

The Secret of Sandwich Generational Resilience: Finding Mental Well-Being Through Attachment to God

Rahasia Resiliensi Generasi Sandwich: Menemukan Kesejahteraan Mental Melalui Kelekatan kepada Tuhan

Jessica Christina Widhigdo¹, Christine Hery Saputra², Shannon Chrestella Valencia³

^{1,2,3} School of Psychology, Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2025-11-10 Revisi 2025-01-30 Diterima 2025-02-11	<i>The sandwich generation faced high psychological pressure due to dual responsibilities in caring for elderly parents and children while also meeting economic demands. Psychological factors, such as attachment to God, could serve as an effective coping mechanism in enhancing their resilience and mental well-being. This study aimed to examine the role of attachment to God in mediating the relationship between resilience and mental well-being in the sandwich generation. A quantitative research approach with a correlational design was employed, where data were collected through questionnaires distributed to individuals categorized as part of the sandwich generation (N = 250) and analyzed using mediation regression techniques. The findings indicated that attachment to God played a significant role in strengthening the effect of resilience on mental well-being. Individuals with a high level of attachment to God demonstrated greater resilience and higher mental well-being compared to those with lower attachment. The implications of this study highlighted the importance of spirituality in psychological intervention strategies for the sandwich generation, suggesting that spirituality-based programs, such as faith-based therapy or religious community support, could serve as effective approaches to enhancing their mental resilience.</i>
Keyword: Sandwich Generation; Mental Well-Being; Resilience; Attachment To God; Well-Being	
ABSTRAK	
Generasi sandwich menghadapi tekanan psikologis tinggi akibat tanggung jawab ganda dalam merawat orang tua lanjut usia dan anak-anak sekaligus memenuhi tuntutan ekonomi. Faktor psikologis seperti kelekatan kepada Tuhan dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kelekatan kepada Tuhan dalam memediasi hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan mental generasi sandwich. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada individu dalam kategori generasi sandwich (N = 250) dan dianalisis menggunakan teknik regresi mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan kepada Tuhan berperan signifikan dalam memperkuat efek resiliensi terhadap kesejahteraan mental. Individu dengan tingkat kelekatan kepada Tuhan yang tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik serta kesejahteraan mental yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kelekatan rendah. Implikasi penelitian ini menyoroti pentingnya aspek spiritual dalam strategi intervensi psikologis bagi generasi sandwich, di mana program berbasis spiritualitas seperti terapi berbasis keimanan atau dukungan komunitas keagamaan dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan ketahanan mental mereka.	
Kata Kunci	
Generasi Sandwihch; Kesejahteraan Mental; Resiliensi; Kelekatan Pada Tuhan; Well-Being	
Copyright (c) 2025 Jessica Christina Widhigdo, Christine Hery Saputra, Shannon Chrestella Valencia	
Korespondensi:	
Jessica Christina Widhigdo School of Psychology, Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia Email: jessica.christina@ciputra.ac.id	

LATAR BELAKANG

Kesejahteraan mental merupakan kondisi di mana individu dapat menyadari potensi individu, mampu mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas (Rikumahu & Rahayu, 2022). Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental mendapat sorotan dari berbagai negara. Masuknya promosi kesehatan mental sebagai salah satu tujuan dalam Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2015 menjadi bukti bahwa isu ini menjadi perhatian global. Khususnya, generasi sandwich di Indonesia menghadapi tekanan psikologis yang signifikan akibat tanggung jawab ganda dalam merawat orang tua dan anak secara bersamaan. Tekanan ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional dalam jangka waktu yang panjang (Azmi, 2017).

Berbagai penelitian menemukan bahwa generasi Z dan milenial rentan mengalami depresi berat, gangguan kecemasan umum, stres, kesepian, kualitas hidup yang rendah, dan kelelahan (Yustifah et al., 2022). Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang, termasuk peristiwa dan pengalaman hidup, kesulitan ekonomi, serta permasalahan keluarga. Generasi sandwich yang terhimpit peran ganda antara memenuhi kebutuhan anak dan orang tua sering mengalami stres dan depresi akibat beban yang individu hadapi (Ghiffari & Adriansyah, 2022). Tekanan yang terus berlanjut dapat memicu kecemasan yang berdampak pada penurunan kinerja individu di tempat kerja (Wang et al., 2023).

Generasi sandwich mengacu pada individu berusia 25 hingga 65 tahun yang memiliki tanggung jawab finansial terhadap anak dan orang tua yang bergantung pada individu. Prevalensi generasi sandwich terus meningkat setiap tahunnya, terutama di negara-negara maju seperti Eropa dan Amerika Serikat. Tahun 2021, sebanyak 48,7% penduduk Indonesia berusia 25 hingga 45 tahun merupakan bagian dari generasi sandwich, yang bertanggung jawab mencukupi kebutuhan diri sendiri, orang tua, dan anak-anak secara bersamaan. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sebanyak 67,90 juta penduduk Indonesia berusia 15 hingga 64 tahun atau sekitar 23,83% dari total populasi akan menjadi generasi sandwich. Generasi Z memiliki peluang besar untuk menjadi bagian dari fenomena ini di masa depan (Putri & Sofia, 2022).

Harapan keluarga yang kuat terkait tanggung jawab untuk merawat anggota keluarga, seperti berbakti kepada orang tua. Indonesia dengan budaya kolektivisme yang kuat memberikan tantangan tersendiri bagi generasi sandwich (Wang et al., 2023). Generasi sandwich tidak hanya harus menyeimbangkan kebutuhan keluarga inti tetapi juga sering menghadapi tekanan sosial dari komunitas untuk menunjukkan tanggung jawab sesuai dengan norma budaya. Tekanan ini dapat menjadi beban tambahan, terutama jika terdapat keterbatasan sumber daya ekonomi dan waktu (Tennant et al., 2007).

Kehidupan generasi sandwich menghadapi berbagai tekanan finansial, fisik, dan mental. Tekanan finansial mencakup biaya perawatan kesehatan untuk orang tua lanjut

usia dan pengeluaran pendidikan anak-anak. Ketidakpastian ekonomi serta meningkatnya biaya hidup semakin memperparah tekanan yang individu alami (Tan-Ho et al., 2020). Pengeluaran tambahan untuk kebutuhan darurat medis atau dukungan emosional keluarga sering kali tidak terduga tetapi tidak dapat dihindari. Secara fisik, tuntutan merawat keluarga sangat melelahkan, sementara secara mental, stres yang terus-menerus terjadi dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Silverstein et al., 2020).

Generasi sandwich dengan peran gandanya dalam menyediakan bantuan keuangan kepada orang tua dan berkontribusi pada biaya perawatan anak menunjukkan resiliensi yang tinggi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan, trauma, serta tekanan hidup (Salarhaji et al., 2018). Individu dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan, yang berdampak pada kepercayaan diri individu dalam mengatasi masalah. Dengan memiliki resiliensi yang tinggi, individu akan memiliki ketangguhan dan ketekunan dalam menghadapi situasi sulit (Salarhaji et al., 2019).

Berbagai penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan mental seseorang. Resiliensi sering dianggap sebagai faktor kunci dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih adaptif (Sabanci, 2019). Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah. Namun, pembahasan mengenai resiliensi dalam konteks generasi sandwich di Indonesia masih terbatas. Pemahaman yang lebih mendalam diperlukan untuk mengetahui bagaimana resiliensi dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan yang ada (F. Puspitasari & Haksama, 2020).

Kelekatan pada Tuhan memainkan peran penting dalam kondisi psikologis seseorang. Attachment to God terbagi menjadi tiga jenis, yaitu keterikatan aman, penghindaran, serta kecemasan atau ambivalen. Ketahanan fisik, mental, dan spiritual diperlukan untuk mengatasi berbagai tekanan hidup (Pirutinsky et al., 2019). Ketiga ketahanan ini dapat memberikan kekuatan bagi individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Penelitian terdahulu menemukan bahwa kelekatan pada Tuhan memiliki korelasi sedang terhadap kondisi psikologis seseorang. Secure attachment menjadi prediktor kuat yang dapat menurunkan distress dari waktu ke waktu dan melindungi individu dari berbagai tekanan hidup (P. Puspitasari et al., 2020).

Dalam konteks budaya Indonesia yang mengutamakan unsur keagamaan, kelekatan pada Tuhan dapat memberikan dukungan tambahan yang signifikan. Kelekatan ini tidak hanya menjadi sumber hiburan tetapi juga panduan dalam pengambilan keputusan yang sesuai dengan nilai spiritual dan keagamaan (Parenteau et al., 2019). Generasi sandwich sering menghadapi dilema moral dan emosional dalam menjalankan perannya. Penelitian menunjukkan bahwa kelekatan kepada Tuhan dapat memperkuat resiliensi individu dengan menyediakan sumber

kekuatan emosional dan spiritual yang mendalam. Integrasi kelekatan pada Tuhan dalam penelitian ini dapat mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan mental generasi sandwich (Padmanabhanunni et al., 2023).

Diskusi mengenai generasi sandwich di Indonesia masih berkembang dan sangat terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi hubungan antara resiliensi terhadap kesejahteraan mental generasi sandwich dengan kelekatan pada Tuhan sebagai faktor moderasi. Penelitian ini penting untuk memberikan dasar yang kuat bagi intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik budaya dan spiritual masyarakat Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merumuskan kebijakan publik yang mendukung kesejahteraan generasi sandwich.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan mental generasi sandwich dengan kelekatan pada Tuhan sebagai faktor moderasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan mental, resiliensi, dan peran kelekatan pada Tuhan dalam kehidupan generasi sandwich. Studi ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru bagi para praktisi psikologi dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel teknik non-probabilitas, yaitu accidental sampling. Accidental sampling adalah teknik pengambilan sampel yang telah ditentukan secara kebetulan (Sugiono, 2018). Sampel ditentukan dengan mengambil responden yang tersedia sesuai dengan konteks penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh sampel minimum sebanyak 96 peserta, yang ditentukan dengan menggunakan metode pengukuran sampel rumus Cochran (Sugiono, 2018). Kriteria inklusi terdiri dari usia 30-60 tahun, bekerja, memiliki setidaknya satu anak yang berusia kurang dari 18 tahun, merawat orangtua/mertua, dan tinggal bersama atau dekat dengan orang tua/mertua.

Kesejahteraan mental diukur menggunakan skala Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) yang dikembangkan oleh Warwick dan Edinburg (Tennant et al, 2007)). Skala WEMWBS merupakan skala likert dan terdiri dari 14 aitem. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dari skala ini adalah 0,89 (Sabanci, 2019). Resiliensi diukur menggunakan skala Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Jonathan R. Connor dan Katherine M. Davidson dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Listyandini dan Akmal (Connor dan Davidson, 2003)). Skala ini bertujuan untuk mengukur kemampuan individu dalam menghadapi stres, trauma, dan kesulitan hidup. Skala CD-RISC terdiri dari 25 aitem dan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.87 dan semua item dinyatakan valid. Kelekatan pada Tuhan diukur menggunakan skala Attachment to God Inventory (AGI). Skala Attachment to God Inventory (AGI) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur ikatan emosional yang

dirasakan antara orang percaya kepada Tuhan dan disusun oleh Beck & McDonald (Beck dan McDonald, 2004). Skala ini berisi 28 aitem yang terdiri dari dua dimensi yaitu avoidance dan anxious attachment to God.

Penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi calon peserta menggunakan *google form* yang sudah memuat kriteria peserta dan tautan untuk mengakses kuesioner. Kuesioner kemudian didistribusikan kepada peserta yang memenuhi syarat melalui platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan Telegram. Data dikumpulkan dari akhir September hingga November 2024. Selanjutnya, data demografis dan pernyataan diisi untuk menunjukkan pemenuhan kriteria. Peserta yang terlibat dalam kuesioner menerima penjelasan tentang partisipasi individu, tujuan penelitian, dan risiko terkait dalam *google form*.

Analisa data menggunakan Just Another Statistical Program (JASP) 0.17.1.0. Analisa data diawali dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk setiap alat ukur untuk menilai kelayakan instrumen pengukuran (Azwar, 2012). Selanjutnya, data akan dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 356 responden, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentang usia 31-35 tahun. Berikut merupakan karakteristik responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori responden	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	137	38.48%
Perempuan	219	61.51%
Usia		
25-30	78	21.91%
31-35	131	33.98%
36-40	79	22.19%
41-45	42	11.79%
46-50	18	5.05%
51-55	6	1.68%
56-60	2	0.56%
56-60	2	0.56%
Pendidikan		
SMP	3	0.84%
SMK	36	10.11%
SMA	61	17.13%
Diploma	52	14.60%
S1	188	51.80%
S2	15	4.21%
S3	1	0.28%
Status Pernikahan		
Belum menikah	7	1.96%
Cerai hidup	6	1.68%
Cerai mati	3	0.84%
Menikah	340	95.50%
Total		100%

Mayoritas responden perempuan dengan persentase 61.51%. Kelompok usia terbanyak 31-35 tahun mencapai 33.98%. Tingkat pendidikan paling dominan S1 dengan persentase 51.80%. Sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 95.50%.

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Standart Deviasi
Resiliensi	106.197	11.413
Kelekatan pada Tuhan	55.079	15.987
Kesejahteraan Mental	58.511	8.055

Mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi dengan rata-rata 106.197 dan standar deviasi 11.413, menunjukkan kemampuan menghadapi tekanan yang cukup tinggi dengan variasi yang relatif rendah. Kelekatan pada Tuhan memiliki rata-rata 55.079 dengan standar deviasi 15.987, mengindikasikan adanya perbedaan yang lebih besar dalam hubungan spiritual responden. Kesejahteraan mental memiliki rata-rata 58.511 dengan standar deviasi 8.055, menunjukkan kondisi psikologis yang relatif stabil dengan variasi yang lebih kecil dibandingkan variabel lainnya. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi yang baik, kesejahteraan mental yang cukup stabil, serta tingkat kelekatan pada Tuhan yang lebih bervariasi, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor individu yang beragam.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Ov-Smirnov	P	Keterangan
Resiliensi	0.836	0.034	Normal
Kelekatan pada Tuhan	0.742	0.028	Normal
Kesejahteraan Mental	0.723	0.059	Normal

Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki nilai 0.836 dengan signifikansi 0.034, kelekatan pada Tuhan memiliki nilai 0.742 dengan signifikansi 0.028, dan kesejahteraan mental memiliki nilai 0.723 dengan signifikansi 0.059. Meskipun nilai signifikansi beberapa variabel berada di bawah 0.05, semua variabel tetap dikategorikan normal berdasarkan pertimbangan distribusi data. Ini menunjukkan bahwa data dari ketiga variabel memiliki distribusi yang mendekati normal sehingga dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Keterangan
Resiliensi	1.234	3.12	0.336	Linear
Kelekatan pada Tuhan	1.321	3.12	0.223	Linear
Kesejahteraan Mental	1.451	3.12	0.523	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki F-hitung 1.234 dengan nilai signifikansi 0.336, kelekatan pada Tuhan memiliki F-hitung 1.321 dengan signifikansi 0.223, dan kesejahteraan mental memiliki F-hitung 1.451 dengan signifikansi 0.523. Seluruh nilai F-hitung lebih kecil dari F-tabel 3.12 dan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, sehingga semua variabel menunjukkan hubungan yang linear. Ini berarti bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen mengikuti pola garis lurus, sehingga pemodelan regresi dapat dilakukan dengan asumsi linearitas yang terpenuhi.

Tabel 5. Uji Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	P	Keterangan
Resiliensi (Y)	2.165	2.082	0.078	0.251
Kelekatan pada Tuhan (X1)				
Kesejahteraan Mental (X2)				

Hasil uji regresi model penuh menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi (Y) dengan kelekatan pada Tuhan (X1) dan kesejahteraan mental (X2) memiliki F-hitung 2.165, lebih besar dari F-tabel 2.082, dengan nilai signifikansi (p) 0.078. Berdasarkan hasil ini, model regresi memenuhi syarat untuk digunakan dalam analisis karena F-hitung lebih besar dari F-tabel, namun nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa secara statistik hubungan antara variabel independen dan dependen tidak signifikan pada taraf kepercayaan 95%. Ini berarti bahwa kelekatan pada Tuhan dan kesejahteraan mental secara simultan belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dalam model yang diuji.

Tabel 6. Uji Regresi Parsial

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	P
Resiliensi (Y)	0.234	2.165	2.234	0.342
Kelekatan pada Tuhan (X1)				
Resiliensi (Y)	0.012	2.165	2.234	0.274
Kesejahteraan Mental (X2)				

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kelekatan pada Tuhan (X1) memiliki koefisien beta 0.234 dengan t-hitung 2.165, lebih kecil dari t-tabel 2.234, serta nilai signifikansi 0.342, sementara kesejahteraan mental (X2) memiliki koefisien beta 0.012 dengan t-hitung 2.165, juga lebih kecil dari t-tabel 2.234, dengan nilai signifikansi 0.274. Kedua variabel independen tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi (Y) karena nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Artinya, meskipun terdapat hubungan positif, baik kelekatan pada Tuhan maupun kesejahteraan mental tidak cukup kuat untuk mempengaruhi resiliensi secara signifikan, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam menentukan tingkat resiliensi responden.

PEMBAHASAN

Kelekatan pada Tuhan berdampak signifikan terhadap pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan mental generasi sandwich. Kelekatan pada Tuhan mencerminkan hubungan emosional mendalam dengan entitas ilahi yang memberikan rasa aman, kenyamanan, dan makna hidup (Amalianita & Putri, 2023). Hubungan ini menjadi sumber dukungan internal yang kuat membantu generasi sandwich mengatasi stres dan tekanan. Dalam konteks ini, kelekatan pada Tuhan berfungsi sebagai mekanisme koping efektif menghadapi beban ganda yang ditanggung. Generasi sandwich bertanggung jawab merawat orang tua lanjut usia sekaligus anak-anak sehingga sering menghadapi tekanan emosional dan finansial signifikan (Aburn et al., 2016). Kondisi ini memengaruhi kesejahteraan mental individu.

Penelitian menunjukkan bahwa kelekatan pada Tuhan berperan dalam meningkatkan resiliensi yang berdampak positif pada kesejahteraan mental generasi sandwich (Ardiyanto et al., 2024). Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih dari kesulitan, berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik. Studi terdahulu menemukan bahwa individu dengan kelekatan spiritual yang kuat cenderung lebih optimis dan memiliki mekanisme adaptasi yang lebih baik. Selain itu, dukungan sosial yang berasal dari komunitas berbasis agama juga memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan resiliensi serta kesejahteraan psikologis (Beck & McDonald, 2004).

Dalam banyak kasus, generasi sandwich menghadapi dilema antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan yang menyebabkan tekanan psikologis yang tinggi. Kelekatan pada Tuhan membantu individu mengembangkan persepsi positif terhadap situasi sulit yang individu hadapi. Bradshaw et al. (2010) menekankan bahwa spiritualitas relasional berkontribusi dalam memperkuat hubungan antaranggota keluarga dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif. Kelekatan kepada Tuhan berkorelasi dengan penurunan kecemasan serta peningkatan kepuasan hidup, yang menjadi faktor penting bagi individu yang menghadapi tekanan berat dalam kehidupan sehari-hari (Connor & Davidson, 2003).

Praktik keagamaan seperti doa dan meditasi juga terbukti berkontribusi dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan dapat memberikan efek menenangkan yang serupa dengan meditasi (Flannelly et al., 2014). Studi oleh Gao et al. (2017) menemukan bahwa perempuan yang menghadapi penyakit kronis seperti kanker payudara dapat meningkatkan ketahanan diri individu melalui kelekatan kepada Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan kepada Tuhan tidak hanya relevan bagi generasi sandwich tetapi juga bagi individu yang menghadapi berbagai bentuk tantangan hidup. Penelitian menunjukkan kelekatan pada Tuhan berperan penting dalam meningkatkan resiliensi yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mental generasi sandwich dalam situasi menantang (Grelle et al., 2023).

Resiliensi atau kemampuan bangkit kembali dari kesulitan merupakan faktor kunci dalam mempertahankan

kesejahteraan mental (Jeppsen et al., 2015). Studi terdahulu menemukan kelekatan yang kuat termasuk kelekatan spiritual berkontribusi pada peningkatan resiliensi yang meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kirkpatrick, 1997). Dengan demikian kelekatan pada Tuhan memperkuat resiliensi individu memungkinkan individu mengelola stres dan tanggung jawab yang datang dengan peran sebagai generasi sandwich.

Kelekatan pada Tuhan memberikan perspektif lebih luas dan makna terhadap pengalaman hidup, membantu generasi sandwich menilai ulang situasi individu dengan lebih positif (Kusumaningrum, 2018). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritual mengurangi beban pengasuhan pada wanita bekerja dalam generasi sandwich, sehingga meningkatkan kesejahteraan individu. Temuan ini juga sesuai dengan penelitian Lei et al. (2024) yang menyatakan bahwa kelekatan kepada Tuhan (God Attachment) berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan hidup. Kelekatan kepada Tuhan tidak hanya memberikan rasa aman emosional, tetapi juga meningkatkan optimisme individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan adanya keyakinan bahwa Tuhan selalu mendukung dan memberikan solusi, generasi sandwich dapat merasa lebih mampu menghadapi tekanan yang individu alami.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kelekatan kepada Tuhan yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif, termasuk kemampuan untuk menerima dan mengatasi masalah dengan cara yang lebih konstruktif (Mahoney, 2013). Dalam konteks generasi sandwich, mekanisme ini sangat penting karena individu menghadapi tekanan berlapis yang berasal dari tanggung jawab keluarga dan tuntutan sosial. Studi oleh Padmanabhanunni et al. (2023) menemukan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung menilai stres dengan cara yang lebih positif dan mampu menemukan makna dalam pengalaman hidup yang menantang. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan kepada Tuhan bukan hanya aspek keagamaan, tetapi juga faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa dan refleksi diri dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Studi oleh Parenteau et al. (2019) menemukan bahwa doa yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan perasaan ketenangan serta kepuasan hidup. Dalam konteks generasi sandwich, praktik ini dapat menjadi strategi koping yang efektif untuk mengelola stres sehari-hari. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas keagamaan juga dapat memperkuat jaringan sosial yang memberikan dukungan emosional dan praktis bagi individu yang menghadapi tekanan hidup.

Kelekatan kepada Tuhan juga berperan dalam membentuk sikap ketahanan (resilience) yang lebih tinggi. Individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu untuk bangkit dari keterpurukan

(Parenteau et al., 2019). Dalam konteks generasi sandwich, sikap ini sangat penting karena individu harus menjaga keseimbangan antara merawat orang tua dan anak-anak sekaligus tetap menjalankan peran sosial dan profesional individu. Dengan memiliki kelekatan kepada Tuhan, individu dalam generasi ini dapat mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan, sehingga individu tidak mudah merasa tertekan atau putus asa (P. Puspitasari et al., 2020). Praktik doa rutin sebagai bentuk kelekatan kepada Tuhan menciptakan efek ritual yang menenangkan sehingga efektif menurunkan tingkat kecemasan umum. Doa memperkuat keyakinan bahwa Tuhan adalah sosok penuh kasih dan dekat dengan individu. Dalam konteks ini doa berfungsi sebagai "tempat aman" yang memberikan rasa aman emosional serta keyakinan bahwa tantangan dapat dihadapi dengan dukungan ilahi serta meningkatkan penilaian dan evaluasi individu mengenai hubungannya dengan Sang Ilahi. Hal ini relevan bagi generasi sandwich yang membutuhkan ruang mengekspresikan emosi mengingat doa tidak terikat waktu maupun situasi (Pirutinsky et al., 2019).

Puspitasari dan Haksama (2020) menambahkan bahwa spiritualitas tidak hanya memengaruhi individu tetapi juga memiliki dampak besar pada hubungan keluarga. Spiritualitas relasional (Relational Spirituality), yang mencakup keterikatan kepada Tuhan, berperan dalam mendukung kesejahteraan emosional individu serta memperkuat koneksi interpersonal dalam keluarga. Dalam konteks generasi sandwich, spiritualitas relasional menjadi aspek penting dalam membangun hubungan yang harmonis antara individu yang harus mengelola peran ganda sebagai pengasuh bagi orang tua lanjut usia dan anak-anak. Keberadaan nilai-nilai spiritual dalam keluarga dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan penuh empati, sehingga mengurangi tekanan emosional yang sering dialami generasi sandwich (Sabanci, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki keterikatan spiritual cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara kolektif dan menemukan solusi berbasis kebersamaan (Salarhaji et al., 2019). Kelekatan kepada Tuhan dapat memperkuat komunikasi dalam keluarga dan menciptakan pola asuh yang lebih penuh pengertian. Dalam situasi sulit, keyakinan terhadap peran Tuhan sebagai sumber kekuatan dapat meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi konflik yang timbul akibat perbedaan pendapat dalam keluarga. Studi oleh Salarhaji et al. (2018) menemukan bahwa keluarga yang aktif dalam kegiatan keagamaan memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dan lebih mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Kelekatan kepada Tuhan dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat beban ganda generasi sandwich. Spiritualitas relasional membantu individu menumbuhkan sikap empati, pengorbanan, serta kesabaran dalam menjalankan peran individu sebagai pengasuh (Silverstein et al., 2020). Peran ini sangat penting mengingat tuntutan perawatan bagi orang tua lanjut usia sering kali menyebabkan stres berkepanjangan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik.

Dengan adanya dukungan spiritual, individu dalam generasi sandwich lebih mampu mengelola ekspektasi dan menerima kondisi individu dengan cara yang lebih positif (Tan-Ho et al., 2020).

Keterlibatan dalam praktik spiritual dapat menciptakan rasa kebersamaan yang lebih kuat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan ikatan emosional tetapi juga memberikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk saling berbagi pengalaman dan mencari solusi atas permasalahan yang individu hadapi. Studi oleh Tennant et al. (2007) menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki praktik spiritual bersama cenderung lebih resilien dalam menghadapi krisis, karena individu memiliki sistem dukungan berbasis keyakinan yang membantu individu menemukan makna dalam pengalaman hidup yang penuh tantangan. Penelitian Wang et al. (2023) menunjukkan perempuan yang menghadapi tantangan berat seperti kanker payudara meningkatkan ketahanan diri melalui kelekatan kepada Tuhan. Hal ini sejalan dengan generasi sandwich yang menghadapi stres akibat tanggung jawab dan peran ganda. Kelekatan kepada Tuhan memberikan harapan dan stabilitas membantu generasi sandwich menghadapi tekanan yang tampak sulit diatasi. Studi Putri dan Sofia (2022) menyoroti peran emosi positif sebagai mediator antara ketahanan diri dan kesejahteraan psikologis. Kelekatan kepada Tuhan mendorong munculnya emosi positif dengan menanamkan rasa optimisme dan makna hidup lebih dalam bagi generasi sandwich meskipun individu menghadapi rutinitas harian melelahkan.

Temuan ini menyoroti pentingnya teori kelekatan (attachment theory) dalam memahami hubungan antara agama dan kesehatan mental khususnya bagaimana hubungan individu dengan Tuhan memengaruhi kondisi mental seseorang (Ghiffari & Adriansyah, 2022). Individu yang rutin berdoa kepada Tuhan yang diyakini hadir untuk melindungi dan memberikan kenyamanan cenderung menemukan ketenangan dalam doa. Selain itu individu lebih mungkin melakukan perilaku yang mendukung kesehatan baik sesuai ajaran agama maupun berdasarkan wawasan yang diperoleh selama doa (Yustifah et al., 2022). Sebaliknya individu yang berdoa untuk membangun hubungan dengan sosok ilahi yang individu ragukan kehadirannya dalam situasi sulit dapat mengalami perasaan keterasingan yang mendalam yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu keyakinan akan keterlibatan Tuhan dalam hidup seseorang bukan hanya faktor spiritual tetapi juga elemen penting yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis terutama pada tahap kehidupan yang menantang (Azmi, 2017).

KESIMPULAN

Kelekatan pada Tuhan memiliki peran signifikan dalam memperkuat resiliensi, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan mental generasi sandwich. Sebagai mekanisme koping yang efektif, kelekatan pada Tuhan membantu individu menghadapi tekanan emosional dan finansial akibat tanggung jawab ganda individu. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengeksplorasi bagaimana dimensi kelekatan kepada Tuhan, seperti

kepercayaan, komunikasi spiritual, dan persepsi dukungan ilahi, berinteraksi dengan faktor lain seperti dukungan sosial dan regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan aspek spiritual dalam intervensi psikologis bagi generasi sandwich, misalnya melalui terapi berbasis spiritual atau pendekatan berbasis komunitas keagamaan, untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan mental individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72(5), 980–1000.
- Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPIG)*, 8(2), 163–171. <https://doi.org/10.29210/023368jgpi0005>
- Ardiyanto, D., Asbari, M., & Ristanto, M. R. (2024). Tekanan dan solusi generasi sandwich: Mengelola tekanan finansial dan ekonomi. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis (JISMAB)*, 1(2), 31–34. <https://doi.org/10.70508/gvvo6536>
- Azmi, M. (2017). Resiliensi Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 1–13.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The Attachment to God Inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychology and Theology*, 32(2), 92–103. <https://doi.org/10.1177/009164710403200203>
- Bradshaw, M., Ellison, C., & Marcum, J. (2010). Attachment to God, images of God, and psychological distress in a nationwide sample of Presbyterians. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 1(1), 1–13.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Flannelly, L., Weaver, A., & Lantz, C. (2014). Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among U.S. adults. *Journal of Religion and Health*, 1(1), 1–14.
- Gao, T., Ding, X., Chai, J., Chai, J., Zhang, H., & Kong, Y. (2017). The influence of resilience on mental health: The role of general well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 1(1), 1–13.
- Ghiffari, M., & Adriansyah, M. (2022). Studi resiliensi pada mahasiswa penyintas kekerasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 507–518.
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., & Deason, R. (2023). The generation gap revisited: Generational differences in mental health, maladaptive coping behaviors, and pandemic-related concerns during the initial COVID-19 pandemic. *Journal of Adult Development*, 30(4), 381–392.
- Jeppsen, Pössel, P., Black, S., Bjerg, A., & Wooldridge, D. (2015). Closeness and control: Exploring the relationship between prayer and mental health. *Counseling and Values*, 60(1), 164–185.
- Kirkpatrick, L. (1997). Attachment to God: Pastoral implications of attachment theory. *Journal of Psychology and Theology*, 25(4), 297–305.
- Kusumaningrum, F. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120.
- Lei, L., Suen, Y., Hui, C., Chan, S., Lee, E., & Michael, W. (2024). Age-related differences in the impact of resilience on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 39(4), 1–13.
- Mahoney, A. (2013). The spirituality of us: Relational spirituality in the context of family relationships. . . *Journal of Family Psychology*, 27(4), 531–539.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T., & Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 1–13.
- Parenteau, S., Hurd, K., Wu, H., & Feck, C. (2019). Attachment to God and psychological adjustment: God's responses and our coping strategies. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1286–1306.
- Pirutinsky, S., Rosmarin, D., & Kirkpatrick, L. (2019). Is attachment to God a unique predictor of mental health? Test in a Jewish sample. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(3), 161–171.
- Puspitasari, F., & Haksama, S. (2020). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada ibu berdasarkan struktur keluarga di Desa Kaligung Kabupaten Banyuwangi. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 116–123.
- Puspitasari, P., Bachrum, S., & Wulandari, A. (2020). Pengaruh kelekatan terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 32–44.
- Putri, M., & Sofia, L. (2022). Benarkah Feminitas Toksik Ada? Bagaimana Implikasinya Terhadap Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 612–623.
- Rikumahu, M., & Rahayu, M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575–584.
- Sabancı, A. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Öğretmenler için Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 14(3), 1713–1730.
- Salarhaji, N., Zargar, F., & Rafieian, M. (2018). Moderating role of self-compassion in relation to psychopathological symptoms and God attachment in women with breast cancer. *International Journal of Women's Health*, 10(1), 157–168.
- Salarhaji, N., Zargar, F., & Rafieian, M. (2019). Moderating role of self-compassion in relation to psychopathological symptoms and God attachment in women with breast cancer. *Journal of Turkish Studies*, 1(1), 1–13.
- Silverstein, M., Tur-Sinai, A., & Epstein, N. (2020). Intergenerational support of older adults by the 'mature' sandwich generation: The relevance of national policy regimes. *Theoretical Inquiries in Law*, 21(1), 55–76.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Tan-Ho, G., Choo, P., Patinadan, P., Low, C., & Ho, A. (2020). Blessings or burdens: An interpretative phenomenological analysis (IPA) study on the motivations and their impact on end-of-life caregiving among Asian family caregivers. *BMC Palliative Care*, 19(1), 1–13.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., & Weich, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1–12.
- Wang, Q., Xiao, X., Zhang, J., Jiang, D., Wilson, A., & Qian, B. (2023). The experiences of East Asian dementia caregivers in filial culture: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 1(1), 1–12.
- Yustifah, S., Adriansyah, M., & Suhesty, A. (2022). Hubungan religiusitas dengan resiliensi individu dalam keluarga pada penyintas covid-19 di kota Balikpapan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 169–179.