</sup> Jailani, M. Syahrani. “Teori pendidikan keluarga dan tanggung jawab orang tua dalam pendidikan anak usia dini.” *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam* 8.2 (2014): 245-260.

menciptakan sistem interaksi untuk memenuhi kebutuhan emosional, ekonomi, dan moral secara berkelanjutan.<sup>13</sup>

Dalam kajian sosiologis, keluarga terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu keluarga inti (*nuclear family*) dan keluarga besar (*extended family*). Keluarga inti dipahami sebagai struktur paling mendasar yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak, biasanya tinggal dalam satu rumah dan menjalankan fungsi ekonomi serta pendidikan secara mandiri. Relasi dalam keluarga inti cenderung fokus pada interaksi langsung antara orang tua dan anak, dengan pembagian peran yang dapat berubah mengikuti perkembangan sosial budaya. Sementara itu, keluarga besar mencakup anggota lain seperti kakek-nenek, paman, bibi, dan kerabat lain yang masih memiliki hubungan kekeluargaan.<sup>14</sup> Keluarga besar lazim ditemukan di masyarakat yang memiliki budaya komunal dan ikatan kekerabatan yang kuat, seperti di Desa Mekaruo, Kecamatan Dumoga Barat.

Kehadiran keluarga inti dan keluarga besar dalam budaya Timur, termasuk di wilayah pedesaan Indonesia, menghadirkan struktur sosial yang saling melengkapi. Keluarga inti berfungsi sebagai sumber primer pembentukan nilai dan pendidikan anak, sementara keluarga besar memainkan peran penting dalam menopang stabilitas emosional, sosial, dan ekonomi melalui dukungan lintas generasi.<sup>15</sup> Dalam masyarakat seperti Mekaruo, kehadiran kerabat yang tinggal berdekatan memungkinkan terciptanya solidaritas sosial yang kuat, di mana kakek-nenek ikut berperan dalam pengasuhan, sementara keluarga besar menjadi sumber dukungan kolektif dalam kehidupan sehari-hari.

Pekerjaan sebagai konsep sosial memiliki peran yang sangat penting dalam struktur kehidupan keluarga. Pekerjaan didefinisikan sebagai sesuatu yang dilakukan sebagai pokok penghidupan atau untuk mendapatkan nafkah.<sup>16</sup> Zulkarnaen dkk, memandang pekerjaan sebagai aktivitas sosial di mana individu mengerahkan upaya dalam ruang dan waktu tertentu untuk memperoleh imbalan, baik bersifat materi maupun non-materi. Dalam perspektif ini, pekerjaan tidak semata-mata merupakan aktivitas ekonomi, melainkan juga sarana pembentukan identitas, status sosial, dan rasa harga diri. Melalui pekerjaan, seseorang berkontribusi pada masyarakat, mencapai tujuan hidup, serta membangun kesejahteraan keluarga.<sup>17</sup>

Namun, pekerjaan juga dapat menjadi sumber tekanan ketika beban kerja meningkat atau

---

<sup>13</sup> Ramdani, Cepi, Ujang Miftahudin, and Abdul Latif. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter." *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1.2 (2023): 12-20.

<sup>14</sup> Rustina, Rustina. "Keluarga dalam kajian Sosiologi." *Musawa: Journal for Gender Studies* 14.2 (2022): 244-267.

<sup>15</sup> Anggara, Rio Chaniado, Mohammad Izdiyan Muttaqin, and Muhammad Rafiuddin. "Kehidupan Sosial dan Dinamika Domestik Keluarga di Timur Tengah: Sebuah Analisis Historis, Sosiokultural, dan Teoretis." *AL-Ikhtiar: Jurnal Studi Islam* 2.3 (2025): 281-291.

<sup>16</sup> Aji, Nugroho. "Konstruksi sosial terhadap kedudukan nafkah dari istri yang bekerja (studi kasus didesa pojok, kec. Wates, kab. Kediri)." Diss. Universitas Islam tribakti, 2024.

<sup>17</sup> Zulkarnaen, Wandy, Iis Dewi Fitriani, and Rini Widia. "Pengaruh motivasi kerja terhadap prestasi kerja karyawan PT. Alva Karya Perkasa Bandung." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)* 2.1 (2018): 42-62.

tuntutan ekonomi semakin kompleks. Dalam banyak kasus, pekerjaan yang mengharuskan seseorang berada dalam situasi tekanan tinggi dapat mempengaruhi kondisi mental maupun spiritual. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan tuntutan keluarga sering kali memicu stres, kelelahan emosional, dan konflik peran.<sup>18</sup> Kondisi ini semakin nyata dalam konteks kemunculan fenomena generasi sandwich.

Istilah *sandwich generation*, yang awalnya merujuk pada analogi roti lapis—dengan individu dewasa sebagai “isian” yang terjepit di antara dua “lapisan roti”—pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller dalam jurnalnya *The Sandwich Generation: Adult Children of the Aging* (1981). Fenomena ini menggambarkan individu usia produktif, umumnya berusia 30–50 tahun, yang memiliki tanggung jawab ganda untuk merawat orang tua lanjut usia sekaligus membesarkan anak-anak mereka. Faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya generasi sandwich meliputi kurangnya kemampuan generasi sebelumnya dalam mengelola keuangan, gaya hidup konsumtif, minimnya persiapan menghadapi masa tua, serta siklus multigenerasi yang diwariskan tanpa perubahan signifikan.<sup>19</sup>

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini sangat relevan mengingat budaya kekeluargaan yang kuat dan norma sosial yang menempatkan anak sebagai penanggung jawab utama perawatan orang tua. Tantangan generasi sandwich diperburuk oleh kenaikan biaya pendidikan, kondisi ekonomi yang tidak selalu stabil, meningkatnya angka harapan hidup, serta rendahnya akses terhadap layanan sosial untuk lansia.<sup>20</sup> Situasi ini membuat individu generasi sandwich harus merawat orang tua dalam periode waktu yang lebih panjang, sementara mereka juga bertanggung jawab untuk masa depan anak yang menuntut biaya dan perhatian yang besar.<sup>21</sup>

Beban ganda tersebut tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga psikologis dan emosional. Banyak individu dalam generasi sandwich mengalami tekanan, stres kronis, konflik batin, hingga gejala depresi. Mereka sering merasa terjebak antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban keluarga, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan emosional (*burnout*). Ketika perhatian harus dibagi antara kebutuhan anak yang sedang bertumbuh dan orang tua yang menua, generasi sandwich kerap merasakan rasa bersalah, kelelahan fisik, hingga ketidakmampuan untuk merawat diri sendiri. Kondisi ini membuat mereka rentan terhadap disfungsi relasional dan penurunan kualitas hidup.<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> Prasetyo, Bayu, and Suhana Suhana. “Peran moderasi dukungan sosial terhadap pengaruh stres dan beban kerja pada kinerja karyawan.” *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)* 9.2 (2025): 2821-2838.

<sup>19</sup> Miller, Dorothy A. “The ‘Sandwich’ Generation: Adult Children of the Aging.” *Social work* 26.5 (1981): 419-423.

<sup>20</sup> Prihandoko, A. N. “Edukasi Literasi keuangan sebagai pemutus rantai Sandwich Generation dalam mempersiapkan kesejahteraan finansial individu.” Universitas Negeri di Purwokerto (2024).

<sup>21</sup> Pradita, Cindi, et al. “Pengelolaan Keuangan bagi Generasi Sandwich.” *Prosiding National Seminar on Accounting, Finance, and Economics (NSAFE)*. Vol. 4. No. 6. 2024.

<sup>22</sup> Woda, Resky, and Marissa Devi Alexandra Pontoan. “Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich.” *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development* 6.4 (2024): 1261-1270.

Dalam situasi demikian, dukungan sosial, emosional, dan spiritual menjadi aspek yang sangat vital. Budaya komunal di Indonesia menyediakan ruang bagi keluarga besar, komunitas lokal, dan lembaga keagamaan untuk berperan sebagai sumber dukungan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah konseling pastoral, yang menawarkan pendampingan berbasis spiritual dan empati. Pendekatan ini membantu individu dalam generasi sandwich menata perasaan, mengelola stres, menemukan makna di tengah tekanan, serta memperkuat daya tahan batin. Konseling pastoral tidak hanya memberikan ruang untuk mengekspresikan beban emosional, tetapi juga membantu individu mengembangkan sikap penerimaan, rasa syukur, serta kepekaan spiritual yang menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>23</sup>

Dengan demikian, fenomena generasi sandwich tidak dapat dipahami hanya dari sudut pandang ekonomi atau demografi, tetapi harus dilihat sebagai isu multidimensional yang berdampak luas terhadap kehidupan keluarga. Peran keluarga, pekerjaan, dan konteks budaya saling berkaitan dalam membentuk dinamika generasi sandwich. Melalui pendekatan interdisipliner, khususnya dengan mengintegrasikan aspek psikologis, sosiologis, dan spiritual seperti konseling pastoral, individu dalam generasi ini dapat dibantu untuk mencapai ketahanan dan kesejahteraan yang lebih baik.

## **2. Konseling Pastoral Sebagai Dukungan Spritual dan Emosional**

Fenomena sandwich generation merupakan salah satu dinamika sosial yang semakin menonjol dalam masyarakat kontemporer, termasuk di Desa Mekaruo. Generasi ini berada dalam posisi terjepit antara tanggung jawab merawat orang tua lanjut usia dan mendidik anak-anak yang masih bergantung secara ekonomi maupun emosional. Situasi demikian menghadirkan tekanan multidimensional—baik spiritual, emosional, sosial, maupun ekonomi. Secara teologis, kondisi ini menghadirkan ruang reflektif bagi gereja, khususnya melalui pendekatan konseling pastoral, untuk memberikan pendampingan yang holistik bagi individu yang mengalami tekanan dan beban ganda tersebut. Konseling pastoral sebagai integrasi psikologi dan teologi, memiliki fungsi vital dalam memperkuat resiliensi spiritual, memfasilitasi penyembuhan emosional, serta meneguhkan makna iman yang relevan dengan pergumulan hidup mereka.

Hasil pengamatan lapangan memperlihatkan tiga profil utama yang merepresentasikan kondisi generasi sandwich di Desa Mekaruo. Pertama, Ibu ML (32 tahun), seorang ibu rumah tangga yang menanggung lima anggota keluarga, termasuk dua orang tua lanjut usia dengan kondisi kesehatan yang rentan. Kedua, Bapak IT (48 tahun), seorang aparat desa yang harus

---

<sup>23</sup> Tadung, Frieska Putrima, and Charga Jofial Rumat. "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2 (2023): 45-61.

mengurus ibu lanjut usia yang membutuhkan perawatan intensif, di samping menghidupi keluarga inti. Ketiga, Ibu YS (38 tahun), yang selain mengasuh anak-anak, juga merawat orang tuanya yang telah kehilangan kemampuan produktif karena usia dan kondisi fisik. Ketiga kasus tersebut menunjukkan pola yang sama: kebutuhan ekonomi yang besar, beban pengasuhan yang tinggi, serta tuntutan emosional yang menguras energi fisik dan psikis.

Temuan lapangan tersebut mengonfirmasi bahwa beban ganda yang dihadapi generasi sandwich bukan semata-mata bersifat material, melainkan berkaitan erat dengan tekanan emosional dan spiritual. Mereka sering kali berada pada ambang kelelahan fisik (*exhaustion*), stres, dan kecemasan, bahkan pada titik tertentu berpotensi mengalami burnout. Dalam konteks inilah fungsi-fungsi konseling pastoral menjadi sangat relevan. Fungsi membimbing (*guiding function*) memungkinkan konselor pastoral memberikan arahan spiritual dan moral sehingga individu mampu memaknai ulang peran mereka dalam keluarga.<sup>24</sup> Melalui pendekatan ini, mereka dibantu untuk melihat bahwa tanggung jawab yang mereka emban dapat menjadi bagian dari panggilan iman, sekaligus kesempatan untuk mengembangkan karakter dan keutamaan spiritual seperti kesabaran, ketabahan, serta kasih yang berpengorbanan.

Selain itu, fungsi mendukung (*supporting function*) memiliki peran yang tak kalah penting. Dukungan emosional, spiritual, dan psikologis yang diberikan melalui konseling pastoral memungkinkan individu dalam sandwich generation merasa dipahami dan tidak sendirian dalam beban mereka. Dalam kondisi tekanan yang berat, mereka membutuhkan ruang aman (*safe space*) untuk mengekspresikan perasaan dan pergumulan tanpa rasa takut dihakimi. Konselor pastoral berperan menyediakan pendampingan yang berlandaskan empati, penerimaan, dan kehadiran penuh (*presence*), yang mampu menghadirkan ketenangan dan rasa diterima apa adanya.

Di samping fungsi-fungsi tersebut, sikap dasar dalam konseling pastoral seperti empati dan *understanding* sangat dibutuhkan. Empati memungkinkan konselor untuk menempatkan diri pada situasi emosional dan psikis individu dalam generasi sandwich, memahami stres yang bersumber dari tuntutan merawat dua generasi sekaligus, serta tekanan pekerjaan yang bersinggungan dengan peran keluarga.<sup>25</sup> Sikap *understanding* menuntut konselor untuk memahami kompleksitas situasi mereka secara profesional, termasuk dinamika batin, konflik peran, dan ketegangan emosional yang muncul akibat beban ganda tersebut. Kedua sikap ini memperkuat relasi pastoral yang terapeutik, sehingga konseli merasa didengarkan, diterima, dan dimengerti

---

<sup>24</sup> Mezak, Woindah. "Pastoral Konseling sebagai Kebutuhan Pendampingan Kepada Jemaat Lanjut Usia." *AISTHETIKOS Jurnal Ilmu Teologi dan Seni* 1.1 (2024): 11-18.

<sup>25</sup> Tadung, Frieska Putrima, and Charga Jofial Rumat. "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2 (2023): 45-61.

secara mendalam.<sup>26</sup>

Lebih jauh, dukungan spiritual memiliki posisi strategis dalam proses penyembuhan dan pemulihan generasi sandwich. Penguatan iman melalui doa, refleksi rohani, dan pemaknaan ajaran agama dapat menjadi sumber kekuatan transenden yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan hidup. Spiritualitas memberikan landasan untuk memahami bahwa kesulitan yang mereka alami bukan sekadar beban, tetapi dapat menjadi sarana untuk mengalami kehadiran Tuhan secara lebih nyata. Nilai-nilai seperti pengorbanan, pengharapan, penyertaan ilahi, serta kasih yang tidak bersyarat memberikan perspektif baru yang menumbuhkan ketenangan batin dan ketabahan.<sup>27</sup>

Selain dukungan spiritual, dukungan emosional memainkan peranan sentral dalam proses pendampingan pastoral. Individu dalam sandwich generation membutuhkan strategi penanganan stres yang efektif, termasuk teknik relaksasi, regulasi emosi, manajemen waktu, serta kemampuan menentukan prioritas hidup.<sup>28</sup> Pendampingan pastoral yang peka terhadap kebutuhan emosional dapat membantu mereka membangun batasan sehat (*healthy boundaries*), mengelola energi mental, dan menghindari kelelahan kronis. Konselor pastoral juga dapat membantu mereka mengidentifikasi sumber dukungan sosial dalam komunitas—baik keluarga besar, tetangga, maupun komunitas iman—sehingga beban mereka tidak dipikul seorang diri.<sup>29</sup>

Kondisi sosial masyarakat Desa Mekaruo yang memiliki struktur kekeluargaan komunal sebenarnya dapat menjadi potensi pendukung bagi generasi sandwich. Namun sering kali potensi tersebut tidak optimal karena keterbatasan sumber daya, akses layanan kesehatan, dan minimnya sistem pendukung formal. Oleh karena itu, gereja dan konselor pastoral dapat mengambil peran strategis dengan mengaktualisasikan nilai-nilai solidaritas, gotong royong, dan kepedulian komunitas. Gereja dapat memfasilitasi kelompok pendampingan pastoral, pelatihan pengasuhan lansia, kelompok doa keluarga, dan edukasi manajemen stres sebagai bentuk konkret dukungan praktis yang memberdayakan masyarakat.<sup>30</sup>

Dalam perspektif konseling pastoral, temuan di Desa Mekaruo menunjukkan bahwa intervensi pastoral yang holistik—melibatkan aspek teologis, psikologis, dan sosial—memiliki implikasi praktis yang signifikan. Pertama, konselor pastoral perlu mengembangkan modul

---

<sup>26</sup> Mumeck, Immanuela J. "Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental Terhadap Remaja dan Pemuda pada Umur 15-23 Tahun." *AISTHETIKOS Jurnal Ilmu Teologi dan Seni* 1.1 (2024): 46-61.

<sup>27</sup> Siregar, Nisa Ul Amina, et al. "Dukungan Komunikasi Spiritual dalam Merawat Pasien." *Young Journal of Social Sciences and Humanities* 1.2 (2025): 75-84.

<sup>28</sup> Tadung, Frieska Putrima, and Charga Jofial Rumat. "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2 (2023): 45-61.

<sup>29</sup> Raintung, Agnes BJ, Yolanda Mega Ritme Lokong, and Dennis Palar. "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2 (2025): 11-21.

<sup>30</sup> Irmesyanti, Irmesyanti. "Peran Gereja dalam Pelayanan Holistik di Persekutuan Biro Usia Indah." Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2024.

pendampingan khusus bagi generasi sandwich, yang mencakup penguatan spiritual, keterampilan coping, dan refleksi makna hidup. Kedua, pelayanan pastoral harus diarahkan untuk membangun jaringan dukungan sosial—baik keluarga besar, tetangga, maupun komunitas gerejawi. Ketiga, gereja perlu menyediakan program pendampingan pastoral berkelanjutan yang memberi ruang dialog, berbagi pengalaman, dan pemulihan diri bagi mereka yang mengemban beban ganda.

Pelayanan konseling pastoral bagi sandwich generation di Desa Mekaruo bukan hanya menjadi tanggapan terhadap persoalan sosial, tetapi juga bentuk konkret misi gereja dalam menghadirkan kasih, pemulihan, dan penguatan bagi umat. Dengan kombinasi dukungan spiritual dan emosional, generasi sandwich dapat mengelola beban hidup dengan lebih seimbang, menemukan ketenangan dalam pergumulan, dan menjalani peran mereka dengan kedewasaan iman serta keteguhan hati. Pelayanan pastoral yang demikian tidak hanya menolong mereka bertahan, tetapi juga bertumbuh secara spiritual dan psikologis dalam menjalani panggilan mereka sebagai pengasuh dua generasi.

#### **D. PENUTUP**

Sandwich generation di Desa Mekaruo menghadapi beban ganda yang kompleks, mencakup tuntutan pengasuhan anak, perawatan orang tua lanjut usia, tekanan ekonomi, serta dinamika emosional dan spiritual yang saling bertumpukan. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa kondisi tersebut menempatkan individu pada situasi rentan terhadap stres, kelelahan, dan ketidakseimbangan hidup, sehingga diperlukan pendampingan yang bersifat holistik. Konseling pastoral terbukti memiliki relevansi signifikan sebagai bentuk dukungan yang mengintegrasikan bimbingan moral-spiritual, penguatan emosional, sikap empati, dan pemahaman mendalam terhadap pergumulan mereka. Pendekatan pastoral yang hadir melalui fungsi membimbing dan mendukung memungkinkan generasi sandwich menemukan makna iman, ketabahan, dan strategi coping yang lebih sehat dalam menjalankan peran mereka. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan urgensi pengembangan pelayanan konseling pastoral yang terstruktur, kontekstual, dan berkelanjutan, serta perlunya gereja dan komunitas turut membangun sistem pendukung sosial yang memadai agar generasi sandwich dapat menjalani tanggung jawab keluarga dan pekerjaan dengan lebih seimbang, bermakna, dan berdaya.

## E. REFERENSI

- Abdillah, I. (2023). "Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Melalui Home Industry (Studi Pada Home industry Di Desa Selorejo, Kecamatan Batanghari, Kabupaten Lampung Timur)." Diss. IAIN Metro.
- Aji, N. (2024). "Konstruksi Sosial Terhadap Kedudukan Nafkah Dari Istri yang Bekerja (Studi Kasus Didesa Pojok, Kec. Wates, Kab. Kediri)." Diss. Universitas Islam Tribakti.
- Anggara, R. C., Muttaqin, M. I., & Rafiuddin, M. (2025). "Kehidupan Sosial dan Dinamika Domestik Keluarga di Timur Tengah: Sebuah Analisis Historis, Sosiokultural, dan Teoretis." AL-Ikhtiar: Jurnal Studi Islam 2.3, 281-291.
- Irmesyanti, I. (2024). "Peran Gereja dalam Pelayanan Holistik di Persekutuan Biro Usia Indah." Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Jailani, M. S. (2014). "Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini." *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam* 8.2, 245-260.
- Kusumawati, R., Abbas, N., & Azizah, A. (2024). "Peran Keluarga dan Teman Sebaya dalam Membentuk Identitas Sosial." *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora* 1.1, 24-32.
- Lyandi, S. (2025). "Kontribusi Pendidikan Ekonomi Terhadap Solusi Finansial Untuk Generasi Sandwich di Indonesia." *Maslahah: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 6, 1-17.
- Manumpil, M. C. A. (2025). "Menanamkan Resiliensi Kepada Generasi Sandwich Melalui Konseling Pastoral Berbasis Digital." *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 6.2, 410-426.
- Mezak, W. (2024). "Pastoral Konseling sebagai Kebutuhan Pendampingan Kepada Jemaat Lanjut Usia." *AISTHETIKOS Jurnal Ilmu Teologi dan Seni* 1.1 (2024): 11-18.
- Miller, D. A. (1981). "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging." *Social work* 26.5, 419-423.
- Mumek, I. J. (2024). "Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental Terhadap Remaja dan Pemuda pada Umur 15-23 Tahun." *AISTHETIKOS Jurnal Ilmu Teologi dan Seni* 1.1, 46-61.
- Nensy, A. S. (2025). "Implementasi Pemenuhan Nafkah Pada Keluarga Generasi Sandwich di Yayasan Diniyah Pekanbaru Perspektif Sosiologi Keluarga." (Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nurfaiza, A., Suryati, S., & Putra, B. J. (2024). "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas Sandwich Generation Women." *Berkala Ilmiah Pendidikan* 4.3, 657-668
- Pradita, C, et al. (2024). "Pengelolaan Keuangan bagi Generasi Sandwich." *Prosiding National Seminar on Accounting, Finance, and Economics (NSAFE). Vol. 4. No. 6.*
- Prasetyo, B., & Suhana, S. (2025). "Peran moderasi dukungan sosial terhadap pengaruh stres dan beban kerja pada kinerja karyawan." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)* 9.2, 2821-2838.

- Prihandoko, A. N. (2024). "Edukasi Literasi keuangan sebagai pemutus rantai Sandwich Generation dalam mempersiapkan kesejahteraan finansial individu." *Universitas Negeri di Purwokerto*.
- Raintung, A. B., Lokong, Y. M. R., & Palar, D. (2025). "Memulihkan Jiwa Ditengah Kesibukan: Peran Pastoral Konseling Bagi Pekerja di UPTD PPA Sulawesi Utara." *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling* 2.2, 11-21.
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter." *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1.2, 12-20.
- Rustina, R. (2022). "Keluarga dalam Kajian Sosiologi." *Musawa: Journal for Gender Studies* 14.2, 244-267.
- Siregar, N. U. A., et al. (2025). "Dukungan Komunikasi Spiritual dalam Merawat Pasien." *Young Journal of Social Sciences and Humanities* 1.2, 75-84.
- Tadung, F. P., & Rumat, C. J. (2023). "Strategi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Bagi Ibu Generasi Sandwich yang Bekerja." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4.2, 45-61.
- Taruh, S. S., et al. (2025). "Konseling pastoral Sebagai Penopang spiritualitas di Tengah Krisis Rohani." *MALEOSAN: Jurnal Pastoral Konseling dan Budaya* 1.01, 27-47.
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). "Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich." *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development* 6.4, 1261-1270.
- Zulfikar, S. (2025). "Smart Health Promotion: Era Globalisasi Dan Transformasi Digital." *AMU Press*. 1-243.
- Zulkarnaen, W., Fitriani, I. D., & Widia, R. (2018). "Pengaruh motivasi kerja terhadap prestasi kerja karyawan PT. Alva Karya Perkasa Bandung." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)* 2.1, 42-62.