

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk sosial yang keberadaan orang lain menjadi aspek penting dalam hidup mereka. Dalam kehidupan bersosial manusia melakukan interaksi dan hubungan satu sama lainnya yang dapat memberikan kenyamanan bagi mereka sendiri baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Dapat dilihat dalam ruang lingkup keluarga yang dimana setiap anggota mempunyai peran dan tanggung jawabnya masing-masing. Di Indonesia itu sendiri sangat menjunjung tinggi nilai kemanusiaan diantaranya kekeluargaan. Salah satu contoh ialah anak yang mempunyai peran untuk membantu orang tuanya. Anak yang berperan melakukan pengasuhan kepada orang tua yang lanjut usia yang dalam hal ini tidaklah mudah bagi mereka.

Anak yang mengemban tanggung jawab mencari nafkah untuk menghidupi keluarga dan merawat orang tua menjadi suatu keharusan. Tanggung jawab tersebut membuat individu berada dalam posisi terhimpit untuk menanggung kebutuhan sendiri dan keluarga merawat anggota keluarga, membiayai pendidikan keluarga lainnya. Dalam hal ini dikenal dengan istilah *sandwich generation* atau generasi *sandwich*.

Generasi *sandwich* ialah istilah yang dipopulerkan oleh Dorothy A. Miller pada tahun 1981, yang mana istilah ini merujuk pada generasi yang berada pada posisi “terhimpit” yaitu antara orang tua mereka yang mulai memasuki usia lanjut dan di sisi lain keberadaan anak-anak mereka ataupun saudara yang masih membutuhkan bantuan. Selain itu, generasi *sandwich* ialah kelompok orang dewasa yang harus memikul beban peran ganda dengan mendukung dan merawat baik generasi yang lebih tua maupun yang lebih muda (Sengkey *et al.*, 2022).

Generasi *sandwich* berada pada tahap kehidupan yang produktif, periode penting dimana mereka mampu bekerja dan berkontribusi secara aktif baik untuk kebutuhan pribadi maupun untuk orang lain (Stephanus Turibius Rahmat, 2019). Menurut Hazanul (2022), rentang usia yang memasuki fase ini ialah 15-64 tahun. Dalam fase ini, individu harus mampu untuk bisa menyeimbangkan kehidupannya agar kondisi psikologisnya tidak terganggu.

Generasi *sandwich* mempunyai kewajiban yang harus dijalankan yang berakibat buruk secara psikologisnya. Beban berat yang ditanggung oleh generasi *sandwich* untuk merawat generasi lainnya membuat individu yang menjalaninya rentan mengalami tekanan hingga berpotensi mempunyai masalah kesehatan mental. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental ialah seorang individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan, sehingga mereka dapat merasakan kebahagiaan, menjalani hidup dengan nyaman, berinteraksi sosial dengan secara wajar serta menghadapi dan menerima berbagai realitas kehidupan (Zulkarnain, 2019). Sedangkan menurut (Asmi et al., 2021), menggambarkan bahwa kesehatan mental sebagai keadaan yang mendukung perkembangan maksimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional, selama hal tersebut sejalan dengan keadaan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Pieper dan Uden menjelaskan bahwa kesehatan mental ialah kondisi dimana seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki penilaian objektif tentang diri sendiri dan dapat menerima kekurangan dan kelemahannya. Dalam islam itu sendiri kesehatan mental dapat dilihat dari berbagai aspek diantaranya hubungan individu dengan tuha, hubungan individu dengan dirinya sendiri, hubungan individu dengan sesama, serta hubungan individu dengan alam semesta (Zulkarnain, 2019). Membahas mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang kehilangan kendali emosi yang dapat menyebabkan seseorang melakukan hal yang tidak diinginkan.

Kesehatan mental harus dirawat dan dijaga agar tidak terjadi gangguan mental. Apabila mental terganggu dapat menyebabkan kehidupan yang tidak

aman dan nyaman, rentan mengalami *stress*, burnout, depresi, dan gangguan lainnya. Seseorang dikatakan sehat secara mental apabila individu terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa atau psikologis (Rahmawaty et al., 2022).

Mental Health America, sebuah organisasi nirlaba, mengidentifikasi empat faktor utama yang berpotensi memicu stres pada generasi sandwich. Faktor-faktor tersebut mencakup keterbatasan waktu untuk diri sendiri, konflik dalam keluarga, dinamika emosional yang kompleks, serta ekspektasi tinggi yang dapat menimbulkan perasaan gagal dalam memenuhi tanggung jawab. Penelitian yang dilakukan oleh Baron dari Institute of Personality Studies and Measurement mendapatkan bahwa faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya kesehatan mental diantaranya keluarga yang harmonis, ketentraman sosial, emosional dan ekonomi.

Masalah kesehatan mental kerap dialami oleh individu dewasa yang memikul dua tanggung jawab sekaligus, yakni mereka yang termasuk dalam generasi *sandwich*. Tekanan dari tugas pengasuhan sering kali memicu *stress*, kelelahan, dan berbagai gangguan mental lainnya. Dikutip dari (Rahmawati et al., 2023), berdasarkan penelitian oleh Papastavrou (2007), sekitar 68,02% pengasuh merasa sangat terbebani oleh peran ini, dan 65% di antaranya menunjukkan tanda-tanda depresi. Selain itu, sekitar 62% pengasuh mengalami kekerasan dari orang tua yang mereka rawat. Tingginya beban fisik, emosional, dan finansial, serta tindakan kekerasan yang diterima, semakin memperburuk kondisi mental generasi *sandwich*, menjadikan mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hartanto, 2023), dari 759 responden yang mengidentifikasi diri sebagai bagian dari generasi *sandwich*, sebanyak 60% mengatakan adanya hubungan antara posisi mereka dan kesehatan mental. Sebanyak 39,13% responden mengatakan bahwa menjadi generasi *sandwich* mempengaruhi kesehatan mental mereka, sementara 19,89% lainnya menganggap pengaruhnya sangat signifikan.

Ditengah tekanan yang terjadi ini, strategi untuk menghindari dan meminimalisir terjadinya gangguan mental maka diperlukan kepercayaan dan

penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal atau yang dikenal dengan istilah tawakal. Menurut Ibn Rajab yang dikutip oleh (Suriani Sudi, 2019), menyatakan bahwa tawakal adalah kondisi dimana hati sepenuhnya bergantung kepada Allah untuk mencari kebaikan dan menjauhi kerugian baik permasalahan dunia maupun akhirat. Tawakal itu sendiri meliputi dua aspek yaitu aspek lahir dan aspek batin, yang mana aspek lahir itu mencakup ketaatan kepada Allah SWT. Sedangkan secara batin dimana seseorang menyerahkan semua keputusan kepada Allah serta menerima apapun itu (Zulfian, 2021).

Penjelasan mengenai tawakal itu sendiri menurut Abdul Malik Karim Amrullah menjelaskan bahwa tawakal bentuk penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah atas segala keputusan, usaha, serta arah hidup yang dialaminya. Membahas mengenai tawakal, dalam kehidupan sosial tawakal itu sendiri memberikan dampak yang positif yang dapat membantu masyarakat menjadi lebih menerima berbagai permasalahan serta tantangan dalam kehidupan. Merujuk pada nilai-nilai yang ada dalam tawakal itu sendiri seperti ketabahan dan penghargaan atas kehendak yang Allah dapat membantu individu untuk mencapai dan membangun ketahanan mental. Tawakal dapat membantu individu dalam membebaskan perasaan negatif seperti kecemasan, kegelisahan serta rasa takut yang berlebihan mengenai masa depan. Hal ini disebabkan karena meyakini bahwa Allah dapat membantu menentukan segala hal dengan bijaksana. Selain daripada itu, tawakal juga memberikan pengajaran kepada manusia untuk tidak terlalu terikat dan berlebihan mengenai dunia materi serta dapat membantu mereka untuk memperdalam hubungan mereka dengan Allah.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pada senin 13 mei 2024 yang dilakukan kepada salah satu pengurus desa yang ada di desa cibiru hillir. Dalam wawancara tersebut peneliti dapat mengungkapkan bahwa banyak individu mengalami tekanan emosional dan juga fisik yang signifikan. Hal ini terjadi diakibatkan oleh tanggung jawab mereka dalam merawat orang tua yang sudah semakin menua dan memasuki usia lanjut serta membesarkan nak-anak

mereka sendiri. Orang tua yang sudah lanjut usia sering kali mengalami masalah kesehatan sedangkan di sisi lain, orang tua ini juga berusaha memberikan dukungan dan juga bimbingan kepada anak-anak mereka yang masih dalam masa pertumbuhan dan pembelajaran.

Dalam kondisi seperti ini, mereka mengalami tekanan emosional yang mengakibatkan terganggunya kesehatan mental mereka yangalaminya. Maka dari itu diperlukan strategi yang bisa mengurangi dan meminimalisir terjadinya hal tersebut. Salah satunya ialah dengan tawakal. Tawakal dianggap mampu memberikan kerangka kerja bagi individu untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih positif dan menenangkan. Dengan mengandalkan kepercayaan bahwa hasil akhir berada diluar kendali individu dan diserahkan pada Allah, maka tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif.

Penelitian mengenai hubungan antara tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich* pada masa dewasa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisis kekosongan pengetahuan tersebut dengan menyelidiki hubungan antara tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich*. Dengan pemahan yang lebih mendalam mengenai tawakal yang dapat membantu individu mengatasi *stress* dan mempertahankan kesejahteraan mental mereka, diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam merancang strategi dukungan yang lebih baik bagi individu yang berada dalam keadaan yang serupa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, agar penelitian tidak meluas maka peneliti membatasi penelitian ini. Adapun permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti yaitu:

1. Bagaimana gambaran kesehatan mental generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir?
2. Bagaimana gambaran tawakal pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir?

3. Bagaimana hubungan antara tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir?

C. Tujuan Penelitian

Dilihat dari permasalahan yang akan diteliti dalam rumusan masalah, tidak lain tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir
2. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir
3. Untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir

D. Manfaat Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah dan juga tujuan penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dimaksud antara lain:

1. Manfaat teoritis

Dalam penelitian ini dapat mengidentifikasi dan menjelaskan hubungan tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich*. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait dengan hubungan tawakal dengan kesehatan mental serta dapat berkontribusi penting bagi pengembangan teori serta analisis yang berkaitan dengan bidang ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan bukan hanya memperkaya literatur ilmiah akan tetapi dapat menjadi dorongan untuk kemajuan mengenai pemahaman tentang tawakal mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan penting bagi peneliti selanjutnya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam bidang ini.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan bagi para pembaca dan Masyarakat luas memberikan wawasan. Bagi para peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai referensi untuk dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai hubungan tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich*.

E. Kerangka Berpikir

Dewasa awal merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan beratnya tantangan dan tekanan, baik dari aspek pekerjaan, pendidikan, maupun kehidupan sosial (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023). Tekanan ini semakin diperparah bagi individu yang termasuk dalam generasi *sandwich*, yaitu kelompok dewasa awal yang bertanggung jawab secara finansial dan emosional tidak hanya terhadap anak-anak mereka, tetapi juga terhadap orang tua yang menua (Sri Yuliana, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang membuat generasi *sandwich* tertekan dan mengalami *stress*. Pertama, beban finansial yang meningkat, termasuk biaya pendidikan anak dan perawatan orang tua, dapat menciptakan tekanan ekonomi yang signifikan. Kedua, tuntutan waktu yang terbagi antara pekerjaan, keluarga, dan tanggung jawab terhadap orang tua sering kali menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Ketiga, kurangnya dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, dapat membuat mereka merasa terisolasi dan tidak memiliki ruang untuk berbagi beban emosional. Keempat, ekspektasi masyarakat yang tinggi terhadap kesuksesan pribadi dan profesional dapat menambah tekanan mental yang mereka alami (Kusumaningrum, 2018). Hal ini dapat menciptakan beban mental yang signifikan, karena sering kali harus menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan keluarga. Oleh karena itu, kesehatan mental pada individu dewasa awal, terutama mereka yang berada pada posisi generasi *sandwich*, menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan (Ellyvon Pranita, 2021).

Kesehatan mental memainkan peran penting dalam membantu individu menjalani kehidupan yang seimbang dalam masyarakat. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan menerapkan ajaran agama, khususnya sikap tawakal. Tawakal meliputi berbagai konsep, seperti iman, penyerahan diri, dan kesabaran, yang berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup (Pargament, Magyar-Russell, & Murray-Swank, 2005). Penelitian oleh Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) menemukan bahwa individu yang menerapkan sikap tawakal cenderung mengalami tingkat *stress* akademik yang lebih rendah, karena tawakal berfungsi sebagai bentuk psikologis untuk berserah diri kepada Allah SWT.

Dalam konteks ini, Ibnu Qoyim Al-Jauziyyah dan Yusuf Qordhawi mengidentifikasi tiga aspek utama dari tawakal. Pertama, aspek penyerahan diri, di mana individu diajak untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Penyerahan ini bukan berarti mengabaikan usaha atau ikhtiar, tetapi lebih kepada menyadari bahwa setelah berusaha, segala hasil yang diperoleh adalah ketentuan-Nya. Dengan menyerahkan diri, individu dapat mengurangi beban mental yang sering kali timbul akibat kecemasan terhadap hasil yang tidak pasti.

Kedua, tawakal berkaitan dengan keyakinan akan kekuasaan Allah SWT. Keyakinan ini mencakup pemahaman bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditentukan oleh Allah, sehingga individu diharapkan memelihara prasangka baik dalam setiap situasi. Memperkuat hati dengan tauhid menjadi salah satu cara untuk menginternalisasi keyakinan ini, sehingga individu merasa lebih tenang dan mampu menghadapi setiap tantangan dengan optimis.

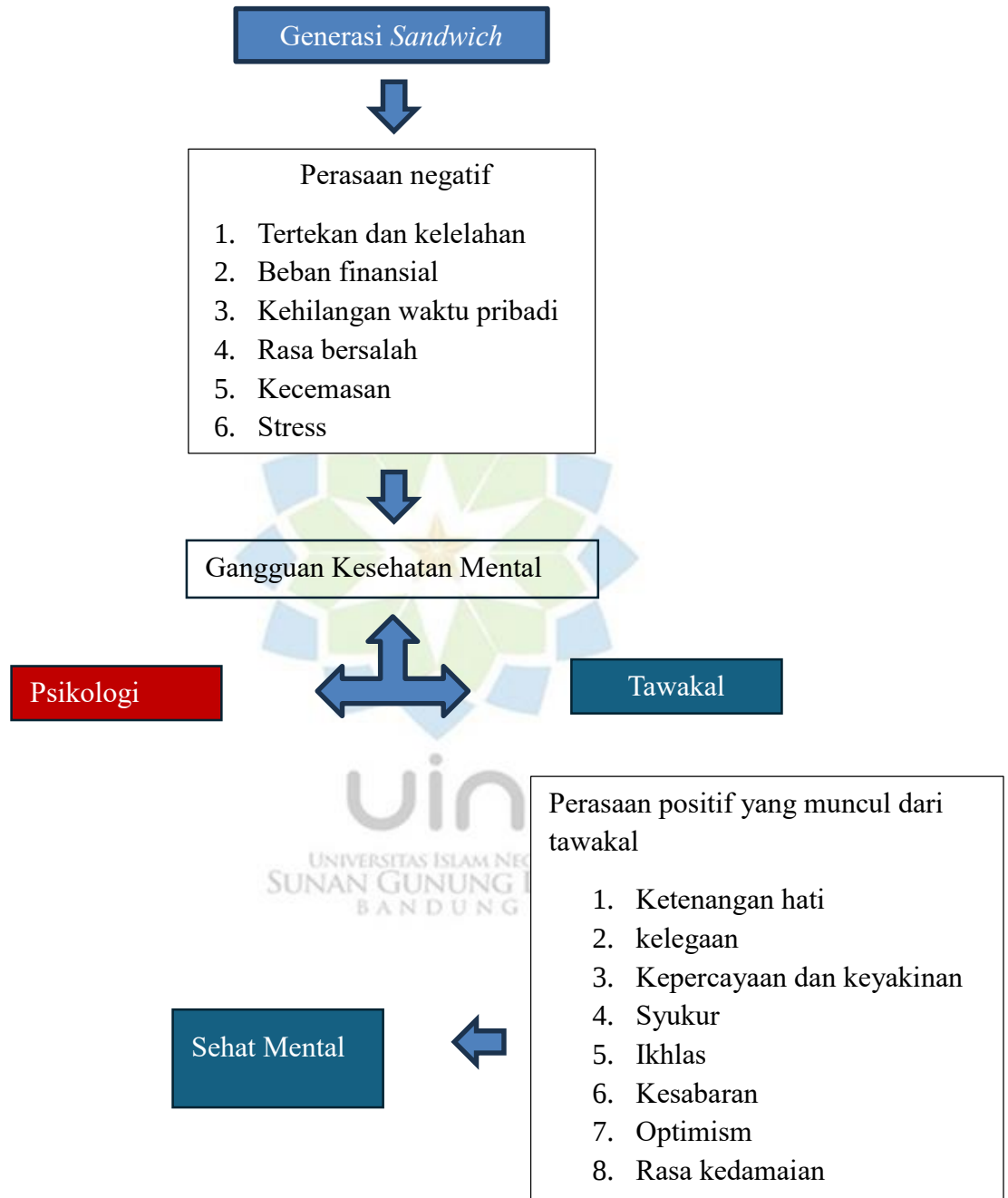
Ketiga, tawakal juga berhubungan erat dengan perasaan tenang dan tenteram di tengah berbagai situasi. Ketika individu mampu merasakan ketenangan dalam menghadapi ujian hidup, hal ini akan menimbulkan kekuatan mental yang diperlukan untuk melanjutkan perjalanan hidup. Sikap rida, atau menerima segala ketentuan yang datang, serta timbulnya harapan dan keyakinan diri, menjadi bagian integral dari tawakal. Dalam situasi penuh tekanan, individu sering kembali pada nilai-nilai agama untuk mendapatkan

dukungan emosional dan cara baru dalam memandang masalah (Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989). Dengan memiliki sikap tawakal yang kuat, individu akan lebih mampu menjalani hidup dengan penuh makna, merasa terhubung dengan Tuhan, dan memandang setiap tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Dalam konteks generasi *sandwich*, di mana individu harus mengatur tanggung jawab terhadap orang tua yang menua dan anak-anak, sikap tawakal ini menjadi semakin relevan. Dengan menerapkan tawakal, individu dapat mengurangi beban mental dan emosi yang muncul dari tuntutan yang beragam. Dalam Islam, sikap tawakal tidak hanya meningkatkan rasa syukur tetapi juga berperan sebagai kontrol psikologis terhadap situasi yang tidak sesuai harapan (Nunti dan Indrajati, 2021). Selain itu, penelitian oleh Sartika dan Kurniawan (2015) menunjukkan bahwa nilai-nilai tawakal berkaitan erat dengan kepuasan hidup individu dan dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi *stress*.

Oleh karena itu, tawakal menjadi suatu konsep yang tidak hanya bersifat religius, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan dewasa awal, terutama bagi individu yang tergolong dalam generasi *sandwich*, penelitian tentang hubungan antara tawakal dan kesehatan mental menjadi sangat krusial. Oleh karena itu, tawakal menjadi suatu konsep yang tidak hanya bersifat religius, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan dewasa awal, terutama bagi individu yang tergolong dalam generasi *sandwich*, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penerapan sikap tawakal dapat berhubungan dengan kesehatan mental individu dalam fase kehidupan yang penuh tekanan ini. Penelitian ini akan dilakukan di kalangan masyarakat Desa Cibiru Hilir, dengan fokus pada hubungan antara tawakal dan kesehatan mental pada generasi *sandwich* dewasa awal.

Tabel 1. 1 Kerangka Berpikir



Keterangan

■ : variabel yang tidak di teliti

■ : variabel yang di teliti

F. Hipotesis

Hipotesis secara etimologis berasal dari kata “hipo” yang berarti lemah atau kurang dan “tesis” mempunyai arti pernyataan atau proposisi, dari dua kata ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis ialah pernyataan sementara atau pernyataan yang masih lemah aka kebenarannya yang membutuhkan pembuktian (M. Zaki, 2021). Hipotesis itu sendiri merupakan perkiraan atau prediksi yang mana untuk mengujinya membutuhkan data sampel berdasarkan fakta yang terjadi yang mana dapat dibuktikan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak (Rasyid, 2015). Sehingga dalam penelitian rumusan dalam menguji hipotesis antara lain:

H0: Tidak terdapat hubungan antara tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir

Ha: Terdapat hubungan antara sikap tawakal dengan kesehatan mental pada generasi *sandwich* di Desa Cibiru Hilir

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Identifikasi kajian Pustaka dalam penelitian itu penting untuk bisa memahami riset sebelumnya dan menemukan perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian ini berfokus pada “Hubungan Tawakal Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi *Sandwich*.” Tinjauan Pustaka dilakukan untuk memberikan dukungan penelitian yang akan diteliti dan mengacu pada referensi-referensi terdahulu yang relevan.

- a. Ikhwanisafa dan Raudatussalamah (2022). Adapun judul dari jurnal penelitian ini yaitu "Peran Religious Coping dan Tawakal Untuk Meningkatkan *Subjective Well-being* Pada Masyarakat Melayu." Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif klerasional. Subjek dari penlitian ini ialah Masyarakat melayu yang bekerja sebagai petani yang dimana pengambilan sampelnya dengan cara sampling incidental sebanyak 161 orang yang berusia 16-60 tahun. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan signifikan antara skor coping religious dan tawakal dengan skor *subjective well-being*

($F=4.046$; $p = 0.019$). Namun, saat dianalisis secara terpisah, coping religius tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan subjective well-being, sementara tawakal menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0.009$, $p<0.05$), menandakan bahwa penerimaan terhadap ketentuan yang diberikan dapat membawa kebahagiaan dan kedamaian batin. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa coping religius yang dimediasi oleh tawakal berpengaruh pada subjective well-being masyarakat Melayu. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ikhwanisafa dan Raudatussalamah yaitu sam-sama membahas mengenai konsep tawakal, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berfokus pada pengaruhnya terhadap kesehatan mental pada generasi *sandwich*.

- b. Dina Elmaria dan raudatussalamah (2023) dengan jurnal berjudul “ Hubungan Antara Tawakal Dengan Subjective Well-Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 orang tua anak berkebutuhan khusus di Pekanbaru. Hasil dari kajian artikel ini didapatkan bahwa hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r=0,509$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tawakal dan kesejahteraan subjektif pada orang tua anak berkebutuhan khusus di Pekanbaru. Pada penelitian memiliki permasalahan pada variabel X dan juga metode yang akan digunakan, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada sampel dan variabel Y-nya.
- c. Indira Khairunnisa dan Nurul Hartini (2022) Judul jurnal penelitiannya yaitu “Hubungan Antara Caregiver Burden dengan *Subjective Well-Being* Pada Ibu Generasi *Sandwich*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode survey dan bersifat korelasional. Penelitian ini membahas adanya hubungan negative antara caregiver burden dan subjective well-being pada ibu generasi *sandwich*.

Yang berarti apabila caregiver burden meningkat, maka subjective well-beingnya akan menurun, dan begitupun sebaliknya. Dengan mengurangi tingkat beban pengasuhan, generasi *sandwich* dapat memiliki penilaian yang lebih baik terhadap kepuasan hidup dan evaluasi emosi yang lebih positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjalani keseharian dengan lebih baik, memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis dengan keluarga, serta dapat mengalami pengalaman hidup yang lebih optimis. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai generasi *sandwich*, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel yang akan diteliti.

- d. Shanty Sudarji, dkk, (2022) jurnal yang berjudul “*Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care*”. Metode yang digunakan ialah pendekatan kualitatif fenomenologis dengan Wawancara dan Kelompok Fokus Diskusi untuk mengumpulkan data, sampel dalam penelitian ini diambil melalui purposive sampling dengan Teknik snowball sebanyak 12 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *stress* dalam pengasuhan muncul akibat tuntutan bersamaan dari anak dan orang tua yang lebih berdampak pada aspek emosional seperti kesedihan dan ketidakstabilan emosi. reponden juga mengalami masalah kognitif termasuk kesulitan berkonsentrasi. Untuk mengatasi masalah ini, generasi *sandwich* menerapkan dua pendekatan coping berbasis emosi, yang mencakup menjaga jarak dan mencari dukungan emosional serta berbasis masalah yang melibatkan konfrontasi dan pemecahan masalah terencana. Kombinasi kedua strategi ini membantu mereka meningkatkan kemampuan adaptasi dan menjaga kesejahteraan mental. Persamaan pada penelitian ini sama-sama membahas mengenai generasi *sandwich*. Adapun perbedaannya terletak pada variabel yang akan diteliti baik itu variabel X maupun Y.

- e. Bagas Rahmatullah, dkk, (2023) dengan judul jurnal “Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental pada Populasi Dewasa Muda Muslim di Indonesia”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan accidental sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 133 orang. Adapun hasil yang didapatkan dalam penelitian ini ialah analisis korelasi T-test menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara religiusitas dan gejala gangguan kesehatan mental, dengan korelasi religiusitas terhadap depresi ($r = -0,42$; $p > 0,05$), kecemasan ($r = -0,29$; $p > 0,05$), dan *stress* ($r = -0,36$; $p > 0,05$). Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa tingkat religiusitas individu tidak berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental mereka. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai Kesehatan mental dan juga pada sampelnya sama-sama dewasa awal sedangkan perbedaannya terletak pada variabel X.
- f. Fatahya, dkk, (2022) jurnal yang berjudul “Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial”. Jenis metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah studi kuantitatif cross-sectional. Jumlah sampelnya sebanyak 176 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memiliki peran yang penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada dewasa awal, pengaruh literasi kesehatan mental terhadap status kesehatan mental tidak terbukti signifikan secara statistik. Pengaruh literasi kesehatan mental ini ternyata berinteraksi dengan variabel lain, seperti sikap saat mengakses informasi kesehatan mental atau perilaku. Meskipun tingkat literasi kesehatan mental pada kelompok perempuan dan mereka yang akrab dengan platform kesehatan mental relatif tinggi, rendahnya status kesehatan mental menunjukkan bahwa literasi ini belum cukup efektif dalam menangani masalah kesehatan mental yang dialami. Persamaannya dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel kesehatan mentalnya, sedangkan perbedaannya pada metode yang digunakan. Penelitian yang

dilakukan oleh Fatahya, dkk menggunakan metode kuantitatif cross-sectional sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kolerasional.

