

Bab 2

Tinjauan Pustaka

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Salah satu kebutuhan manusia adalah dukungan sosial. Hal ini dinilai penting karena dukungan sosial memudahkan individu dalam mengatasi hambatan.

Dukungan sosial umumnya mengacu pada kepedulian, rasa aman, rasa terima kasih, atau dukungan yang diberikan orang atau kelompok lain kepada seseorang. Kehadiran dan dukungan orang-orang spesial atau orang-orang terdekat sangat penting dalam kehidupan seseorang karena dapat membantunya merasa dicintai.

Menurut Cobb (dalam Sardi dan Ayriza, 2020) dukungan sosial merupakan sebuah informasi yang membimbing individu untuk percaya bahwa ia dijaga dan dihargai. Ini menandakan bahwa dukungan sosial merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena jika seorang individu tidak mempunyai dukungan sosial nantinya akan menyebabkan tingkat risiko masalah psikologis yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang diutarakan oleh Sarason dkk (1983) yang mana bahwasanya eksistensi orang lain dapat memberikan persepsi pada individu bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan, peduli, menghargai dan mencintai individu tersebut.

Sedangkan menurut Zimet, Dahlem, Zimet (1988) dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang memiliki peran penting terhadap kehidupannya.

Adanya dukungan sosial ataupun dukungan keluarga dapat memberikan perasaan yang nyaman pada diri seseorang (Amaranggani dkk., 2021). Sarafino &

Smith (2014) menyebutkan individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya akan lebih baik secara fisik dan psikologis.

Orang-orang yang merasa bahwa keluarga mereka memberi mereka banyak dukungan sosial cenderung lebih bahagia dengan kehidupan mereka, memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik, dan berhubungan dengan orang lain dengan lebih efektif (Megawati & Fitriyani, 2019). Dukungan sosial keluarga, yang mencakup empati, perhatian, dan penghargaan positif dari lingkungan sosial, mampu memberikan kenyamanan dan kepastian pada saat-saat sulit (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan ini membantu individu dalam menangani stres atau tekanan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik atau materi, memberikan stabilitas finansial, dan memenuhi kebutuhan dasar. Sehingga, hal ini dapat berdampak pada evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup. Dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti, generasi muda yang mendapat dukungan sosial orang tua yang baik akan lebih merasa dihargai, diterima, dan percaya diri (Saragi & Indrawati, 2019).

Dukungan dari orang sekitar membantu meminimalkan tekanan dan menjaga keseimbangan emosi (Trimulatsih dan Appulembang, 2022). Dukungan keluarga dapat memberikan perasaan yang nyaman pada seseorang (Amaranggani dkk., 2021). Menurut Tamher & Noorkasiani (2014) komponen yang paling penting dalam membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan adalah dukungan keluarga. Dukungan dari anggota keluarga dapat meningkatkan harga diri mereka dan menginspirasi mereka untuk mengatasi hambatan.

Berdasarkan paparan definisi dukungan sosial diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan, perhatian, dan dorongan yang

diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman, sehingga membuat individu merasa dihargai dan dijaga.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Zimet, Dahlem, Zimet (1988) membagikan dukungan sosial menjadi beberapa aspek, yang meliputi:

a. Dukungan keluarga (*family*)

Mengacu pada bantuan dan dukungan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga dalam mengambil keputusan atau memenuhi kebutuhan individu, seperti orang tua, pasangan, atau anak

b. Dukungan teman (*friends*)

Menggambarkan bantuan yang diberikan oleh teman dalam kegiatan sehari-hari atau bentuk dukungan lainnya, termasuk berbagi cerita

c. Orang lain yang signifikan (*significant others*)

Merujuk pada individu yang memegang peranan penting dalam kehidupan individu, di luar keluarga dan teman, dan memberikan dukungan atau bantuan, seperti membuat orang tersebut merasa dihargai dan nyaman

3. Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Myers (dalam Maimunah, 2020) ada tiga faktor penting yang dapat mendorong terjadinya dukungan sosial, yaitu;

1) Empati

Membantu merasakan penderitaan orang lain dengan maksud untuk mengantisipasi perasaan dan dorongan perilaku, dengan tujuan mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

2) Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial memandu individu tentang bagaimana bertindak dan memenuhi tanggung jawab mereka dalam hidup. Dalam lingkungan sosial, individu didorong untuk menawarkan bantuan kepada orang lain untuk mengembangkan kehidupan sosial mereka.

3) Pertukaran sosial

Keseimbangan antara memberi dan menerima diperlukan untuk hubungan sosial timbal balik yang melibatkan cinta, pelayanan, dan informasi.

Hubungan interpersonal dapat berkembang dan memuaskan kedua belah pihak jika terdapat keseimbangan. Seseorang akan mendapatkan keyakinan yang lebih besar bahwa orang lain akan memenuhi kebutuhannya sebagai hasil dari pengalaman timbal balik ini.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.

Semua agama memerintahkan pengikutnya untuk terlibat dalam tindakan baik terhadap satu sama lain sepanjang hidup mereka. Dalam keyakinan Islam, *Hablum minallah* dan *hablum minannas* harus seimbang. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial; jadi, individu saling membutuhkan. Saling membantu sangat penting dalam kebajikan, yang memiliki definisi yang agak luas. Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh individu yang menjaga hubungan sosial yang positif dengan penerima dukungan. Jenis dukungan sosial ini dapat terwujud sebagai ekspresi verbal, tindakan, atau sumber daya yang menyampaikan kepada penerima rasa cinta dan harga diri. Akibatnya, Al-Qur'an mengategorikan hubungan sosial menjadi tiga jenis: hubungan antara manusia dan Tuhan (*hablumminallah*), hubungan antara manusia dan diri mereka sendiri, dan hubungan antara manusia dan manusia lain (*hablumminannas*). Hubungan yang dimiliki individu dengan diri mereka sendiri menjaga perawatan diri dan

pengembangan kemampuan mereka. Hubungan dengan orang lain

(hablumminannas) terwujud sebagai perilaku yang ditandai dengan membantu

individu yang sedang dalam kesulitan. Berikut adalah ayat yang berhubungan

dengan dukungan sosial, yaitu QS. Al-Maidah ayat 2 dan ayat 80, sebagai berikut:

الْحَرَامَ الْبَيْتِ آمِينَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا الْهُدْيَ وَلَا الْحَرَامَ الشَّهْرَ وَلَا اللَّهَ شَعَائِرَ تُحَلُّوا لَا آمَنُوا الَّذِينَ أُيُّهَا يَا
الْمَسْجِدِ عَنْ صَدُوكُمْ أَنْ قَوْمٍ شَتَّانُ يَجْرِمَتَكُمْ وَلَا ۖ فَاصْطَادُوا حَلَلْتُمْ وَإِذَا ۖ وَرَضُونَا رَبِّهِمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتَغُونَ
اللَّهُ إِنَّ ۖ اللَّهُ وَاتَّقُوا ۖ وَالْغَدُونَ الْإِثْمَ عَلَى تَعَاوُنُوا وَلَا ۖ وَالْتَقَى الْبِرَّ عَلَى وَتَعَاوُنُوا ۖ تَعْتَدُوا أَنْ الْحَرَامَ
الْعِقَابِ شَدِيدُ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, kehormatan bulan-bulan haram, binatang had-ya dan qalaa-id, atau (juga) orang-orang yang datang ke Baitullah untuk mencari rahmat dan keridhaan Tuhan mereka. Kemudian kamu boleh berburu setelah kamu selesai menunaikan ibadah haji. Selain itu, jangan pernah biarkan rasa permusuhanmu terhadap suatu kaum karena mereka menghalangimu untuk meninggalkan Masjidil Haram sehingga mendorongmu untuk menyerang mereka. Jangan tolong menolong dalam melakukan kejahatan dan pelanggaran; sebaliknya, tolong menolonglah kamu dalam (menjalankan) kesalehan dan ketakwaan. Dan bertakwalah kepada Allah, karena Dia sungguh akan menyiksamu dengan berat. (Al-Maidah 02: 106)”.

هُمُ الْعَذَابِ وَفِي عَلَيْهِمُ اللَّهُ سَخِطٌ أَنْ أَنْفُسُهُمْ لَهُمْ قَدَمَتْ مَا لَيْسَ ۖ كَفَرُوا الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَ مِنْهُمْ كَثِيرًا تَرَى
خُلُودًا

“Kamu mengamati mayoritas dari mereka membantu orang-orang yang tidak beriman (musyrik). Faktanya, mereka telah menentukan nasib yang sangat buruk bagi diri mereka sendiri—yakni murka Allah terhadap mereka—dan mereka akan menderita kesakitan selama-lamanya. (Al-Maidah 80: 106)”.

Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat ini memerintahkan manusia untuk saling membantu dalam menghadapi segala tantangan. Sesungguhnya, tindakan yang mereka sembunyikan dimaksudkan untuk mendapatkan pahala yang setimpal (A. Ulfa, 2023)

Dua bagian di atas menganjurkan untuk saling membantu dalam usaha-usaha yang baik yang menguntungkan orang lain, menekankan kesalehan manusia, dan melarang kerja sama dalam tindakan-tindakan jahat yang tidak menguntungkan orang lain.

B. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah aspek yang melekat dalam kehidupan setiap individu, dan pengalaman stres berbeda-beda pada setiap orang. Penting untuk dicatat bahwa stres memiliki aspek positif dan negatif. Stres dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat menyalurkan kemampuannya dengan tuntutan yang ada pada dirinya. mereka, yang mengarah pada munculnya kecemasan negatif. Menghadapi stres adalah aspek umum dan menantang dalam kehidupan sehari-hari, menurut Selye (dalam Ramadhan & Oktariani 2022) kehidupan itu sendiri tidak akan ada tanpa stres. Stres digambarkan sebagai reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan, mencakup rangsangan positif dan negatif.

Stres menurut Cohen (1983) adalah suatu peristiwa yang terjadi ketika tekanan eksternal melampaui kapasitas individu untuk mengatasinya, sehingga menyebabkan perubahan psikologis dan biologis yang membuat individu rentan terhadap potensi berkembangnya penyakit.

Cooper & Quick (2017) mengatakan bahwa stres merupakan adanya sebuah tekanan dari beberapa tuntutan dengan pengetahuan dan kemampuan mereka yang

akhirnya menjadi tantangan bagi mereka dalam mengatasi hal tersebut. yang dialami begitu besar. Karena setiap individu memiliki derajat toleransi pada kondisi menekan yang berbeda-beda. Stres dapat dideskripsikan sebagai bentuk interaksi individu dengan lingkungan yang memiliki ketidaksesuaian hingga menimbulkan jarak persepsi antara beberapa tuntutan dari situasi dengan sumber biologis, psikologis, dan sosial dari individu tersebut (Sarafino dalam Saputri & Sugiharto, 2020).

Stres yang dapat diartikan sebagai distress ketika reaksi fisik terhadap suatu masalah kehidupan yang dialami hingga menimbulkan fungsi organ tubuh terganggu. Distres muncul ketika adanya stress yang menyebabkan gangguan negatif disertai dengan perubahan reaksi biokimia, fisiologis serta tingkah laku yang ditujukan untuk mengubah keadaan peristiwa stres atau menyediakan dampaknya (Emmy & Wanma, 2021).

Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mengatasi tugas-tugas ini dengan efektif, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pencapaian tujuan hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan (Kibler dkk., 2019). Tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal dalam kehidupan dewasa awal. Stres dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain (Coraima, 2019). Stres jangka panjang juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik seseorang. Penyebab stres yang tinggi kemungkinan besar akan mengganggu sistem kekebalan tubuh, tekanan darah tinggi, dan peningkatan risiko penyakit jantung (Delavera dkk., 2021).

Stres disebut juga sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengelola berbagai tuntutan yang dibebankan kepadanya yang dibuktikan dengan gejala dan

tanda fisik, perilaku, psikologis, dan somatik yang muncul dari lingkungan yang tidak sesuai dengan kepribadian, bakat, dan keterampilannya (Asih dkk., 2018). Stres ialah sebuah respon diri seseorang terhadap suatu kejadian maupun keadaan yang mengakibatkan stresor yang mengancam dan menghambat kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasinya atau sebuah coping (Santrock, 2017). Dimana keadaan stres ini muncul karena penilaian dari pribadi individu terhadap peristiwa yang terjadi. Penilaian setiap individu berbeda – beda. Akan terjadi suatu peristiwa yang sama tetapi tidak semua mempersepsikan hal yang sama.

Sesuai dengan penjelasan Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi seseorang yang terpengaruh dari lingkungan. Hal ini terjadi ketika seseorang tidak mampu menghadapi tekanan yang dialaminya. Maka, akan terjadi suatu ketidakseimbangan.

Berdasarkan paparan definisi stress diatas, peneliti menyimpulkan bahwa stress merupakan respons fisik dan psikologis yang dapat muncul ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan. Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan, perubahan fisiologis, dan perilaku. Selain itu juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kualitas hubungan dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Stres

Cohen (1983) membagi aspek kedalam tiga kelompok yaitu; perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan yang tidak dapat dikontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

a) Perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictability*)

Munculnya stres ketika seseorang menghadapi situasi atau peristiwa yang tidak terduga atau tiba-tiba yang menyimpang dari harapan dan niatnya.

Akibatnya, peristiwa tersebut menimbulkan emosi seperti marah, kaget, cemas, gugup, dan reaksi serupa.

b) Perasaan yang tidak dapat dikontrol (*feeling of uncontrollability*)

Terjadinya stres ketika seseorang tidak mampu mengelola atau mengatur situasi dan emosi sesuai dengan preferensi dan harapannya.

c) Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*)

Ketika ekspektasi atau kejadian tidak sejalan dengan apa yang diantisipasi dan upaya yang dilakukan, hal ini dapat menimbulkan rasa putus asa pada individu tersebut.

3. Faktor yang mempengaruhi terjadinya Stres

Stresor mengacu pada faktor-faktor yang bertindak sebagai sumber stres. Meskipun situasi stres yang mendasar mungkin serupa, intensitas stres dapat berbeda antar individu. Perbedaan ini muncul dari evaluasi kognitif dalam diri setiap orang, yang menentukan signifikansi yang dikaitkan dengan keadaan stres. Penilaian ini bergantung pada apakah situasi tersebut dianggap mengancam atau tidak oleh individu yang bersangkutan. Cohen & Lazarus (1979) mengidentifikasi ada tiga stresor, yaitu;

1) *Cataclysmic Stressor*

Istilah ini merujuk pada peristiwa berdampak yang memengaruhi banyak orang bersamaan, di luar kendali seperti bencana alam, perang, atau penjara. Mereka yang mengalami stres sering mencari dukungan dan membandingkan perilaku dengan orang lain.

2) *Personal Stressor*

Pemicu stres yang berdampak pada individu, dan tidak dapat diprediksi namun memiliki pengaruh yang signifikan dan memerlukan upaya penanggulangan yang besar.

3) *Background Stressor*

Pemicu stres yang disebut sebagai 'masalah sehari-hari' dalam hidup.

Meskipun pemicu stres ini memiliki dampak kecil pada individu, sifatnya yang terus-menerus dapat mengganggu dan menyebabkan stres negatif pada seseorang.

4. **Stres dalam Perspektif Islam.**

Stres atau tekanan adalah suatu kondisi yang timbul karena kerentanan batin dalam menerima keadaan dan beban hidup. Al-Ghazali dan al-Dihlawi dengan menggunakan pendekatan tazkiyah al-nafs telah mengusulkan metode untuk mensucikan hati dan menenangkan jiwa. Al-Ghazali mengidentifikasi sepuluh sifat pemicu stres, antara lain keinginan makan yang berlebihan, percakapan, kemarahan, iri hati, kekayaan, kemegahan, pengejaran duniawi, kesombongan, kesombong, dan keserakahan. Al-Dihlawi menambahkan tiga tabir, yaitu nafsu, norma budaya, dan kebatilan. pengetahuan, dapat menyebabkan stres atau kebingungan. Kedua tokoh tersebut menggarisbawahi peran doa dalam mengurangi stres, menekankan pentingnya doa dalam mengembangkan individu yang utuh. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan ini secara efektif mengelola stres dan menumbuhkan hubungan spiritual dengan Allah. dalam manajemen stres internal cenderung menemukan kebahagiaan baik di masa sekarang maupun di akhirat (Mohamad dkk., 2021). Sedangkan dalam Al Qur'an, stres dikenal sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Umat Islam yang berhasil melewati ujian ini, menjadi tangguh secara mental, teguh pada

keyakinannya, tak tergoyahkan dalam moral, dan tangguh dalam menghadapi kesulitan. Merekalah yang mendapat kabar baik dari Allah, dan mereka disebut orang yang sabar. Konsep ujian dan cobaan ditegaskan pula oleh Allah SWT dalam surat al Baqarah ayat 214 & 286 :

حَتَّىٰ وَرُزِلُوا وَالصَّرَآءَ الْبَاسَاءَ مَسَّتْهُمُ قَبْلَهُمْ مِّنْ خَلْوِ الَّذِينَ مَثَلُ يَأْتِكُمْ وَلَمَّا الْجَنَّةَ تَدْخُلُوا أَنْ حَسِبْتُمْ أَنَّم
قَرِيبٌ إِلَهُ تَصْرَ إِنْ آلَا اللَّهُ تَصْرُ مَتَىٰ مَعَهُ آمَنُوا وَالَّذِينَ الرَّسُولُ يَقُولُ

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata: ‘kapankah datang pertolongan dari Allah? (Al-Baqarah 214: 02)”.

Ingatlah sesungguhnya pertolongan itu dekat.” Ayat ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai, semakin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dihadapi. Terdapat pula pada ayat 286, yang berbunyi :

أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ تُوَاجِدُنَا لَا رَبَّنَا ۖ اِكْتَسَبْتُ مَا وَعَٰلِيهَا كَسَبْتُ مَا لَهَا ۖ وَسُعِيَٰهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
عَنَّا وَاعْفُ ۖ بِهِ لَنَا طَاقَةٌ لَا مَا تُحْمَلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قَبْلِنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَىٰ حَمْلَتُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَىٰ فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفِرْ

“Seseorang hanya dibebani Allah sesuai dengan kemampuannya. Ketika dia berbuat baik, dia menerima hadiahnya; ketika dia berbuat buruk, dia menerima hukuman. “Ya Tuhan kami, jangan hukum kami jika kami lupa atau melakukan kesalahan,” pinta mereka. ”Jangan terlalu membebani kami seperti yang Engkau berikan pada orang-orang sebelum kami, Tuhan. Jangan beri kami lebih dari yang bisa kami tangani, ya Tuhan kami. Mohon maafkan kami dan tunjukkan belas kasihan kepada kami agar kami dapat mengalahkan orang-orang kafir”. (Al-Baqarah 286: 02)”. Ayat ini menegaskan bahwasanya Allah SWT tidaklah menguji hamba-Nya diluar kemampuan yang dimilikinya. Dalam hidup ketika ingin mencapai suatu tujuan, manusia tatkala akan diberi beban/ujian. Dalam

konteks kehidupan sehari-hari, cobaan dan rintangan sering kali menjadi sumber stres, terutama ketika seseorang menghadapi banyak tekanan dalam mencapai cita-cita atau tujuan hidup.

Stres muncul sebagai respons alami ketika individu merasa kewalahan oleh beban yang harus dihadapi. Namun, ayat ini memberikan pengingat bahwa cobaan adalah bagian dari perjalanan menuju tujuan yang lebih besar, termasuk dalam hal spiritual dan kehidupan duniawi. Dengan memahami bahwa rintangan adalah bagian tak terpisahkan dari perjuangan, individu dapat mengelola stres dengan lebih baik, yaitu dengan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki akhir dan pertolongan dari Allah selalu dekat. Dukungan sosial dan spiritual dapat menjadi sarana penting dalam membantu individu mengatasi stres dan tetap teguh dalam menghadapi cobaan hidup.

“Sehingga Nabi dan para pengikutnya bertanya, ‘Kapan bantuan datang dari Allah?’ Apakah kamu percaya bahwa kamu akan masuk surga meskipun kamu belum mengalami cobaan apa pun? Ingatlah bahwa bantuan sudah dekat”. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sulit dan ambisius suatu tujuan, semakin banyak pula tantangan dan kesulitan yang akan dihadapi. Tidak mudah untuk meraih surga dan keridhaan Allah; seseorang harus menanggung pertempuran terus menerus yang penuh dengan kesulitan dan kesulitan.

C. *Sandwich Generation*

1. Definisi Generasi *Sandwich*

Istilah Generasi *Sandwich* pertama kali dikemukakan oleh Dorothy Miller (1981) mendefinisikan generasi *sandwich* sebagai seseorang yang bukan memikirkan atau merawat dirinya sendiri, melainkan seseorang yang juga turut serta dalam memikirkan atau merawat orang tua maupun anak kandungnya yang

sudah memasuki tahap dewasa. Sama halnya dengan definisi yang dikemukakan oleh Schlesinger & Raphael (1993) Generasi *sandwich* yang umumnya berusia paruh baya memiliki dua tanggung jawab: menjaga orang tua dan mertua, serta tetap menjaga anak dan pasangannya yang masih tinggal di rumah.

Berdasarkan dua pengertian di atas, maka orang-orang yang bertanggung jawab terhadap generasi atas dan bawah yang masih membutuhkan dikenal dengan sebutan generasi *sandwich*.

2. Faktor-faktor yang menyebabkan generasi *sandwich*

Menurut Amalianita (2020), munculnya generasi *sandwich* dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu :

a. Kondisi Ekonomi

Banyak generasi *sandwich* berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah, sehingga mereka harus memenuhi kebutuhan finansial anggota keluarga yang lebih tua dan lebih muda. Hal ini membuat mereka harus mencari penghasilan tambahan untuk mencukupi kebutuhan tersebut.

b. Tanggung Jawab Keluarga

Generasi *sandwich* sering kali merasa tertekan oleh tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak secara bersamaan. Beban ganda ini dapat memicu stres dan burnout karena tuntutan yang lebih besar dari kemampuan mereka.

c. Norma Sosial dan Budaya

Di banyak negara berkembang, norma sosial mendorong individu untuk tinggal bersama keluarga multigenerasional. Pola ini menambah tanggung jawab generasi *sandwich*, karena mereka harus merawat beberapa generasi dalam satu rumah tangga.

d. Kekhawatiran Finansial

Generasi *sandwich* sering menghadapi kekhawatiran finansial, seperti hilangnya pendapatan, kesulitan membayar cicilan, dan ketidakstabilan ekonomi. Kondisi ini menambah tekanan psikologis dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik serta mental.

e. Kegagalan Generasi Sebelumnya

Kegagalan generasi sebelumnya dalam merencanakan dan mengelola keuangan turut berkontribusi terhadap munculnya generasi *sandwich*.

Keterbatasan ini memaksa mereka menanggung beban finansial tambahan, yang menghambat pencapaian pribadi.

3. Generasi *Sandwich* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam, generasi *sandwich* ini tidak dianggap sebagai beban. Sebaliknya, itu dapat dianggap sebagai berkah dalam hidup. Fenomena generasi *sandwich* dapat menjadi wadah bagi seorang untuk merawat/menjaga orang tua maupun anak-anak dengan baik. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat At-Tahrim ayat 6:

لَا شِدَادَ غِلَاطٍ مَلِيكَةٌ عَلَيْهَا وَالْجِجَارَةُ النَّاسُ وَقُودُهَا نَارًا وَأَهْلِيكُمْ أَنْفُسُكُمْ فَوَا أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
يُؤْمَرُونَ مَا وَيَفْعَلُونَ أَمْرَهُمْ مَا اللَّهُ يَعْصُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan orang-orang yang kamu sayangi dari api neraka yang berbahan bakar manusia dan batu. Malaikat yang begitu tangguh adalah pelindungnya. Mereka selalu mengikuti petunjuk Allah dan tidak pernah melanggar perintah-Nya.”

Ayat tersebut menekankan mengenai tanggung jawab seseorang dalam mendidik dan melindungi keluarga. Fenomena generasi *sandwich*, dimana seseorang harus merawat baik orang tua maupun anak-anak mereka sekaligus, dapat dihubungkan dengan ayat tersebut yang dimana mengingatkan akan

pentingnya membangun keluarga yang kuat dan harmonis, serta memprioritaskan kesejahteraan semua anggota keluarga.

Terdapat pula ayat lain yang dapat mendukung pandangan dari surat At-Tahrim ayat 6 yaitu surat Luqman Ayat 14 yang mengimplementasikan yang disebut dengan birrul walidain (Komariah 2021 dalam Dewi dkk., 2022).

Luqman ayat 14:

الْيَّ وَلِوَالِدَيْكَ لِي اشْكُرْ أَنْ عَامِنِينَ فِي وَفِصَالَهُ وَهْنِ عَلَى وَهْنَا أُمُّهُ حَمَلْتُهُ بِوَالِدِيَّةِ الْإِنْسَانِ وَوَصَيْنَا
الْمَصِيرُ

“Dan Kami perintahkan manusia untuk menghormati orang tuanya. Ibu mereka melahirkan mereka melalui kesulitan demi kesulitan, dan penyapihan mereka memakan waktu dua tahun. Maka bersyukurlah kepada-Ku dan orang tuamu. BagiKu-lah tempat kembalinya yang terakhir.”

Seseorang yang memikul beban keluarga dikenal dengan memberi sedekah kepada sanak saudara dan hal itu merupakan keutamaan yang sangat besar di sisi Allah, dibalas dengan bersedekah sambil melanjutkan silaturahmi (kekeluargaan). Menafkahi orang tua adalah salah satu bentuk berbakti, apalagi mereka sudah tua, jadi jangan dilihat sebagai beban, melainkan kesempatan berharga dan langka yang tidak semua orang punya kesempatan untuk meraihnya. Terdapat hadits mengenai kerugian seseorang yang tidak berbakti kepada orangtua, dari Abu Hurairah *Radhiyallahu ‘Anhu* Nabi ﷺ bersabda :

الْجَنَّةُ يَدْخُلُ فَلَمْ أَوْكَلِيهِمَا، هُمَا أَحَدُ الْكَبِيرِ، عِنْدَ أَبِيهِ أَدْرَكَ مَنْ أَنْفُ رَغِمَ ثُمَّ أَنْفُ، رَغِمَ ثُمَّ أَنْفُ، رَغِمَ

“Celakalah, celakalah, celakalah orang yang mendapati kedua orang tuanya lanjut usia, salah satu atau kedua-duanya, namun akibatnya tidak masuk surga”. (HR. Muslim No. 2551 dan HR. Ahmad 2: 254, 346).

Kerangka Pemikiran

Cohen, Kamarck, Mermelstein (1983) mendefinisikan stres sebagai sejauh mana seseorang merasakan, memandang, atau menilai situasi dalam hidupnya sebagai stres. Menurut mereka, peristiwa yang memicu stres dapat berkisar dari kejadian sehari-hari hingga masalah yang berulang dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan atau lingkungan sekitar. Selain itu, peristiwa-peristiwa traumatis dan juga masalah ekonomi dapat berkontribusi terhadap stres. Terjadinya stres bergantung pada persepsi dan interpretasi individu terhadap situasi di sekitar mereka.

Semua perasaan negatif yang ditemui baik secara fisik maupun psikologis, yang dirasakan oleh otak, disebut sebagai stres. Setiap individu kemungkinan besar pernah mengalami peristiwa ini dalam tingkatan yang berbeda-beda sepanjang perjalanan hidupnya. Contohnya seperti keadaan seseorang yang merupakan generasi *sandwich*. Hal tersebut dapat menimbulkan stress dikarenakan adanya pikiran bagaimana cara agar mendapatkan uang untuk membiayai keluarga serta harus memikirkan pendidikan anggota keluarga lainnya.

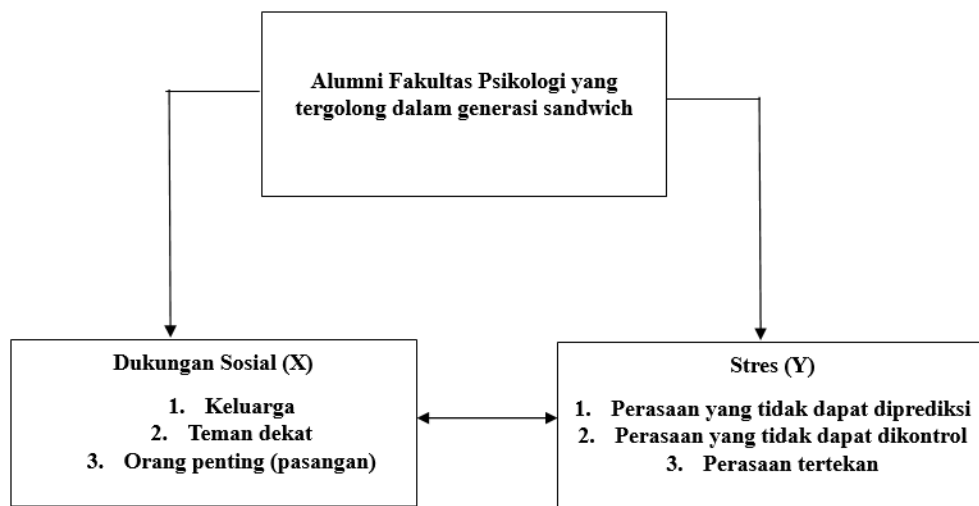
Ada tidaknya dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada diri seseorang. Dukungan sosial mencakup berbagai jenis perhatian, baik dalam bentuk nyata maupun tidak nyata seperti bantuan materi, tempat bercerita dan perilaku tertentu yang bertujuan untuk membina kedekatan emosional. Dukungan ini sangat penting bagi individu untuk merasakan rasa aman, cinta dan rasa dihargai.

Sarafino (2014) menyebutkan bahwa dukungan sosial berpotensi meringankan stres individu. Dukungan dari orang tua, teman dan orang-orang yang memiliki hubungan dekat dapat memberikan motivasi dalam menyelesaikan tantangan, sebagaimana dikemukakan oleh Zimet dkk., (1988), menekankan bahwa dukungan sosial dapat diberikan oleh siapa saja, terutama mereka yang dekat dengan orang tersebut.

Sarafino (2014) menguraikan beberapa aspek dukungan sosial dari berbagai dimensi. Pertama, aspek emosional ialah aspek yang menyangkut kepercayaan antara seseorang dengan lingkungannya. Kasih sayang dan perhatian dari orang lain berkontribusi terhadap rasa aman, membantu seseorang dalam mengatasi tantangan. Misalnya, melakukan refleksi diri sebelum melakukan ujian nasional di sekolah sebagai salah satu bentuk manajemen stres emosional. Kedua, aspek apresiasi, yaitu kesepakatan dengan pendapat seseorang. Misalnya, negara menciptakan wadah bagi masyarakat untuk mengemukakan pendapat, saran, dan juga kritik. Aspek ketiga aspek instrumental ialah memberikan nasehat nyata atau bantuan praktis untuk meringankan permasalahan orang lain. Aspek keempat menurut Sarafino dukungan informasional ialah menawarkan nasihat, bimbingan, atau saran untuk meringankan beban atau permasalahan yang dihadapi oleh seseorang.

Simpan dari paragraf diatas ialah bahwa nyata adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Ramania dkk., (2019) dengan judul “Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret” memberikan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan stres. Penelitian tersebut menyebutkan jika dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa asing tinggi maka stres yang dialami akan menurun/rendah. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Olianda dkk., (2020) dengan judul “Hubungan Antara Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita” mengatakan jika dukungan sosial yang didapat besar maka hal tersebut dapat meringankan beban stres yang dialami oleh ibu tersebut atau stres menurun.

Dari informasi yang diberikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres. Korelasi antara dukungan sosial dan stres dapat dilihat pada bagan dibawah ini :



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran

Hipotesis Penelitian

Sugiyono (Darmanto & Sari, 2022) menyatakan bahwa hipotesis berfungsi sebagai solusi sementara dari rumusan masalah penelitian, yang disajikan dalam bentuk kalimat tanya. Jawaban yang diajukan hanya didasarkan pada teori yang relevan, dan belum dibuktikan dengan bukti empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis diajukan untuk diuji dan dibuktikan dalam penelitian. Kebenaran hipotesis adalah sebagai berikut:

H_0 = Terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dan Stres

H_1 = Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara Dukungan Sosial dan Stres