

## FENOMENA GENERASI SANDWICH DARI PERSPEKTIF IMAN KRISTEN

Apdhika Kristian Trisanto<sup>1</sup>, Yanto Paulus Hermanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STT Kharisma Bandung

*e-mail:* dika\_1321@yahoo.com

### Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena generasi sandwich di Indonesia dari perspektif iman Kristen, fokus pada bagaimana nilai-nilai etis dan moral dapat membantu mengatasi tantangan kompleks yang dihadapi oleh generasi ini. Generasi sandwich, yang harus memenuhi kebutuhan finansial bagi orang tua dan anak-anak mereka, sering mengalami tekanan psikis dan fisik yang signifikan. Dalam konteks ini, nilai-nilai seperti kasih, pengorbanan, dan tanggung jawab sosial dari perspektif iman Kristen menjadi krusial dalam memberikan landasan moral dan dukungan spiritual. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menganalisis literatur yang relevan dari berbagai sumber akademik dan keagamaan. Temuan utama menunjukkan bahwa komunitas Kristen dan gereja memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan yang bermakna melalui program-program pendidikan, konseling keluarga, dan pelayanan sosial. Implikasi praktis penelitian ini termasuk pengembangan sumber daya yang sesuai dengan kebutuhan generasi sandwich, serta penguatan jaringan sosial dalam komunitas Kristen.

**Kata kunci:** Generasi Sandwich, Iman Kristen, Nilai-Nilai Etis, Tantangan Psikis

### Abstract

This research explores the phenomenon of the sandwich generation in Indonesia from the perspective of the Christian faith, focusing on how ethical and moral values can help overcome the complex challenges faced by this generation. The sandwich generation, who have to provide financially for their parents and children, often experience significant psychological and physical stress. In this context, values such as love, sacrifice and social responsibility from the perspective of the Christian faith become crucial in providing a moral foundation and spiritual support. This study uses a qualitative approach by analyzing relevant literature from various academic and religious sources. Key findings indicate that Christian communities and churches have great potential to provide meaningful support through educational programs, family counseling, and social services. The practical implications of this research include the development of resources that suit the needs of the sandwich generation, as well as strengthening social networks within Christian communities.

**Keywords:** sandwich generation, Christian faith, ethical values, psychological challenges

### PENDAHULUAN

Fenomena generasi sandwich menjadi semakin mencolok dalam konteks sosial dan ekonomi modern, tidak terkecuali di Indonesia. Istilah ini merujuk pada generasi yang merasa terjepit di antara tanggung jawab untuk menghidupi orang tua yang lanjut usia serta anak-anak mereka sendiri. Mereka dihadapkan pada dualitas peran sebagai penyokong finansial bagi dua generasi yang berbeda, yang sering kali berdampak pada tekanan psikis dan fisik yang signifikan. Fenomena generasi sandwich telah menjadi isu yang semakin mendesak di berbagai negara, termasuk Indonesia, seiring dengan perubahan demografis dan sosial yang signifikan. Generasi sandwich menghadapi tantangan unik yang tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ekonomi mereka, tetapi juga kesehatan fisik dan keseimbangan emosional. Di Indonesia, dengan peningkatan angka harapan hidup dan perubahan dalam struktur keluarga tradisional, semakin banyak individu menemukan diri mereka terjebak di antara tanggung jawab merawat orang tua yang rentan serta membesarkan generasi berikutnya (Hasan et al., 2023).

Perubahan dalam dinamika keluarga, seperti peningkatan urbanisasi dan migrasi antargenerasi, telah memperumit struktur peran dan dukungan keluarga tradisional. Generasi sandwich sering kali mengalami tekanan psikologis yang tinggi akibat juggling peran ganda ini, yang dapat mengarah pada kelelahan mental dan fisik yang serius. Dalam konteks global, penelitian telah menunjukkan bahwa generasi sandwich cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan risiko kesehatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok lainnya. Secara khusus, perspektif iman Kristen

menawarkan kerangka nilai dan moral yang relevan dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich. Prinsip-prinsip solidaritas, tanggung jawab sosial, dan panggilan untuk merawat sesama menjadi pusat dalam pandangan ini. Gereja dan komunitas Kristen juga memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan spiritual dan praktis kepada individu dalam generasi sandwich, mempromosikan pemahaman yang lebih dalam tentang makna panggilan keluarga dan komitmen terhadap perawatan sesama (Hidayat, 2017).

Dengan menggali latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tentang bagaimana iman Kristen dapat memberikan panduan yang bermakna bagi individu yang menghadapi tantangan generasi sandwich di Indonesia. Melalui pendekatan ini, kita dapat memperluas pemahaman tentang dinamika keluarga modern dan menjembatani teori dengan praktik dalam menyediakan solusi yang berarti bagi individu dan komunitas yang terlibat.

Generasi sandwich sering kali mengalami beban emosional yang berat, karena mereka harus mengelola konflik peran yang kompleks dan tuntutan finansial yang meningkat. Dalam konteks iman Kristen, tantangan ini dapat memunculkan pertanyaan etis dan spiritual tentang tanggung jawab keluarga dan panggilan untuk mengasihi dan merawat sesama. Dalam Alkitab, perintah untuk menghormati orang tua dan untuk saling membantu antar-sesama sangatlah kuat, namun bagaimana penerapannya dalam situasi modern yang kompleks seperti generasi sandwich? Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena generasi sandwich dari perspektif iman Kristen. Hal ini penting karena iman Kristen menawarkan landasan moral dan etis yang mendalam dalam menghadapi tantangan-tantangan keluarga modern. Melalui sudut pandang ini, kita dapat menjelajahi bagaimana prinsip-prinsip iman Kristen dapat memberikan panduan dan dukungan spiritual bagi individu yang mengalami tekanan dari peran ganda sebagai penyokong finansial keluarga (Anto et al., 2023).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan rekam jejak yang lebih baik tentang bagaimana iman Kristen dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam dan solusi yang bermakna bagi individu dalam menghadapi tantangan generasi sandwich. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga bermakna secara praktis dalam memberikan panduan bagi individu dan komunitas dalam menghadapi realitas sosial yang semakin kompleks ini (Nurhayati, 2016).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk mengeksplorasi fenomena generasi sandwich dari perspektif iman Kristen. Metode studi literatur dipilih karena memungkinkan untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber sekunder yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, laporan riset, dan dokumen gerejawi yang berkaitan dengan topik generasi sandwich dari perspektif iman Kristen. Langkah awal melibatkan identifikasi literatur yang relevan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan portal perpustakaan universitas. Selanjutnya, literatur yang terpilih akan disaring berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan, seperti relevansi dengan konteks generasi sandwich, perspektif iman Kristen, dan implikasi sosial serta spiritual. Analisis literatur dilakukan dengan membandingkan dan mengevaluasi berbagai sudut pandang yang ada, mencari pola-pola umum, perbedaan, dan kesimpulan yang dapat diambil untuk mendukung tujuan penelitian ini. Dengan demikian, metode studi literatur tidak hanya akan menyediakan landasan teoritis yang kuat, tetapi juga memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana iman Kristen dapat menghadapi tantangan generasi sandwich secara konseptual dan praktis di Indonesia (Widyasari & Kustiarini, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Fenomena generasi sandwich telah menjadi salah satu isu sosial yang menonjol dalam masyarakat modern, termasuk di Indonesia. Generasi ini dihadapkan pada tanggung jawab ganda untuk mendukung kebutuhan finansial dan emosional dari orang tua yang sudah lanjut usia serta anak-anak mereka yang masih bergantung. Tekanan ini menempatkan generasi sandwich pada posisi yang rentan secara psikologis, fisik, dan sosial. Dari perspektif iman Kristen, tantangan ini dapat dilihat bukan hanya sebagai beban, tetapi juga sebagai kesempatan untuk bertumbuh dalam kasih, pengorbanan, dan tanggung jawab sosial, sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Alkitab.

### **Persepsi Generasi Sandwich**

Generasi sandwich sering kali memandang peran mereka sebagai suatu tekanan yang berat. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mereka menghadapi tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan finansial yang terus meningkat, konflik peran yang kompleks, dan keterbatasan waktu untuk memenuhi berbagai tanggung jawab. Dalam konteks budaya Indonesia, fenomena ini diperparah oleh nilai-nilai tradisional yang menekankan pentingnya berbakti kepada orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan anak-anak. Kombinasi antara ekspektasi sosial, perubahan demografis seperti peningkatan angka harapan hidup, dan dinamika ekonomi modern menciptakan situasi yang sulit bagi generasi sandwich.

Selain tekanan finansial, generasi ini juga menghadapi tantangan emosional yang tidak kalah signifikan. Konflik antara memenuhi kebutuhan orang tua yang membutuhkan perawatan khusus dan kebutuhan anak-anak yang memerlukan perhatian penuh sering kali mengakibatkan perasaan bersalah, kelelahan mental, dan stres kronis. Dalam situasi ini, dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi faktor yang sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Namun, banyak individu dalam generasi ini merasa terisolasi karena kurangnya pemahaman dari lingkungan sosial mereka terhadap kompleksitas peran yang mereka emban.

Meskipun demikian, generasi sandwich juga memiliki peluang untuk menemukan makna mendalam dalam peran mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman ini dapat memperkaya kehidupan mereka, terutama melalui penguatan hubungan antar generasi dan pembelajaran nilai-nilai seperti ketahanan, kesabaran, dan tanggung jawab. Dengan demikian, persepsi terhadap peran ini sangat bergantung pada bagaimana individu memaknai pengalaman mereka dan dukungan yang mereka terima dari lingkungan sosial mereka.

Persepsi Alkitab Memberi Makna bagi Pemikiran Generasi Sandwich. Dari sudut pandang iman Kristen, tantangan yang dihadapi generasi sandwich dapat diubah menjadi kesempatan untuk bertumbuh dalam iman dan pelayanan. Alkitab mengajarkan prinsip-prinsip yang relevan dalam menghadapi situasi ini, seperti kasih, pengorbanan, dan tanggung jawab sosial. Perintah untuk menghormati orang tua, seperti yang tercantum dalam Keluaran 20:12, memberikan dasar moral bagi generasi sandwich untuk menjalankan peran mereka dengan penuh rasa hormat dan kasih. Selain itu, Matus 22:39 yang menekankan pentingnya mengasihi sesama, termasuk anggota keluarga, memberikan panduan spiritual untuk melayani dengan hati yang tulus. Kasih sebagai inti dari ajaran Kristen menjadi elemen penting yang dapat memberikan makna baru bagi generasi sandwich. Kasih ini bukan hanya berupa kasih yang bersifat emosional, tetapi juga kasih yang diwujudkan melalui tindakan konkret, seperti memberikan perawatan, dukungan finansial, dan waktu bagi orang tua serta anak-anak. Dalam perspektif ini, tanggung jawab yang diemban oleh generasi sandwich dapat dilihat sebagai bagian dari panggilan iman mereka untuk melayani sesama dengan tulus. Selain itu, pengorbanan yang dilakukan oleh generasi sandwich dapat dipahami sebagai bagian dari partisipasi mereka dalam menjalani kehidupan yang meneladani Kristus. Filipi 2:3-4 mengajarkan untuk tidak mencari kepentingan diri sendiri, melainkan mendahulukan kepentingan orang lain. Dalam konteks generasi sandwich, pengorbanan ini dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan keluarga dan memberikan kesaksian iman kepada orang-orang di sekitar mereka.

Pengajaran Alkitab juga memberikan panduan tentang bagaimana menghadapi stres dan tekanan yang sering dialami oleh generasi sandwich. Matus 11:28-30 mengundang mereka yang letih dan berbeban berat untuk datang kepada Kristus, yang akan memberikan kelegaan. Dalam konteks ini, iman Kristen dapat menjadi sumber kekuatan spiritual yang membantu generasi sandwich menghadapi tekanan hidup dengan lebih percaya diri dan penuh harapan. Doa, meditasi firman Tuhan, dan keterlibatan dalam komunitas gereja dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres dan menemukan kedamaian di tengah kesibukan. Gereja memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kepada generasi sandwich. Sebagai komunitas iman, gereja dapat menyediakan program-program seperti konseling keluarga, pelatihan manajemen stres, dan kelompok dukungan untuk membantu generasi ini mengelola tekanan yang mereka alami. Selain itu, gereja juga dapat menjadi tempat di mana mereka dapat berbagi pengalaman, menerima dukungan spiritual, dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan serta sesama.

Fenomena generasi sandwich telah menjadi salah satu isu sosial yang menonjol dalam masyarakat modern, terutama di Indonesia. Generasi ini menghadapi tekanan yang kompleks karena harus menanggung beban finansial dan emosional bagi dua generasi sekaligus: orang tua yang sudah lanjut usia serta anak-anak yang masih dalam masa pendidikan atau belum mandiri secara ekonomi. Banyak

penelitian menunjukkan bahwa individu dalam generasi ini mengalami berbagai tantangan yang berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Salah satu aspek utama dalam persepsi generasi sandwich adalah tekanan finansial yang tinggi. Banyak individu dalam generasi ini harus membagi pendapatan mereka untuk membiayai kebutuhan anak-anak mereka, yang sering kali melibatkan biaya pendidikan, makanan, dan kebutuhan sehari-hari, serta memenuhi kebutuhan hidup orang tua yang mungkin sudah tidak memiliki penghasilan tetap. Situasi ini semakin berat bagi mereka yang memiliki penghasilan terbatas, karena mereka harus mencari cara untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga tanpa mengorbankan kesejahteraan diri sendiri. Stres finansial ini dapat menyebabkan kecemasan yang berkelanjutan dan mempengaruhi stabilitas mental mereka.

Selain itu, generasi sandwich sering kali merasa terjebak dalam konflik peran. Mereka harus membagi perhatian dan tenaga antara pekerjaan, keluarga inti, serta tanggung jawab terhadap orang tua. Keterbatasan waktu untuk mengurus diri sendiri sering menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Banyak individu dalam kategori ini mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki satu tanggung jawab keluarga. Konflik peran ini juga dapat menimbulkan perasaan bersalah karena merasa tidak bisa memberikan perhatian yang cukup kepada salah satu pihak, baik itu anak-anak maupun orang tua.

Dalam konteks budaya Indonesia, generasi sandwich juga menghadapi ekspektasi sosial yang kuat terkait dengan nilai-nilai tradisional. Di banyak keluarga, terdapat harapan bahwa anak-anak harus merawat orang tua mereka di usia tua. Hal ini dapat menciptakan tekanan psikologis, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan finansial atau keterbatasan waktu untuk memberikan perawatan yang optimal. Banyak individu dalam generasi sandwich merasa terbebani oleh ekspektasi ini dan mengalami perasaan bersalah jika tidak mampu memenuhi tuntutan sosial tersebut.

Kesepian dan kurangnya dukungan sosial juga menjadi masalah yang sering dialami oleh generasi sandwich. Meskipun mereka memiliki banyak tanggung jawab, mereka sering kali merasa terisolasi karena kurangnya pemahaman dari lingkungan sosial mereka. Banyak individu merasa bahwa orang-orang di sekitar mereka tidak benar-benar memahami kompleksitas peran yang mereka emban, yang kemudian memperburuk kondisi psikologis mereka. Kesulitan dalam berbagi pengalaman dan mencari dukungan dapat menyebabkan mereka merasa sendirian dalam menghadapi tantangan mereka.

Namun, meskipun banyak tantangan yang dihadapi, generasi sandwich juga memiliki peluang untuk bertumbuh secara emosional dan spiritual. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang berhasil mengelola beban mereka dengan baik dapat mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan. Mereka dapat mengembangkan ketahanan, kesabaran, serta rasa tanggung jawab sosial yang lebih besar. Selain itu, pengalaman merawat orang tua dan anak-anak secara bersamaan dapat memberikan makna hidup yang lebih dalam dan memperkuat ikatan keluarga.

Dengan memahami peran mereka melalui perspektif Alkitab, generasi sandwich dapat mengubah pandangan mereka terhadap tanggung jawab yang mereka emban. Alih-alih melihatnya sebagai beban, mereka dapat menganggapnya sebagai kesempatan untuk melayani Tuhan melalui pelayanan kepada keluarga. Pandangan ini tidak hanya memberikan makna baru bagi peran mereka, tetapi juga membantu mereka untuk menjalani kehidupan dengan rasa syukur, kesabaran, dan harapan yang kokoh. Secara keseluruhan, iman Kristen menawarkan landasan moral dan spiritual yang kuat bagi generasi sandwich untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Alkitab dalam kehidupan sehari-hari, generasi sandwich dapat menemukan makna mendalam dalam peran mereka dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna. Gereja dan komunitas Kristen memiliki tanggung jawab untuk mendukung generasi ini, sehingga mereka dapat menjalani panggilan mereka dengan penuh sukacita dan pengharapan.

### **Dampak bagi Generasi Sandwich dan Lingkungannya**

Dampak dari fenomena generasi sandwich tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan, tetapi juga oleh lingkungan sekitar mereka, termasuk keluarga, rekan kerja, dan masyarakat luas. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh generasi ini dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan produktivitas kerja mereka.

Bagi individu yang bersangkutan, dampak utama dari menjadi bagian dari generasi sandwich adalah tingkat stres yang tinggi. Mereka harus menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mengarah pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Stres yang

berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka (Anto et al., 2023).

Beberapa individu dalam generasi sandwich juga mengalami perasaan tidak berdaya atau kurang dihargai oleh keluarga dan lingkungan mereka. Mereka mungkin merasa bahwa segala usaha yang mereka lakukan untuk mendukung orang tua dan anak-anak tidak diakui atau diapresiasi dengan baik. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka merasa minder dan kehilangan kepercayaan diri dalam menjalani hidup. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengarah pada perasaan putus asa dan bahkan mempengaruhi motivasi mereka dalam bekerja atau menjalani kehidupan sosial.

Dampak lain yang sering dialami oleh individu dalam generasi sandwich adalah burnout atau kelelahan kronis. Karena harus terus-menerus menangani berbagai tanggung jawab, banyak individu mengalami kelelahan fisik yang berdampak pada kesehatan mereka, seperti tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Kondisi ini semakin diperburuk jika mereka tidak memiliki cukup waktu untuk merawat diri sendiri atau mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

Dampak terhadap keluarga juga cukup signifikan. Dalam hubungan suami-istri, beban finansial dan emosional yang besar dapat menyebabkan ketegangan dan konflik dalam rumah tangga. Jika tidak dikelola dengan baik, perbedaan pandangan mengenai cara mengatur keuangan dan membagi tanggung jawab dapat memicu pertengkaran yang berkelanjutan. Selain itu, anak-anak dari generasi sandwich mungkin merasakan kurangnya perhatian dari orang tua mereka, yang dapat berdampak pada perkembangan emosional dan akademik mereka (Nurhayati, 2016).

Orang tua yang dirawat oleh generasi sandwich juga dapat mengalami perasaan ketidaknyamanan atau rasa bersalah karena merasa menjadi beban bagi anak-anak mereka. Hal ini dapat memperburuk kondisi emosional mereka dan membuat mereka merasa tidak berdaya. Oleh karena itu, penting bagi generasi sandwich untuk membangun komunikasi yang baik dengan orang tua mereka agar perasaan ini dapat diminimalkan.

Di tempat kerja, individu dalam generasi sandwich sering mengalami penurunan produktivitas karena harus membagi waktu dan perhatian mereka antara pekerjaan dan keluarga. Stres dan kelelahan yang mereka alami dapat menyebabkan mereka sulit untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan efisien. Hubungan dengan rekan kerja dan atasan juga dapat terpengaruh jika mereka sering mengambil cuti atau mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan.

### **Perspektif Iman Kristen bagi Generasi Sandwich**

Dari sudut pandang iman Kristen, tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich dapat diubah menjadi kesempatan untuk bertumbuh dalam iman dan pelayanan. Tuhan mengajarkan pentingnya kasih, pengorbanan, dan ketabahan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dalam Alkitab, terdapat banyak ajaran yang relevan dengan pengalaman generasi sandwich (Hasan et al., 2023). Matius 22:39 menekankan bahwa kita harus mengasihi sesama seperti diri sendiri. Hal ini berarti bahwa generasi sandwich dapat melihat tanggung jawab mereka sebagai wujud nyata dari kasih yang diajarkan Yesus (Nurhayati, 2016). Selain itu, Filipi 2:3-4 mengajarkan bahwa kita harus mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentingan diri sendiri. Dalam konteks generasi sandwich, pengorbanan yang mereka lakukan dapat dilihat sebagai bagian dari panggilan iman mereka.

Selain itu, Kolose 3:23 mengajarkan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan harus dilakukan dengan sepenuh hati seperti untuk Tuhan. Generasi sandwich dapat menemukan makna lebih dalam dalam peran mereka dengan melihatnya sebagai bagian dari pelayanan kepada Tuhan. Doa dan komunitas gereja dapat menjadi sumber kekuatan spiritual bagi mereka, membantu mereka menghadapi stres dan kelelahan dengan lebih baik. Dengan memahami peran mereka melalui perspektif Alkitab, generasi sandwich dapat mengubah pandangan mereka terhadap tanggung jawab yang mereka emban, melihatnya bukan sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk melayani Tuhan dan keluarga dengan penuh kasih, ketabahan, dan harapan.

### **SIMPULAN**

Dalam penelitian ini, telah terungkap bahwa generasi sandwich di Indonesia menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjalankan peran ganda sebagai penyokong finansial bagi kedua generasi yang lebih tua dan lebih muda dalam keluarga mereka. Dari perspektif iman Kristen, nilai-nilai seperti kasih, pengorbanan, dan tanggung jawab sosial memainkan peran krusial dalam membantu mereka mengatasi tekanan psikis dan fisik yang terkait. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan

moral, spiritual, dan praktis yang dapat diberikan oleh komunitas Kristen dan gereja untuk memperkuat ketahanan generasi sandwich. Implikasi praktisnya termasuk pengembangan program pendidikan, sumber daya pelayanan, dan panduan bagi individu dan keluarga dalam mengelola tantangan sehari-hari dengan bimbingan nilai-nilai keagamaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memperluas pemahaman kita tentang dinamika yang dialami generasi sandwich di Indonesia, tetapi juga memberikan panduan yang relevan bagi komunitas Kristen untuk terlibat secara proaktif dalam mendukung dan memperkuat jaringan sosial mereka. Dengan memanfaatkan nilai-nilai etis dan moral dari iman Kristen, generasi sandwich dapat menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan memberikan kontribusi positif yang berkelanjutan bagi keluarga dan masyarakat secara luas.

## SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan pengalaman generasi sandwich dalam komunitas agama lain atau kelompok sekuler, serta mengeksplorasi pendekatan gender dalam pembagian peran dan tanggung jawab. Studi longitudinal dapat dilakukan untuk memahami perubahan dinamika mereka seiring waktu, termasuk dampak psikologis dan kesehatan mental yang dialami. Selain itu, efektivitas program gereja dalam mendukung generasi sandwich perlu dianalisis lebih lanjut. Penelitian juga dapat mengkaji strategi coping dan resiliensi yang efektif, serta dampak teknologi dalam membantu atau menambah tantangan bagi mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, F. (2023). Nilai-nilai Moderasi Beragama dalam Penerapan Nafkah Suami Penyandang Disabilitas Generasi Sandwich. *NUKHBATUL'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 9(2), 138-152.
- Anisah, H U, and M SE. "MANAJEMEN DAN LINGKUNGAN EKSTERNAL ORGANISASI." *Management Ideas: Teori Dan ....* repo-dosen.ulm.ac.id, 2022. [https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/33562/Buku Digital -Management Ideas.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=66](https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/33562/Buku_Digital_Management_Ideas.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=66).
- Anto, R P, T K Harahap, Y E Sastrini, and ... "Perempuan, Masyarakat, Dan Budaya Patriarki." *Penerbit Tahta ...*, 2023. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/404>.
- BATAK, J D T. "M. PANGGABEAN." *Maradenpanggabeen.Com*, n.d. <https://maradenpanggabeen.com/images/JENDERALDARITANOBATAK.pdf>.
- Budi, H I S. "Start From Within Begin At The Top Volume 2: Character Building." Deepublish, 2020.
- Cahyono, A. *Pencarian Posisi Pemain Oleh Karakter Musuh (Path Finding) Dengan Metode A Star (A\*) Pada Game Pembelajaran Benda Prasejarah*. etheses.uin-malang.ac.id, 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id/8198/>.
- Chia, P S, M Th, E Sulastrri, and M Th. *Forgiveness in the Book of Philemon*. books.google.com, 2020. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=EYrxDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA141&dq=sandwich+generation+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=xyTPGw0bLI&sig=YJtH5hMMFfPdmITR1H H8aMk1ADs>.
- Diastrri, S. *With Love*. books.google.com, 2015. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4nF4BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=generasi i+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=VJIs-JZ5VI&sig=5ONt28QPXFd6Kh7i3wnxtnFXTQc](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4nF4BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=VJIs-JZ5VI&sig=5ONt28QPXFd6Kh7i3wnxtnFXTQc).
- Hak, N, A Mustaqim, A Baidhowi, and S Zuhri. *Genealogi Dan Jaringan Keilmuan Pesantren Modern: Di Banten, Jawa Tengah, Dan Jawa Timur*. digilib.uin-suka.ac.id, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62538/2/surat-surat-pernyataan1701929413.pdf>.
- Hale, M. (2023). Memahami Karakteristik Generasi untuk Pengembangan Pelayanan Berbasis Generasi di Gereja Masehi Injili di Timor. *Indonesian Journal of Theology*, 11(1), 55-87.
- Hasan, M, T K Harahap, S N I Trisnawati, and ... "Pengantar Pendidikan Indonesia: Arah Baru Dalam Membentuk Profil Pelajar Pancasila." *Penerbit Tahta ...*, 2023. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/80>.
- Hidajat, I. (2024). Peran Gereja dalam Tugas Pemuridan terhadap Kaum Dewasa Madya pada Fase Krisis Paruh Baya.

- Hidayat, K. *Dari Pesantren Untuk Dunia*. books.google.com, 2017. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Nje2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=xdBGzcK5bM&sig=joudmY33j4pJ0ccGH\\_tb94E8kw4](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Nje2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=xdBGzcK5bM&sig=joudmY33j4pJ0ccGH_tb94E8kw4).
- Ina, A. T., & Bambang, M. (2025). Penafsiran Esensial tentang Kasih 1 Yohanes 4: 7-12: Kasih yang Memampukan Kita Menjadi Serupa dengan Kristus. *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen dan Katolik*, 3(1), 186-201.
- Kumcagiz, H, S B Celik, M Yilmaz, Z Eren, E Lestari, and ... "HASTUTI, S.(2021). PENGARUH KOMPETENSI, MOTIVASI DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA GURU DI GUGUS SD INPRES ...." *Psychology*. eprints.uad.ac.id, n.d. [https://eprints.uad.ac.id/64052/2/T1\\_1900013343\\_BAB\\_I\\_240606024955.pdf](https://eprints.uad.ac.id/64052/2/T1_1900013343_BAB_I_240606024955.pdf).
- Marawiranu, Y A. *PRODUK KATA-KATA INDUSTRI KREATIF CAK CUK KATA KATA KOTA KITA: KAJIAN ETNOLINGUISTIK*. repository.unair.ac.id, 2016. <https://repository.unair.ac.id/30275/>.
- Murwantono, D, and M S Mubarak. "MODEL 'TEACHING CULTURAL LITERACY OF THE MOSLEM FAMILY'DI INDONESIA." *Research.Unissula.Ac.Id*, n.d. [http://research.unissula.ac.id/file/publikasi/210806010/1814BUKU-TEACHING\\_FAMILY.pdf](http://research.unissula.ac.id/file/publikasi/210806010/1814BUKU-TEACHING_FAMILY.pdf).
- Nurhayati, A. *Membangun Dari Keterpencilan: Soft Constructivism, Kesadaran Aktor Dan Modernitas Dunia Pesantren Di Pedesaan*. repository.uinsa.ac.id, 2016. <http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/1504/>.
- Osborn, R. *Marx Dan Freud: Marxisme Dan Psikoanalisis*. books.google.com, 2021. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=7T32DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=6lWb6r5dbi&sig=u8PjSjQkPP0x8SVDL3PyITfQmGE>.
- Purwoko, P. S. (2024). TAKUT AKAN TUHAN DALAM PENGAJARAN YESUS: ANTARA KASIH DAN KETAATAN. *Jurnal Excelsior Pendidikan*, 5(2), 174-196.
- Siswanto, K. (2024, December). Peningkatan Kualitas Hidup Manusia dalam Perspektif Teologi dan Pendidikan Kristen. In *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* (Vol. 2, No. 2, pp. 1-27).
- Suda, I K. *Penanggulangan Sampah Plastik Pada Upacara Piodalan Di Pura Besakih (Perspektif Sosio-Ekologi)*. repo.unhi.ac.id, 2019. [http://repo.unhi.ac.id/bitstream/123456789/181/1/PENANGGULANGAN\\_SAMPAH\\_PLASTIK.pdf](http://repo.unhi.ac.id/bitstream/123456789/181/1/PENANGGULANGAN_SAMPAH_PLASTIK.pdf).
- Taum, Y Y. *Peran Kebudayaan Dalam Strategi Pembangunan Bangsa: Merajut Ingatan, Merawat Harapan*. books.google.com, 2020. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=cknWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA41&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=n3L2yF6oI2&sig=qC1-glP8NvKtRhGRU7p\\_O6UmMkA](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=cknWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA41&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=n3L2yF6oI2&sig=qC1-glP8NvKtRhGRU7p_O6UmMkA).
- Wahyuningrum, S R. *Tridarma Perguruan Tinggi (Teori Dan Praktik)*. repository.iainmadura.ac.id, 2024. <http://repository.iainmadura.ac.id/1075/>.
- Widyasari, F, and K Kustiarini. *Analisis Manajemen Kepala Madrasah Dalam Rangka Mewujudkan Visi Dan Misi Di Madrasah Ibtidaiyah*. oldjournal.iainsurakarta.ac.id, 2021. <https://oldjournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/jenius/article/view/4147>.
- Zaenab, S. *Mindful Parenting Berbasis Perkembangan Otak Anak Di PAUD Fortune*. books.google.com, 2020. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=-17rDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=GnLMcG8QBu&sig=xYILIBISrrP\\_wPIFPRg9BB70Ejg](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=-17rDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=generasi+sandwich+ditinjau+dari+iman+kristen&ots=GnLMcG8QBu&sig=xYILIBISrrP_wPIFPRg9BB70Ejg).