

***SELF-HEALING* BERBASIS TASAWUF SEBAGAI UPAYA
MENGHADAPI KECEMASAN MASA DEPAN *SANDWICH*
GENERATION DI KELURAHAN PROYONANGGAN
SELATAN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam Tasawuf dan
Psikoterapi



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN
2025**

***SELF-HEALING* BERBASIS TASAWUF SEBAGAI UPAYA
MENGHADAPI KECEMASAN MASA DEPAN *SANDWICH*
GENERATION DI KELURAHAN PROYONANGGAN
SELATAN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam Tasawuf dan
Psikoterapi



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Fidela Shabrina Rahmaillahi
NIM : 3320032
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul ***"SELF-HEALING BERBASIS TASAWUF SEBAGAI UPAYA MENGHADAPI KECEMASAN MASA DEPAN SANDWICH GENERATION DI KELURAHAN PROYONANGGAN SELATAN BATANG"*** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 01 Juli 2025

Penulis,



Fidela Shabrina Rahmaillahi
Fidela Shabrina Rahmaillahi
NIM. 3320032

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
Rowolaku RT 2 RW 2, Kajen, Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Fidela Shabrina Rahmaillahi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Kepala Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Fidela Shabrina Rahmaillahi

NIM : 3320032

Judul : ***Self-healing* Berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan *Sandwich Generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 01 Juli 2025
Pembimbing,



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 19851222015032003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **FIDELA SHABRINA RAHMAILLAH**

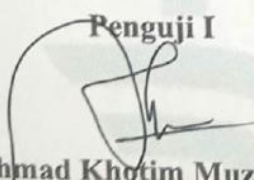
NIM : **3320032**

Judul Skripsi : **SELF-HEALING BERBASIS TASAWUF SEBAGAI
UPAYA MENGHADAPI KECEMASAN MASA DEPAN
SANDWICH GENERATION DI KELURAHAN
PROYONANGGAN SELATAN BATANG**

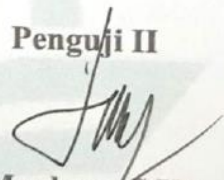
yang telah diujikan pada Hari Kamis, 30 Oktober 2025 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I


Akhmad Khotim Muzakka, M.A
NIP. 198805102023211018

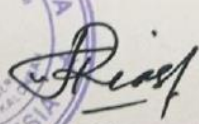
Penguji II


Lutfi Maulana, S.Ud., M.Ag
NIP. 199407252025211010

Pekalongan, 11 November 2025

Disahkan Oleh
Dekan




Dr. Tri Astutik Harvati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa'	Ś	s (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha'	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	ra'	R	Er
ز	Z	Z	Zet
س	S	S	Es
ش	Sy	Sy	es dan ye

ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	T	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	M	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	ha’	Ha	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang dilambangkan berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I

ُ	Dhammah	U	U
---	---------	---	---

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	Ai	a dani
...وُ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَتَبَ	- Kataba
فَعَلَ	- Fa'ala
ذَكَرَ	- žukira
يَذْهَبُ	- yažhabu
سُئِلَ	- su'ila
كَيْفَ	- kaifa
هَوَّلَ	- haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	A	A dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	I	I dan garis di atas
و...	Hammah dan wau	U	U dan garis di atas

Contoh:

قَالَ	- Qāla
-------	--------

رَمَى	- Ramā
قِيلَ	- Qīla

4. Ta'arbutah

Transliterasi untuk ta'arbutah ada dua:

a. Ta'arbutah hidup

Ta'arbutah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

b. Ta'arbutah mati

Ta'arbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

c. Kalau pada kata terakhir dengan ta'arbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta'arbutah itu ditransliterasikan dengan ha(h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	- raudah al-atfāl
	- raḍatulaṭfāl
الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ	- al-Madīnah al-Munawwarah
	- al-Madīnatul al-Munawwarah
طَلْحَة	- talḥah
	-

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddahitu.

Contoh:

رَبَّنَا	- Rabbanā
نَزَّلَ	- Nazzala
الْبِرِّ	- al-birr
	-

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال namun dalam transliterasi ini kata sandang itu di bedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariyahlm.

- a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyahlm.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf/1/diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الرَّجُلُ	-	ar-rajulu
السَّيِّدُ	-	as-sayyidu
الشَّمْسُ	-	as-syamsu

- b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyahlm.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

الْقَلَمُ	-	al-qalamu
الْبَدِيعُ	-	al-badi'u
الْجَلَالُ	-	al-jalālu

- c. Baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak diawal kata, isi dilambangkan, karena dlam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh:

النَّوْءُ	-	an-nau'
سَيِّئُ	-	syai'un

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf ditulis terpisahlm. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرًا هَاوْمُرْسَاهَا	<i>Bismillāhimajrehāwamursahā</i>
إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ	<i>ibrāhīm al-khalīl</i>
	<i>ibrāhīmūl-khalīl</i>

9. Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: Huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ	<i>Wa mā Muhammadun illā rasl</i>
--------------------------------	-----------------------------------

Penggunaan huruf kapital hanya untuk Allah bila dalam tulisa Arabnya memang lengkap demikian dan kalau tulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

نَصْرُ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَفَرِيْبُ	<i>Naṣrunminallāhiwafathunqarīb</i>
---	-------------------------------------

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat hamdalah, sebagai wujud rasa syukur, cinta dan kasih penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Diri saya sendiri yang telah bangkit, berjuang, dan bertahan hingga titik ini.
2. Laki-laki hebatku Ayahanda Fadjar Djuni Karjawan. Satpam Outsourcing lulusan SMA yang mampu menyekolahkan anaknya hingga bangku perguruan tinggi, *shout out to him!*
3. Pintu surgaku, Ibunda Tuplik Ismini. Ibu rumah tangga lulusan SMA yang mampu membuat penulis gemar belajar dan membaca dari segala hal yang ditemui dan dihadapi. Do'a, tirakat, dan keikhlasan beliaulah yang mampu menghantarkan penulis sampai di titik ini.
4. Adik penulis Ifana Maharani, Adik Alya Hashifah, Mbak Ardaneswari Anjani, Mbak Firda Akmala, Della Chika Sekaringtyas, keluarga besar Kung Sudjarwo, Keluarga Pakdhe Murdiono, Keluarga Mbak Kiki Oktaviani dan My Best Partner Mas yang selalu memberi inspirasi, dukungan, dan keyakinan penuh kepada penulis dalam menyelesaikan study.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan mendukung penuh selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Beliau juga yang percaya akan kemampuan penulis hingga mampu ada di titik ini
6. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi., Psikolog dan Ibu Annisa Muthohharoh, M.Psi selaku ibu, dosen, sekaligus psikolog penulis selama masa study. Semangat dan aura positif beliau yang meyakinkan penulis bahwa semua hal dapat dilalui.
7. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 beserta alumni, yang sudah berbaik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan memotivasi agar terus semangat.
8. Almamater saya tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, dan kemudahan untuk kita semua, baik dalam urusan dunia maupun akhirat Aamiin

MOTTO

“Setiap orang adalah *Survivor* di kehidupannya. Bertahan hiduplah walaupun dibombardir berkali-kali oleh keadaan.”

-Fidela Shabrina Rahmaillahi-.



ABSTRAK

Fidela Shabrina Rahmaillahi. 3320032. 2025. *Self-healing Berbasis Tasawuf dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan Sandwich Generation di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Kata Kunci: *Self-healing*, tasawuf, kecemasan masa depan, *sandwich generation*, psikoterapi Islam.

Penelitian ini membahas fenomena *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan, Batang, yang mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat tanggung jawab ganda dalam menopang kebutuhan ekonomi dan emosional keluarga lintas generasi. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi menurunkan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk kecemasan yang dialami oleh *sandwich generation* serta mengkaji implementasi *self-healing* berbasis tasawuf sebagai upaya mengatasinya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga responden yang tergolong *sandwich generation*, sedangkan data sekunder berasal dari literatur pendukung seperti buku dan jurnal ilmiah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan mengalami kecemasan masa depan yang ditandai dengan gejala kognitif dan somatik, seperti kekhawatiran berlebih, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta ketegangan fisik. Sumber kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beban ekonomi, tekanan sosial, serta rasa takut terhadap ketidakpastian masa depan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, para responden menerapkan *self-healing* berbasis tasawuf melalui praktik dzikir, salat, sabar, syukur, *positive self-talk*, dan introspeksi diri (*muhasabah*). Penerapan nilai-nilai tasawuf seperti *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* terbukti membantu mereduksi tingkat kecemasan, menumbuhkan ketenangan batin, serta memperkuat spiritualitas individu.

Dengan demikian, *self-healing* berbasis tasawuf berperan sebagai pendekatan efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan *sandwich generation*, karena menekankan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual dalam proses penyembuhan diri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi berjudul *“Self-healing Berbasis Tasawuf dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan Sandwich Generation di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang”* sholawat salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Afith Akhwanuddin, M.Hum selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Annisa Mutohharoh, M.Psi., Psikolog selaku Sekertaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Segenap Dosen Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Penulis memiliki harapan besar agar suatu saat nanti skripsi yang telah peneliti susun akan berguna dan bermanfaat bagi pembaca, terutama untuk mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, terkhusus mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Pekalongan, 27 Oktober 2025
Penulis

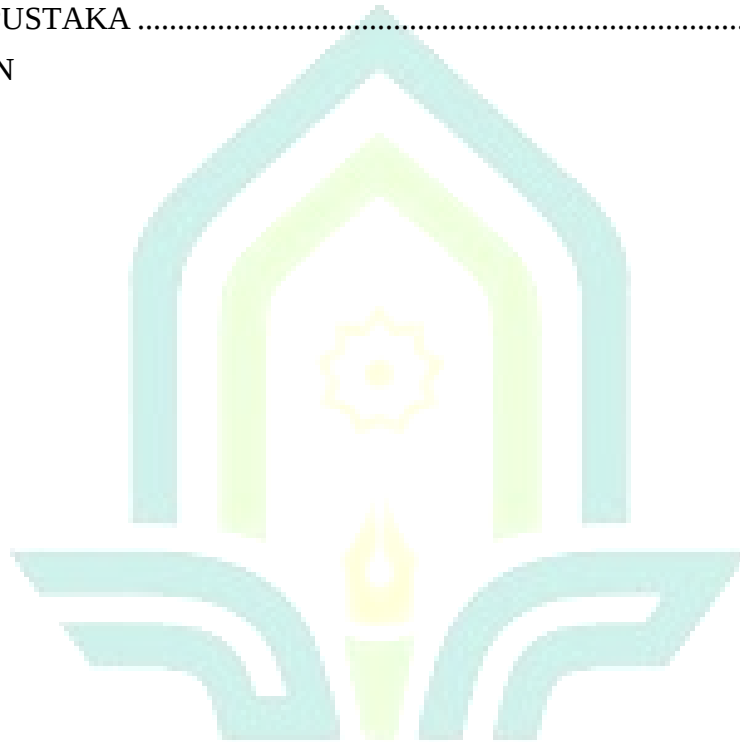
Fidela Shabrina Rahmaillahi
NIM. 3320032S

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xii
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka	11
1. Analisis teori.....	11
2. Penelitian terdahulu	22
3. Kerangka berpikir.....	27
F. Metode Penelitian.....	28
1. Jenis, Metode dan Pendekatan Penelitian.....	28
2. Sumber Data	30
3. Teknik Pengumpulan Data	31
4. Teknik Analisis Data	31
G. Sistematika Penulisan	33
BAB II.....	35
A. SELF-HEALING BERBASIS TASAWUF	35
1. Definisi <i>Self-Healing</i>	35
2. Teknik Self-Healing	47

3. Tujuan Self-Healing	53
B. KECEMASAN MASA DEPAN SANDWICH GENERATION.....	54
1. Pengertian Kecemasan Masa Depan	54
2. Faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan.....	58
3. Gejala Kecemasan Masa Depan	59
C. SANDWICH GENERATION	62
1. Definisi <i>Sandwich Generation</i>	62
2. Karakteristik <i>Sandwich Generation</i>	62
3. Klasifikasi <i>Sandwich Generation</i>	64
BAB III	67
A. Gambaran Umum Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	67
1. Profil Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	67
2. Visi dan Misi Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	68
3. Program Kerja Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang.....	69
4. Struktur Kepengurusan Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	69
B. Kondisi Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan	70
1. Ciri-ciri Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i>	70
2. Faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i>	72
3. Gejala Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i>	75
C. <i>Self-healing</i> berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	80
1. Teknik Self-healing yang Digunakan <i>Sandwich Generation</i>	80
2. Tujuan Self-healing <i>Sandwich Generation</i>	85
BAB IV	87
A. Analisis Kondisi Kecemasaan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	87
1. Analisis Gejala Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang.....	87
2. Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	89
B. Analisis <i>Self-healing</i> Berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	90
1. Analisis Tahapan <i>Self-healing</i> Berbasis Tasawuf	90

2. Analisis Dampak <i>Self-healing</i> Berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	92
BAB V	94
A. Kesimpulan	94
1. Kondisi Kecemasaan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	94
2. <i>Self-healing</i> Berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan <i>Sandwich Generation</i> di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang	95
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Klasifikasi atau Pengkodean Generasi	65
Tabel 2. 1 Perbedaan salat syariat dan salat tarekat	42
Tabel 2. 2 Perbedaan tingkatan dzikir menurut Ibnu Atha'illah As-Sakandari	44
Tabel 2. 3 Macam cara berdzikir menurut Amin Syukur	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gambar kerangka berpikir



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Hasil Wawancara
3. Dokumentasi
4. Surat Pernyataan Kesediaan Penelitian
5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
6. Surat Penunjukkan Dosen Pembimbing
7. Surat Keterangan Similarity Checking
8. Surat keterangan Sudah Melakukan Penelitian
9. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan sebuah negara yang populasinya terdiri dari beragam kelompok usia, meliputi bayi dan balita (0–4 tahun), anak-anak (5–10 tahun), remaja (10–17 tahun), dewasa (18–59 tahun), dan lanjut usia (lansia) (≥ 60 tahun).¹ Berdasarkan penghitungan *Worldometer* pada tanggal 7 September 2024, total populasi Indonesia tercatat sebanyak 283.902.373 jiwa.² Lebih lanjut, merujuk pada Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023 yang dilaksanakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 12% dari total penduduk diklasifikasikan ke dalam kategori usia lansia. Laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adanya peningkatan populasi lansia tahun 2023 sebesar 1,27% dari 10,48% di tahun 2022. Sehingga adanya potensi kenaikan penduduk lansia pada tahun 2024.

Walaupun demikian, Indonesia akan mengalami puncak lonjakan penduduk kategori lansia setelah fase bonus demografi berakhir dimulai sekitar pada tahun 2036 mendatang. Bonus demografi disebut sebagai kondisi yang memberikan peluang cemerlang pasalnya Indonesia diprediksi akan mengalami puncak jumlah populasi usia produktif (15-64 tahun) pada rentang waktu 2020 hingga 2035. Dengan demikian kondisi tersebut

¹ <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia> diakses pada 1 September 2024.

² <https://www.worldmeters.info> diakses pada 1 September 2024.

digadang sebagai kesempatan memajukan negara. Probabilitas kesuksesan pembangunan nasional akan meningkat secara signifikan selama periode berlangsungnya bonus demografi, asalkan populasi usia produktif memiliki kualitas sumber daya manusia (SDM) yang optimal.

Pada kenyataannya, fenomena bonus demografi belum dapat diklasifikasikan sepenuhnya sebagai periode yang optimal bagi berbagai generasi yang termasuk di dalamnya, yaitu Generasi X (lahir tahun 1960–1980), Generasi Y (lahir tahun 1980–1995), dan Generasi Z (lahir tahun 1995–2010).³ Data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2022, rasio ketergantungan (*dependency ratio*) antara populasi usia produktif dengan populasi usia non-produktif (kelompok rentan) mencapai angka 44,67%. Dijelaskan lebih gamblang dalam 100 penduduk usia produktif, terdapat 44 penduduk usia non produktif yang menjadi tanggungan⁴ dengan perkiraan peningkatan sebesar 2,53% pada tahun 2024. Ketergantungan tersebut cenderung dipicu oleh beberapa faktor seperti kegagalan perencanaan finansial, gaya hidup konsumtif, serta adanya siklus berulang untuk menanggung hidup dari generasi sebelumnya. Bahkan beberapa kondisi seperti PHK orang tua akibat perubahan pemilik perusahaan, hingga kondisi kesehatan sebagai

³ Bencsik, dkk dalam Yanuar Surya Putra, *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*, Vol 9 No 2, Among Makarti, (Salatiga, 2016).

⁴ Andhika Beriansyah, “Anak Muda, Generasi Phi, dan Sandwich”, (Jakarta: Kompas, 10 Maret 2023).

penghambat dalam mencari penghasilan.⁵ Kondisi tersebut juga kerap kali ditemukan pada *sandwich generation*.

Generasi roti lapis atau yang lebih familiar dengan sebutan *sandwich generation* merupakan kondisi sosial-ekonomi di mana seorang individu berada dalam posisi tertekan karena harus menanggung beban pemenuhan kebutuhan finansial, baik untuk generasi senior (generasi atas) maupun generasi junior (generasi bawah). Istilah ini pertama kali diciptakan oleh Profesor dari University Kentucky, Amerika Serikat yaitu Profesor Dorothy A. Miller. Istilah generasi roti lapis ini dianalogikan seperti halnya seseorang terhimpit dalam roti lapis alias *sandwich*. Tidak hanya dari segi finansial, Ward & Spitze menyebutkan *sandwich generation* juga menanggung kebutuhan secara fisik serta mental-emosional generasi yang menggapitnya.

Sebagaimana diketahui di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang terdapat penduduk yang dikategorikan sebagai *sandwich generation* hal ini berdasarkan pada wawancara dengan Ketua RT di wilayah RW 03 dan RW 04 beberapa warga di wilayah kerjanya berperan menghidupi orangtua, anak, adik, bahkan keponakannya.⁶ *Sandwich generation* tidak hanya ada pada perempuan, laki—laki juga ada. Walaupun persentase *sandwich generation* berjenis kelamin laki-laki tidak sebanyak perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan (*screening pre-riset*) yang dilakukan

⁵ AA, Responden, Wawancara, (Batang, 12 September 2024).

⁶ Ketua RT di wilayah RW 03 dan RW 04 (Achmad Chuzaeni, Dony Eko Setiadi, Slamet Sukirno, Saiful Hidayat, Edi Kuswanto, M. Taufik, Daryono, Purwo Udoyono), Wawancara, (Batang, 10 dan 11 September 2024).

peneliti melalui *google formulir* menunjukkan 22 responden yang berstatus sebagai *sandwich generation* di wilayah Proyonanggan Selatan. Penjabaran responden tersebut 5 berjenis kelamin laki-laki dan 17 berjenis kelamin perempuan.

Ketidakoptimalan peran dan tanggungjawab ini kerap kali ditemukan pada orang tua yang sudah tidak berpenghasilan, mengharuskan anak pertama menanggung beban pemenuhan kebutuhan orang tua beserta adiknya yang masih mengenyam pendidikan. Selanjutnya adanya pola asuh yang mengharuskan anak turut serta memenuhi kebutuhan anggota keluarganya yang lain ketika sudah berpenghasilan.⁷ Peran seseorang sebagai *sandwich generation* dibutuhkan kondisi fisik dan psikis yang kuat dibanding dengan orang yang hanya menanggung dirinya sendiri. Beban yang diterima di tempat kerja ditambah dengan beban pemenuhan kebutuhan anggota keluarga lain kerap kali memunculkan ketidakstabilan emosi. Sehingga berpengaruh pada suasana hati dan pola pikir. Akibatnya *sandwich generation* mengalami permasalahan psikologis seperti stres, burnout, gangguan tidur, perasaan khawatir secara terus menerus, perasaan bersalah, kecemasan, hingga depresi.⁸

Stres ialah kondisi ketegangan fisik maupun psikologis sebagai hasil dari persepsi atas ketakutan serta ancaman. Stres dapat dipicu oleh adanya

⁷ AA, Responden, Wawancara, (Batang, 12 September 2024).

⁸ Beeru Amalianita dan Yola Eka Putri, *Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*, Vol 8 No 2, Jurnal Penelitian Guru Indonesia, (Padang, 2023).

batas maksimum masing-masing individu dalam menghadapi suatu permasalahan.⁹ Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya stres merupakan hasil persepsi individu berupa perasaan tertekan, ketakutan, ketegangan, serta gangguan yang bersumber dari eksternal sehingga mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan. Seperti halnya responden berinisial TI merupakan salah satu buruh di perumahan milik perorangan. Upahnya yang tidak seberapa harus menanggung kebutuhan anak-anak serta keluarga kakaknya. Stres yang dirasakan TI ketika di tempat bekerja sedang dalam kondisi kritis ditambah dengan kebutuhan keluarga kakaknya yang saat itu membutuhkan dana cukup banyak.¹⁰

Kecemasan akhir—akhir ini kerap dijumpai pada beberapa individu. Kecemasan masa depan tidak jarang ditemukan pada *sandwich generation* ditandai dengan munculnya perasaan takut dan perubahan membahayakan atas peristiwa yang akan terjadi di masa depan. DCS adalah salah satu responden yang merasa cemas akan masa depan. Kondisi tersebut didasarkan pada perannya sebagai *sandwich generation* yang harus menghidupi orangtua, adik, kakek, serta neneknya. Selain finansial, DCS menanggung beban moril hasil dari tingkah laku ibunya di masa lalu yang menciptakan citra buruk DCS di depan para tetangga.¹¹

⁹ Safaria, T dan Saputra, N.E, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Cet, Ke-1, Jilid I (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 67.

¹⁰ TI, Responden, Wawancara, (Batang, 15 September 2024).

¹¹ DCS, Responden, Google Formulir *Screening pre-riSET*, (Batang, 12 September 2024).

Perasaan cemas, gelisah, dan bimbang merupakan penyakit psikis (kejiwaan) yang dapat disembuhkan secara mandiri (cara penyembuhan dengan diri sendiri). Kondisi tersebut diperlukan penghayatan penuh akan makna hidup dengan menerima segala ketetapan-Nya.¹² Sejatinya kondisi tersebut merupakan pekerjaan hati, bukan pekerjaan lisan, dan rasio. Walaupun hal tersebut tidak semudah ucapan lisan, namun praktiknya kerap kali diperlukan ikhlas, sabar, dan takwa yang lebih dalam.

Manusia tidak terlepas dari sebuah penderitaan, karena sejatinya fase tersebut akan dialami oleh manusia hingga didapatkan pengertian bahwasannya sifat penderitaan ini tidak pilih kasih. Tidak pilih kasih terhadap siapapun manusia yang ada secara status sosial, profesi, atau bahkan orang cerdas sekalipun. Oleh karena itu tidak ada jaminan orang yang sangat kaya, terkenal, dan cantik rupawan bisa terbebas dari fase penderitaan tersebut. Penderitaan merupakan rasa sakit yang dialami seseorang baik secara fisik maupun psikis dan individu yang menderita atau dengan kata lain menanggung beban. Namun tidak dapat dikatakan menderita apabila secara fisik terluka namun secara psikis tidak terluka, dan tidak menanggung beban. Maka dari itu penderitaan diartikan sebagai nuansa “menanggung beban derita” bergantung pada penerimaan hati/jiwa individu tersebut.¹³

¹² Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Cet. Ke-II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 215.

¹³ Azam Syukur Rahmatullah, *Terapi Psikologi Penderitaan*, Cet. Ke-1, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), hlm.2.

Maraknya individu yang tidak memiliki kecakapan menentukan langkah diri, bagaimana hidup sekarang dan seperti apa kehidupan masa depan, ketidakpercayaan terhadap nasib, ketidakmenentuan sikap serta langkah yang diambil, beserta rendahnya pendekatan diri pada Ilahi bahkan pemaknaan atas ibadah yang dilakukan menyebabkan individu tersebut terjebak pada ruang depresi, stress, cemas, dan kecewa berat terhadap apa yang terjadi.¹⁴ Sehingga diperlukan upaya penyembuhan diri melalui *self-healing*.

Pemulihan diri (*self-healing*) didefinisikan sebagai suatu tahapan dalam proses restorasi yang didorong dan diarahkan secara mandiri oleh individu, di mana prosesnya seringkali hanya mengandalkan insting atau intuisi personal. Selain dapat dilaksanakan secara independen, praktik pemulihan diri ini menuntut adanya konsistensi pengulangan. Implementasi yang berkesinambungan ini esensial untuk mengoptimalkan luaran (hasil) yang dicapai, khususnya dalam rangka mencapai kondisi kesehatan fisik dan psikis yang maksimal.¹⁵

Dalam Psikoterapi Islam, substansi tasawuf dapat digunakan sebagai upaya mengatasi masalah dalam kehidupan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya korelasi substansi tasawuf yang memiliki nilai spiritual dengan pembangunan karakter manusia. Hasilnya berupa keseimbangan dan

¹⁴ Azam Syukur Rahmatullah, *Terapi Psikologi Penderitaan*, Cet. Ke-1, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 6.

¹⁵ Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 76.

pengendalian diri individu sehingga tercapai realisasi diri.¹⁶ Sehingga *self-healing* berbasis tasawuf bisa digunakan sebagai strategi *self-healing* dalam menghadapi kecemasan masa depan yang kerap kali ditemukan pada *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan.

Berbagai fenomena yang sering digaungkan masyarakat dalam memaknai *healing* melalui rekreasi, makan bersama, maupun berkumpul dengan sanak kerabat, terdapat beberapa individu lebih memilih dengan meningkatkan pemaknaan secara spiritual melalui ritual keagamaan. Adapun berbagai macam perilaku yang dilakukan melakukan strategi *self-healing* khususnya pada *sandwich generation* di lingkungan Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang. Berbagai strategi *self-healing* tersebut meliputi sholat, dzikir, membaca Al-Quran, sedekah, *positive thinking*, sabar, dan syukur.

Dalam penelitian yang pernah dikaji bahwa tasawuf dapat digunakan sebagai *self-healing* dalam menghadapi kondisi psikis dengan penekanan nilai positif tasawuf berupa *feeling, thinking, dan acting*.¹⁷ Tasawuf disebutkan memiliki pengaruh dalam aspek batin bagi individu yang mengamalkan dengan sungguh-sungguh. Hal tersebut merupakan kajian yang menarik untuk diteliti lebih dalam dengan meninjau strategi *self-healing* berbasis tasawuf yang dilakukan oleh *sandwich generation* di

¹⁶ Ibin Kutibin, *Panduan Psikoterapi Holistik Islami*, (Bandung: Kutibin, 2012), hlm. 5.

¹⁷ Alfiyah Laila Afyatin, "Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui *Self-Healing* Berbasis Tasawuf", *Tesis Magister of Art*, (Yogyakarta: Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 6.

Kelurahan Proyonanggan Selatan dalam menghadapi kecemasan masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan memperhatikan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi kecemasan *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang?
2. Bagaimana *self-healing* berbasis tasawuf untuk menghadapi kecemasan masa depan *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan konteks latar belakang dan perumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki dua tujuan utama:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis kondisi kecemasan yang dialami oleh individu yang tergolong dalam *sandwich generation* di wilayah Kelurahan Proyonanggan Selatan, Batang.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan implementasi *self-healing* berbasis tasawuf sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan masa depan pada *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan, Batang.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua kegunaan yang bersifat teoritis dan bersifat praktis. Kegunaan teoritis berhubungan dengan penerapan hasil penelitian untuk pengembangan serta kemajuan ilmu pengetahuan di masa mendatang.

Sedangkan kegunaan bersifat praktis berhubungan dengan penggunaan secara eksplisit. Beberapa kegunaan penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Kegunaan secara teoritis dari penelitian ini yaitu:

- a. Sebagai karya tulis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan menambah khasanah keilmuan pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi.
- b. Sebagai karya tulis ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian sejenis di masa mendatang dalam lingkup kajian psikologi dalam lingkup masyarakat maupun akademisi.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan secara praktis dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagi pemerintah di tingkat kelurahan, penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan serta referensi dalam mengambil kebijakan untuk mengurangi tingkat kecemasan masa depan berbasis tasawuf.
- b. Bagi ketua RT dan RW, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan sebagai *problem solving* untuk menekan kecemasan akan masa depan menggunakan strategi *self-healing* berbasis tasawuf.
- c. Bagi warga, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai pilihan pertama dalam menghadapi

kecemasan masa depan dengan menggunakan strategi *self-healing* berbasis tasawuf.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis teori

a. Self-healing berbasis Tasawuf

Menurut Farmawati, Terapi Pemulihan Diri (*Self-Healing Therapy*) didefinisikan sebagai suatu tahapan dalam proses restorasi yang diprakarsai dan diarahkan secara mandiri oleh individu, dan seringkali hanya mengandalkan insting atau intuisi personal. Implementasi *self-healing* tidak hanya dapat dilaksanakan secara independen, tetapi juga menuntut konsistensi pengulangan. Pengulangan yang berkesinambungan ini bertujuan untuk mengoptimalkan luaran dalam mencapai kondisi kesehatan fisik dan psikologis yang maksimal.¹⁸

Tujuan utama dari pemulihan diri (*self-healing*) adalah memfasilitasi pelepasan emosi negatif yang terpendam, baik yang diakibatkan oleh kondisi aktual maupun oleh memori buruk yang tersimpan dalam jangka waktu lama. Selain itu, *self-healing* juga bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan hidup bagi individu yang bersangkutan.¹⁹

¹⁸ Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 76.

¹⁹ Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 76.

Secara umum, terdapat beragam metode yang dapat digunakan sebagai teknik pemulihan diri, yang meliputi:

- i. Relaksasi: Suatu teknik perilaku yang melibatkan pengarahannya fokus dan konsentrasi terhadap pola pernapasan.
- ii. Menulis: Teknik yang menitikberatkan pada proses penyaluran serta pengekspresian emosi melalui tulisan.
- iii. *Mindfulness*: Teknik yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen kini, sehingga atensi individu tidak terkait dengan peristiwa masa lalu maupun kekhawatiran masa depan.
- iv. *Positive Self-Talk*: Teknik yang dapat dilakukan secara mandiri melalui dialog terstruktur internal yang membahas pemikiran diri dan perspektif individu dalam memandang dunia.
- v. Manajemen Diri: Teknik perilaku yang berfungsi untuk melatih kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku bermasalah atau tidak efektif, baik melalui reduksi perilaku negatif maupun substitusi dengan perilaku alternatif yang lebih konstruktif.
- vi. *Imagery*: Praktik yang dilakukan dengan cara memvisualisasikan sesuatu hal yang mampu memicu sensasi atau perasaan senang.

- vii. *Forgiveness* (Pengampunan): Sebuah proses kognitif untuk mentransformasi emosi negatif—seperti kemarahan, sakit hati, ketersinggungan, dan rasa bersalah—menjadi emosi yang lebih positif.
- viii. Meditasi: Bentuk teknik yang bertujuan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran (kognisi).²⁰

Self-healing tersebut dapat dioptimalkan dengan adanya integrasi ajaran tasawuf. Tasawuf mengajarkan perihala kebahagiaan yang muncul dari dalam diri lebih utama seperti halnya sikap hidup yang ditunjukkan adanya perasaan cukup atas keadaan hidupnya, bersyukur dengan segala hal yang diperoleh, bersabar dengan kehidupannya walaupun sedang tidak beruntung, optimistis, serta mencintai kehidupannya.²¹

Tokoh Tasawuf Akhlaqi, Imam Al-Gazali, menyebutkan tiga proses bertasawuf yang dapat dilalui manusia. *Pertama*, *takhalli* proses pembersihan diri untuk menuju bersihnya jiwa melalui pelepasan perangsang tercela. *Kedua*, *tahalli* sebagai fase mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji agar sampainya pancaran nur sehingga hati menjadi cerah dan terang. *Ketiga*, *tajalli* menyatunya diri dengan sang Haq sehingga tidak adanya

²⁰ Annisa Mutohharoh, "Self Healing Terapi atau Rekreasi?", *UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. Jurnal of Sufism an psychoterapy*, Vol. 2, No1, (2022), hlm 80-83.

²¹ Sudirman tebbi, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), hlm. 41.

pembatas antara hamba dengan *ma'bud*.²²

Penyembuhan spiritual didefinisikan sebagai intervensi "roh" Ilahi ke dalam dimensi spiritual manusia. Intervensi ini memicu kesadaran mendalam yang memungkinkan penemuan dimensi kehidupan baru yang bersifat spiritual. Proses ini melampaui sekadar pengalaman murni fisik atau bahkan pengalaman mental. Esensi penyembuhan spiritual terletak pada pembentukan komunikasi batin dengan suatu entitas yang secara fundamental lebih agung dan jauh lebih besar daripada eksistensi duniawi.

Muh. Zuhri mengemukakan bahwa untuk mengintegrasikan diri ke dalam mekanisme penyembuhan tersebut, dibutuhkan empat tahapan transformasi kesadaran, yang dimodelkan berdasarkan teladan sempurna (*uswah hasanah*) Rasulullah SAW. Dua fase awal dikategorikan sebagai tahap Eksistensial, sementara dua fase berikutnya memiliki karakter Esensial.

Tahapan Transformasi Kesadaran:

i. Kesadaran Kosmik (Eksistensial)

Fase pertama bertujuan untuk mencapai kesadaran jagad raya, yang merupakan prasyarat fundamental untuk mendapatkan hak eksistensi di tengah alam semesta. Hal ini

²² M. Basyrul Muvid, *Kuliah Tasawuf di Tengah Arus Disrupsi*, (Yogyakarta: pustaka Diniyah, 2022), hlm. 69-75.

mengharuskan individu untuk mengadopsi 'jubah kebesaran' universal, yakni keikhlasan untuk menerima diri sendiri dengan segala hak dan kewajiban yang telah ditetapkan Ilahi. Kegagalan dalam menginternalisasi sifat ini akan berakibat pada penderitaan (*kesengsaraan*) dalam kehidupan. Langkah awal esensial adalah menemukan identitas diri yang paling hakiki, yaitu kedudukan sebagai hamba Allah. Penumbuhan kesadaran ini memerlukan penghayatan hamba melalui ibadah Shalat. Apabila sifat ikhlas telah mapan (*terkondisi*) dalam diri, persepsi individu terhadap realitas akan selaras dengan kesaksian seluruh entitas alam, yaitu kejujuran (*jujur*).

ii. Kesadaran Sosial (Eksistensial)

Fase kedua diarahkan pada perolehan kesadaran umat (sosial), yang memberikan hak partisipasi dan keberadaan sebagai anggota komunitas. Untuk mewujudkannya, individu wajib melaksanakan kebaktian sosial melalui penunaian zakat, infak, dan sedekah. Implementasi amalan ini secara signifikan akan mengangkat nilai diri di tengah lingkungan sosial. Puncak dari tahap ini adalah terwujudnya kesadaran bahwa seluruh kepemilikan materiil hanyalah titipan (amanah) dari Allah.

iii. Potensi Ilahi (Esensial)

Fase ketiga difokuskan pada perolehan kapasitas atau potensi Ilahi melalui Ketakwaan kepada Allah SWT. Pencapaian ini diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah Puasa. Dengan cara ini, individu akan dianugerahi potensi-ekstra dari *Rabbul'alam* (Tuhan semesta alam), yang berfungsi sebagai kekuatan pendukung (*supporting-power*) yang mampu menciptakan terobosan (*makhrojan*) dari segala bentuk kebuntuan (*stagnasi*). Kebahagiaan spiritual yang dirasakan dari anugerah ini menuntut adanya penyampaian (*tabligh*) kepada pihak lain, agar mereka turut serta menghayati pengalaman tersebut.

iv. Kepatuhan Mutlak (Esensial)

Tahap keempat merupakan upaya untuk menundukkan kehendak insani (*iradah insaniah*) di bawah kehendak mutlak Allah SWT (*iradat Allah SWT*) melalui pelaksanaan segala perintah-Nya tanpa reservasi atau komentar (*tawakal*). Manifestasi puncaknya adalah ibadah Haji, yang menuntut peniadaan segala keterikatan duniawi—seperti keluarga, tanah air, serta fungsi dan peran sosial— demi menunaikan perintah. Lenyapnya kehendak pribadi dalam menyambut Perintah Ilahi (*Amr Ilahi*) mengantarkan pada realisasi bahwa setiap tindakan yang

dilakukan pasti terwujud, sebab pelaksananya adalah Allah, bukan diri sendiri (*Fathonah*).

Apabila rangkaian tahapan transformasi ini berhasil dilalui, kesembuhan merupakan kehendak (*iradah*) Allah. Zat Yang Maha Kuasa (*Dia*) adalah pencipta penyakit dan sekaligus Yang Maha Menyembuhkan. Ketika seseorang telah mencapai level kesadaran ini, tidak ada satu pun hal yang dianggap mustahil di bawah kekuasaan Allah SWT. Pendekatan inilah yang menjadi landasan bagi para sufi dalam mengupayakan kesembuhan terhadap berbagai penyakit, dan kini dikenal oleh masyarakat umum sebagai metode *Sufi Healing*.²³

b. Kecemasan sandwich generation menghadapi masa depan

Kecemasan menurut V. Mark Durand dan David H. Barlow, dikutip dari buku *Psikologi Abnormal*, merupakan kondisi suasana hati ditandai dengan afek negatif dan berbagai gejala fisik sebagai tanda adanya antisipatif dari diri seseorang akan kemungkinan terjadinya bahaya atau kejadian buruk di masa mendatang.²⁴

Kecemasan, atau *anxiety*, diartikan sebagai suatu keadaan ketakutan umum atau rasa ketidaknyamanan yang obyek

²³ Muh Zuhri dalam Amin Syukur, *Syfi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 97-98.

²⁴ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*, alih Bahasa Helly Prajitno Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 159.

pemicunya tidaklah nyata, melainkan hanya sebuah konstruksi dalam pikiran individu. Dalam kadar yang proporsional, kecemasan sebenarnya memberikan manfaat dengan mendorong seseorang mengambil langkah pencegahan (*preventive*) dan penyesuaian (*adaptif*) terhadap potensi ancaman yang dipikirkan. Namun, ketika intensitas kecemasan melampaui ancaman yang sesungguhnya atau timbul tanpa alasan yang jelas, kondisi ini akan berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Di antara berbagai spektrum gangguan kecemasan, riset ini secara spesifik berfokus pada kecemasan masa depan (*Future Anxiety*). Konsep ini dijelaskan sebagai kondisi mental yang ditandai oleh rasa takut, kebingungan, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya perubahan yang merugikan di kemudian hari.²⁵

Kecemasan disebabkan oleh 3 faktor meliputi faktor biologis, psikologis, dan sosial.²⁶ Faktor biologis disebabkan adanya penurunan neurotransmitter, asam gamma-aminobutirat (GABA), dalam otak yang berfungsi sebagai penghambat sinyal saraf yang menghasilkan efek menenangkan. Penurunan GABA

²⁵ Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, Vol. 21 No.2, hlm. 165–174.

²⁶ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*, alih Bahasa Helly Prajitno Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 164.

bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan tertentu misalnya perilaku merokok atau terpapar asap rokok. Nikotin yang terkandung dalam rokok dan paparan asap rokok mampu memicu masalah pernapasan dan sensitisasi beberapa sirkuit otak yang berhubungan dengan kecemasan.

Faktor psikologis disebabkan adanya reaksi psikis terhadap bahaya pada situasi menakutkan masa kanak-kanak. Kesempatan mengeksplorasi beraneka ragam situasi di masa kanak-kanak mampu melatih cara mengatasi kesulitan yang dihadapi. Semakin orangtua protektif dan serba memberikan jalan yang mulus, semakin anak kesulitan menghadapi berbagai kesulitan yang tidak terduga di masa mendatang.

Faktor sosial disebabkan adanya peristiwa dari luar diri dengan kecenderungan menimbulkan stres. Misalnya masalah dalam keluarga, pasangan, maupun rekan sebaya. Tekanan sosial seperti selalu sempurna dan mampu menyenangkan orang lain yang dapat menimbulkan stres juga sebagai pemicu kecemasan.

Gejala kecemasan terbagi menjadi dua, meliputi gejala kognitif dan somatik.²⁷ Gejala kognitif kecemasan merupakan gejala yang berasal dari proses berpikir, belajar, pemahaman, persepsi, memori, dan bahasa. Gejala kognitif kecemasan

²⁷ James Tangkudung, *Mental Training*, (Bekasi: Cakrawala Cendekia, 2017), hlm. 53.

(*cognitive anxiety*) mencakup kesabaran menurun, khawatir, mudah tersinggung/sensitif, mudah lelah, mudah terkejut, mudah lupa, dan gangguan tidur. Gejala somatik kecemasan merupakan gejala yang berkaitan dengan fisik (bukan pikiran maupun psikis). Gejala somatik kecemasan (*somatic anxiety*) meliputi mudah berkeringat, jantung berdegup kencang, dingin pada tangan dan kaki, gangguan pada pencernaan, terasa kering pada mulut dan tenggorokan, pucat, intensitas buang air kecil meningkat, tremor, mual, sesak nafas, berlebihan gerakan wajah maupun anggota tubuh yang lain.

Lebih lanjut, pada beberapa penelitian yang dilakukan secara terpisah oleh Cate & John²⁸, Hammad²⁹, dan Zaleski³⁰, dimensi-dimensi konstruk kecemasan masa depan (*future anxiety*) memiliki tiga dimensi utama sebagai berikut:

i. Dimensi Kognitif (*Cognitive*)

Gejala-gejala dalam dimensi ini mencakup munculnya rasa khawatir dan ketakutan akan peristiwa negatif di masa mendatang, keraguan terhadap kemampuan tindakan dan pekerjaan yang dilakukan untuk menghasilkan

²⁸ Cate., R.A., & John, O.P., *Testing models of the structure and development of future time perspective: Maintaining a focus on opportunities in middle age*, Vol. 22 No.1, *Psychology and Aging*, (2007), hlm. 186-201.

²⁹ Hammad, M. A., *Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization*, Vol.7 No.15, *Journal of Education and Practice*, (2016), hlm.54–65.

³⁰ Zaleski, Z., *Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research*, Vol. 21 No.2, *Personality and Individual Differences*, (1996), hlm. 165–174.

kesuksesan, serta kecenderungan kuat untuk berfokus hanya pada momen kini dan masa lalu, disertai penolakan terhadap diskursus masa depan.

ii. Dimensi Perilaku (*Behaviour*)

Dimensi ini merujuk pada manifestasi berupa sikap berserah diri dan pasif terhadap probabilitas kejadian di masa depan, penggunaan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) guna mereduksi sensasi emosi negatif, dan pemanfaatan koneksi sosial sebagai sarana untuk mengamankan prospek masa depan.

iii. Manifestasi Psikosomatik Kecemasan (*Psychosomatic manifestations of anxiety*)

Dimensi ini meliputi berbagai perwujudan fisik dan mental yang merupakan dampak langsung dari perasaan cemas dan takut akan masa depan, seperti: pusing atau sakit kepala, sensasi tegang dan gugup, peningkatan detak jantung (*palpitasi*), tekanan di area dada, penurunan suhu pada ekstremitas tubuh, dan berbagai gejala fisik lainnya.

Fenomena kecemasan *sandwich generation* menghadapi masa depan akan selalu ada di suatu wilayah. Hal ini diakibatkan oleh kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi, ketidaksiapan diri, stress, pola asuh, maupun tuntutan yang ditujukan dari internal maupun eksternal.

2. Penelitian terdahulu

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis perlu memaparkan beberapa hasil penelitian ilmiah setema bertujuan untuk mengetahui letak perbedaan antara yang akan penulis bahan dengan penelitian sebelumnya. Adapun beberapa hasil penelitian ilmiah tersebut sebagai berikut;

Pertama: Jurnal berjudul “Analisis terhadap Fenomena Generasi *Sandwich* menurut Perspektif Islam”. Jurnal ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) menggunakan Al-Quran, hadis, kitab ulama, maupun hasil penelitian dengan tema serupa. Hasil Penelitian ini mengungkapkan bahwa menurut Syariat Islam fenomena generasi *sandwich* sebagai sebuah hak dan kewajiban seseorang yang wajib dipenuhi. Sehingga seorang muslim yang mengalami fenomena ini sebaiknya dapat mengubah *mindset* agar tanggungjawab yang dipikul tidak dianggap sebagai beban. Penelitian dalam jurnal ini mengungkap bahwa tanggungjawab yang diemban generasi *sandwich* semestinya dikategorikan sebagai beban, mengingat statusnya telah ditetapkan sebagai tanggung jawab atau kewajiban normatif, sedangkan yang akan diungkap oleh peneliti adalah kecemasan generasi *sandwich* sebagai dampak dari beban yang ditanggung.³¹

³¹ Nabil Rasheed Kurniawan, *Analisis terhadap Fenoena Generasi Sandwich menurut*

Kedua: Jurnal berjudul “Permasalahan Psikologis pada *Sandwich Generation* serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling”. Jurnal ini merupakan penelitian yang menggunakan studi literatur dengan melakukan penelusuran dan pengkajian berbagai literatur relevan menggunakan kata kunci penelitian serta menggunakan artikel ilmiah bereputasi periode 2018-2023. Hasil penelitian ini menemukan adanya berbagai macam permasalahan psikologis pada *sandwich generation* yang diakibatkan oleh tuntutan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehingga perlu mendapatkan bantuan profesional seperti konselor melalui layanan bimbingan dan konseling. Peneliti memahami bahwa penelitian ini menemukan adanya permasalahan psikologis kerap muncul pada *sandwich generation* , sehingga kecemasan yang akan peneliti kaji lebih dalam pada penelitian ini.³²

Ketiga: Jurnal berjudul “Challenges of the Sandwich Generation: Stress and Coping Strategy of the Multigenerational Care”. Jurnal ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan Teknik *interview* dan *Focus Grup Discussion* sebagai Teknik pengambilan data terhadap 12 partisipan berstatus pekerja rata-rata usia 36 tahun. Jurnal ini menyebutkan bahwa stress terjadi terutama ketika mengasuh anak.

Perspektif Islam, Vol. 01 No. 01, Al-Fatwa: Jurnal Hukum Islam dan Pranata Sosial, (Jember, 2024).

³² Berru Amalianita, Yola Eka Putri, *Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 08 No.02, JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia, (Jambi: 2023).

Tuntutan muncul secara bersamaan, ketika baik anak maupun orang tua secara bersamaan membutuhkan perhatian. Tekanan tersebut secara umum lebih berdampak pada aspek emosional partisipan dibandingkan fisik seperti sedih, bersalah, dan emosi yang tidak stabil serta dari segi kognitif mudah lupa, kehilangan konsentrasi, dan *overthinking*. Strategi yang dapat dilakukan oleh *sandwich generation* berfokus pada strategi coping emosi dan strategi coping yang berfokus pada masalah. Strategi coping emosi berupa menjaga jarak, menghindari diri sendiri, menerima tanggungjawab, pengendalian diri, dan mencari dukungan emosional. Adapun strategi coping berfokus pada masalah meliputi penanggulangan konfrontasi, mencari informasi dukungan, dan pemecahan masalah yang terencana. Adapun perbedaan yang akan menjadi fokus peneliti adalah coping-stress berbasis tasawuf.³³

Keempat: Skripsi berjudul “*Birrul-walidain dan Implikasinya terhadap Sandwich Generation (Studi QS. Al-Baqarah Ayat 215 Perspektif M.Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah)*”. Skripsi ini menggunakan penelitian normative dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode penelitian *library research*. Penelitian ini menggunakan data primer yang bersumber dari kitab tafsir *Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab. Berdasarkan hasil analisis terhadap Surah Al-

³³ Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F, *Challenges f the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care*, Vol. 07 No. 03, Indigenous: Jurnal Ilmiah PSikologi, (Surakarta, 2022).

Baqarah ayat 215, disimpulkan bahwa anjuran untuk menafkahkan harta diarahkan terlebih dahulu kepada kedua orang tua, diikuti oleh kerabat dekat, anak yatim, kaum miskin, serta musafir yang kehabisan bekal dalam perjalanannya. Dalam konteks ini, apabila seorang anak telah mencapai kondisi ekonomi yang mapan, maka ia memiliki kewajiban untuk segera menafkahi orang tuanya. Namun, jika ia belum mampu secara finansial, hal tersebut tidak menghapuskan tanggung jawabnya sepenuhnya; anak tetap dituntut untuk berikhtiar dan menunjukkan sikap hormat serta kepedulian kepada kedua orang tuanya. Adapun perbedaan yang menjadi fokus penelitian adalah kecemasan akan masa depan *sandwich generation* dalam melaksanakan tanggungjawab tersebut.³⁴

Kelima: Tesis berjudul “Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui *Self-healing* Berbasis Tasawuf”. Skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara tidak sadar kondisi fisik dan psikis yang dialami objek penelitian, yaitu klien di RSB Toms Hepi, dipengaruhi oleh stress sehingga penerapan *self-healing* berbasis tasawuf diterapkan dengan penekanan nilai positif di dalamnya meliputi *feeling*, *thinking*, dan *acting*. Nilai-nilai positif tersebut kemudian diintegrasikan dengan

³⁴ Dinda Dinisura Kaban, *Skripsi: Birrul-Walidain dan Implikasinya terhadap Sandwich Generation*, (UIN Malang, 2023).

kemandirian emosional dan refleksi kemandirian emosional meliputi intropeksi diri, telaah masalah, serta berpikir dan bertindak positif. Tasawuf yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Alfiyah Laila Afiyatin ini berfokus pada emosional klien di RSB Toms Heki sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan berfokus pada kecemasan masa depan *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan.³⁵

Berdasarkan uraian tersebut, perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah jenis penelitian *field research* dengan metode kualitatif. Metode pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi. Objek penelitian adalah *sandwich generation* di lingkungan Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang. Fokus penelitian ini adalah kecemasan yang dialami *sandwich generation* dan *self-healing* berbasis tasawuf dapat menjadi solusi atas kecemasan masa depan tersebut.

Sebagai bentuk pembaruan dari penelitian-penelitian terdahulu, studi ini menghadirkan sejumlah keunggulan serta karakteristik yang khas. Pertama, penelitian ini mengkaji penerapan *self-healing* (Diana Rahmasari) yang diintegrasikan dengan konsep tasawuf (Amin Syukur dan Dodo Widarda) pada kelompok *sandwich generation* (Dorothy A. Miller) yang mengalami kecemasan terhadap masa depan (Zaleski Z)

³⁵ Alfiyah Laila Afiyatin, *Tesis: Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui Self-healing Berbasis Tasawuf*, (UIN Yogyakarta, 2020).

sebagai fenomena utama. Kedua, penelitian ini menerapkan desain studi kasus dengan fokus pada analisis kecemasan masa depan yang dialami oleh tiga responden (AA, TI, serta DCS) di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang. Ketiga, dari segi metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang dikembangkan oleh Amir Hamzah untuk menelaah fenomena dalam konteks tertentu melalui pengidentifikasian esensi makna yang muncul dari pengalaman kesadaran individu. Keempat, kerangka analisis penelitian ini secara sistematis memadukan tiga tingkatan, yaitu: fenomenologi sebagai metode penelitian lapangan, teori kecemasan masa depan dan *sandwich generation* sebagai objek kajian, serta teori *self healing* dan tasawuf sebagai analisis dalam memahami fenomena yang ditemukan. Integrasi ketiga aspek tersebut menghasilkan kajian yang lebih komprehensif dan multidimensional dibandingkan penelitian sebelumnya.

3. Kerangka berpikir

Fenomena *sandwich generation* yang terjadi belakangan ini terjadi juga pada warga di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang. Dari studi pendahuluan yang dilakukan melalui *google formulir* menunjukkan terdapat 22 responden yang terkategori *sandwich generation* yaitu dengan menanggung generasi di atasnya dan di bawahnya seperti orang tua, kakek, nenek, serta adiknya, merasa cemas akan masa depan.

Dari berbagai respon tersebut, mereka melakukan *self-healing*

berbasis tasawuf seperti sholat, dzikir, membaca Al-Quran, sedekah, *positive thinking*, sabar, dan syukur. Lalu bagaimana cara mereka mampu mengatasi kecemasan terhadap masa depan tersebut selengkapny bisa dilihat pada bagan kerangka berpikir berikut:



Gambar 1. 1 Gambar kerangka berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis, Metode dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian lapangan atau *field research*. Data yang didapatkan berasal dari tempat penemuan

fenomena atau objek penelitian. Hasil penelitian bersumber dari data pada lokasi penelitian.

b. Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif. Ciri khas dari metode kualitatif adalah pelaksanaan studi dalam kondisi alamiah (*natural setting*), yang memungkinkan objek penelitian berkembang secara otentik. Dalam konteks ini, subjek tidak dimanipulasi oleh peneliti, dan keberadaan peneliti tidak memengaruhi dinamika internal yang sedang berlangsung. Hasil dari metode ini berupa interpretasi atau pemaknaan mendalam terhadap fenomena yang diteliti.³⁶

Riset ini mengaplikasikan pendekatan fenomenologi, yang didefinisikan sebagai suatu kerangka metodologis untuk mengidentifikasi esensi makna yang timbul dari pengalaman kesadaran manusia. Hal ini dicapai melalui penyelidikan yang mendalam guna mengungkap kualitas hakiki (*esensial*) dari pengalaman yang diteliti. Sehingga pendekatan ini terfokus pada struktur pengalaman kesadaran, realitas objektif yang diwujudkan dalam pengalaman subjektif individu satu dengan individu lainnya.³⁷

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm.42

³⁷ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar Natural Research*, (Batu: Literasi Nusantara, 2020), hlm. 150.

2. Sumber Data

Sumber data diartikan sebagai asal informasi atau data yang dihimpun dalam pelaksanaan suatu riset, dapat berasal dari subjek maupun objek yang diteliti. Suharsimi Arikunto mengemukakan klasifikasi sumber data menjadi dua kategori utama, yang meliputi data primer dan data sekunder.³⁸

a) Data Primer

Sumber data primer didefinisikan sebagai informasi fundamental yang dikumpulkan secara langsung dari subjek penelitian tanpa adanya pihak perantara. Dalam konteks penelitian ini, data primer bersumber dari tiga individu yang berstatus sebagai *sandwich generation* dan yang mengalami kecemasan terkait masa depan mereka.

b) Data Sekunder

Sumber data sekunder diinterpretasikan sebagai informasi pendukung yang diperoleh melalui media atau pihak yang bersifat tidak langsung. Sumber ini umumnya berupa literatur, seperti buku dan jurnal, serta dokumentasi lain yang memiliki relevansi terhadap topik penelitian. Dalam riset ini, sumber data sekunder yang digunakan secara spesifik mencakup buku dan berbagai

³⁸ Johni Dimyati, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 39.

publikasi jurnal ilmiah.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa wawancara dan dokumentasi. Teknik pertama, wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur kepada 3 responden yang berkaitan dengan Strategi *Self-healing* Berbasis Tasawuf Dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan *Sandwich Generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang.

Teknik kedua, dokumentasi yang digunakan sebagai pembuktian informasi yang diperoleh dari sumber primer dan hasil wawancara. Dokumentasi dari gambar ini meliputi gambaran umum Kelurahan Proyonanggan Selatan, perizinan penelitian, dan proses wawancara.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam riset ini menggunakan kerangka kerja yang diajukan oleh Miles dan Huberman. Pendekatan ini menegaskan bahwa proses analisis data diimplementasikan melalui tahapan yang bersifat siklus atau berulang. Proses ini terdiri atas tiga tahapan fundamental yang terintegrasi secara siklis. Tahapan tersebut diawali dari tahap pertama hingga tahap ketiga, kemudian berulang kembali ke tahapan inisial guna memperdalam pemahaman dan validitas data. Ketiga tahapan yang dimaksud mencakup: (1) reduksi data, (2) penyajian data, serta (3) penarikan dan verifikasi kesimpulan.

a. Reduksi Data

Tahap ini mencakup proses pemilahan dan penyederhanaan informasi yang diperoleh dari lapangan. Proses ini mencakup kegiatan merangkum, mengidentifikasi hal-hal yang relevan, memusatkan perhatian pada isu utama, serta mencari pola atau tema yang muncul.³⁹ Data yang tidak relevan kemudian dieliminasi. Dalam konteks penelitian ini, data diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi, kemudian dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan rumusan masalah, yaitu mengenai *self-healing* tasawuf sebagai strategi menghadapi kecemasan masa depan *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan .

b. Penyajian Data

Penyajian data merujuk pada proses pengorganisasian informasi secara sistematis agar mempermudah peneliti dalam memahami situasi yang diteliti serta memformulasikan tindakan yang tepat. Penyajian dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang diperkuat dengan visualisasi data seperti matriks jaringan.⁴⁰ Dalam tahap ini, peneliti menguraikan hasil temuan lapangan dan mengaitkannya dengan teori yang relevan untuk memperkuat analisis.

c. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan

³⁹ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 336.

⁴⁰ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 336.

Tahap akhir dari analisis data adalah penarikan kesimpulan serta verifikasi untuk memastikan validitas hasil penelitian. Sejak awal pengumpulan data, peneliti telah mulai mengidentifikasi makna yang tersembunyi di balik data, mencatat pola, hubungan kausal, serta menyusun proposisi yang mendukung pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.⁴¹ Kesimpulan yang dirumuskan selaras dengan fokus dan rumusan masalah penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami pokok masalah yang akan dikaji, peneliti menyusun sistematika penulisan skripsi meliputi:

Bab pertama merupakan pendahuluan, membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan, dan daftar pustaka.

Bab kedua membahas landasan teori tentang *Self-healing* berbasis tasawuf, kecemasan masa depan, dan *sandwich generation* yang terbagi menjadi 3 sub bab. Sub bab pertama mengenai strategi *Self-healing* meliputi definisi, teknik dan tujuan. Sub bab kedua mengenai kecemasan masa depan meliputi definisi, faktor, dan gejala. Sub bab ketiga membahas *sandwich generation* meliputi definisi, karakteristik, dan klasifikasi.

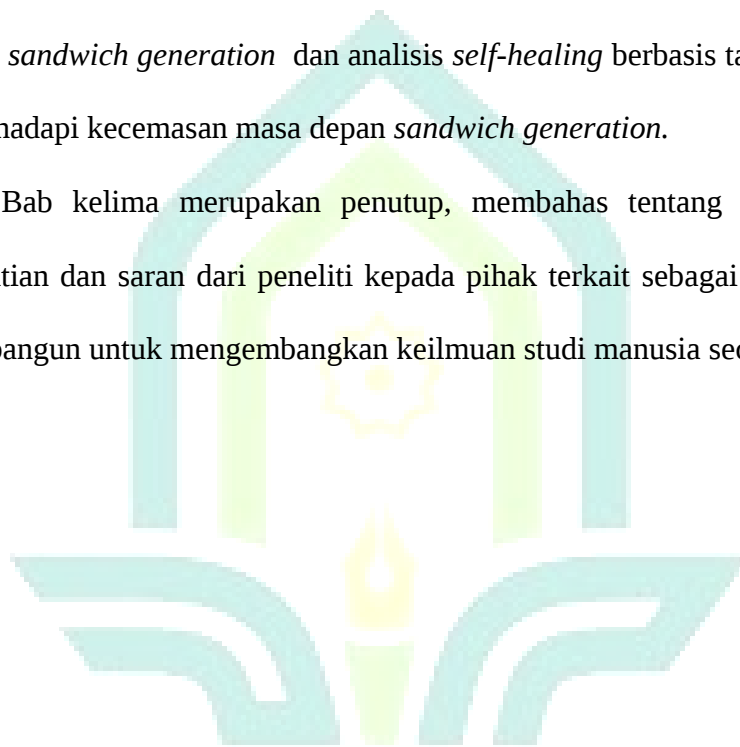
Bab ketiga membahas uraian *Self-healing* Berbasis Tasawuf dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan *Sandwich Generation* di Kelurahan

⁴¹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Cet. Ke-II, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 212.

Proyonanggan Selatan Batang berupa hasil penelitian. Dalam bab ini menjelaskan tentang gambaran umum Kelurahan Proyonanggan Selatan, kondisi kecemasan *sandwich generation*, *self-healing* berbasis tasawuf untuk menghadapi kecemasan masa depan *sandwich generation*.

Bab keempat membahas analisis *self-healing* berbasis tasawuf dalam menghadapi kecemasan masa depan *sandwich generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang yang berisi analisis kondisi kecemasan masa depan *sandwich generation* dan analisis *self-healing* berbasis tasawuf untuk menghadapi kecemasan masa depan *sandwich generation*.

Bab kelima merupakan penutup, membahas tentang kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti kepada pihak terkait sebagai saran yang membangun untuk mengembangkan keilmuan studi manusia secara umum.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi Kecemasan Masa Depan *Sandwich Generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang, diperoleh temuan bahwa individu yang tergolong dalam kategori *sandwich generation* mengalami kondisi kecemasan masa depan yang kompleks. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons terhadap tanggung jawab ganda yang harus mereka pikul, yakni kewajiban untuk memenuhi kebutuhan generasi di atasnya (orang tua) sekaligus generasi di bawahnya (anak atau saudara).

Secara psikologis, kecemasan yang dialami mencakup berbagai gejala, baik kognitif, perilaku, maupun fisik (*psikosomatik*). Gejala kognitif yang paling dominan adalah perasaan khawatir berlebihan terhadap masa depan, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan berpikir negatif terhadap situasi hidup. Dari aspek perilaku, muncul sikap mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan keluarga, serta cenderung menyendiri untuk menenangkan diri. Sementara itu, dari aspek fisik, para responden kerap mengeluhkan pusing, nyeri sendi, ketegangan otot, hingga gangguan tidur.

Faktor utama yang melatarbelakangi kecemasan tersebut meliputi tekanan sosial dan ekonomi, pertentangan dalam pengambilan

keputusan rumah tangga, serta ketakutan tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Selain itu, hilangnya dukungan emosional dari orang tua juga memperburuk keadaan psikologis mereka. Secara umum, kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan pada *sandwich generation* tidak hanya bersumber dari aspek material, tetapi juga dipengaruhi oleh ketidakseimbangan relasi emosional dalam keluarga serta lemahnya dukungan spiritual individu dalam menghadapi tekanan hidup.

2. *Self-healing* Berbasis Tasawuf Sebagai Upaya Menghadapi Kecemasan Masa Depan *Sandwich Generation* di Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang

Pelaksanaan *self-healing* berbasis tasawuf terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis para responden yang tergolong dalam *sandwich generation*. Proses penyembuhan ini dilakukan melalui pendekatan spiritual sufistik yang menekankan pada pengendalian diri, kesadaran penuh (*mindfulness*), serta penerimaan terhadap takdir Allah SWT.

Tahapan *self-healing* yang diterapkan mencakup relaksasi progresif, kesadaran spiritual melalui zikir dan doa, serta penerapan *positive self-talk* yang berlandaskan nilai-nilai sufistik seperti sabar, syukur, dan tawakal. Praktik ini menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Dampak dari penerapan metode ini terlihat pada perubahan perilaku dan cara berpikir responden. Mereka menjadi lebih tenang, mampu menerima kondisi hidup dengan lapang dada, serta menafsirkan beban tanggung jawab sebagai bentuk pengabdian spiritual, bukan sekadar kewajiban sosial. Selain itu, *self-healing* berbasis tasawuf juga membantu menurunkan intensitas gejala kecemasan seperti gangguan tidur, ketegangan otot, dan ledakan emosi, sehingga keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dapat tercapai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan tasawuf dalam *self-healing* bukan hanya berfungsi sebagai metode psikoterapi religius, tetapi juga sebagai sarana penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang memperkuat daya tahan spiritual dan emosional individu dalam menghadapi kecemasan masa depan.

B. Saran

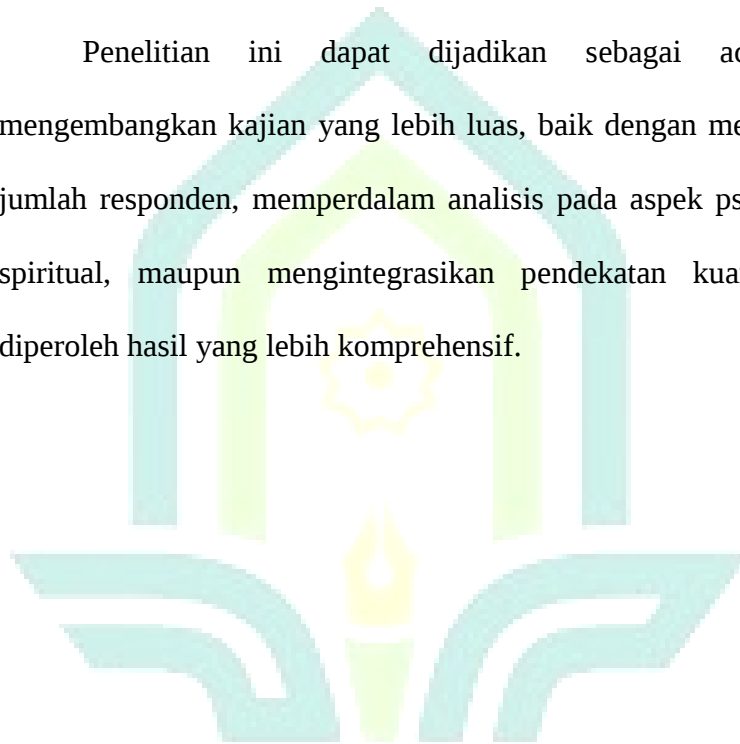
Selaras dengan hasil dan kesimpulan penelitian di atas, dapat dirumuskan berbagai saran sebagai berikut:

1. Bagi responden kecemasan masa depan *sandwich generation*, diharapkan agar senantiasa mengembangkan kesadaran diri dan spiritualitas melalui praktik *self-healing* berbasis nilai-nilai tasawuf. Konsistensi dalam melaksanakan zikir, doa, dan refleksi diri akan membantu menumbuhkan ketenangan batin serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial,
penting bagi keluarga untuk menciptakan lingkungan emosional yang suportif dan penuh empati. Dukungan moral dan komunikasi yang terbuka akan membantu mengurangi beban psikologis yang dialami individu *sandwich generation* serta meningkatkan keharmonisan dalam relasi keluarga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan kajian yang lebih luas, baik dengan memperbanyak jumlah responden, memperdalam analisis pada aspek psikologis dan spiritual, maupun mengintegrasikan pendekatan kuantitatif agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- AA. (2024). *Hasil Wawancara Pre-Riset*. 12 September 2024, RT 04 RW 03 Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang.
- Abramson, T. A. (2015). *Older Adults: The "Panini Sandwich Generation"*. London: *Clinical Gerontologist* Vol.38 No.4.
- Afiyatin, Alfiyah Laila. (2020). *Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui Self-Healing Berbasis Tasawuf*. Yogyakarta: Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta *Tesis Magister of Art*.
- Amalianita, B., & Putri, Y.E. (2023). *Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: *IICET: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Volume 8 No 2.
- Amalianita, Beeru dan Putri, Yola Eka. (2023). *Permasalahan Psikologis pada Sandwich Generation serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* Vol 8 No 2.
- Andhika Beriansyah. (2023, 10 Maret). *Anak Muda, Generasi Phi, dan Sandwich*. Kompas.com
- Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping-stress dalam Mengatasi Problema Psikologis*. Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 2 No.2.
- Badan Pusat Statistik Sensus Penduduk 2020
- Bencsik, dkk dalam Putra, Y.S. (2016). *Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi*. Salatiga: *Among Makarti: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. Volume 9 No 2.
- Cate, R. A., & John, O. P. (2007). *Testing models of the structure and development of future time perspective: Maintaining a focus on opportunities in middle age*. *Psychology and Aging*, Vol. 22 No.1.
- Cate,, R.A., & John, O.P. (2007). *Testing models of the structure and development of future time perspective: Maintaining a focus on opportunities in middle age*. USA: *Psychology and Aging* Vol. 22 No.1.
- DCS. (2024). *Hasil Screening Pre-Riset*. 12 September 2024, Google Formulir.

- Dimiyati, Johni. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Kencana.
- Emzir. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, Imam. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Cet. Ke-II. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude Toward Academic Specialization*. *Journal of Education and Practice*. Vol.7 No.15.
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization*. *Journal of Education and Practice*, Vol. 7 No.15, .
- <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia> diakses pada 1 September 2024.
- <https://www.worldmeters.info> diakses pada 1 September 2024.
- James Tangkudung. (2017). *Mental Training*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Khalil, Raihan Akbar dan Santoso, Meilanny Budiarti. (2022). *Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial*. Bandung: *Share Social Work Journal*. Vol. 12 No.1.
- Kutibin, Ibin. (2012). *Panduan Psikoterapi Holistik Islami*. Bandung: Kutibin.
- Mitrousi, S., Travlos, A., Koukla, E., & Zyga, S. (2013). *Theoretical Approaches to Coping*. New York: *International Journal of Caring Sciences* Vol. 6 Issue 2.
- Mubarok, Achmad. (2002). *Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan Manusia Modern* . Dalam Ahmad Najib Burhani, ed 2002. *Manusia Modern Menghamba Allah: renungan Tasawuf Modern*. Jakarta: Penerbit Ilman & Penerbit Hikmah.
- Muhadjir , Noeng. (1998). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rike Sarasin.

Mutohharoh, Annisa. (2022). *Self Healing Terapi atau Rekreasi?*. Pekalongan: UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan. *Jurnal of Sufism and psychotherapy*. Vol. 2, No. 1.

Nasichah. (2003). *Dakwah Pada Masyarakat Modern; Problem Kehampaan Spiritual*. Jakarta: Fakultas Dakwah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta *Da'wah: Jurnal Kajian Dakwah, Komunikasi dan Budaya*, Vol. X, No. II.

Para Ketua RT di wilayah RW 03 dan 04. (2024). *Hasil Wawancara Pre-Riset*. 10 dan 11 September 2024, Batang.

R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

Rahmatullah, Azam Syukur. (2020) *Terapi Psikologi Penderitaan* Cet. Ke-1. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Rakhmat, Jalaluddin. (1988). *Reformasi Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Rozalinna, Genta Mahardhika dan Anwar, Violetta Lovenika Nur. (2021). *Rusunawa dan Sandwich Generation: Resiliensi Masa Pandemi di Ruang Perkotaan*. Malang: *Brawijaya Journal of Social Science*. Vol.1 No.1.

Safaria, T., & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* Cet, Ke-1, Jilid I. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmaningrum, Adisti dan Imron, Ali. (2017). *Memfaatkan Usia Produktif Dengan Usaha Kreatif Industri Pembuatan Kaos Pada Remaja Di Gresik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia, *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* Vol.5 No.3.

Syukur, Amin. (2012). *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Bogor: Erlangga.

Syukur, Amin. (2012). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern* Cet. Ke-II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Syukur, Amin. (2014). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tangkudung , James. (2017). *Mental Training*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Th. Agung M. Harsiwi. (2021). *OPINI: Sandwich Generation di Balik Angka Sensus Penduduk*. Harian Jogja. diakses pada 01 Juni 2025.
- TI. (2024). *Hasil Wawancara Pre-Riset*. 15 September 2024, RT 04 RW 03 Kelurahan Proyonanggan Selatan Batang.
- Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. (2022). *Dinamika Karier dan Pernikahan pada Perkembangan Masa Dewasa*. Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media.
- V. Mark Durand dan David H. Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*, alih Bahasa Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Weny, P. d. (2022). *Optimism with coping-stress in Nomads College Students*. Kupang: Universitas Nusa Cendana *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol. 4 No. 2.
- Widarda, Dodo. (2022). *Sufi Healing: Metode Penyembuhan Warisan Para Nabi dan Wali*, Cet. Ke-I. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Yani A.S. (1997). *Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar*. Jakarta: *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Zaleski, Z. (1996). *Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research*. *Personality and Individual Differences*, Vol. 21 No.2.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fidela Shabrina Rahmaillahi

Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 12 April 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan terakhir : SMA

Kebangsaan : Indonesia

Alamat : Jl. Gajah Mada Gang:Nakula No. 17 RT 04 RW
03 Kelurahan Proyonanggan Selatan Kecamatan
Batang Kabupaten Batang

HP : 08232 616 9969

Email : fishara.brin@gmail.com

Pendidikan Formal :

1. Tahun 2006-2012 : SDN Proyonanggan 11 Batang
2. Tahun 2012-2015 : SMPN 1 Batang
3. Tahun 2015-2018 : SMAN 1 Batang