

ABSTRAK

Dhiya Ulhaq, 1201040044 : “Hubungan Tawakal Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi *Sandwich* Dewasa Awal Di Desa Cibiru Hilir”

Generasi *sandwich* adalah individu yang berada di tengah dua tanggung jawab besar, yaitu merawat orang tua yang menua dan membesarkan anak-anak. Posisi ini umumnya dialami oleh orang dewasa awal yang sedang berada pada fase krusial dalam kehidupan mereka. Di satu sisi mereka dituntut untuk mandiri dan produktif secara ekonomi, di sisi lain mereka juga harus mengurus keluarga besar dan kecil secara bersamaan. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi, baik secara emosional, finansial, maupun fisik. Tekanan yang dihadapi generasi *sandwich* dapat berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti munculnya stres kronis, kecemasan, bahkan kelelahan mental. Mereka memikul beban ganda di rumah dan di tempat kerja, sehingga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial menjadi sulit untuk dijaga. Dalam situasi yang kompleks ini, diperlukan kekuatan batin yang mampu menopang kestabilan emosi dan mental.

Salah satu bentuk kekuatan batin tersebut adalah tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal diyakini mampu memberikan ketenangan hati, mengurangi beban mental, serta memperkuat daya tahan psikologis seseorang. Dalam konteks generasi *sandwich*, tawakal bisa menjadi mekanisme spiritual yang menenangkan sekaligus strategi psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat tawakal dan kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir, serta untuk melihat hubungan antara keduanya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 65 responden. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS 27, meliputi uji validitas, reliabilitas, dan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat tawakal dalam kategori sedang (76,9%) dan kesehatan mental dalam kategori sedang (61,5%). Sementara itu, hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara tawakal dan kesehatan mental dengan nilai Pearson Correlation sebesar 0,847 dan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat tawakal yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tawakal memiliki peran penting dalam membantu generasi *sandwich* menghadapi tekanan hidup. Tawakal bukan hanya sebatas nilai spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mendukung kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai tawakal di kalangan generasi *sandwich* menjadi penting untuk dikembangkan, baik melalui pendekatan keagamaan maupun psikoterapi berbasis spiritual.

Kata Kunci : Tawakal, Kesehatan Mental, Generasi *Sandwich*