



## Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 4 Nomor 5 Oktober 2022 Halaman 6763 - 6774

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

### Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi *Sandwich*

Yuel Sumarno

Prodi Pendidikan, STT Bethel Indonesia

e-mail : [yuels@ymail.com](mailto:yuels@ymail.com)

#### Abstrak

Masalah kesehatan mental melonjak tinggi pada masa pandemi Covid-19. Dua tahun belajar melalui layar laptop, pergerakan dibatasi, dan menerapkan kebiasaan baru membuat generasi *sandwich* mengalami depresi dan stress. Apabila tidak diambil tindakan nyata, maka akan berdampak juga kepada spiritualitas sehari-harinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan solusi tentang penerapan logoterapi sebagai sarana alternatif untuk meminimalisir permasalahan kesehatan mental pada generasi *sandwich* pada pasca pandemi Covid-19. Metode yang digunakan kualitatif implementatif jemaat GBI Anugerah Bonang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa logoterapi dapat menjadi solusi mengobati masalah Kesehatan mental. Tindakan yang dilakukan adalah dengan (i) mawadahi kebersamaan yang membuat generasi *sandwich* merasa penerimaan dari komunitas gereja, (ii) memberikan pelayanan konseling terkait masalah-masalah khusus yang dihadapi oleh generasi *Sandwich*, (iii) membuat kelompok sel, retreat dan pembinaan rohani sebagai sarana pertumbuhan rohani dan saling menguatkan satu dengan lainnya.

Kata Kunci: logoterapi; generasi *sandwich*; kesehatan mental; gereja; pasca pandemi Covid-19.

#### Abstract

*Mental health problems have skyrocketed during the COVID-19 pandemic. Two years of studying through laptop screens, restricted movement, and adopting new habits made the sandwich generation depressed and stressed. If real action is not taken, it will also impact his daily spirituality. This study aims to provide a solution regarding the application of logotherapy as an alternative means to minimize mental health problems in the sandwich generation in the post-Covid-19 pandemic. The GBI Anugerah Bonang congregation qualitatively implements the method used. The results showed that logotherapy could be a solution to treat mental health problems. The actions taken are by (i) facilitating togetherness that makes the sandwich generation feel accepted by the church community, (ii) providing counseling services related to particular problems faced by the Sandwich generation, and (iii) creating cell groups, retreats, and spiritual formation as a means of spiritual growth and strengthen each other.*

**Keywords:** logotherapy; sandwich generation; mental health; church; post Covid-19 pandemic.

#### Histori Artikel

Received	Revised	Accepted	Published
05 Agustus 2022	22 Agustus 2022	03 September 2022	01 Oktober 2022

Copyright (c) 2022 Yuel Sumarno

✉ Corresponding author :

Email : [yuels@ymail.com](mailto:yuels@ymail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun yang cukup berat, munculnya pandemi Covid-19 membuat semua generasi terkena dampak buruk, termasuk generasi *sandwich*. Pandemi Covid-19 terbukti telah memberikan tekanan kepada segala kondisi dan generasi. Dampak dari pandemi ini juga mempengaruhi gereja dalam membina umat-Nya. Dalam hal ini memberikan pemahaman bahwa Allah turut hadir untuk mendidik umat-Nya salah satunya melalui permasalahan pandemi Covid-19 (Tefbana & Rantung, 2020). Memang tidak bisa dipungkiri bahwa Tuhan hadir dalam gereja, dimana gereja juga harus dituntut bisa membawa jemaat untuk berpikir dengan baik (Pakpahan et al. 2022). Bahkan memaknai Covid-19 sebagai sarana baik untuk mendidik jemaat dalam ketahanan iman.

Gereja adalah rumah bagi para jemaat-Nya yang ingin belajar firman Tuhan, tentu didalamnya juga ada pembinaan warga gereja (Pantan et al. 2021). Baik dari anak Sekolah Minggu sampai dengan usia lanjut. Desain pembinaan warga gereja tentunya harus sesuai kebutuhan bagi generasi yang dididik dan dibina sehingga dapat menghasilkan ketentraman bagi binaannya, mampu menghadapi segala permasalahan dan tetap dapat memuliakan Tuhan. Oleh sebab itu, secara spesifik pembinaan warga gereja tentu diperlukan untuk kedepannya (Johni Hardori 2014). Pembinaan di atas juga berlaku pada generasi *sandwich*, karena pada generasi *sandwich* ada cenderung mengalami permasalahan kurang bahagia bahkan dapat terganggu kesehatan mentalnya. Generasi ini juga memiliki tanggungjawab sebagai orang tua dalam membina anak-anaknya akan hal kerohanian yang kadang kala orangtua tersebut kurang memiliki waktu bagi anak-anaknya (Gratia et al. 2020). Adapun permasalahan yang di hadapi oleh generasi ini adalah harus memenuhi kebutuhan orang tuanya dan keluarganya belum lagi untuk dirinya sendiri. Hal ini senada dengan hasil wawancara seorang generasi *sandwich* yang Berinsial BFA (25 Januari 2022, Pkl. 19.00 WIB). Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam gereja juga ada anggotanya yang berada pada generasi *sandwich*. Karena itu gereja juga harus memperhatikan kehidupan mereka dan turut serta membantu mengentaskan mereka dari permasalahan yang mereka hadapi. Adapun salah satu cara mengatasinya adalah melalui logoterapi yang diselaraskan dengan Pendidikan Agama Kristen (selanjutnya disingkat PAK). Namun sampai saat ini sebagian besar gereja masih mengalami berbagai kendala dan belum optimal dalam mengembangkan PAK bagi jemaat generasi *sandwich*.

Hal ini disebabkan antara lain: kekurangan SDM pengajar PAK, kualitas materi kurikulum PAK bagi jemaat *sandwich* yang belum memenuhi standarisasi, program PAK lain yang tidak berjalan sebagaimana mestinya, dan berbagai macam strategi dalam menyampaikan PAK termasuk didalamnya melalui ibadah raya terhadap mereka yang *sandwich* masih terkendala (Benyamin, Salman, and Pantan 2021). N.K. Atmadja Hadinoto dalam bukunya Dialog dan Edukasi menanyakan soal, “apa yang selama ini dilakukan persekutuan orang percaya (gereja) dalam kegiatan mendidik anggota-anggotanya ke arah kedewasaan dan kemandirian iman? Jika kegiatan PAK di gereja menuju kedewasaan dan kemandirian iman itu dapat diukur dari kesadaran akan kontekstualnya, sejauh mana hal itu telah menjadi perhatian gereja? (Santoso 2018). Ungkapan pertanyaan tersebut mengingatkan tugas gereja di bidang PAK agar dapat tersosialisasi dengan cara yang sistematis, terstruktur, dan kompeten. Selain dari pada itu, juga memerlukan interaksi sosial yang dinamis dengan tujuan membangun hubungan terhadap sesama (Sumarno 2008). Dalam Penelitian Maryatun dkk memberikan dampak bahwa logoterapi membawa perubahan rasa keterbukaan diri bagi mereka perempuan terpidana akibat narkoba, dibalik penderitaan tersebut mereka menemukan makna untuk menggali setiap potensi yang terdapat dalam dirinya sehingga mengembangkan harga diri yang hancur dapat dibentuk kembali (Maryatun, Hamid, and Mustikasari 2014). Lalu penelitian yang dibuat oleh Hardiyanti Rahmah & Nida Hasanati ditemukan bahwa logoterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui bagi para narapidana dengan mengelompokkan terapis logoterapi, yang tadinya level mereka tingkat kecemasan tinggi, setelah melakukan logoterapi kelompok terjadi perubahan dimana tingkat kecemasan menurun (Rahmah and Hasanati 2016). Disisi lain dilakukan Arlita Magdalena Lomboan, Hendro Bidjuni dan Michael Karundeng juga

penelitian tentang logoterapi bagi lansia untuk mengatasi stress yang dapat berkepanjangan, ternyata terjadi perbedaan terhadap lansia. Ketika belum dilakukan tingkat stress pada lansia dengan responden cukup banyak pada ukuran sedang stressnya lalu setelah dilakukan logoterapi paling banyak pada ukuran menurun (Lomboan, Bidjuni, and Karundeng 2015). Pada uraian diatas peneliti ingin meneliti penerapan logoterapi untuk menangani kesehatan mental bagi generasi *sandwich*, sebab belum dilakukan penelitian untuk menjaga kesehatan mental bagi generasi *sandwich* beratnya beban hidup yang diampu oleh generasi ini. Kesehatan mental sangat penting dijaga pada masa pasca pandemi yang cukup meningkat angka terganggu kesehatan mental yang menyerang generasi, salah satunya generasi *sandwich*.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan maka Peneliti menggunakan suatu metode yang praktis untuk menemukan solusi melalui *library research* atau studi Pustaka dibarengi pendekatan yang tepat yaitu kualitatif dekskriptif ditambah lagi wawancara beberapa responden guna memenuhi keperluan penelitian ini. Bogdan mengatakan bahwa analisis data kualitatif dilakukan dengan proses pencaharian data, menyusun data tersebut melalui dekskriptif kata-kata yang diperoleh hasil wawancara beberapa responden, catatan lapangan berupa foto dan dokumen, sehingga dapat dipahami lebih lagi serta mendapatkan temuan baru yang dapat dibagikan (Sugiyono 2016). Data-data penelitian ini berdasarkan observasi secara langsung dan mengandung makna-makna yang mendalam (Hasiholan and Fernando 2021). Peneliti turun langsung ke lapangan dengan melakukan pembinaan terhadap generasi *sandwich*. Adapun Subjek penelitian ini di GBI Anugerah Bonang kepada jemaat yang berada pada generasi *sandwich*. Berkaitan dengan wawancara, Peneliti melakukan wawancara sebanyak 10 responden yang menjadi anggota jemaat di GBI Anugerah Bonang dalam kurun waktu bulan delapan bulan (januari-agustus 2022), bulan januari melakukan wawancara terhadap responden, lalu dibulan februari disusun hasil wawancara tersebut, hingga pada titik jenuh peneliti dibulan agustus 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Generasi *sandwich*

Muncul kata generasi *sandwich* ini dikemukakan oleh seorang tokoh ditahun 1981 bernama Dorothy Miller. Orang-orang mengalami generasi *sandwich* yang mendominasi berusia 30 ke atas khususnya usia paruh baya (sekitar usia 41-60) khususnya yang sudah bekerja dn menikah. Mereka diperhadapkan pada suatu tuntutan untuk membantu orangtuanya sekaligus diharuskan membesarkan anak-anak mereka (Rari, Jamalludin, and Nurokhmah 2021). Namun disisi lain, dalam dunia nyata miris sekali, generasi ini tidak mendapatkan dorongan atau dukungan *feedback* yang tepat. Keadaan terjepit sering sekali menjadi hal yang identik bagi generasi *sandwich* maka dari itu, tidak heran kalau generasi ini diumpamakan sebagai kue *sandwich*. Rasa berbudi pada orangtua generasi ini melakukannya dengan cara memberi bantuan ekonomi dan merawat kedua orangtua, jika ada yang sakit (Abdillah and Hasiholan 2021). Disamping itu, harus bertanggungjawab memenuhi segala kebutuhan finansial, fisik, emosional dan spiritual keluarganya sendiri (Yanuar et al. 2021). Generasi *sandwich* akan memiliki peran yang berat jika pekerjaan hanya dikerjakan oleh kaum hawa saja. Oleh sebab itu, tidak heran jika mereka memungkinkan sekali untuk mengalami keadaan psikis terganggu dan lelah fisik, bagaimana tidak? Memikirkan banyak hal. Salah satunya keluarga, Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Ferlistya Pratita Rari, Jamalludin dan Putri Nurokhmah bertepatan “Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi *Sandwich* Dan Non-Generasi *Sandwich*” mendapatkan suatu temuan menarik dimana dinegara-negara lain dimana identik sekali generasi *sandwich* itu memiliki tingkatan stress yang cukup tinggi, akan tetapi dalam penelitian ini tidak ditemukan berdasarkan sampel yang dibagikan, namun jika dilihat dari segi finansial dan kesehatan tentu hal ini memiliki pengaruh cukup kuat

terhadap kebahagiaan bagi generasi *sandwich* (Rari, J. Jamalludin, and Nurokhmah 2021:11). Akan tetapi, bagaimana sekarang keadaan generasi *sandwich* pasca pandemi Covid-19 apakah masih demikian? Ada beberapa masalah yang cenderung dialami oleh generasi *sandwich*. Yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Dimana ditandai seorang dalam mengembangkan potensi yang berada dalam dirinya yang dikembangkan semaksimal mungkin tentunya memberikan dampak yang positif bagi sekitarnya (Hamid 2017).

Adapun permasalahan tersebut di antaranya adalah: *editor* Nabila Tashandra dalam Kompas.com, menulis bahwa Beban tanggungjawab yang dimiliki generasi ini menjadi awal mereka mengalami masalah kesehatan mental yang terganggu. Dua generasi tersebut adalah orang tua dan anaknya (Tashandra 2021). sebab dari kedua beban tersebut dapat menimbulkan factor pemicu stress yang harus dihadapi oleh generasi *sandwich* ini (Husain and Sartika 2021). Hal ini dipertegas dengan pernyataan dr. Zulvia Oktanida Syarif yang mengatakan: Generasi *sandwich* adalah generasi yang menjadi perawat bagi dua generasi (orangtua dan anak), tentu mereka pasti memikirkan beban mereka berdua (Citra Ramadani and Azizah 2021).

*Burnout* merupakan kondisi capek secara mental tingkat tinggi, generasi inilah yang mengalami ini. kehilangan minat terhadap aktifitas yang sebelumnya disenangni, gangguan tidur seperti kurang tidur atau banyak tidur, perasaan kuatir terus menerus, perasaan bersalah kecemasan dan depresi. Permasalahan-permasalahan tersebut akhirnya memungkinkan terganggunya kesehatan fisik. Kesehatan fisik yang terganggu seperti kadar hormon stress yang tinggi, respon imunitas yang lebih rendah, bila terluka potensi sembuh lebih lama, keadaan lemak badan yang berlebihan atau obesitas, mental yang terganggu, inilah yang dimungkin dapat dialami oleh generasi *sandwich*.

### **Penerapan logoterapi di gereja yang diselaraskan dengan Pendidikan Agama Kristen Dewasa bagi generasi *sandwich***

Didalam buku “*Man’s Search For meaning*” terdapat suatu teori mengenai makna dalam hidup ini. Penulis buku ini bernama Victor Emile Frankl (1905-1997). Teori ini pada dasarnya mengungkapkan tentang “makna hidup”. Logoterapi pada hakikatnya mengungkap tentang kebermaknaan hidup bagi seseorang atau sekelompok orang.

Kata *logoterapy* (logoterapi) berasal bahasa Yunani yaitu logo yang berarti pemaknaan atau rohani, tentu mengarah pada hal-hal spiritual (Ari Wibowo 2016). Akan tetapi, jika dilihat dari bahasa Inggris maka *therapy* memiliki arti teknik khusus atau tertentu yang berupaya menyembuhkan atau mengurangi serta memberikan keringanan pada penyakit yang diderita seorang dalam hidupnya. Jadi *logoterapy* yang dimaksud itu penggunaan teknik tertentu yang bertujuan untuk memberikan kesembuhan atau meringankan penyakit melewati temuan makna didalamnya hidupnya baik secara individu atau sekelompok sebaya atau komunitasnya. Disisi lain untuk mendorong orang tersebut berubah agar hidupnya yang ia alami berharga dan berarti (Bakhtiar 2021).

Logoterapi merupakan salah satu sarana alternatif untuk membantu seseorang atau sekelompok orang termasuk di dalamnya generasi *sandwich* dalam mencari dan menemukan makna hidupnya, membuat yang bersangkutan sadar tentang adanya “logo” tersembunyi yang dimiliki setiap orang dalam kehidupannya. Selayaknya setiap individu yang merupakan makhluk ciptaan Tuhan menyadari bahwa masing-masing mempunyai makna di dalam kehidupannya, maksudnya masing-masing hidup didalam menjalani kelangsungan hidupnya.

Pada umumnya sebagai manusia, kejadian-kejadian penting dalam hidup atau sifatnya khusus, penting bahkan dijadikan sebagai suatu keyakinan tentu hal ini benar inilah yang dinamakan makna hidup. Disisi lain, dapat dijadikan sebagai tujuan hidup, pastinya dapat diraih. Oleh sebab itu, jika makna hidup dalam diri seorang itu dapat terpenuhi, maka akan memberikan dampak pada dirinya, hidup yang dijalankan tidak sembarang, hidupnya berharga dan berguna bagi sekitarnya dan mendalami hidup ini dengan penuh makna.

Kebebasan untuk memilih makna hidup adalah kebebasan hakiki dimiliki manusia, yang sebenarnya tidak dapat direnggut oleh siapapun atau apapun, karena terdapat di dalam pikiran dan sanubari manusia itu sendiri.

Menurut Victor E. Frankl bahwa ada dorongan yang paling penting pada diri manusia ialah menemukan makna yang tepat di hidup ini. Proses demi proses untuk menemukan makna ini memang tidak mudah, membutuhkan rasional yang menunjang untuk membentuk naluri-naluri. Setelah membentuk naluri tersebut mereka akan menemukan makna yang memiliki sifat unik dan khusus, sehingga dapat mengisi kemauan pada diri individu, dengan begitu mereka akan menemukan rasa kepuasan terhadap setiap keinginannya guna mendalami makna dalam hidup individu. Selanjutnya Victor E. Frankl, menjelaskan ada tiga faktor penting dari eksistensi manusia yaitu:

1. *Spiritualitas*. *Spiritualitas* adalah suatu makna yang tidak mudah dimaknai, tidak dapat dibantah atau dianggap sebelah mata serta cukup sulit untuk diberikan keterangan, dengan berbagai istilah-istilah yang ada. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa dapat dipengaruhi dalam hal yang berbau material. Akan tetapi, tidak dapat dihasilkan atau penyebabnya berasal dari hal material. Memang pada dasarnya, Kata spiritual itu disamakan dengan kata Jiwa, sebab manusia sendirinyapun membutuhkan hal spiritual dalam hidupnya (Huda 2016). Tentu manusia tidak bisa membaca segala faktor non spiritual seperti: naruliah, keadaan fisik dan lingkungan. Frankl memberikan adanya dimensi spiritual “*power*” yang terdapat dalam sifat manusia. “*power*” yang dimaksud ini untuk memberikan daya kreativitas, adanya keinginan untuk memberikan suatu makna dalam hidup, mampu kendalikan diri dengan hati nurani dengan menurunkan rasa ego dalam diri manusia. Sebenarnya hal ini salah satu dari ketiga eksistensi diri sebagai manusia menurut Frankl (Hasbi Ashshidieqy 2018). Keimanan, imajinasi dan rasa humor. Ketiga tersebut terdapat daya kebebasan pada diri manusia untuk memberikan kekuatan dalam melangkah kedepan, dengan memandang dirinya itu membutuhkan hal-hal spiritual, sehingga mereka percaya akan apa yang diyakini selama ini.
2. *freedom* atau Kebebasan. Adanya suatu keadaan dimana seseorang tidak tergantung pada faktor-faktor non spiritual, kondisi lingkungan sekitarnya. Keadaan seorang dimana tidak tertanam pada hal non spiritual dan keadaan lingkungan disekitarnya. Kebebasan ini tentu berasal dari penciptannya, sehingga mereka harus berjuang hidup dan bersikap secara faktor psikologis maupun batiniah serta lahiriah manusia melalui kebebasan yang mereka terima.
3. *Responsibility* atau Tanggung jawab. Manusia tidak boleh merasa cukup dalam hal kebebasan, ingatlah bahwa mereka memiliki hak untuk bertanggungjawab dalam setiap pilihannya. Logoterapi memberikan makna hidup bahwa manusia itu harus “seolah-olah manusia hidup untuk kedua kalinya, maka tindakannya harus lebih kuat”. Sehingga menjadikan seorang dapat memaknai kehidupan untuk menjadi seorang yang bijak (Riniwati 2016). Seseorang yang sehat secara psikologi, secara lahiriah dan batiniah tentu menyadari bahwa dalam hidup mereka akan berjuang untuk memikul beban yang dipikul dan tanggungjawab yang harus dikerjakan. Hidup dengan arahan yang baik tentu dalam hidupnya menggunakan waktu dengan cerdas dan bijaksana. Kualitas hidupnya seorang bukan dilihat dari seberapa lama manusia tersebut itu hidup, akan tetapi, apa saja yang sudah mereka lakukan dan berguna bagi sesamanya. Ketiga faktor tersebut yang dikemukakan oleh Frankl jika manusia lakukan dan penuhi, maka mereka menjadi manusia yang efektif dan berguna bagi sesamanya, sehingga manusia menjalankan aktivitasnya tidak sembarangan tetapi tepat dan bertanggungjawab atas hidupnya.

Agar dapat mencapai dan menggunakan spiritualitas, kebebasan dan tanggungjawab tersebut dengan baik dan tepat, tentu tergantung pada pilihan mereka yang telah dibuat oleh mereka sendiri. Oleh sebab itu, jika seorang tidak memperhatikan diatas maka, sangat dimungkinkan bahwa mereka sulit untuk menemukan dalam hidupnya (Hasiholan 2021). Inti ajaran Victor E. Frankl adalah dalam menjalani kehidupan manusia mempunyai tujuan tertentu dan tujuan tersebut harus bermakna. Sehubungan dengan pencarian makna, berikut

yang harus diperhatikan dalam memahami ajaran Frankl yaitu: a). Pertama, manusia harus memahami bahwa makna dalam hidup manusia tidak sama dengan aktualisasi yang ada pada diri manusia. Dengan begitu aktualisasi diri ialah proses untuk menjadi diri sendiri, b). kedua, manusia dalam hidupnya memiliki makna-makna yang begitu unik. Tentu dalam setiap makna hidup manusia itu sendiri tidak dapat disama ratakan, pasti berbeda.

Berkaitan dengan orang dewasa, Sijabat berpendapat orang dewasa adalah pribadi yang telah berusia 22 tahun ke atas. Secara kronologis Sijabat membagi orang dewasa menjadi tiga golongan (Sijabat 2014). Adapun tiga golongan tersebut adalah pertama, golongan dewasa awal (dewasa muda berusia 22-40). Kedua, golongan dewasa menengah (paruh baya) usia 41-60). Ketiga, golongan dewasa lanjut atau golongan lanjut usia yang usia berusia 60 ke atas. Dewasa yang dimaksud bukan hanya bicara dewasa rohani, tetapi juga menyangkut aspek-aspek lain yang harus mengalami pertumbuhan. Sedikitnya ada lima aspek penting yang berkaitan dengan kedewasaan seperti yang di katakana oleh Sijabat. Adapun lima aspek itu adalah:

Manusia dalam Kedewasaan secara psikologis yaitu sudah matang dalam cara berpikir, mengelola setiap emosi yang ada, serta bijaksana dalam mengambil suatu keputusan yang penting. Kedua, Manusia dalam kedewasaan secara sosial, yaitu memiliki kemampuan dalam relasi hubungannya antara sesama atau komunitas atau kerabat khusus (keluarga) dan ketiga yaitu dewasa secara kultur dimana manusia ini mampu memahami setiap adat istiadat manusia yang sudah ada bertahun-tahun dalam kehidupan masyarakatnya, keempat dewasa secara finansial dimana mampu mempunyai ekonomi yang sesuai dengan kebutuhan yang mereka punya, tentunya bertanggungjawab pada kehidupan keluarganya dan kelima dewasa secara spiritual atau jiwa, kematangan dalam hubungan berkomitmen terhadap Tuhan sang pencipta langit dan bumi tentu mengasihi dengan maksimal dalam kehidupan yang dijalankannya. (Sijabat 2014).

Sehubungan dengan penjelasan di atas ada beberapa yang harus diperhatikan mengenai makna yang dapat mengubah jalan hidup orang dewasa termasuk juga generasi *sandwich* adalah: a. makna kita temukan Ketika kita menemukan diri kita (*self discovery*). b). makna muncul Ketika kita menentukan pilihan, hidup menjadi tanpa makna Ketika kita terjebak dalam suatu keadaan, Ketika kita tidak dapat memilih. c). Makna dapat kita temukan ketika kita merasa istimewa, unik dan tak tergantikan oleh orang lain. d). Makna membersit dalam tanggungjawab. e). Makna mencuat dalam situasi transendensi, gabungan dan keempat hal di atas, ketika mentransendensikan diri kita, dan selanjutnya melihat diri kita yang autentik, kemudian kita dapat menentukan pilihan, maka kita merasa istimewa, kita merasa sudah menyadari dan memahami tanggung jawab kita sebagai manusia seutuhnya.

Sebagaimana dikatakan oleh antan dalam bukunya "*PAK dalam Gereja Lokal*", menjelaskan bahwa pembinaan warga gereja melalui PAK adalah merupakan wilayah tanggung jawab utama gereja, bukan keluarga, sekolah atau kursus dan lain-lain. Karena itu, gereja sebagai kumpulan orang percaya. Mereka yang terpanggil oleh Allah untuk keluar dari zona dosa ke zona anugerah Allah (Purwoto 2021) dan tidak dibenarkan melemparkan tanggung jawab tersebut sepenuhnya kepada institusi-institusi lain, seperti sekolah, dan laian-lain (Pantan 2007). Hal serupa dikatakan juga oleh Robert R. Boehlke yang dikutip dari penyusun Strategi Pendidikan Kristen di Indonesia yaitu PAK mencakup segala sesuatu yang menjadi tugas pendidikan gerejawi, PAK mencakup semua golongan umur dan berjalan terus menerus dari awal hingga akhir hidup manusia (R. Boehlke 2005). Dalam kaitan ini maka Penerapan logoterapy yang diselaraskan dengan program Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dewasa adalah sarana paling efektif dan efisien untuk menanggulangi permasalahan. Kehadiran PAK Dewasa bagi generasi *sandwich* bertujuan supaya iman mereka dapat lebih dibangun dalam mengatasi kegelisahan, masalah kejiwaan dan dalam upaya meningkatkan kerohanian, dengan demikian akhirnya mereka tetap dapat ikut berkarya serta menjadi alat mediator Allah, guna menjadi saksi bagi sesamanya. Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam Efesus 4:13-16.

Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh gereja dengan menggunakan logoterapi dalam membantu mengentaskan generasi *sandwich* dari kondisi terjepit dan akhirnya memiliki hidup bermakna diantaranya:

1. Memberikan pelayanan pastoral konseling kepada jemaat yang ada pada generasi *sandwich*. Karena pastoral konseling memiliki peran diantaranya: a). membimbing, mendampingi dan menemukan solusi, b). membantu seseorang untuk mengekspresikan perasaannya, c). meningkatkan kualitas hidup dan d). mengubah sikap atau tingkah laku yang merugikan untuk menjadi pribadi yang menghargai nilai-nilai kehidupan sebagai orang percaya, seperti dalam perjanjian lama 1 tawarikh 27:32 “soferim” lalu yang diterjemahkan dalam Bahasa Inggris menjadi *counselor* dimana memiliki arti “penasihat” (Santoso 2021). Dengan mendapat pelayanan pastoral konseling maka diharapkan generasi *sandwich* mampu mengubah sikap tingkah laku dan pola pikirnya untuk meningkatkan nilai-nilai kehidupan yang didasarkan pada pikiran Kristus. Sebab hal ini menjadi tugas bagi gereja dalam melaksanakan konseling bagi jemaatnya (Wiryohadi, Sitompul, and Widiada 2021). Selain dari pada itu mereka semakin berlanjut usia dalam menjalani hidup untuk berkarya, bekerja dan berjuang demi menghidupi diri sebagai umat-Nya.
2. Melibatkan mereka pada kegiatan-kegiatan gereja: seperti menjadikan sebagai salah satu dalam pengurus di gereja dan juga pelayanan gerejawi (Budiarto et al. 2021). Dengan melibatkan pada kegiatan di gereja setidaknya memiliki tanggung jawab positif. Setidaknya hal ini akan memberikan pengaruh dan paradigma yang benar dalam menjalani kehidupannya.
3. Komsel bagi Generasi *Sandwich*. Dengan adanya komsel generasi *sandwich* dapat membantu mereka saling berbagi pengalaman, mendoakan dan memberi penguatan.
4. Memberi pendampingan kepada generasi *sandwich*. Dampak positif dari pendampingan yang pasti akan memotivasi mereka untuk menjalani hidup dengan optimis. Sebab pendampingan penting sekali bagi kehidupan seseorang (Hutagalung, Hapsari, and Rajagukguk 2020). Salah satu contoh yang dapat dilakukan gereja diantaranya memberi saran-saran yang dapat dikerjakan oleh para generasi *sandwich*. Saran tersebut diantaranya adalah:
  - a). Jangan Segan minta bantuan. Meminta bantuan bukanlah sebuah tanda kelemahan. Karena itu carilah bantuan untuk mengerjakan beberapa tugas untuk meringankan pengaturan pengurus anak dan orangtua dan yang lainnya.
  - b). Berusaha membuat agenda untuk pertemuan keluarga. Pertemuan keluarga bisa dijadikan sarana untuk saling bercerita dan saling mencurahkan isi hati satu dengan yang lain. Pertemuan keluarga juga dapat dijadikan sebagai media penyelesaian dan sarana mendiskusikan berbagai masalah serta solusi yang dihadapi. Selain daripada itu pertemuan ini dapat dijadikan momen meningkatkan kedekatan antar anggota keluarga dan dukungan sosial generasi *sandwich*. Berdasarkan penelitian Kusumaningrum (2018), semakin tinggi persepsi dukungan sosial, maka semakin rendah beban pengasuhan yang dirasakan oleh para generasi *sandwich* (Kusumaningrum 2018) Pada masa pasca pandemi Covid19 ini pertemuan keluarga dapat dilakukan melalui daring dengan aplikasi *zoom* ataupun *google meet* dan lain lain.
  - c). Memiliki *me time*. Tidak sedikit generasi *sandwich* khususnya wanita yang kurang memiliki waktu untuk dirinya. Karena itu disarankan agar mereka memiliki waktu luang untuk dirinya sendiri. Adapun tujuannya adalah agar bisa bersantai atau berrekreasi untuk dirinya sendiri.
  - d). Tetap memiliki komunikasi yang baik saat berada dalam kelelahan dan stress.
5. Pembinaan iman warga gereja termasuk didalamnya generasi *sandwich* dengan menggunakan strategi yang kontekstual, efektif, efisien dan menyenangkan (Sumarno et al. 2021).

### **Wawancara intensif Terhadap Generasi *Sandwich***

Peneliti melakukan wawancara terhadap generasi *sandwich*, Adapun terdapat responden sebanyak 10 orang dengan berbagai latar belakang keluarga dan kepribadian. Hal ini menjadi penting untuk meminimalisir terganggunya kesehatan mental yang membahayakan bagi generasi *sandwich* ini.

**Tabel 1.**

<b>Insial Nama</b>	<b>Umur</b>	<b>Bergereja</b>
BFA	45 Tahun	GBI Anugerah Bonang
RW	41 Tahun	GBI Anugerah Bonang
NDD	32 Tahun	GBI Anugerah Bonang
SS	43 Tahun	GBI Anugerah Bonang
PS	46 Tahun	GBI Anugerah Bonang
NN	45 Tahun	GBI Anugerah Bonang
YS	55 Tahun	GBI Anugerah Bonang
TN	51 tahun	GBI Anugerah Bonang
YB	53 Tahun	GBI Anugerah Bonang
HB	49 Tahun	GBI Anugerah Bonang

Maka dari itu peneliti mendapati dalam wawancara permasalahan dari generasi ini yaitu (i) Permasalahan ekonomi, (ii) Kesehatan fisik, (iii) minimnya pengetahuan orangtua yang mengakibatkan terjadinya kesalahpahaman terhadap anak, (iv) tingkat Pendidikan yang rendah menyebabkan sulit mencari pekerjaan yang lebih baik, (v) kurangnya komunikasi antara suami dan istri dalam generasi *sandwich* menyebabkan terjadinya konflik, (vi) kurang aktifnya generasi ini dalam keterlibatan pelayanan gerejawi menyebabkan mudah stress dalam menghadapi masalah. Ada beberapa faktor yang sering terjadi dalam generasi ini seperti:

- kelelahan fisik dan perasaan dalam hal pengasuhan, bahkan bisa depresi, rasa bersalah dan isolasi.
- Masalah lain yang cukup memprihatinkan adalah masalah mengatur waktu dengan pasangannya, anak dn orangtuanya secara bersamaan.
- Kesulitan mengelola pekerjaan, hobi, membangun hubungan dengan Tuhan dan waktu untuk diri sendiri.
- Mengalami masalah psikologis saat harus berjuang membagi tenaga, pikiran dan waktu untuk berbagai hal setiap hari.

Dari hal tersebut maka peneliti melakukan wawancara berkaitan dengan pelaksanaan logoterapi yang diberikan oleh gereja kepada generasi *sandwich* ditemukan hal utama yaitu (i) pentingnya kebersamaan yang membuat generasi ini merasa adanya sikap gereja dalam penerimaan dirinya, (ii) adanya konseling dengan pimpinan gereja yang mampu memberikan solusi permasalahan yang dihadapinya, (iii) adanya pertemuan kelompok sebagai sarana pertumbuhan rohani dan saling menguatkan satu dengan lainnya, (iv) kotbah-kotbah yang disampaikan memberikan motivasi yang berdampak pada kehidupan yang optimis, (v) gereja memberikan kesempatan generasi *sandwich* dalam melayani membantu mereka mengubah fokus bukan lagi pada masalah tetapi tujuan dan tanggungjawab sebagai mandataris Allah dan (vi) kegiatan reat-reat keluarga yang diberikan kepada generasi *sandwich* menolong dalam merubah paradigma berpikir dan sarana rekreasi dengan keluarganya.

Akibat pandemi Covid-19 melanda yang hingga kini ini belum usai, Generasi *sandwich* mengalami stress, peneliti juga memiliki solusi untuk meminimalisir tingkat stress dengan melakukan kegiatan sebagai berikut:

- Membantu anak yang beranjak dewasa untuk belajar mandiri.
- Bila ada orangtua yang tinggal terpisah dan agak jauh disarankan untuk tinggal satu atap, tujuannya untuk mudah mengontrol.
- Usahkan orangtua bisa tinggal bersama. Hal ini dapat membantu menghemat waktu, tenaga dan biaya.
- Jaga komunikasi yang terbuka terhadap setiap anggota keluarga.
- Untuk meringankan biaya medis atau perawatan bisa dilakukan merencanakan investasi kesehatan seperti BPJS.



f. Bila memungkinkan bisa memakai jasa pengasuhan orangtua bila itu diperlukan.

Di bawah ini terdapat beberapa dokumentasi kegiatan berkaitan dengan generasi *sandwich* yang dilakuakn oleh gereja sebagai bentuk logoterapi.



**Gambar 1. Bersama BFA**



**Gambar 2. Bersama SS**



**Gambar 3. Reat-reat keluarga Bagi Generasi *sandwich*    Gambar 4. Pembinaan pada generasi *Sandwich***

## **KESIMPULAN**

Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan logoterapi yang dilakukan oleh gereja memiliki peran penting, salah satunya mampu memberikan solusi kepada generasi *sandwich* dengan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental yang sering ditemukan dalam generasi *sandwich* khususnya pada masa pasca pandemi ini. Disamping menjaga keluarganya, generasi ini bertanggungjawab untuk menjaga keluarga orangtuanya, namun dengan adanya peranan gereja melalui logoterapi, maka kehadiran gereja dapat membantu generasi ini untuk tidak terlalu fokus dalam permasalahan, tetapi mereka mampu berfokus pada keluarga, dan juga keluarga orangtua serta pelayanan di gereja. Peran logoterapi di gereja, dari hasil wawancara didapati bahwa sangat membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada generasi *sandwich*, khususnya dalam penerimaan dirinya baik di gereja dimana mereka beribadah maupun bekerja, juga masalah sehingga permasalahan yang dimiliki dapat dicurahkan melalui komunitas sel yang berada dalam

gereja tersebut, adanya penguatan iman dari gembala terhadap generasi *sandwich*. Pembinaan dan kata-kata penguatan memberikan efek positif bagi generasi *sandwich* untuk menangani Kesehatan mental, 10 responden terbantu dengan adanya pembinaan menunjukan logoterapi yang digereja terlaksana dan berhasil untuk generasi *sandwich* dalam mengatasi Kesehatan mental.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan untuk Tuhan Maha Esa, lalu rekan-rekan sekerja dalam pelayanan gerejawi GBI Anugerah Bonang yang telah bersedia menjadi objek penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai yang di inginkan dan *review* artikel ilmiah yang telah memberikan bantuan ide-ide cemerlang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Aldi, and Anggi Maringan Hasiholan. 2021. “‘‘Berilah Aku Air Hidup, Tuhan!’’: Seru Perempuan Samaria Dan Gen-Z (Suatu Tafsir Kontrapuntal Yohanes 4:14 Sebagai Laku Spiritualitas Generasi Z Indonesia Era Postmodern).” *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja* 5(2):176–91. doi: 10.37368/ja.v5i2.291.
- Ari Wibowo, Sigit. 2016. “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Logoterapi Untuk Menurunkan Self Defeating Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal BK UNESA* 6(1).
- Bakhtiar, Muhammad Ilham. 2021. “Penerapan Logoterapi dalam Menangani Perilaku Hedonis.” *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 3(1):28–37. doi: 10.31960/konseling.v3i1.1391.
- Benyamin, Priskila Issak, Ibnu Salman, and Frans Pantan. 2021. “Evaluasi Pembelajaran Daring Pendidikan Agama Kristen Di Masa Pandemi.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 4(1):52–59.
- Budiarto, P. Hastari, D. Eko Setiawan, S. Anugerah Jaya Ndruru, and L. Zalukhu. 2021. “Cinta Rumah Tuhan: Mentoring Bagi Warga Gereja Milenial Agar Terlibat Dalam Peribadatan.” *ILLUMINATE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2021(1):11–22.
- Citra Ramadani, Adysha, and Nora Azizah. 2021. “Menjaga Kesehatan Mental Generasi *Sandwich* Di Masa Pandemi.” *Republika.Co.Id* 1.
- Gratia, Yada Putra, Priskila Issak Benyamin, Yuel Sumarno, and Valentiono Wariki. 2020. “Pengembangan Model Pendidikan Agama Kristen Bagi Anak Korban Kemiskinan.” *Jurnal Ecodunamika* 3(1):1.
- Hamid, Abdul. 2017. “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama.” *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3(1):1–14.
- Hasbi Ashshidieqy. 2018. “Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar.” *Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 07(02):70–76.
- Hasiholan, Anggi Maringan. 2021. “Analisis Gemma Tulud Cruz Tentang Teologi Bertahan Hidup Di Tengah Pandemi: Perspektif Teologi Asia.” *Shamayim: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 2(1):24–36. doi: 10.51615/sha.v2i1.31.
- Hasiholan, Anggi Maringan, and Yehezkiel V Fernando. 2021. “Manfaat Penggunaan Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa Pendidikan Kristen Pada Era Postmodern.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(4):2401–10.
- Huda, Mualimul. 2016. “Pembelajaran Berbasis Multimedia Dan Pembelajaran Konvensional.” *Jurnal Penelitian* 10(1):125–46.
- Husain, Sabiq Aushaful, and Rika Sartika. 2021. “*Sandwich* Parenting: Pola Asuh Keluarga Abad 21.” *Jurnal Sosieta* 8(11):1002–14.

- 6773 *Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich - Yuel Sumarno*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>
- Hutagalung, Elfrida, Anggia Hapsari, and Johanes Rajagukguk. 2020. "Fungsi dan Tantangan Pendampingan Pastoral Bagi Pasien Wanita Penderita Penyakit Kanker Di Yayasan CAC (CancerAwarenessCommunity) Surabaya." *Diegesis: Jurnal Teologi* 7(2):9–19.
- Johani Hardori. 2014. "The Lost of Pastoral Ministry." Pp. 285–304 in *Reaffirming our Identity: Isu-isu Terpilih Menjawab Perubahan Sekaligus Mempertahankan Identitas*, edited by J. Gultom and F. Pantan. Jakarta: Bethel Press.
- Kusumaningrum, Fitri Ayu. 2018. "Generasi *Sandwich*: Beban Pengasuhan Dan Dukungan Sosial Pada Wanita Bekerja." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 23(2):109–20. doi: 10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3.
- Lomboan, Arlita Magdalena, Hendro Bidjuni, and Michael Karundeng. 2015. "Pengaruh Penerapan Logoterapi terhadap Tingkat Stres pada Lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado." *EJournal Keperawatan (e-Kp)* 3(2).
- Maryatun, Sri, Achir Yani S. Hamid, and Mustikasari Mustikasari. 2014. "Logoterapi Meningkatkan Harga Diri Narapidana Perempuan Pengguna Narkotika." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 17(2):48–56. doi: 10.7454/jki.v17i2.441.
- Pakpahan, Gernaida K. R., Fibry J. Nugroho, Priskila I. Benyamin, Frans Pantan, Wiryohadi Wiryohadi, Tinggi Teologi Bethel, Tinggi Teologi Sangkakala, Evaluation Education, Universitas Negeri, Christian Education, and Tinggi Teologi Bethel. 2022. "Pandemic Ecclesiology : Church Re-Actualisation during the Pandemic Research Methods." *HTS Theologiese Studies/Theological Studies* 78(4):1–8.
- Pantan, Frans. 2007. *PAK Dalam Gereja Lokal*. Jakarta: Bethel Press.
- Pantan, Frans, Priskila Issak Benyamin, Johani Handori, Yuel Sumarno, and Sadrah Sugiono. 2021. "Resiliensi Spiritual Menghadapi Disruption Religious Value Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Lembaga Keagamaan." *Kurios* 7(2):435–45. doi: 10.30995/kur.v7i2.352.
- Purwoto, Paulus. 2021. "Tinjauan Teologis Tentang Gereja Sejati Dan Aplikasinya Bagi Pelayanan Gereja Kontemporer." *SHAMAYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 1(1):45–57. doi: 10.51615/sha.v1i1.4.
- R. Boehlke, Robert. 2005. *Sejarah Perkembangan Pikiran Dan Praktek PAK*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Rahmah, Hardiyanti, and Nida Hasanati. 2016. "Efektivitas Logo Terapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Narapidana." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 8(1):53–66. doi: 10.20885/intervensi psikologi.vol8.iss1.art4.
- Rari, Ferlistya Pratita, Jamalludin Jamalludin, and Putri Nurokhmah. 2021. "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi *Sandwich* Dan Non-Generasi *Sandwich*." *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan* 6(1):1–13. doi: 10.32630/sukowati.v6i1.254.
- Rari, Ferlistya Pratita, Jamalludin, and Putri Nurokhmah. 2021. "Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi *Sandwich* Dan Non-Generasi *Sandwich*." *In Press Jurnal Litbang Sukowati* 6(1):1–13. doi: 10.32630/sukowati.v6i1.254.
- Riniwati. 2016. "Iman Kristen Dalam Pergaulan Lintas Agama." *STT Simpson Ungaran* 1(1):21–36.
- Santoso, Samuel Irwan. 2021. "Peranan Konseling Pastoral Dalam Gereja Bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat." *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya* 4(2):108–23. doi: 10.53827/lz.v4i2.47.
- Santoso, Slamet. 2018. "Tinjauan Kritis Terhadap Pendidikan Agama Multikultural Barbara Wilkerson." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, Dan Musik Gereja* 2(2):56–71. doi: 10.37368/ja.v2i2.32.
- Sijabat, B. S. 2014. *Pendewasaan Manusia Dewasa*. Bandung: Kalam hidup.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- 6774 *Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich* - Yuel Sumarno  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3775>
- Sumarno, Yuel. 2008. "Kecerdasan Emosional Dan Kemampuan Berinteraksi Dengan Lingkungan." *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 1(1):87–105.
- Sumarno, Yuel, Apin Militia Christi, Febie Yolla Gracia, Anastasia Runesi, and Hendrik Timadius. 2021. "Strategi PAIKEM Terpadu Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Di Era Pandemi Covid-19." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika* 4(2):226–44.
- Tashandra, Nabilla. 2021. "Generasi *Sandwich* Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Ini Sebabnya." *Kompas.Com* 1.
- Wiryohadi, Wiryohadi, Periskila Sitompul, and Gede Widiada. 2021. "Model Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Yang Mengalami Broken Home Guna Membangun Citra Dan Konsep Diri Yang Benar." *Diegesis: Jurnal Teologi* 6(2):55–71.
- Yanuar, Alfo, Antonia Gita Amanta, Mentari Puteri, Rayini Dahesihsari, Clara R. P. Ajisuksmo, Magister Psikologi Profesi, Bidang Kekhususan, Psikologi Klinis, and Unika Atma Jaya. 2021. "Self-Compassion Bagi *Sandwich* Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram." *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* 4(3):517–25.