

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral merupakan inti dari pelayanan gereja yang bersifat holistik, yakni kehadiran aktif dan terstruktur komunitas iman dalam menemani, menguatkan, dan menolong individu yang menghadapi krisis kehidupan. Berbeda dari konseling klinis formal yang bersifat terstruktur dalam sesi-sesi tertentu, pendampingan pastoral menekankan relasi jangka panjang, kehadiran yang konsisten, dan kepedulian yang lahir dari iman.

Van Beek mendefinisikan pendampingan pastoral sebagai suatu bentuk pertolongan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi persoalan hidupnya, dengan mempergunakan sumber-sumber iman sebagai salah satu sarana pertolongan.<sup>13</sup> Van Beek menekankan bahwa pendampingan pastoral tidak bergerak hanya pada tataran rohani, melainkan menyentuh seluruh dimensi manusia, baik secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual secara integral. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendampingan pastoral bukan sekadar kegiatan religius, melainkan suatu pendekatan holistik yang memperhatikan manusia seutuhnya dalam terang iman.

Clinebell dalam karyanya yang monumental *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* mendefinisikan pendampingan pastoral sebagai proses pertolongan yang

---

<sup>13</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*.

dilakukan oleh pemimpin rohani dengan tujuan membantu individu atau kelompok menghadapi masalah hidup melalui integrasi iman dan wawasan psikologis.<sup>14</sup> Clinebell menegaskan bahwa pendampingan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap konseli, baik dari dimensi spiritual, emosional, relasional, maupun sosial. Dalam pendekatan ini menekankan bahwa setiap individu membutuhkan respon pastoral yang disesuaikan dengan konteks hidupnya yang unik.

Capps dalam *Giving Counsel: A Minister's Guidebook* memahami pendampingan pastoral sebagai rencana tindakan terstruktur yang digunakan oleh konselor pastoral untuk membimbing konseli melewati krisis kehidupan dengan memanfaatkan sumber-sumber iman, komunitas gereja, dan pemahaman psikologis yang relevan.<sup>15</sup> Gereja ditempatkan bukan hanya sebagai lembaga keagamaan, tetapi sebagai komunitas terapeutik, sebuah ruang pemulihan yang aktif dan terstruktur. Penulis memandang bahwa gagasan Capps ini sangat penting, karena perlu dipahami bahwa gereja bukan hanya sebagai institusi ibadah, melainkan sebagai komunitas pemulihan yang potensial bagi para anggotanya yang bergumul.

Wiryasaputra dalam *Ready to Care* menguraikan bahwa tugas utama pendamping pastoral adalah mendampingi seseorang dalam perjalanan hidupnya dengan kehadiran yang tulus, mendengarkan secara aktif, dan membantu individu menemukan kembali makna serta arah hidupnya dalam terang iman. Wiryasaputra membedakan pendampingan pastoral dari konseling sekuler bukan pada teknik semata, melainkan pada fondasi teologisnya, keyakinan bahwa Allah hadir dan bekerja dalam setiap proses penyembuhan

---

<sup>14</sup> Howard John Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*, 13. Aufl (Abingdon Press, 1980).

<sup>15</sup> Donald Capps, *Giving Counsel: A Minister's Guidebook* (Chalice Press, 2014).

dan pemulihan manusia.<sup>16</sup> Dimensi kehadiran ilahi inilah yang memberikan warna khas dan kekuatan tersendiri dalam pendampingan pastoral dibandingkan bentuk pertolongan lainnya.

Lartey dalam *Pastoral Theology in an Intercultural World* menawarkan model pendampingan pastoral yang bersifat interkultural. Lartey mengusulkan pendekatan *intercultural pastoral care* yang memperhatikan identitas budaya, nilai komunal, dan dinamika kekuasaan dalam relasi pendampingan. Lartey menegaskan bahwa tidak ada model pendampingan yang netral secara budaya, setiap pendekatan membawa asumsi kultural tertentu yang harus dikenali dan dikontekstualisasikan. Pemahaman ini sangat bermakna dalam mendampingi generasi sandwich di Toraja, pemahaman tentang nilai budaya *longko'* bukan hanya sebagai pelengkap, melainkan prasyarat utama dalam keberhasilan pendampingan.

Abineno dalam *Pelayanan Pastoral di Indonesia* menegaskan bahwa pendampingan pastoral di Indonesia harus berakar pada nilai-nilai kontekstual budaya lokal. Iman dan kehidupan psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya tempat ia dibesarkan.<sup>17</sup> Penegasan Abineno ini menjadi landasan penting bagi model pendampingan yang dikembangkan, model yang lahir dari dalam konteks budaya Toraja, bukan sekadar transplantasi model Barat yang dipaksakan ke dalam konteks yang berbeda.

Berdasarkan kajian dari beberapa pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendampingan pastoral adalah kehadiran aktif dan terstruktur komunitas iman dalam

---

<sup>16</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Ready to Care Pendampingan dan Konseling Psikologi* (Galangpress, 2006).

<sup>17</sup> J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral* (BPK Gunung Mulia, 2010).

menolong individu menghadapi tekanan hidup, yang mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan kontekstual-budaya, dengan tujuan memulihkan kesejahteraan holistik konseli dalam konteks komunitas iman tertentu.

Pendampingan pastoral memiliki tiga pilar utama yang membentuk ruang lingkungannya. Raintung dan Raintung dalam kajian mereka tentang teologi pastoral dalam konteks Indonesia menyebut tiga fungsi klasik pelayanan pastoral yang merupakan ruang lingkup inti dari setiap bentuk pendampingan, seperti penyembuhan (*healing*), penopangan (*sustaining*), pembimbingan (*guiding*), dan pendamaian (*reconciling*).<sup>18</sup> Keempat fungsi ini bukan sekadar teknik melainkan ekspresi dari panggilan gereja untuk hadir di tengah penderitaan manusia.

Dimensi teologis-alkitabiah mencakup penggunaan narasi iman, teks Kitab Suci, doa, dan sakramen sebagai sumber kuratif. Van Beek menegaskan bahwa dimensi spiritual ini tidak dapat dipisahkan dari proses pendampingan karena iman adalah fondasi dari seluruh pemulihan manusiawi.<sup>19</sup> Clinebell menambahkan bahwa integrasi dimensi ini dengan wawasan psikologis menghasilkan pendampingan yang jauh lebih kaya dan efektif.<sup>20</sup>

Dimensi psikologis-terapeutik mencakup teknik-teknik yang diadaptasi dari psikologi klinis dan diadaptasi sedemikian rupa sehingga tidak bertentangan dengan nilai-nilai iman. McMinn dan Campbell menegaskan bahwa integrasi yang jujur antara psikologi

---

<sup>18</sup> Agnes Beatrix Jackline Raintung dan Chaysi Tiffany Raintung, "Teologi Pastoral Dalam Keunikan Konteks Indonesia," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 1, no. 1 (2020): 27–39.

<sup>19</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*.

<sup>20</sup> Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*.

dan teologi justru memperkuat keduanya, bukan melemahkan.<sup>21</sup> Dimensi kontekstual-budaya, sebagaimana ditekankan Lartey, sangat penting dalam konteks Indonesia dengan keberagaman budayanya.<sup>22</sup>

Berdasarkan kajian teoritis di atas, Wiryasaputra mengidentifikasi tiga kata kunci yang menjadi fondasi setiap strategi pendampingan pastoral yang efektif, yaitu kehadiran (*presence*), kepedulian (*care*), dan keterbukaan (*openness*).<sup>23</sup> Abineno menambahkan bahwa dalam konteks Indonesia, efektivitas pendampingan sangat ditentukan oleh kemampuan pendamping membaca dan menghormati nilai-nilai budaya lokal sebagai titik berangkat, bukan hambatan.<sup>24</sup> Raintung dan Raintung merumuskan bahwa pendampingan pastoral yang efektif selalu bergerak dalam tiga tahapan, eksplorasi, pemahaman mendalam, dan tindakan.<sup>25</sup>

Dalam konteks penelitian ini, karakteristik pendampingan yang efektif mencakup pendekatan holistik yang memperhatikan jiwa, pikiran, relasi, dan budaya. Penggunaan sumber-sumber iman secara autentik, empati dan kompetensi budaya Toraja. Kerahasiaan yang ketat sebagai prasyarat kepercayaan, pemberdayaan konseli, dan kesinambungan pendampingan dalam komunitas iman. Keseluruhan karakteristik ini bukan sekadar daftar teknis, melainkan merupakan ekspresi praktis dari keyakinan teologis bahwa Allah sendiri yang memulihkan, sementara pendamping pastoral hadir sebagai sarana kasih-Nya.

---

<sup>21</sup> Mark R. McMinn dan Clark D. Campbell, *Integrative psychotherapy: toward a comprehensive Christian approach* (InterVarsity Press, 2007).

<sup>22</sup> Emmanuel Yartekwei Lartey, *Pastoral Theology in an Intercultural World* (Wipf & Stock, 2013).

<sup>23</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Ready to Care Pendampingan dan Konseling Psikologi*.

<sup>24</sup> J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*.

<sup>25</sup> Raintung dan Raintung, "Teologi Pastoral Dalam Keunikan Konteks Indonesia."

## B. Sandwich Generation dan Dampak Psikologis

### 1. Pengertian Sandwich Generation

Sandwich generation merujuk pada kelompok orang dewasa paruh baya yang berada di tengah-tengah dua generasi merawat orang tua yang menua sekaligus membesarkan anak-anak mereka sendiri. Istilah ini menggambarkan tekanan dari dua sisi secara bersamaan, baik secara finansial, fisik, maupun emosional. Istilah sandwich generation pertama kali diperkenalkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981. Menurut Dorothy Miller, generasi sandwich adalah individu yang tidak hanya merawat dirinya sendiri, tetapi juga orang tua dan anak kandung yang sudah berusia.<sup>26</sup> Gagasan Miller ini lahir dari pengamatannya terhadap fenomena sosial yang semakin nyata di Amerika Serikat pada akhir abad ke-20, ketika peningkatan angka harapan hidup lansia bertemu dengan tren perempuan yang mulai aktif memasuki dunia kerja, sehingga tanggung jawab pengasuhan semakin terasa membebani.<sup>27</sup>

Generasi ini merujuk pada sebuah generasi yang berada pada posisi terhimpit diantara dua generasi yang berbeda, yaitu berada di antara orang tua mereka yang mulai menua dan di sisi lain keberadaan anak-anak mereka, ataupun saudara mereka yang masih membutuhkan bantuan.<sup>28</sup> Fenomena ini lahir karena adanya kondisi demografis yaitu peningkatan jumlah kependudukan sehingga menyebabkan satu generasi

---

<sup>26</sup> "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging," *Social Work*, advance online publication, September 1981.

<sup>27</sup> "The 'Sandwich' Generation."

<sup>28</sup> Khalil dan Santoso, "GENERASI SANDWICH."

terhimpit dengan dua generasi lainnya.<sup>29</sup> Cahjono menambahkan bahwa kondisi ini semakin kompleks di Indonesia karena sistem jaminan sosial bagi lansia yang belum memadai sehingga hampir seluruh beban pengasuhan ditanggung oleh keluarga.<sup>30</sup>

Konsep ini kemudian berkembang dan mendapatkan perhatian akademis yang lebih luas. Elaine Brody, seorang gerontologis terkemuka, memperkuat gagasan ini melalui penelitiannya pada tahun 1981 yang menemukan bahwa beban pengasuhan orang tua lansia paling banyak jatuh pada perempuan berusia pertengahan. Brody menyebutnya sebagai *women in the middle*, menggambarkan bagaimana perempuan dewasa berada di tengah-tengah tuntutan yang datang dari berbagai arah secara bersamaan.<sup>31</sup> Senada dengan itu, Loomis dan Booth memperluas pembahasan dengan menunjukkan bahwa posisi terjepit ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan bagi individu yang menjalaninya.<sup>32</sup>

Menurut para ahli, generasi sandwich memiliki berbagai kategori. Burke dalam *the traditional sandwich generation*, generasi sandwich merupakan individu yang terhimpit antara dua generasi dengan rentang usia 50-60 tahun, dengan orang tua yang menua, anak, bahkan cucu. Namun, seiring dengan dinamika perubahan dan perkembangan dari waktu ke waktu, terdapat transisi rentang usia dalam menempatkan kategori usia pada generasi sandwich.

---

<sup>29</sup> Supriatna dkk., "Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension."

<sup>30</sup> Patmo Cahjono, "Generasi Sandwich."

<sup>31</sup> E. M. Brody, "'Women in the Middle' and Family Help to Older People," *The Gerontologist* 21, no. 5 (1981): 471–80.

<sup>32</sup> Laura Spencer Loomis dan Alan Booth, "Multigenerational Caregiving and Well-Being: The Myth of the Beleaguered Sandwich Generation," *Journal of Family Issues* 16, no. 2 (1995): 131–48.

Menurut Carol Abaya kategori generasi sandwhic adalah *the club sandwich* dan *the open faced sandwich*. *The club sandwich* terdiri dari orang dewasa umur 50-60 tahun, yang terhimpit antara lanjut usia, anak, dan cucu, atau seorang individu dewasa dalam usia 30-40 tahun dengan anak kecil, orang tua yang menua, serta kakek dan nenek. Adapun *the open faced sandwich* adalah siapapun yang terlibat dalam memberikan pengasuhan kepada kerabat yang sudah berumur.<sup>33</sup>

Seiring berjalannya waktu, definisi *sandwich generation* terus mengalami perluasan. Tidak lagi terbatas pada perempuan saja, konsep ini kini mencakup siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, yang menghadapi tanggung jawab ganda terhadap generasi di atas dan di bawahnya. Antonucci dan kawan-kawan menegaskan bahwa fenomena ini merupakan bagian dari dinamika jaringan sosial antargenerasi yang semakin kompleks seiring perubahan demografis global, di mana perpanjangan usia hidup dan perubahan pola keluarga secara bersama-sama memperparah beban yang ditanggung generasi produktif.<sup>34</sup>

Secara konseptual, *sandwich generation* tidak sekadar menggambarkan kondisi demografis semata, melainkan merupakan konstruk sosio-psikologis yang kompleks. Parker dan Patten dalam laporan *Pew Research Center* yang berjudul *The Sandwich Generation* mengidentifikasi bahwa sekitar 47 persen orang dewasa di Amerika Serikat yang berusia 40-59 tahun memiliki orang tua lanjut usia sekaligus menanggung anak di bawah 18 tahun atau memberikan dukungan finansial kepada anak dewasa. Temuan

---

<sup>33</sup> Tobi A. Abramson, "Older Adults: The 'Panini Sandwich' Generation," *Clinical Gerontologist* 38, no. 4 (2015): 251-67

<sup>34</sup> T. C. Antonucci dkk., "The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective," *The Gerontologist* 54, no. 1 (2014): 82-92.

ini memperkuat bahwa sandwich generation bukan sekadar metafora, melainkan realitas yang dapat diukur secara empiris dan berdampak luas pada kesehatan, produktivitas, serta kesejahteraan subjektif individu yang mengalaminya.<sup>35</sup>

Dari perspektif teori *Life Course* yang dikembangkan oleh Glen H. Elder Jr., posisi *sandwich generation* dapat dipahami sebagai titik temu dari berbagai trajektori kehidupan yang saling bersilangan secara bersamaan. Elder menegaskan bahwa kehidupan individu tidak dapat dipahami secara terisolasi, melainkan harus dilihat dalam konteks interaksinya dengan kehidupan anggota keluarga lain lintas generasi. Ketika orang tua memasuki fase ketergantungan akibat penuaan sementara anak-anak masih dalam fase perkembangan yang membutuhkan bimbingan, individu dewasa berada pada apa yang Elder sebut sebagai *linked lives*, yakni kondisi di mana nasib dan pilihan seorang individu secara mendalam terhubung dan dipengaruhi oleh kehidupan orang-orang yang signifikan di sekitarnya. Perspektif ini memberikan kedalaman analisis yang melampaui sekadar penghitungan beban finansial, karena menyentuh dimensi makna, identitas, dan keterikatan emosional yang menjadi inti dari pengalaman *sandwich generation*.<sup>36</sup>

Lebih jauh, Grundy dan Henretta dalam studi komparatif antara Inggris dan Amerika Serikat yang diterbitkan di *Ageing and Society* menemukan bahwa sekitar sepertiga dari perempuan dewasa paruh baya melaporkan memberikan bantuan kepada anggota keluarga dari dua generasi sekaligus, baik generasi di atas maupun di bawah mereka, yang mengonfirmasi bahwa posisi *sandwich generation* merupakan realitas

---

<sup>35</sup> Paul Taylor dkk., *The Sandwich Generation Rising Financial Burdens for Middle-Aged Americans*, t.t.

<sup>36</sup> Emily Grundy dan John C. Henretta, "Between Elderly Parents and Adult Children: A New Look at the Intergenerational Care Provided by the 'Sandwich Generation,'" *Ageing and Society* 26, no. 5 (2006): 707–22.

yang dialami oleh sebagian besar individu dewasa tengah baya dan bukan sekadar konstruk teoritis. Studi tersebut juga menegaskan bahwa solidaritas keluarga memainkan peran kunci dalam mendorong individu memenuhi tanggung jawab antargenerasi ini, meskipun kapasitas untuk melakukannya sangat bergantung pada ketersediaan sumber daya yang dimiliki.<sup>37</sup>

Dalam perspektif demografis yang lebih global, Alburez-Gutierrez, Mason, dan Zagheni dalam kajian yang diterbitkan di *Population and Development Review* membuktikan bahwa fenomena sandwich generation bukan hanya relevan di negara-negara maju, tetapi justru paling berat dirasakan di negara-negara berkembang termasuk negara-negara Asia dan Afrika yang kekurangan sistem jaminan sosial memadai. Dengan demikian, pemahaman terhadap konsep sandwich generation tidak dapat dilepaskan dari analisis terhadap konteks struktural, budaya, dan relasional yang melingkupinya, karena konteks inilah yang menentukan seberapa berat beban yang harus ditanggung dan sejauh mana individu mampu bertahan di tengah tekanan antargenerasi yang terus meningkat.<sup>38</sup>

Fenomena sandwich generation tidak hanya dapat dipahami melalui lensa sosiologi dan psikologi semata, tetapi juga memerlukan pembacaan teologis yang mendalam, terutama dalam konteks penelitian yang berakar pada tradisi iman Kristen. Alkitab secara konsisten menegaskan pentingnya tanggung jawab antargenerasi sebagai bagian dari panggilan iman. Perintah untuk menghormati orang tua yang termuat dalam Keluaran 20:12 dan dipertegas kembali oleh Paulus dalam Efesus 6:2-3

---

<sup>37</sup> John Field dkk., *The SAGE Handbook of Aging, Work and Society* (SAGE Publications, 2013).

<sup>38</sup> Diego Alburez-Gutierrez dkk., "The 'Sandwich Generation' Revisited: Global Demographic Drivers of Care Time Demands," *Population and Development Review* 47, no. 4 (2021): 997–1023.

bukanlah sekadar kewajiban sosial-budaya, melainkan sebuah perintah ilahi yang memiliki dimensi teologis yang dalam. Namun demikian, Alkitab juga mengakui keterbatasan manusia dan tidak menuntut individu untuk menanggung beban yang melebihi kapasitasnya (1 Korintus 10:13). Dalam terang ini, fenomena sandwich generation dapat dipahami sebagai medan di mana individu beriman dipanggil untuk menghidupi ketaatan, namun sekaligus membutuhkan hikmat dan kasih karunia Allah untuk menetapkan batas-batas yang sehat.

Martin Luther dalam konsep panggilan atau Beruf menegaskan bahwa setiap tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, termasuk merawat orang tua dan mendidik anak, merupakan bentuk ibadah yang nyata kepada Allah. Dari sudut pandang ini, individu sandwich generation yang menanggung beban antargenerasi sesungguhnya sedang menjalankan panggilan ilahi dalam arti yang paling konkret. Namun teologi Reformed juga menekankan bahwa manusia adalah makhluk terbatas yang memerlukan anugerah Allah untuk dapat bertahan dan bertumbuh dalam panggilannya. Konsep sola gratia menjadi sangat relevan, individu tidak dipanggil untuk sempurna dalam semua perannya, melainkan untuk mengandalkan kasih karunia Allah di tengah ketidaksempurnaan tersebut. Kerangka teologis ini memberikan fondasi pastoral yang kuat bagi pendampingan terhadap individu *sandwich generation*, karena memungkinkan mereka memaknai perjuangan mereka bukan sebagai kegagalan rohani, melainkan sebagai bagian dari perjalanan iman yang dipimpin oleh Allah yang penuh belas kasihan.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Erik H. Herrmann, *The Babylonian Captivity of the Church 1520: The Annotated Luther Study Edition*, 1st ed, with Paul W. Robinson, The Annotated Luther Series (Augsburg Fortress Publishers, 2016).

Perkembangan penelitian tentang *sandwich generation* mendorong para ahli untuk merumuskan tipologi yang lebih terperinci guna merespon keragaman situasi yang dialami individu-individu dalam kelompok ini. Carol Abaya, seorang konsultan dan pakar eldercare, mengembangkan tipologi *sandwich generation* yang paling banyak diacu dalam literatur kontemporer. Abaya membagi *sandwich generation* ke dalam tiga tipe utama berdasarkan usia dan kompleksitas tanggung jawab yang diemban.

Tipe pertama adalah *Traditional Sandwich Generation*, yang merujuk pada individu yang umumnya berada pada rentang usia 40 hingga 50 tahun. Individu dalam kategori ini menghadapi situasi di mana orang tua mereka telah memasuki usia lanjut dan memerlukan berbagai bentuk dukungan, baik finansial, fisik, maupun emosional, sementara pada saat yang bersamaan anak-anak mereka masih dalam fase perkembangan yang membutuhkan perhatian, biaya pendidikan, dan bimbingan intensif. Inilah gambaran klasik dari generasi terjepit yang menjadi titik awal dari seluruh diskursus tentang *sandwich generation*.<sup>40</sup>

Tipe kedua adalah *Club Sandwich Generation*, yang menggambarkan kondisi yang lebih kompleks dan multi-lapis. Individu dalam tipe ini, yang umumnya berusia 50 hingga 60 tahun, tidak hanya menanggung tanggung jawab terhadap orang tua yang sudah sangat tua, berusia 80 tahun ke atas dan anak-anak yang belum mandiri, tetapi dalam banyak kasus juga harus memperhatikan cucu-cucu yang mungkin membutuhkan pengasuhan. Beban yang ditanggung kelompok ini berlapis-lapis

---

<sup>40</sup> Abramson, "Older Adults."

sehingga secara metaforis disebut sebagai *club sandwich* yang terdiri dari beberapa lapisan isian.<sup>41</sup>

Tipe ketiga adalah *Open-Faced Sandwich Generation*, yang merupakan kategori paling inklusif dan merujuk pada siapa saja dari berbagai kelompok usia yang terlibat aktif dalam pengasuhan anggota keluarga lanjut usia, terlepas dari apakah mereka juga sedang merawat generasi yang lebih muda. Kategori ini mencerminkan realitas bahwa fenomena sandwich generation tidak dapat dibatasi secara kaku pada kelompok usia tertentu, karena tanggung jawab pengasuhan dapat hadir dalam berbagai bentuk dan pada berbagai tahap kehidupan seseorang.<sup>42</sup>

Fenomena sandwich generation di Indonesia memiliki dimensi yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan konteks negara-negara Barat di mana konsep ini pertama kali berkembang. Kompleksitas ini bersumber dari perpaduan antara faktor demografis, faktor ekonomi, dan faktor budaya yang saling memperkuat satu sama lain.

Dari sisi demografis, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat secara konsisten, mencapai 71,7 pada tahun 2020. Proyeksi BPS juga menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia yang berusia 60 tahun ke atas di Indonesia terus bertumbuh dan diperkirakan mencapai 11,75 persen dari total populasi pada tahun 2025.<sup>43</sup> Pertumbuhan jumlah lansia yang signifikan ini secara langsung memperbesar potensi individu-individu produktif untuk berada dalam posisi sandwich generation, karena semakin banyak

---

<sup>41</sup> Abramson, "Older Adults."

<sup>42</sup> Abramson, "Older Adults."

<sup>43</sup> Nur Anzani dkk., *Analisis Indeks Pembangunan Manusia Di Indonesia Periode 2020, 2025*.

keluarga yang memiliki anggota lansia yang memerlukan perhatian dan perawatan. Menurut hasil survei Jakpat, ditemukan bahwa terdapat 48% masyarakat Indonesia yang menjadi bagian dari sandwich generation.<sup>44</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan Catariana dan Djumen terdapat tujuh dari sepuluh orang di Indonesia merupakan generasi sandwich, dalam hal ini ada sekitar 70% merupakan generasi sandwich, pernyataan ini merupakan hasil survei penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh media Harian Kompas terhadap sejumlah generasi sandwich di Indonesia. Survei diambil dari 500 orang lebih sebaran responden terdiri dari 34 provinsi yang diambil mulai tanggal 9-11 Agustus 2022. Pada survei yang dilakukan lembaga Astra Life pada tahun 2021, terdapat 13,400 persen generasi sandwich yang dianggap telah siap secara finansial bisa memenuhi kebutuhan mereka, dapat sedikit menabung, dan sebagian dapat berinvestasi, dari hasil ini berarti warga di Indonesia baru sebesar 13% lebih yang bisa berhasil mencukupi atau siap secara finansial.<sup>45</sup>

Dari sisi ekonomi, tekanan finansial yang dihadapi generasi muda Indonesia semakin berat. Tingginya biaya hidup, persaingan di dunia kerja, serta belum memadainya sistem jaminan sosial untuk lansia menyebabkan tanggung jawab ekonomi terhadap orang tua lanjut usia sebagian besar masih ditanggung oleh keluarga, khususnya anak-anak yang sudah bekerja. Taylor dan kawan-kawan mencatat bahwa beban finansial merupakan salah satu dimensi terberat yang dirasakan oleh sandwich

---

<sup>44</sup> Khalil dan Santoso, "GENERASI SANDWICH."

<sup>45</sup> Mardanung Patmo Cahjono, "Generasi Sandwich: Mengenal, Dampak, dan Solusi? Untuk Warga Jemaat GKI Coyudan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIE Surakarta* 3, no. 1 (2024): 20–29.

generation, dan kondisi ini sangat relevan dengan realitas di Indonesia di mana sistem pensiun dan jaminan hari tua masih belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat.<sup>46</sup>

Dari sisi budaya, nilai-nilai kekeluargaan yang kuat di Indonesia, termasuk di dalamnya konsep anak berbakti dalam berbagai tradisi lokal Nusantara, menciptakan ekspektasi sosial yang sangat kuat agar generasi produktif menanggung sepenuhnya kebutuhan orang tua. Dalam konteks masyarakat Toraja, fenomena *sandwich generation* memperoleh dimensi budaya yang unik melalui nilai *longko'*, di mana kewajiban merawat orang tua bukan sekadar tanggung jawab moral individual, tetapi merupakan bagian dari kehormatan secara keseluruhan.

Tanggung jawab ini tidak hanya berlaku terhadap orang tua, tetapi juga terhadap saudara kandung dan anggota keluarga besar lainnya yang menghadapi kesulitan. Kondisi ini memperluas beban yang ditanggung individu *sandwich generation* jauh melampaui definisi aslinya yang berfokus pada dua generasi. Tidak ada orang Toraja yang akan membiarkan orang tuanya di titipkan pada panti jompo, sekalipun dalam kondisi serba kekurangan. Bagi orang Toraja, merawat orang tua adalah suatu kewajiban dan tanggung jawab yang tidak bisa diabaikan.

Hofstede mencatat bahwa masyarakat dengan orientasi kolektivisme tinggi, seperti masyarakat Indonesia, cenderung menempatkan kepentingan dan tanggung jawab terhadap keluarga dan kelompok di atas kepentingan individu, yang berarti

---

<sup>46</sup> Yushi Li dan Andrea Carter, "Demographic Factors of Adult-Children on Their Caregiving Values and Options as Home Caregivers to Their Elderly Parents," *Open Journal of Social Sciences* 05, no. 05 (2017): 186–99.

tekanan sosial untuk memenuhi tanggung jawab antargenerasi ini bersifat sangat kuat dan sulit untuk diabaikan tanpa konsekuensi sosial yang signifikan.<sup>47</sup>

## 2. Dampak Psikologis

Dampak psikologis yang dialami oleh individu *sandwich generation* tidak hanya berdampak pada dimensi sosial dan ekonomi, tetapi juga menghasilkan serangkaian dampak psikologis yang serius dan saling berkaitan. Dampak-dampak ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara progresif seiring dengan akumulasi tekanan yang terus-menerus dari berbagai arah. Untuk memahami dampak psikologis ini secara komprehensif, berikut diuraikan 7 dampak psikologis utama yang relevan dengan konteks penelitian ini.

### a. Stres

Stres merupakan konsep sentral dalam memahami dampak psikologis yang dialami oleh *sandwich generation*. Lazarus dan Folkma dalam karya monumental mereka mendefinisikan stres psikologis sebagai suatu hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai melampaui sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan kesejahteraannya.<sup>48</sup>

Definisi transaksional ini menekankan bahwa stres bukanlah semata-mata faktor eksternal, melainkan hasil dari penilaian (*appraisal*) kognitif yang dilakukan individu terhadap situasi yang dihadapinya. Terdapat dua jenis penilaian yang menentukan respons stres seseorang antara lain *primary*

---

<sup>47</sup> Geert Hofstede, *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations across Nations*, 2. ed. [Nachdr.] (Sage, 2013).

<sup>48</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer, 1984).

appraisal, yaitu penilaian tentang seberapa mengancam suatu situasi, dan secondary appraisal, yaitu penilaian tentang sumber daya dan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi ancaman tersebut.<sup>49</sup>

Dalam konteks *sandwich generation*, kondisi stres kronis dapat terjadi ketika individu secara terus-menerus menilai tuntutan yang datang dari berbagai peran sebagai melebihi kapasitas yang mereka miliki. Stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu panjang inilah yang paling berbahaya bagi kesehatan mental, karena tidak memberikan kesempatan bagi sistem psikofisiologis individu untuk pulih sepenuhnya.

Berbeda dengan stres akut yang sifatnya sementara dan dapat memicu respons adaptif yang positif, stres kronis pada *sandwich generation* bersifat kumulatif dan multisumber, datang serentak dari tuntutan pengasuhan orang tua yang sakit, kebutuhan anak-anak yang masih bergantung, tekanan finansial yang terus menerus, serta ekspektasi profesional di tempat kerja yang tidak berkurang sedikitpun. McEwen menggambarkan kondisi ini dengan konsep *allostatic load*, yaitu beban kumulatif yang ditanggung oleh tubuh dan pikiran akibat paparan stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya melemahkan kapasitas adaptasi individu secara keseluruhan.<sup>50</sup>

Konsep ini sangat relevan untuk menjelaskan mengapa individu *sandwich generation* yang telah bertahun-tahun menanggung beban ganda sering melaporkan kelelahan yang tidak kunjung hilang meskipun telah

---

<sup>49</sup> Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

<sup>50</sup> Bruce S. McEwen, "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators," *New England Journal of Medicine* 338, no. 3 (1998): 171–79.

beristirahat, kepekaan emosi yang meningkat secara tidak proporsional terhadap stresor kecil, serta penurunan fungsi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa. Semua gejala ini merupakan tanda-tanda bahwa sistem regulasi stres tubuh telah mencapai titik jenuh akibat aktivasi yang berkepanjangan tanpa jeda pemulihan yang memadai.

Dari perspektif neurobiologis, stres kronis terbukti mengubah struktur dan fungsi otak secara fisik. Penelitian Lupien dan kawan-kawan yang diterbitkan di *Nature Reviews Neuroscience* menunjukkan bahwa paparan kortisol yang tinggi secara terus-menerus akibat stres kronis dapat menyebabkan atrofi pada hippocampus, yaitu bagian otak yang berperan krusial dalam pembentukan memori dan regulasi emosi.<sup>51</sup>

Temuan ini memiliki implikasi yang sangat serius bagi individu *sandwich generation*, stres yang mereka alami bukan sekadar kondisi psikologis yang dapat diatasi dengan kemauan keras, melainkan kondisi yang secara harfiah mengubah kapasitas otak untuk memproses emosi, mengambil keputusan, dan mengatur perilaku. Dengan kata lain, semakin lama seseorang berada dalam kondisi *sandwich generation* tanpa dukungan dan intervensi yang memadai, semakin besar kerusakan neurobiologis yang terakumulasi dan semakin sulit bagi individu tersebut untuk keluar dari lingkaran stres secara mandiri.

---

<sup>51</sup> Sonia J. Lupien dkk., "Effects of Stress throughout the Lifespan on the Brain, Behaviour and Cognition," *Nature Reviews Neuroscience* 10, no. 6 (2009): 434–45.

Secara spesifik dalam konteks *sandwich generation*, Lei dan kawan-kawan dalam studi yang diterbitkan di Journal of the American Geriatrics Society menemukan bahwa individu *sandwich generation* secara konsisten melaporkan tingkat stres yang dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak berada dalam posisi sandwich.<sup>52</sup> Stres ini bukan semata-mata disebabkan oleh beban finansial, melainkan juga oleh apa yang peneliti sebut sebagai *psychosocial toll*, tekanan yang timbul dari rasa bersalah karena merasa tidak pernah cukup hadir bagi semua pihak yang membutuhkan, dari konflik nilai antara kebutuhan diri sendiri dan kewajiban terhadap keluarga, serta dari kesadaran bahwa pengorbanan yang dilakukan tampaknya tidak pernah berakhir. Stres psikososial inilah yang membedakan *sandwich generation* dari kelompok pengasuh tunggal dan menjadikan kondisinya unik sekaligus lebih rentan secara psikologis.

#### **b. Burnout**

Salah satu dampak psikologis paling signifikan yang dialami oleh *sandwich generation* adalah burnout, khususnya dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Maslach dan Jackson mendefinisikan burnout sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi yang terjadi pada individu yang bekerja dengan orang lain dalam berbagai kapasitas.<sup>53</sup> Meskipun awalnya konsep ini dikembangkan dalam konteks profesi helping (seperti perawat, guru, dan konselor), penelitian-penelitian berikutnya menunjukkan bahwa sindrom burnout juga sangat relevan

---

<sup>52</sup> Lei dkk., "‘Sandwich Generation’ Study Shows Challenges of Caring for Both Kids and Aging Parents."

<sup>53</sup> Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (ISHK, 2003).

dalam konteks pengasuhan keluarga yang intensif (*caregiving burnout*), sebagaimana yang dialami oleh sandwich generation.

Maslach mengidentifikasi tiga dimensi inti *burnout* yang semuanya ditemukan pada individu sandwich generation. Pertama, *emotional exhaustion* (kelelahan emosional) yang ditandai oleh perasaan terkuras habis secara emosional, tidak mampu lagi memberikan respons empatik kepada orang lain, dan merasa bahwa cadangan emosional yang dimiliki telah habis digunakan. Kedua, *depersonalization* (depersonalisasi) yang ditandai oleh respons yang menjadi sinis, dingin, atau tidak peduli terhadap orang-orang yang seharusnya menjadi tanggung jawab pengasuhan.

Dalam konteks *sandwich generation*, depersonalisasi dapat terlihat misalnya ketika seseorang mulai merasa jengkel yang berlebihan terhadap orang tua yang sakit, atau menjadi tidak sabaran secara tidak wajar terhadap anak-anaknya sendiri. Ketiga, *reduced personal accomplishment* (berkurangnya rasa pencapaian pribadi) yang ditandai oleh perasaan bahwa usaha yang dilakukan tidak pernah cukup dan tidak menghasilkan perubahan yang berarti, sehingga rasa kompetensi dan efektivitas diri terus merosot.<sup>54</sup>

Kelelahan emosional ditandai oleh perasaan terkuras secara emosional, kehilangan energi untuk merespons kebutuhan orang lain, dan rasa hampa yang sulit dijelaskan. Solberg dan kawan-kawan dalam penelitiannya terhadap *sandwich generation* yang merawat orang tua dengan demensia menemukan bahwa tingkat stres yang dipersepsikan oleh pengasuh berhubungan langsung

---

<sup>54</sup> Christina Maslach, *Burnout: The Cost of Caring*.

dengan kualitas pengasuhan yang mereka berikan.<sup>55</sup> Artinya semakin tinggi tingkat kelelahan emosional, semakin menurun pula kualitas perawatan yang mampu diberikan baik kepada orang tua maupun kepada anak. Hal ini menciptakan lingkaran yang sulit diputus, beban pengasuhan menimbulkan kelelahan emosional, dan kelelahan emosional menurunkan kemampuan memberikan pengasuhan yang baik, yang pada gilirannya menambah rasa bersalah dan memperparah beban psikologis.

Dari perspektif neurosains, kelelahan emosional terkait erat dengan disregulasi sistem dopaminergik dan serotoninergik dalam otak yang terjadi akibat paparan stres kronis. Ketika kedua sistem neurotransmitter ini terganggu, individu mengalami penurunan kapasitas untuk merasakan kesenangan (*anhedonia*), motivasi yang menurun, dan kesulitan meregulasi emosi negatif. Kondisi ini secara neurobiologis menjelaskan mengapa individu sandwich generation yang mengalami burnout lanjut sering melaporkan bahwa mereka merasa mati rasa secara emosional bahkan terhadap momen-momen yang seharusnya membahagiakan, seperti pencapaian anak-anak mereka atau keberhasilan di tempat kerja.

Shirom dalam teori Vigor-Burnout yang dikembangkan melalui serangkaian penelitian longitudinal juga menegaskan bahwa burnout dalam konteks pengasuhan memiliki karakteristik yang berbeda dari burnout kerja konvensional, karena individu tidak dapat meninggalkan pekerjaan pengasuhan sebagaimana mereka dapat mengakhiri hari kerja. Tanggung jawab terhadap

---

<sup>55</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition (American Psychiatric Association, 2013).

orang tua dan anak terus ada 24 jam sehari, 7 hari seminggu, tanpa hari libur, sehingga proses pemulihan dari burnout menjadi jauh lebih sulit dan lebih lambat.<sup>56</sup>

Dalam konteks budaya Indonesia, khususnya budaya Toraja yang menjadi latar penelitian ini, burnout pada sandwich generation menghadapi hambatan tambahan berupa norma sosial yang melarang atau mengekang ekspresi kelelahan. Individu yang mengakui kelelahan emosional dalam merawat orang tua sering kali menghadapi stigma sosial dan penilaian moral negatif dari komunitas, dianggap tidak berbakti, egois, atau kurang beriman. Akibatnya, banyak individu sandwich generation di konteks budaya kolektif memilih untuk menekan dan menyembunyikan kelelahan emosional mereka, yang justru mempercepat proses burnout karena tidak ada katarsis dan tidak ada dukungan sosial yang diterima.

### c. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan salah satu dampak psikologis yang paling umum dijumpai pada individu *sandwich generation*. Secara klinis, kecemasan didefinisikan sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai oleh kekhawatiran, kegelisahan, dan ketegangan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang diantisipasi. Dalam konteks *sandwich generation*, sumber-sumber kecemasan sangat beragam, kekhawatiran tentang kondisi kesehatan orang tua yang terus menurun, kecemasan tentang

---

<sup>56</sup> Arie Shirom, "Reflections on the Study of Burnout The Views Expressed in *Work & Stress* Commentaries Are Those of the Author(s), and Do Not Necessarily Represent Those of Any Other Person or Organization, or of the Journal," *Work & Stress* 19, no. 3 (2005): 263–70.

kemampuan finansial untuk memenuhi semua kebutuhan yang ada, ketakutan tidak mampu memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anak, serta kegelisahan tentang masa depan yang penuh ketidakpastian.<sup>57</sup>

Penelitian Lei dan kawan-kawan dalam *Journal of the American Geriatrics Society* menemukan bahwa individu sandwich generation memiliki prevalensi gejala kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak berada dalam posisi sandwich. Studi tersebut juga menemukan bahwa intensitas gejala kecemasan berkorelasi positif dengan jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan, artinya semakin banyak pihak yang bergantung pada individu, semakin tinggi pula tingkat kecemasannya.<sup>58</sup> Temuan ini memiliki implikasi penting untuk memahami konteks Indonesia khususnya Toraja, di mana tanggung jawab finansial sering kali tidak hanya mencakup orang tua kandung, tetapi juga mertua, saudara kandung, dan dalam beberapa kasus anggota keluarga besar lainnya, sehingga jumlah pihak yang bergantung secara efektif menjadi jauh lebih banyak dibandingkan definisi asli *sandwich generation*.

Beck dalam teori kognitif kecemasannya menjelaskan bahwa kecemasan pada dasarnya dipicu oleh pola pikir yang didominasi oleh penilaian berlebihan terhadap ancaman dan penilaian yang meremehkan kemampuan diri untuk menghadapinya, sebuah pola kognitif yang sangat mudah berkembang pada individu yang secara objektif memang menghadapi beban yang

---

<sup>57</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

<sup>58</sup> Lei dkk., "'Sandwich Generation' Study Shows Challenges of Caring for Both Kids and Aging Parents."

melampaui batas.<sup>59</sup> Beck mengidentifikasi *distorsi kognitif* utama yang mendasari kecemasan kronis, *catastrophizing* (membayangkan skenario terburuk secara otomatis), *overgeneralization* (menggeneralisasi satu kegagalan menjadi pola kegagalan total), dan *selective abstraction* (hanya memperhatikan aspek negatif dari suatu situasi sambil mengabaikan aspek positif). Ketiga pola distorsi kognitif ini sangat rentan berkembang pada individu *sandwich generation* yang secara rutin menghadapi situasi di mana mereka harus memilih antara dua kebutuhan yang sama-sama mendesak.

Lebih lanjut, kecemasan pada *sandwich generation* sering kali bermanifestasi dalam bentuk *anticipatory anxiety*, yaitu kecemasan yang berpusat pada antisipasi terhadap kejadian buruk yang mungkin terjadi di masa depan, bagaimana jika orang tua mengalami kondisi medis darurat saat saya sedang bekerja? Bagaimana jika saya kehabisan uang sebelum gaji sementara kebutuhan mendesak datang dari dua arah sekaligus? Bagaimana jika anak-anak saya kehilangan kesempatan perkembangan karena saya tidak cukup hadir untuk mereka? Barlow dalam kerangka teori *Unified Protocol* untuk gangguan kecemasan menegaskan bahwa *anticipatory anxiety* semacam ini, ketika tidak diintervensi, cenderung meluas dan menginvasi semakin banyak domain kehidupan hingga pada akhirnya individu tidak mampu menikmati bahkan momen-momen yang seharusnya aman dan menyenangkan.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Penguin Publishing Group, 1979).

<sup>60</sup> Aaron T. Beck dan Gary Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, 20th anniversary ed. (Basic Books, 2005).

#### d. Depresi

Depresi merupakan dampak psikologis serius yang dapat berkembang dari stres kronis dan kelelahan emosional yang tidak tertangani pada individu *sandwich generation*. Menurut DSM-5, gangguan depresi mayor ditandai oleh suasana hati yang tertekan atau kehilangan minat atau kesenangan hampir sepanjang hari selama minimal dua minggu, disertai sejumlah gejala penyerta seperti perubahan berat badan, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga atau bersalah yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, serta pikiran tentang kematian.<sup>61</sup>

Seligman melalui teorinya tentang *learned helplessness* menjelaskan bahwa depresi dapat berkembang ketika seseorang secara berulang mengalami situasi di mana usaha-usaha yang dilakukan tampaknya tidak menghasilkan perubahan yang diharapkan. Kondisi ini sangat relevan bagi *sandwich generation*, karena mereka sering kali berada dalam situasi di mana tidak peduli seberapa keras mereka berusaha, selalu ada kebutuhan yang tidak terpenuhi, selalu ada pihak yang merasa kurang diperhatikan, dan selalu ada rencana yang harus ditunda. Perasaan tidak berdaya yang berulang ini dapat berkembang menjadi keyakinan inti bahwa mereka tidak mampu mengubah situasi, yang merupakan fondasi kognitif dari depresi.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

<sup>62</sup> Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death; with a New Introduction*, Repr., Series of Books in Psychology (Freeman, 1992).

Abramson, Seligman, dan Teasdale mengembangkan model *learned helplessness* ini lebih lanjut menjadi teori atribusi reformulasi yang menjelaskan bagaimana gaya penjelasan internal, stabil, dan global terhadap peristiwa negatif menjadi prediktor terkuat depresi klinis.<sup>63</sup> Individu sandwich generation yang secara konsisten mengatribusikan kegagalan mereka dalam menjalankan peran-perannya kepada faktor internal atau merasa diri tidak cukup baik, stabil bahwa ini akan terus terjadi, dan global, selalu merasa saya gagal di semua aspek kehidupan, adalah kelompok yang paling rentan mengembangkan episode depresi mayor. Gaya atribusi semacam ini sangat mudah terbentuk pada individu yang secara objektif memang menghadapi situasi di mana mereka tidak dapat memuaskan semua pihak secara bersamaan, sehingga pengalaman gagal menjadi kejadian harian yang rutin.

Pinquart dan Sorensen dalam meta-analisis mereka yang membandingkan kesehatan psikologis pengasuh dan non-pengasuh menemukan bahwa pengasuh memiliki tingkat depresi yang secara konsisten lebih tinggi, dan bahwa efek ini tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh perbedaan demografis atau kondisi kesehatan baseline.<sup>64</sup> Temuan ini menunjukkan bahwa beban pengasuhan itu sendiri merupakan faktor risiko depresi yang independen, terlepas dari variabel-variabel pemoderasi lainnya. Dalam konteks *sandwich generation*, risiko ini berlipat ganda karena individu

---

<sup>63</sup> Lyn Y. Abramson dkk., "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation.," *Journal of Abnormal Psychology* 87, no. 1 (1978): 49–74.

<sup>64</sup> Abramson dkk., "Learned Helplessness in Humans."

tidak hanya menanggung beban pengasuhan tunggal, melainkan pengasuhan ganda yang simultan dengan semua tekanan tambahan yang menyertainya.

Dari perspektif Teologi Pastoral Konseling, depresi pada *sandwich generation* perlu dipahami juga dalam dimensi spiritualnya. Frankl dalam logoterapi menjelaskan bahwa salah satu akar depresi terdalam adalah kehilangan makna (*existential vacuum*), kondisi di mana individu tidak lagi dapat menemukan tujuan dan makna dalam penderitaan yang mereka jalani.<sup>65</sup> Bagi individu *sandwich generation* yang berada dalam konteks iman Kristen seperti di komunitas Toraja, dimensi spiritual ini menjadi sangat kritis ketika seseorang tidak lagi mampu menemukan makna ilahi dalam beban yang ditanggung, dan ketika pengorbanan yang dilakukan terasa sia-sia dan tidak dihargai, risiko depresi meningkat secara dramatis. Di sinilah peran pendampingan pastoral menjadi sangat penting, tidak hanya sebagai pendengar yang empatik, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu individu merekonstruksi narasi makna di tengah penderitaan.

#### e. Erosi Harga Diri dan Krisis Identitas

Di luar stres, burnout, kecemasan, dan depresi, konflik peran ganda pada *sandwich generation* juga berdampak pada dimensi psikologis yang lebih dalam, yaitu harga diri (*self-esteem*) dan identitas diri. Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi keseluruhan yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif maupun negatif. Ketika seseorang secara terus-menerus merasa gagal memenuhi ekspektasi dari

---

<sup>65</sup> Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (Penguin Publishing Group, 2014).

berbagai peran yang diembannya, evaluasi diri yang negatif dapat berkembang dan mengikis harga dirinya secara perlahan.<sup>66</sup>

Proses erosi harga diri pada individu sandwich generation berlangsung melalui mekanisme yang oleh Higgins disebut sebagai *self-discrepancy theory*. Higgins mengidentifikasi tiga domain self yang relevan, *actual self* siapa saya saat ini, *ideal self* siapa saya yang seharusnya menurut diri sendiri, dan *ought self* siapa saya yang seharusnya menurut orang lain dan norma sosial. Ketika terdapat kesenjangan besar antara *actual self* dan *ideal self*, individu mengalami emosi negatif berupa kesedihan dan kekecewaan. Ketika kesenjangan terjadi antara *actual self* dan *ought self*, individu mengalami kecemasan, rasa bersalah, dan rasa malu.<sup>67</sup> Individu sandwich generation hampir selalu mengalami kedua jenis kesenjangan ini secara bersamaan dan terus-menerus, karena standar ideal untuk menjadi orang tua sempurna, anak yang berbakti sepenuhnya, profesional berdedikasi tidak pernah dapat dicapai dengan sumber daya yang terbatas.

Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menjelaskan bahwa individu pada usia dewasa madya, yang merupakan kelompok usia paling umum dari sandwich generation, sedang bergulat dengan krisis perkembangan antara *generativity* dan *stagnation*. Individu dalam fase ini pada dasarnya memiliki dorongan yang kuat untuk berkontribusi dan memberikan warisan bermakna bagi generasi berikutnya. Namun, ketika beban *sandwich generation* terlalu berat, kapasitas untuk memenuhi dorongan generatif ini menjadi

---

<sup>66</sup> Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton University Press, 1965).

<sup>67</sup> Valentino Reykliv Moku dan Charis Vita Juniarty Boangmanalu, "TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON: IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI SEKOLAH," *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92.

terhambat, sehingga individu berisiko jatuh ke dalam stagnation, yaitu perasaan stuck, tidak berkembang, dan tidak bermakna.<sup>68</sup> Kondisi ini dapat memengaruhi perasaan tentang diri sendiri secara mendasar dan menimbulkan krisis identitas yang serius.

Dalam perspektif yang lebih spesifik, Pearlin dan kawan-kawan dalam kerangka *Stress Process Model* yang telah banyak digunakan dalam penelitian pengasuhan menjelaskan bagaimana beban pengasuhan yang berkepanjangan mengakibatkan *role captivity*: perasaan terjebak dalam sebuah peran yang tidak dipilih secara bebas dan tidak bisa ditinggalkan. Rasa terjebak ini secara langsung mengikis perasaan otonomi dan penentuan nasib sendiri (*self-determination*), yang merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia menurut Deci dan Ryan dalam *Self-Determination Theory*.<sup>69</sup> Ketika otonomi terancam, identitas diri mengalami tekanan eksistensial: individu mulai mempertanyakan siapa dirinya di luar peran-peran yang membelenggunya, dan dalam banyak kasus tidak mampu menemukan jawaban karena seluruh energi dan waktu telah habis terserap oleh tuntutan pengasuhan.

Dampak erosi identitas ini tidak hanya bersifat subjektif tetapi juga bermanifestasi dalam perubahan perilaku yang dapat diamati, individu sandwich generation yang mengalami krisis identitas cenderung menarik diri dari aktivitas sosial yang sebelumnya bermakna bagi mereka, berhenti mengejar

---

<sup>68</sup> Valentino Reykliv Moku dan Charis Vita Juniarty Boangmanalu, "TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON: IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI SEKOLAH," *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92.

<sup>69</sup> L. I. Pearlin dkk., "Caregiving and the Stress Process: An Overview of Concepts and Their Measures," *The Gerontologist* 30, no. 5 (1990): 583–94.

minat dan hobi pribadi, dan secara bertahap kehilangan jejak siapa mereka sebagai individu di luar fungsi-fungsi pengasuhan yang mereka emban. Proses kehilangan identitas ini, jika berlangsung terlalu lama, dapat berkembang menjadi apa yang Paulhus dan Martin sebut sebagai *functional impairment of the self*: kondisi di mana individu tidak lagi memiliki kapasitas psikologis yang memadai untuk berfungsi sebagai agen kehidupannya sendiri.<sup>70</sup>

**f. Dampak pada Relasi Interpersonal dan Dinamika Keluarga**

Tekanan psikologis yang dialami *sandwich generation* tidak berhenti pada tataran internal individu, melainkan juga merembet secara signifikan ke dalam kualitas relasi interpersonalnya. Gottman dan Silver dalam penelitian longitudinal mereka tentang hubungan pernikahan menunjukkan bahwa stres eksternal yang tidak tertangani merupakan salah satu prediktor terkuat dari penurunan kepuasan dan kualitas pernikahan. Bagi *sandwich generation*, waktu dan energi yang tersita oleh tanggung jawab pengasuhan ganda sering kali menyisakan sangat sedikit ruang bagi hubungan intim dengan pasangan, sehingga kelekatan emosional antarpasangan berisiko melemah.<sup>71</sup>

Gottman melalui riset longitudinalnya yang telah berlangsung selama lebih dari empat dekade mengidentifikasi apa yang ia sebut sebagai *Four Horsemen* dalam hubungan pernikahan yang berisiko mengalami keretakan, kritik (*criticism*), sikap membela diri (*defensiveness*), penghinaan (*contempt*), dan penutupan diri (*stonewalling*). Keempat pola komunikasi destruktif ini sangat mudah muncul dalam hubungan pasangan yang keduanya atau salah

---

<sup>70</sup> Pearlin dkk., "Caregiving and the Stress Process."

<sup>71</sup> John M. Gottman dan Nan Silver, *THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK*, t.t.

satunya mengalami kelelahan kronis akibat beban sandwich generation: kelelahan menurunkan toleransi terhadap frustrasi, meningkatkan iritabilitas, dan mengurangi kapasitas untuk merespons kebutuhan pasangan dengan empati dan pengertian.<sup>72</sup>

Selain dampak pada hubungan pernikahan, beban sandwich generation juga berdampak nyata pada kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak-anak. Belsky dalam model deterministik pengasuhan anak (*determinants of parenting model*) menjelaskan bahwa kualitas pengasuhan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan sumber stres serta dukungan sosial yang tersedia.<sup>73</sup> Dalam konteks sandwich generation, faktor ketiga mengalami tekanan yang ekstrem, sumber stres sangat tinggi sementara sumber dukungan sering kali tidak memadai. Akibatnya, orang tua yang berada dalam posisi sandwich generation cenderung menunjukkan pola pengasuhan yang kurang responsif, kurang konsisten, dan lebih bersifat reaktif-emosional dibandingkan dengan orang tua yang tidak berada dalam situasi tersebut.

Dampak terhadap relasi interpersonal juga mencakup hubungan dengan orang tua lanjut usia yang menjadi objek pengasuhan. Paradoksnya, individu yang paling terikat secara emosional dengan orang tuanya justru paling rentan mengalami ambivalensi emosional, di satu sisi ada kasih sayang yang mendalam, namun di sisi lain ada kemarahan dan kelelahan yang tidak bisa diungkapkan karena dihalangi oleh norma sosial dan moral. Willson dan

---

<sup>72</sup> Gottman dan Silver, *THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK*.

<sup>73</sup> Jay Belsky, "The Determinants of Parenting: A Process Model," *Child Development* 55, no. 1 (1984): 83.

kawan-kawan dalam studi yang menggunakan data *National Survey of Families and Households* menemukan bahwa ambivalensi terhadap orang tua adalah pengalaman yang sangat umum pada pengasuh dewasa, dan bahwa ambivalensi yang tidak terselesaikan ini merupakan prediktor signifikan depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis jangka panjang.<sup>74</sup>

Dalam kerangka sistemik, dampak psikologis *sandwich generation* pada satu anggota keluarga tidak berhenti pada individu tersebut, melainkan mereplikasi diri ke seluruh sistem keluarga melalui mekanisme yang oleh Minuchin disebut sebagai *family homeostasis* yang terganggu. Ketika individu *sandwich generation* mengalami burnout, depresi, atau kecemasan berat, seluruh sistem keluarga terdestabilisasi, anak-anak merespons dengan perilaku regresi atau eksternalisasi masalah, pasangan mengalami peningkatan konflik, dan orang tua lanjut usia yang sensitif terhadap perubahan suasana hati pengasuh mengalami peningkatan kecemasan. Dengan kata lain, dampak psikologis *sandwich generation* bukan sekadar masalah individual tetapi merupakan krisis sistem keluarga yang membutuhkan pendekatan intervensi yang juga bersifat sistemik dan komprehensif.

#### **g. Tekanan budaya longko' sebagai dimensi unik**

Dalam konteks Toraja, individu yang gagal memenuhi kewajiban ganda ini tidak hanya mengalami stres internal, tetapi juga tekanan sosial eksternal yang kuat. Ketakutan akan penilaian negatif komunitas dan ancaman terhadap kehormatan keluarga dapat memperparah gejala kecemasan, depresi, dan

---

<sup>74</sup> Andrea E. Willson dkk., "Ambivalence in the Relationship of Adult Children to Aging Parents and In-Laws," *Journal of Marriage and Family* 65, no. 4 (2003): 1055–72.

penarikan diri sosial. Di sinilah nilai budaya berfungsi sebagai variabel yang memperumit sekaligus berpotensi memberdayakan, tergantung bagaimana ia dikelola secara pastoral.

### C. Nilai Budaya Longko' dalam Masyarakat Toraja

*Longko'* adalah salah satu pilar utama sistem nilai sosial masyarakat Toraja yang telah mengakar jauh sebelum masuknya pengaruh agama dan modernisasi. Nilai ini bukan sekadar konsep psikologis yang berhenti pada diri individu, melainkan mekanisme regulasi sosial yang mengatur relasi antarindividu, antarkeluarga, dan antara individu dengan komunitasnya. Secara harfiah, *longko'* berarti rasa malu yang muncul ketika seseorang atau keluarganya melakukan tindakan yang dianggap tidak sesuai dengan norma komunitas atau merendahkan martabat diri sendiri, keluarga, maupun orang lain. Dalam kamus bahasa Toraja, *longko'* diartikan sebagai rasa malu yang disertai perasaan segan; istilah *malongko* dipakai untuk menggambarkan kondisi malu dan segan tersebut.<sup>75</sup> Dengan demikian, *longko'* bukan semata emosi personal, melainkan respons sosial yang diarahkan oleh ekspektasi komunitas. Dalam kehidupan sehari-hari, *longko'* berfungsi sebagai rem moral yang mendorong anggota komunitas untuk bertindak sesuai standar yang ditetapkan bersama.

Penelitian Pasande menunjukkan bahwa budaya *longko'* Toraja merupakan salah satu kearifan lokal yang mengandung nilai etika religius dan semangat komunal untuk menjaga harga diri agar tidak dipermalukan (*kalongkoran*).<sup>76</sup> Lebih jauh, *longko'* sebagai hasil internalisasi pemahaman yang dipegang teguh masyarakat Toraja tidak hanya

---

<sup>75</sup> Bawan dkk., "Mengintegrasikan Budaya Longko' Torayan melalui Praktik Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal di Sekolah," 54.

<sup>76</sup> Diks Sasmento Pasande, *BUDAYA LONGKO' TORAJA DALAM PERSPEKTIF ETIKA LAWRENCE KOHLBERG*, 23 (2013).

mengandung nilai kehormatan, harga diri, dan rasa malu, tetapi juga nilai-nilai positif lain seperti etos kerja dan semangat hidup. Dua nilai utama masyarakat Toraja yang lahir dari *longko'* adalah *kamalamburan* (kejujuran) dan *karapasan* (harmoni dan kedamaian).<sup>77</sup>

Kajian Bawan, Leonardo, dan Salamba memperkuat pemahaman ini dengan menegaskan bahwa *longko'* tidak berhenti pada urusan menjaga rasa malu dan harga diri semata, tetapi juga menyangkut tenggang rasa yaitu keharusan seseorang untuk bersikap sopan, hormat, dan tidak mempermalukan orang lain.<sup>78</sup> Melalui pemahaman inilah, *longko'* kemudian membentuk karakter dan identitas orang Toraja, bukan hanya dalam konteks ritual dan adat, melainkan menjadi acuan tingkah laku dalam segala hal, khususnya dalam menjaga dan melindungi nama baik keluarga. Nilai *longko'* Torayan sendiri mengandung makna kesetiaan, kekerabatan, kehormatan, penjagaan martabat, tenggang rasa, serta etos kerja yang tinggi.<sup>79</sup>

Pemahaman tentang *longko'* tidak dapat dilepaskan dari sistem kepercayaan adat Toraja. Nilai ini harus dijalani dalam ikatan *Aluk Sola Pemali* (ASP); bertindak di luar ketentuan ASP membawa *longko'* bagi seseorang dan sekaligus bagi persekutuannya, terutama bagi kaum kerabat. Karena itu, seseorang senantiasa berusaha untuk tidak mempermalukan keluarga atau persekutuannya, sebab dengan sendirinya ia pun ikut dipermalukan. Hal ini menegaskan dimensi kolektif *longko'* yang melampaui ranah personal. Orang Toraja sangat peka terhadap harga dirinya, sehingga berusaha menjaga tindakan, tutur bahasa, dan sikapnya agar tidak dipermalukan atau mempermalukan orang

---

<sup>77</sup> Pasande, *BUDAYA LONGKO' TORAJA DALAM PERSPEKTIF ETIKA LAWRENCE KOHLBERG*.

<sup>78</sup> Bawan dkk., "Mengintegrasikan Budaya Longko' Torayan melalui Praktik Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal di Sekolah," 54.

<sup>79</sup> Bawan dkk., "Mengintegrasikan Budaya Longko' Torayan melalui Praktik Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal di Sekolah," 60.

lain.<sup>80</sup> Harga diri dalam relasi *longko'-malongko'* dengan demikian bersifat relasional dan komunal, bukan semata individual.

Penelitian Rumbi dan kawan-kawan menunjukkan bahwa masyarakat Toraja mengalami rasa malu kolektif (*collective shame*) ketika anggota keluarga atau komunitas melakukan pelanggaran moral. Rasa malu di hadapan sesama, yang disebut sebagai *social shame*, adalah realitas yang dirasakan bersama, bukan hanya oleh individu yang bersangkutan.<sup>81</sup> Kajian ini juga mengkaji bagaimana rasa malu sosial (*social shame*) dapat bertransisi menjadi rasa malu spiritual (*spiritual shame*): di balik pelanggaran sosial, terdapat upaya menafsirkan ulang hubungan dengan Tuhan (*Puang Matua*) yang perlu dipulihkan untuk membawa orang pada pertobatan.<sup>82</sup> Temuan ini sangat signifikan bagi pendampingan pastoral, karena menunjukkan bahwa *longko'* bukan sekadar fenomena psikologis-sosial, melainkan menyentuh akar spiritualitas komunitas Toraja.

Kajian Tandungan dan Muttaqin menegaskan bahwa *longko'* dapat dipandang sebagai dua sisi mata uang. Secara positif, *longko'* dapat menjadi motivasi untuk membangun keharmonisan dalam sistem kekerabatan melalui penguatan etos kerja, kedisiplinan, tata krama, saling menghargai, serta kreativitas dalam berbagai bidang kehidupan. Di sisi lain, *longko'* dapat menjadi penghambat, khususnya dalam masyarakat yang masih kental menganut sistem stratifikasi sosial, sehingga berpotensi menjadi batu sandungan bagi keharmonisan yang lebih luas apabila hanya dipandang dari sudut

---

<sup>80</sup> Pasande, *BUDAYA LONGKO' TORAJA DALAM PERSPEKTIF ETIKA LAWRENCE KOHLBERG*.

<sup>81</sup> Frans P. Rumbi dkk., "From Social Shame to Spiritual Shame: On the Rite of Confession of Guilt and Sin in Toraja," *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 78, no. 1 (2022).

<sup>82</sup> Frans P. Rumbi dkk., "From Social Shame to Spiritual Shame: On the Rite of Confession of Guilt and Sin in Toraja," *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 78, no. 1 (2022).

kekuasaan dan akses ekonomi semata.<sup>83</sup> Praktik terkecil dari *longko'* tampak dari cara bertutur kata, bahasa tubuh, dan cara seseorang memandang serta memperlakukan orang lain.

Dalam ranah yang lebih luas, kajian Yanti dan Adam menunjukkan bagaimana *longko'* dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang sangat ketat, sehingga topik-topik tertentu yang dianggap tidak pantas dibicarakan secara terbuka justru sulit diakses informasinya oleh anggota komunitas yang membutuhkan, karena kekhawatiran mempermalukan keluarga atau dianggap melanggar tata nilai adat.<sup>84</sup> Kajian ini memperlihatkan sisi *longko'* yang dapat menjadi hambatan struktural terhadap keterbukaan seseorang mencari bantuan, sebuah pola yang relevan untuk dipahami dalam konteks generasi *sandwich* yang menanggung beban psikologis namun enggan mengungkapkannya.

Dalam konteks pendampingan pastoral bagi generasi *sandwich*, nilai *longko'* berfungsi sebagai pedang bermata dua yang memerlukan pemahaman dan pengelolaan cermat oleh pendamping pastoral. Di satu sisi, *longko'* dapat menjadi hambatan psikologis yang signifikan: individu yang berada dalam tekanan berat akibat posisi *sandwich generation* seringkali tidak mampu mencari bantuan atau mengakui keterbatasannya karena takut dianggap lemah, tidak mampu, atau memalukan keluarga. Tembok *longko'* semacam ini menciptakan isolasi psikologis yang memperparah dampak negatif dari

---

<sup>83</sup> Edmondus Sadesto Tandungan dan Elfran Bima Muttaqin, "Budaya Longko' dalam Penegakan Kode Etik Anggota DPRD Kabupaten Tana Toraja," *Jurisprudentie: Jurusan Ilmu Hukum Fakultas Syariah dan Hukum* 7, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.24252/jurisprudentie.v7i1.13683>.

<sup>84</sup> Defyanti Yanti dan Arlin Adam, "Budaya Longko' dan Penggunaan Kontrasepsi Remaja: Studi Fenomenologis," *Jurnal Kesehatan Marendeng* 9, no. 3 (2025): 324, <https://doi.org/10.58554/jkm.v9i3.179>.

tekanan yang mereka tanggung mereka belajar menyembunyikan beban, tersenyum di luar, namun terguncang di dalam.

Namun di sisi lain, semangat *longko'* yang sehat dapat menjadi sumber kekuatan motivasional yang luar biasa. Dorongan untuk mempertahankan kehormatan diri dan keluarga kerap menjadi bahan bakar yang menggerakkan individu untuk bertahan, bahkan melampaui kesulitan yang dihadapinya. Saputra menambahkan bahwa *longko'* dapat dimaknai pula sebagai *spirit* bagi masyarakat Toraja dalam mencari nafkah memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, sekaligus sebagai upaya membebaskan anggota keluarga dari sistem utang-piutang yang membelenggu.<sup>85</sup> Dengan demikian, *longko'* tidak hanya mempertahankan identitas budaya, tetapi juga menjadi sumber nilai yang mendukung ketahanan hidup seseorang di tengah tekanan ekonomi dan sosial.

Hofstede mencatat bahwa dalam masyarakat dengan orientasi kolektivisme tinggi seperti masyarakat Toraja, nilai seperti *longko'* bukan sekadar norma sosial, melainkan fondasi dari identitas diri yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan komunal.<sup>86</sup> Lartey menegaskan bahwa tugas pendampingan pastoral lintas budaya bukan mengeliminasi nilai lokal, melainkan membantu komunitas menghayatinya dengan cara yang memerdekakan.<sup>87</sup> Dalam konteks Toraja, ini berarti membantu individu membedakan antara sisi *longko'* yang destruktif yang menghalangi keterbukaan dan pencarian bantuan dengan sisi *longko'* yang konstruktif, yang mendorong pertumbuhan dan pemulihan dengan dukungan komunitas. Pendamping pastoral perlu menjadi ahli dalam seni mengubah energi *longko'* dari beban yang menekan menjadi motivasi yang memerdekakan.

---

<sup>85</sup> Vito Otma Saputra, "Analisis Budaya Longko' dalam Pendidikan Karakter Siswa di UPT SDN 9 Sangalla' Utara," *Prosiding Universitas Kristen Indonesia Toraja* 4, no. 3 (2024): 301.

<sup>86</sup> Hofstede, *Culture's Consequences*.

<sup>87</sup> Lartey, *Pastoral Theology in an Intercultural World*.

Pemahaman mendalam tentang dinamika *longko'* memiliki tiga implikasi langsung bagi praksis pendampingan pastoral di Jemaat Buntu Pasele Rantepao. Pertama, kerahasiaan yang ketat adalah prasyarat mutlak; individu Toraja yang datang untuk didampingi mengambil risiko sosial yang besar, dan pelanggaran kerahasiaan dapat menghancurkan seluruh kepercayaan komunitas terhadap proses pendampingan. Kedua, pendekatan tidak langsung seringkali lebih efektif; budaya Toraja mengenal komunikasi tidak langsung sebagai bentuk penghormatan terhadap lawan bicara, sehingga pendekatan berbasis narasi dan cerita cenderung lebih efektif membuka keterbukaan konseli. Ketiga, pelibatan komunitas harus dilakukan dengan bijaksana; gereja sebagai komunitas terapeutik memiliki potensi besar sebagai sistem dukungan, namun pelibatan yang tidak peka terhadap *longko'* justru dapat mempermalukan konseli dan memperparah isolasinya.

Abineno menegaskan bahwa nilai sosial semacam ini dalam konteks Indonesia bukan hambatan bagi pelayanan pastoral, melainkan sumber daya kultural yang harus dipahami, dihormati, dan diintegrasikan ke dalam pendekatan pastoral yang kontekstual.<sup>88</sup> Konselor yang bekerja tanpa pemahaman terhadap dinamika ini akan kesulitan membangun kepercayaan dengan konselinya. Prinsip inilah yang menjadi fondasi paling mendasar dalam merancang pendampingan pastoral bagi generasi *sandwich* di Toraja bukan berhadapan dengan budaya, melainkan bergandengan tangan dengannya.

---

<sup>88</sup> J. L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis Untuk Pelayanan Pastoral*.

## D. Pendampingan Pastoral bagi Generasi Sandwich

Pastoral Konseling merupakan disiplin ilmu yang memadukan wawasan teologi, psikologi, dan ilmu konseling dalam satu kerangka pendampingan yang berpusat pada iman. Aart Van Beek, seorang pakar konseling pastoral yang banyak dirujuk dalam konteks Indonesia, mendefinisikan konseling pastoral sebagai suatu bentuk pertolongan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi persoalan hidupnya, dengan mempergunakan sumber-sumber iman sebagai salah satu sarana pertolongan. Van Beek menekankan bahwa konseling pastoral tidak sekadar bergerak pada tataran rohani, melainkan juga menyentuh seluruh dimensi manusia: fisik, psikis, sosial, dan spiritual secara integral.<sup>89</sup>

Konflik peran ganda yang dialami individu *sandwich generation* memerlukan pendampingan konseling yang komprehensif, kontekstual, dan teologis. Tidak ada satu pendekatan tunggal yang dapat menjawab seluruh kompleksitas persoalan yang dihadapi, sehingga konselor pastoral perlu menguasai dan mengintegrasikan berbagai pendekatan yang saling melengkapi. Dalam konteks Teologi Pastoral Konseling, pendekatan-pendekatan ini tidak digunakan secara mekanis sebagai teknik semata, melainkan sebagai ekspresi nyata dari panggilan pastoral untuk menemani, menyembuhkan, dan memberdayakan individu dalam terang iman.

### 1. Pendampingan Berbasis Narasi Iman

Capps mengusulkan model konseling berbasis narasi yang membantu konseli merestrukturisasi narasi hidupnya dari sudut pandang iman.<sup>90</sup> Dalam konteks generasi

---

<sup>89</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*.

<sup>90</sup> Capps, *Giving Counsel*.

sandwich, pendekatan ini membantu individu memaknai ulang pengalaman pengasuhan ganda sebagai panggilan iman yang mulia. Budaya Toraja yang kaya dengan tradisi lisan dan bercerita menjadikan pendekatan naratif ini sangat sesuai secara kultural. Penulis memandang bahwa kemampuan seseorang membangun narasi yang bermakna atas penderitaannya adalah langkah pertama menuju pemulihan sejati.

## **2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

Hayes dan kawan-kawan, mengembangkan ACT sebagai pendekatan yang membantu individu menerima kondisi yang tidak dapat diubah, mengidentifikasi nilai-nilai inti, dan mengambil tindakan bermakna meskipun dalam kondisi sulit.<sup>91</sup> Dalam adaptasi pastoral, nilai-nilai inti ini diintegrasikan dengan nilai iman dan panggilan kristiani, beresonansi kuat dengan ajaran kesabaran dalam teologi Paulus. Penulis memandang bahwa ACT sangat relevan bagi generasi sandwich di Toraja yang seringkali tidak bisa mengubah situasi eksternal, namun dapat mengubah cara mereka merespons dan memaknainya.

## **3. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)**

Monty P. Satiadarma menjelaskan bahwa penyimpangan perilaku manusia berakar dari adanya gangguan pada fungsi kognitif. Oleh karena itu, upaya perbaikan perilaku harus dimulai dengan memperbaiki fungsi kognitif terlebih dahulu. Pernyataan ini menegaskan betapa besar pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam menimbang dan memutuskan suatu tindakan juga menjadi titik

---

<sup>91</sup> Steven C. Hayes dkk., *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*, 2nd ed (Guilford Press, 2012).

perhatian utama dalam pendekatan cognitive behavior therapy (CBT), yaitu terapi yang menghubungkan pola pikir dengan perilaku.<sup>92</sup>

Pendekatan Kognitif-Perilaku atau *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) sangat relevan dalam mendampingi individu *sandwich generation* mengingat bahwa sebagian besar penderitaan psikologis mereka dipelihara dan diperparah oleh distorsi kognitif yang telah diuraikan sebelumnya. Beck, pencetus CBT, mengemukakan bahwa perasaan dan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara mereka menafsirkan dan memaknai situasi yang dihadapi. Dalam CBT, konselor membantu konseli mengidentifikasi pola pikir yang tidak adaptif, mengujinya secara empiris, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan seimbang.<sup>93</sup>

Aaron T. Beck mendefinisikan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang bertujuan menyelesaikan masalah konseli pada masa kini melalui restrukturisasi kognitif serta perbaikan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini berlandaskan formulasi kognitif, yaitu keyakinan dan strategi perilaku yang dianggap mengganggu kehidupan konseli. Prinsipnya, cara berpikir seseorang akan memengaruhi perasaan serta tindakannya. Jika pola pikir yang salah diperbaiki, maka emosi dan perilaku juga akan berubah ke arah yang lebih sehat.<sup>94</sup>

Proses konseling dalam CBT didasarkan pada konseptualisasi, yakni pemahaman terhadap keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Tujuan utama dari CBT adalah terciptanya restrukturisasi kognitif mengubah pola pikir yang menyimpang serta penataan ulang sistem kepercayaan, sehingga dapat menghasilkan perubahan

---

<sup>92</sup> Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*, t.t.

<sup>93</sup> Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.

<sup>94</sup> Aaron T. Beck, "Thinking and Depression: II. Theory and Therapy," *Archives of General Psychiatry* 10, no. 6 (1964): 561.

emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif. Proses mengubah pola pikir yang keliru atau menyimpang menjadi pola pikir yang lebih realistis dan positif. Misalnya, seseorang yang selalu berpikir saya pasti gagal, dibantu untuk melihat fakta bahwa ia juga pernah berhasil, sehingga pikirannya menjadi lebih seimbang.<sup>95</sup>

Menurut para ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapists, CBT didefinisikan sebagai bentuk psikoterapi yang menekankan pentingnya peran berpikir dalam menentukan bagaimana seseorang merasakan dan bertindak. Dengan kata lain, pola pikir akan membentuk emosi, dan emosi akan berpengaruh pada perilaku.<sup>96</sup>

Bush menegaskan bahwa CBT merupakan gabungan dari dua pendekatan, yaitu *cognitive therapy* (terapi kognitif) dan *behavior therapy* (terapi perilaku). Terapi kognitif menitikberatkan pada pikiran, asumsi, serta keyakinan, dengan tujuan membantu individu mengenali dan mengubah kesalahan berpikir. Penting untuk dipahami bahwa terapi kognitif bukan sekadar melatih *positive thinking* (berpikir positif), tetapi juga mendorong terciptanya *happy thinking* (pola pikir yang menyenangkan dan membahagiakan). Sementara itu, terapi perilaku menekankan hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan individu dalam merespons masalah. Melalui proses ini, individu belajar mengubah perilaku, menyenangkan pikiran dan tubuh, serta meningkatkan kejernihan berpikir sehingga mampu mengambil keputusan dengan lebih tepat.<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

<sup>96</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

<sup>97</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan para ahli, *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) dapat dipahami sebagai pendekatan konseling sekaligus psikoterapi yang berfokus pada hubungan erat antara pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan perilaku. Esensi dari CBT terletak pada proses *cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pola pikir yang keliru menjadi lebih realistis dan sehat. Selain itu, CBT juga melatih individu untuk menyesuaikan perilakunya sehingga mampu merespons masalah dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif.<sup>98</sup>

Tujuan utama Cognitive-Behavior Therapy (CBT) adalah membantu konseli menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menunjukkan bukti yang bertentangan, sehingga mereka dapat mengurangi keyakinan yang kaku dan tidak realistis.<sup>99</sup> Dalam praktiknya, CBT lebih menekankan pada kondisi masa kini dibanding masa lalu, meski tetap mengakui masa lalu sebagai bagian penting dari kehidupan konseli. Fokusnya adalah mengubah pola pikir negatif saat ini menjadi lebih positif untuk mendukung perubahan di masa depan.<sup>100</sup>

Dalam konteks *sandwich generation*, intervensi CBT difokuskan pada beberapa area utama, pertama, restrukturisasi kognitif terhadap keyakinan-keyakinan tidak adaptif yang umum ditemukan, seperti saya harus sempurna dalam semua peran saya sekaligus, meminta bantuan berarti saya lemah, atau jika saya tidak merawat semuanya sendiri, saya bukan anak yang berbakti. Keyakinan-keyakinan ini secara sistematis diidentifikasi, diuji validitasnya, dan direstrukturisasi menjadi keyakinan yang lebih realistis. Kedua, pengembangan keterampilan manajemen waktu dan penetapan

---

<sup>98</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

<sup>99</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

<sup>100</sup> Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.

prioritas yang memungkinkan individu mendistribusikan sumber daya yang terbatas secara lebih strategis di antara berbagai tuntutan peran yang ada. Ketiga, pelatihan teknik relaksasi dan *mindfulness* untuk mengelola respons fisik terhadap stres. Bukti empiris mendukung efektivitas CBT pada pengasuh yang menanggung beban ganda, meta-analisis yang dilakukan terhadap 25 studi menunjukkan bahwa CBT secara signifikan mengurangi depresi dan stres pada pengasuh lansia.<sup>101</sup> Sejalan dengan itu, meta-analisis Verreault terhadap 20 studi juga mengonfirmasi bahwa CBT memberikan pengurangan signifikan pada beban subjektif dan gejala depresi pengasuh yang merawat individu dengan gangguan neurokognitif.<sup>102</sup>

#### 4. Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

Pendekatan Konseling *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) yang dikembangkan oleh De Shazer dan Berg menawarkan perspektif yang berbeda dari pendekatan tradisional yang berfokus pada masalah. SFBT berasumsi bahwa setiap individu sudah memiliki kekuatan dan sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi persoalannya, dan tugas konselor adalah membantu individu menemukan dan mengaktifkan kekuatan-kekuatan tersebut. Pendekatan ini sangat relevan bagi individu *sandwich generation* karena mereka sering kali terlalu terfokus pada masalah dan beban yang ada, sehingga tidak mampu melihat sumber daya dan kekuatan yang sebenarnya sudah dimiliki.<sup>103</sup> Pendekatan ini sangat relevan bagi individu generasi

---

<sup>101</sup> Michael D. Hopkinson dkk., "Cognitive Behavioral Therapy for Depression, Anxiety, and Stress in Caregivers of Dementia Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis," *The Gerontologist* 59, no. 4 (2019): e343–62.

<sup>102</sup> Phylcia Verreault dkk., "Efficacy of Cognitive-Behavioural Therapy Interventions on Reducing Burden for Caregivers of Older Adults with a Neurocognitive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Cognitive Behaviour Therapy* 50, no. 1 (2021): 19–46.

<sup>103</sup> Steve De Shazer dan Insoo Kim Berg, "DOING THERAPY: A POST-STRUCTURAL RE-VISION\*," *Journal of Marital and Family Therapy* 18, no. 1 (1992): 71–81.

sandwich karena mereka sering kali terlalu terfokus pada masalah sehingga tidak mampu melihat kekuatan yang sebenarnya sudah dimiliki. Penulis meyakini bahwa menemukan kembali kekuatan ini dalam terang iman adalah inti dari pendampingan pastoral yang memberdayakan.

Teknik-teknik khas SFBT yang dapat diterapkan mencakup, pertama, *miracle question* (pertanyaan keajaiban), yaitu meminta individu membayangkan kondisi ideal yang diinginkan jika masalahnya tiba-tiba teratasi, untuk membantu mereka mengklarifikasi tujuan yang hendak dicapai. Kedua, *exception questions* (pertanyaan pengecualian), yaitu mengeksplorasi saat-saat di mana masalah tidak muncul atau terasa lebih ringan, untuk mengidentifikasi strategi yang sudah berhasil meskipun belum disadari. Ketiga, *scaling questions* (pertanyaan skala), yaitu meminta individu menilai tingkat kesejahteraannya dalam skala tertentu untuk memantau perkembangan dan memotivasi perubahan kecil yang bermakna. Priyatno dan Anti dalam konteks Indonesia menegaskan bahwa pendekatan yang berorientasi pada kekuatan (*strength-based approach*) sangat efektif dalam budaya Indonesia yang menghargai ketangguhan dan kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan, karena pendekatan ini mengafirmasi dan membangun di atas kapasitas-kapasitas yang sudah ada dalam diri individu dan komunitasnya.<sup>104</sup>

SFBT mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkutat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku

---

<sup>104</sup> Dra. Suhertina, M.Pd, *DASAR-DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING* (CV. MUTIARA PESISIR SUMATRA, t.t.).

pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan.<sup>105</sup>

## 5. Family Systems Theory

Mengingat bahwa konflik peran ganda pada *sandwich generation* bersifat sistemik, yakni melibatkan jaringan relasi antar-generasi yang kompleks, maka pendekatan konseling sistemik keluarga menjadi sangat relevan. Bowen dalam teori sistemik keluarganya menekankan bahwa perilaku dan kondisi psikologis individu tidak dapat dipahami secara terisolasi dari sistem keluarga di mana mereka berada. Setiap perubahan pada satu anggota keluarga akan mempengaruhi seluruh sistem, dan sebaliknya, masalah yang tampak pada satu individu sering kali merupakan ekspresi dari dinamika sistem yang lebih luas.<sup>106</sup>

Dalam konteks pendampingan *sandwich generation*, konseling sistemik keluarga dapat diarahkan untuk memfasilitasi redistribusi peran dan tanggung jawab yang lebih adil di antara anggota keluarga, meningkatkan kualitas komunikasi antar-anggota keluarga lintas generasi, dan membantu keluarga menegosiasikan ulang ekspektasi-ekspektasi yang tidak realistis. Dalam budaya Toraja yang menempatkan keputusan keluarga besar (*rumpun*) sangat berpengaruh terhadap kehidupan individual, pendekatan sistemik ini memiliki nilai tambah yang signifikan karena melibatkan sistem yang sesungguhnya menjadi sumber tekanan sekaligus sumber potensial dukungan. Daniel Susanto dalam kajian pastoral kontekstualnya menegaskan bahwa intervensi pastoral yang efektif di Indonesia tidak dapat hanya menyentuh individu

---

<sup>105</sup> Eny Usrawati dan M. Pd, *TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING SFBT*, t.t.

<sup>106</sup> Murray Bowen, *Family therapy in clinical practice* (J. Aronson : Distributed by Scribner Book Companies, 1985).

secara terisolasi, melainkan harus mampu menjangkau dan mentransformasi sistem relasi yang lebih luas di mana individu tersebut berada.<sup>107</sup>

Dalam adaptasi kontekstual Toraja, konsep ini perlu disampaikan bukan sebagai ajakan individualistis, melainkan sebagai pembangunan kesehatan emosional dalam kerangka tanggung jawab komunal. Ini adalah salah satu tantangan terbesar dalam konteks kolektivis, membantu individu menetapkan batas yang sehat tanpa dianggap ingkar terhadap nilai komunal.

## 6. Coping Religius

Meskipun dampak psikologis pada *sandwich generation* dapat sangat berat, tidak semua individu dalam posisi ini mengalami dampak negatif pada level yang sama. Perbedaan ini sebagian besar dijelaskan oleh variasi dalam strategi coping yang digunakan. Lazarus dan Folkman membedakan dua kategori utama coping, problem-focused coping, yaitu upaya langsung untuk mengubah situasi yang menimbulkan stres, dan emotion-focused coping, yaitu upaya untuk mengelola respons emosional terhadap situasi stres tanpa mengubah situasinya itu sendiri.<sup>108</sup>

Carver dan kawan-kawan mengembangkan *inventori strategi coping* yang lebih terperinci (*COPE Inventory*) yang mencakup berbagai bentuk *coping spesifik*, termasuk *active coping* (mengambil tindakan langsung), *planning* (merencanakan strategi penanganan), *positive reframing* (memaknai ulang situasi secara positif), *acceptance* (menerima situasi yang tidak dapat diubah), dan *seeking social support* (mencari

---

<sup>107</sup> Raintung dan Raintung, "Teologi Pastoral Dalam Keunikan Konteks Iindonesia."

<sup>108</sup> Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

dukungan dari orang lain).<sup>109</sup> Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa individu *sandwich generation* yang menggunakan kombinasi *strategi problem-focused* dan *emotion-focused coping* secara fleksibel, serta yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang kuat, cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang bergantung pada satu strategi *coping* saja atau yang menghindari (*avoidance coping*) persoalan yang dihadapi.<sup>110</sup>

Pargament mengkonfirmasi secara empiris bahwa spiritualitas dan coping religius memiliki peran signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup.<sup>111</sup> Dalam konteks Jemaat Buntu Pasele Rantepao, strategi coping religious seperti doa komunal, ibadah bersama, dan pengajaran Alkitab yang kontekstual dapat menjadi sumber pemulihan psikologis yang kuat. Penulis memandang bahwa dimensi ini adalah yang paling unik dan tak tergantikan dalam pendampingan pastoral dibandingkan pendekatan psikologis sekuler manapun.

## 7. Pendampingan Komunitas Terapeutik

Van Beek menegaskan bahwa gereja sebagai komunitas iman memiliki potensi luar biasa sebagai sistem dukungan jika diorganisir secara efektif.<sup>112</sup> Namun dalam konteks Toraja, Van Beek mengingatkan bahwa dukungan komunitas yang tidak dirancang dengan kepekaan terhadap *longko'* justru dapat berbalik menjadi sumber

---

<sup>109</sup> Charles S. Carver dkk., "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach.," *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2 (1989): 267–83.

<sup>110</sup> Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

<sup>111</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (The Guilford Press, 1997).

<sup>112</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*.

tekanan tambahan. Oleh sebab itu, perancangan dukungan komunal yang menghormati martabat dan kerahasiaan konseli adalah tantangan pastoral yang paling nyata.

Integrasi berbagai pendekatan di atas harus dilakukan dengan sensitivitas kultural yang tinggi. Nilai *longko'* harus diposisikan bukan sebagai hambatan yang dieliminasi, melainkan sebagai variabel aktif yang dikelola secara pastoral. Dalam praktiknya, integrasi ini berarti menggunakan narasi Alkitab yang beresonansi dengan nilai kehormatan dan tanggung jawab komunal, memanfaatkan energi *siri'* sebagai motivasi pemulihan, merancang dukungan komunal yang melindungi martabat konseli dan membangun batas-batas yang sehat dalam kerangka nilai kolektivis Toraja, bukan dalam logika individualisme Barat.

Clinebell mengingatkan bahwa setiap pendampingan harus dimulai dari titik berdiri konseli, dari dunia konseli seperti yang dihayatinya, bukan seperti yang dibayangkan oleh pendamping.<sup>113</sup> Dalam konteks generasi sandwich Toraja, titik berdiri itu adalah persimpangan antara beban pengasuhan ganda, tekanan ekonomi, dan sistem nilai *longko'* yang mempengaruhi setiap keputusan dan respons mereka.

Penelitian ini dibangun di atas pemahaman bahwa pemuda dan individu dewasa di Jemaat Buntu Pasele Rantepao menghadapi tekanan psikologis yang berlapis, tekanan dari tuntutan merawat orang tua, memenuhi kebutuhan anak dan saudara, serta mempertahankan standar sosial yang dituntut oleh nilai budaya Toraja, khususnya *longko'*. Tekanan berlapis ini menghasilkan berbagai dampak psikologis yang telah diidentifikasi dalam kajian teori.

---

<sup>113</sup> Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*.

Nilai budaya *longko'* ditempatkan sebagai faktor yang bersifat dialektis, di satu sisi memperparah tekanan psikologis dengan menciptakan hambatan untuk mencari bantuan, di sisi lain menjadi sumber motivasi dan kekuatan komunal yang dapat dimanfaatkan secara terapeutik dalam proses pendampingan pastoral. Pendampingan pastoral yang mengintegrasikan pendekatan naratif iman, ACT, Family Systems Theory, SFBT, CBT, coping religius, dan dukungan komunitas diadaptasi dalam kerangka budaya Toraja yang dapat berfungsi sebagai respons terstruktur terhadap dampak psikologis tersebut. Output yang diharapkan adalah pemulihan psikologis, penguatan iman, keseimbangan peran, dan perwujudan kehormatan sosial yang sehat.