

Strategi *Spiritual Coping* Perempuan Muslim Generasi Sandwich: Tinjauan Berdasarkan Psikologi Islam

Alhimni Fabiansyah
Universitas Muhammadiyah Surakarta
alhimnifabiansah@gmail.com

Abstrak

Perempuan Muslim generasi sandwich menghadapi tekanan ganda karena harus merawat anak dan orang tua secara bersamaan. Dalam konteks budaya patriarkal seperti Indonesia, kondisi ini berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Tinjauan ini menelaah peran *coping* spiritual Islam sebagai mekanisme adaptif yang dapat membantu mengelola tekanan tersebut. Melalui metode semi-systematic narrative review terhadap 15 artikel terpilih (2010–2025), diseleksi berdasarkan relevansi tema, populasi Muslim, dan fokus pada *coping religius* dalam konteks *caregiving*. Hasil kajian mengungkap bahwa *coping* spiritual Islam mencakup praktik seperti doa, dzikir, tawakkal, sabar, dan refleksi terhadap makna penderitaan sebagai bentuk ibadah. Praktik ini terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, serta memperkuat identitas dan makna hidup perempuan Muslim yang menghadapi beban ganda. Studi ini juga menyoroti pentingnya pendekatan spiritual yang sehat dan kontekstual untuk mendukung perempuan dalam menjalani peran transgenerasional. Kajian ini berkontribusi dalam literatur psikologi Islam dengan menekankan perlunya integrasi nilai-nilai spiritual dalam dukungan psikososial bagi kelompok generasi sandwich.

Kata kunci: *coping* spiritual Islam, generasi *sandwich*, perempuan Muslim, kesejahteraan psikologis

Pendahuluan

Fenomena generasi *sandwich* merupakan realitas sosial yang semakin mencuat, terutama di tengah perubahan ekonomi, dan struktur keluarga. Istilah ini mengacu pada individu, yang secara simultan bertanggung jawab merawat dua generasi sekaligus yaitu anak-anak dan orang tua (Dewi et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya melibatkan tanggung jawab finansial, tetapi juga beban emosional, logistik, dan sosial. Dalam masyarakat patriarkal seperti Indonesia, peran *caregiving* secara tradisional dilekatkan pada perempuan, sehingga perempuan Muslim yang berada dalam posisi generasi *sandwich* seringkali menghadapi tekanan yang berlapis. Studi menggunakan survei IFLS menunjukkan perempuan *Sandwich Generation* lebih sering mengurangi jam kerja atau bahkan berhenti bekerja karena beban (Mauri, 2025). Selain itu, *caregiver* di Indonesia melaporkan perubahan emosional, fisik, dan stres, terutama di kalangan Perempuan karena norma budaya seperti 'ngabdi wong tuwo' dan struktur patriarkal keluarga (Yustisia et al., 2023).

Tuntutan untuk memenuhi peran ganda sebagai anak yang berbakti sekaligus sebagai ibu yang mendidik anak-anak, menciptakan konflik peran yang kompleks. Perempuan dituntut untuk merawat orang tua yang lanjut usia atau sakit, sambil mendampingi tumbuh kembang anak-anak mereka sendiri. Studi kualitatif Sudarji et al.,

(2022) terhadap 12 wanita pekerja generasi sandwich di Indonesia mengungkap bahwa stres utama terjadi saat tanggung jawab merawat anak dan orang tua berlangsung bersamaan, memicu perasaan sedih, bersalah, dan kemarahan, serta gangguan kognitif seperti kehilangan fokus dan sering melamun.

Temuan Kusumaningrum, (2023) memperkuat dasar spiritual peran perempuan Muslim generasi sandwich dengan menyoroti pentingnya *birr al-walidayn* (berbuat baik kepada orangtua) dan tanggung jawab merawat anak sebagai bentuk ibadah. Dalam situasi ini, tekanan psikologis dan kelelahan mental menjadi tantangan nyata. Studi oleh Syufa'at et al. (2023) menegaskan bahwa perempuan generasi sandwich mengalami kelelahan emosional, rasa bersalah, serta kehilangan waktu untuk diri sendiri, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kesehatan mental.

Namun, di tengah tekanan yang dihadapi, perempuan Muslim memiliki potensi sumber daya internal yang khas, yakni nilai-nilai religius Islam. Dalam Islam, *caregiving* dipandang sebagai amanah dan ladang pahala, yang secara spiritual memberikan makna pada penderitaan dan perjuangan. Studi pada caregiver pasien stroke di Iran menunjukkan bahwa keyakinan agama dan praktik spiritual seperti doa dan refleksi terhadap hikmah Tuhan membentuk persepsi positif dan menurunkan beban psikologis mereka (Mirhosseini et al., 2024). Penelitian di Malaysia juga mengungkap bahwa keluarga pasien kanker menggunakan do'a, dzikir, dan penerimaan terhadap kehendak Tuhan (*redha*) sebagai cara utama mempertahankan harapan dan ketenangan batin selama perawatan panjang (Chong et al., 2023)

Spiritualitas dalam Islam bukan sekadar ranah ibadah ritual, tetapi juga menjadi pondasi dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam menghadapi tekanan dan beban hidup. Doa, dzikir, dan tawakkal menjadi strategi adaptif yang disebut *spiritual coping* untuk memberi makna pada penderitaan dan memperkuat kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, *coping* spiritual Islam menjadi salah satu mekanisme adaptif yang sangat relevan untuk dikaji dalam konteks perempuan Muslim generasi sandwich.

Coping spiritual atau *religious coping* ditandai dengan usaha kognitif dan perilaku berbasis agama untuk menghadapi situasi stres yang sulit misalnya melalui doa, meditasi/*reflective prayer*, dzikir, berserah diri pada Tuhan (tawakkal), serta pencarian makna dalam penderitaan yang bertujuan untuk memperoleh ketenangan, harapan, dan makna (Ahmadi & Ahmadi, 2017; Ozcan et al., 2021; Surzykiewicz et al., 2022; Whitehead & Bergeman, 2020).

Dalam kerangka ini, nilai-nilai seperti sabar, syukur, ridha, dan tawakkal menjadi pilar penting dalam proses penyesuaian diri terhadap stres. *Coping* spiritual bukan hanya menjadi jalan untuk mencapai ketenangan batin, tetapi juga membentuk resiliensi psikologis yang berkelanjutan. Anli (2025) dalam ulasannya menyatakan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar dan syukur terbukti memperkuat kemampuan individu Muslim dalam mengelola tekanan, bahkan dalam konteks trauma atau penderitaan berat.

Studi oleh Saputro et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai-nilai spiritual Islam, seperti dzikir, refleksi ayat Al-Qur'an, dan shalat, dapat meningkatkan resiliensi pada caregiver pasien kanker. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada pengurangan stres, tetapi juga menumbuhkan makna baru dalam pengalaman *caregiving*. Studi ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam berkontribusi signifikan dalam membangun ketahanan mental, terutama ketika perempuan Muslim menghadapi situasi *caregiving* yang berkepanjangan.

Penelitian lain di tingkat internasional juga memberikan gambaran yang serupa. Ozcan et al. (2021) mengungkapkan bahwa perempuan Muslim pekerja bantuan kemanusiaan menggunakan praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan kontemplasi sebagai mekanisme utama dalam menghadapi tekanan pekerjaan di wilayah konflik. Praktik ini tidak hanya memberikan ketenangan emosional, tetapi juga memperkuat identitas dan rasa kebermaknaan hidup. Sementara itu, studi Rashid et al. (2023) di Pakistan menunjukkan bahwa caregiver pasien COVID-19 yang menggunakan *positive religious coping* mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan *negative religious coping* seperti menyalahkan Tuhan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Gholamzadeh et al. (2014) pada *caregiver* pasien stroke di Iran menemukan bahwa *coping* religius positif seperti berserah diri dan mempercayai takdir Ilahi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *coping* religius negatif seperti kemarahan terhadap Tuhan atau meragukan keadilan Ilahi berkorelasi dengan peningkatan distress. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan spiritual yang sehat dalam konteks *caregiving* pada populasi Muslim.

Meskipun demikian, perlu disadari bahwa studi mengenai *coping* spiritual dalam konteks perempuan Muslim generasi sandwich masih sangat terbatas, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kebanyakan penelitian masih terfokus pada caregiver perempuan secara umum atau pada pasien Muslim, bukan secara khusus pada perempuan yang merawat dua generasi dalam satu waktu. Padahal, kelompok ini memiliki tantangan unik yang memerlukan pendekatan multidimensi, termasuk dari sisi spiritualitas. Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam bagaimana *coping* spiritual Islam dapat berperan dalam membantu perempuan Muslim generasi sandwich mengelola tekanan psikososial, serta mengidentifikasi celah penelitian yang masih perlu dijelajahi.

Metode

Kajian ini menggunakan pendekatan *literature review* secara naratif untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait *coping* spiritual Islam dalam konteks perempuan Muslim, terutama yang menjalani peran sebagai generasi sandwich. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap tema spesifik dengan dasar teoretis dan empiris yang kuat, serta relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat konseptual.

Pencarian artikel dilakukan pada bulan Juni–Juli 2025 melalui beberapa database daring seperti PubMed, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, dan DOAJ, dengan kata kunci: "Islamic spiritual *coping*", "religious *coping*", "Muslim women", "caregiver", "sandwich generation", dan "Islamic psychology". Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia; (2) dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed antara tahun 2010–2025; (3) meneliti populasi Muslim (terutama perempuan); dan (4) membahas secara eksplisit *coping* religius atau spiritual dalam konteks *caregiving* atau tekanan psikososial.

Dari hasil pencarian diperoleh 15 artikel utama yang memenuhi kriteria. Artikel-artikel tersebut diklasifikasikan berdasarkan fokus, populasi, lokasi studi, dan metode (kualitatif, kuantitatif, maupun campuran). Analisis dilakukan secara tematik dengan pendekatan naratif (*narrative synthesis*), untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, seperti bentuk praktik *coping* spiritual, makna subjektif spiritualitas, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

No	Penulis Tahun	&	Judul Artikel	Populasi/Subjek	Metode	Fokus Utama	Hasil Penelitian	Negara
1	Captari et al., (2018)		Religious and spiritual interventions in therapy	Klien terapi umum	Meta-analisis	Intervensi spiritual	Intervensi spiritual signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis jika sesuai nilai klien	AS
2	Dewi et al., (2022)		Peran parenting Islami pada keluarga sandwich	Keluarga sandwich Muslim	Kualitatif	Parenting coping Islami dan	Nilai keislaman memperkuat ketahanan keluarga dan pengasuhan	Indonesia
3	Gholamzadeh et al., (2014)		Religious coping and quality of life caregivers stroke	Caregiver pasien stroke	Kuantitatif	Coping religius & kualitas hidup	Coping religius positif meningkatkan kualitas hidup caregiver	Iran
4	Ozcan et al., (2021)		Islamic coping strategies and wellbeing	Pekerja kemanusiaan Muslimah	Kualitatif	Coping Islam & wellbeing	Strategi coping Islami meningkatkan resiliensi emosional dan makna kerja	UK
5	Rashid et al., (2023)		Positive religious coping among COVID caregivers	Caregiver Muslim COVID-19	Kuantitatif	Coping religius & wellbeing	Coping religius positif menurunkan kecemasan dan depresi	Pakistan
6	Saputro et al., (2021)		Resiliensi caregiver pasien kanker	Caregiver kanker	Kualitatif	Nilai Islam & ketahanan	Nilai Islam memperkuat ketahanan emosional dalam caregiving	Indonesia

Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

7	Syufa'at et al., (2023)	Coping spiritual perempuan generasi sandwich	Perempuan sandwich	Fenomenologi	Makna spiritual coping	Coping spiritual memberi makna hidup dan penguatan identitas diri	Indonesia
8	Ghafarfaraji et al., (2025)	Spiritual care and caregiver burden	Keluarga pasien gangguan jiwa	Eksperimen	Intervensi spiritual	Pelatihan spiritual menurunkan beban psikologis caregiver	Iran
9	Semerci et al., (2024)	Religious coping on care burden	Orang tua anak kanker	Kuantitatif	Depresi dan coping	Coping religius terkait dengan depresi, stres, dan kecemasan yang lebih rendah	Turki
10	Kusumaningrum, (2023)	Relasi orangtua-anak dalam Islam	Tafsir Qur'an	Kajian tekstual	Konsep sandwich dalam Islam	Al-Qur'an memberi dasar spiritual untuk memahami peran dan beban generasi sandwich	Indonesia
11	Qorbani et al., (2024)	Spiritual health and caregiver burden	Caregiver lansia COVID-19	Eksperimen	Pelatihan spiritual	Pelatihan spiritual meningkatkan kesehatan spiritual dan mengurangi beban caregiving	Iran
12	Moreno-Ávila et al. (2023)	Spirituality in Muslim & Christian motherhood	Ibu Muslim & Kristen	Fenomenologi	Spiritualitas keibuan	Spiritualitas memberi makna dan ketahanan psikologis dalam keibuan lintas agama	Meksiko
13	Irajpour & Moghimian, (2018)	Spiritual needs of Muslim chronic patients	Pasien Muslim kronis	Kualitatif	Kebutuhan spiritual	Pasien sangat bergantung pada praktik spiritual dalam menghadapi penyakit	Iran
14	Hertinjung et al. (2023)	Spiritual mindfulness training for mothers	Ibu Muslim	Eksperimen	Pengurangan stres spiritual	Pelatihan mindfulness Islami terbukti menurunkan stres keibuan	Indonesia

15 (Anli, 2025)	Positive psychology practices in Muslim communities	Komunitas Muslim berbagai usia dan kelompok	Systematic Review	Mengidentifikasi intervensi atau praktik psikologi islam	praktik seperti syukur (gratitude), pengampunan (forgiveness), mindful self-compassion, dan sense of purpose secara konsisten meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional komunitas Muslim.	Global
-----------------	---	---	-------------------	--	---	--------

Hasil dan Pembahasan

Tinjauan ini mengidentifikasi beberapa tema utama dari hasil literatur terkait *coping* spiritual dalam kehidupan perempuan Muslim generasi sandwich. Pembahasan difokuskan pada dimensi-dimensi sentral yang muncul secara konsisten dalam studi-studi yang direview, termasuk makna *coping* spiritual, bentuk praktik *coping* spiritual yang digunakan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

1. Makna *Coping* Spiritual dalam Islam

Coping spiritual dalam Islam dipahami sebagai upaya individu dalam mengelola stres dan tekanan hidup melalui pendekatan spiritual yang bersumber dari ajaran Islam. Hal ini melibatkan praktik seperti doa, dzikir, tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar, syukur, serta keyakinan akan adanya hikmah di balik setiap ujian. Dalam kerangka Islam, ujian hidup dianggap sebagai bagian dari takdir Allah yang mengandung pelajaran dan peluang untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Menurut Anli (2025), konsep spiritualitas Islam melampaui praktik ritual semata dan mencakup nilai-nilai seperti keikhlasan, pengharapan, dan ketundukan kepada kehendak Allah. Nilai-nilai ini mendorong individu untuk melihat penderitaan sebagai bentuk ibadah dan ladang pahala. Oleh karena itu, *coping* spiritual tidak hanya menjadi strategi bertahan, tetapi juga jalan untuk memperkuat makna hidup dan identitas diri sebagai hamba Allah. Dalam studi Gholamzadeh et al. (2014), *coping* spiritual didefinisikan sebagai “mekanisme adaptif untuk mencapai ketenangan dan stabilitas emosi melalui koneksi dengan Tuhan.” Studi ini menunjukkan bahwa keyakinan pada rahmat Allah dan praktik ibadah yang konsisten menjadi faktor pelindung dari tekanan psikologis yang berat.

Ozcan et al. (2021) menambahkan bahwa bagi perempuan Muslim, *coping* spiritual juga memiliki dimensi identitas. Dalam situasi penuh tekanan seperti kerja kemanusiaan atau *caregiving*, spiritualitas menjadi jangkar identitas dan sumber ketahanan psikologis. Spiritualitas Islam meringkai penderitaan dalam narasi positif dan transformatif: bahwa penderitaan memiliki nilai, dan bahwa keteguhan dalam menghadapinya adalah bentuk dari keimanan yang kuat. Dengan demikian, makna *coping* spiritual dalam Islam mencakup aspek teologis, psikologis, dan eksistensial. Ini menjadi ruang kontemplasi, penyembuhan, dan pemaknaan kembali pengalaman hidup terutama bagi perempuan Muslim yang berada dalam situasi *caregiving* ganda.

2. Bentuk Praktik *Coping* Spiritual yang Digunakan Perempuan Muslim Sebagai Caregiver Ganda dalam Generasi Sandwich

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *coping* spiritual dalam Islam diwujudkan dalam bentuk-bentuk praktik religius yang khas dan beragam, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, gender, dan pengalaman personal. Perempuan Muslim, khususnya yang menjalani peran sebagai caregiver ganda dalam generasi sandwich, menunjukkan kecenderungan untuk mengandalkan praktik keagamaan sebagai sumber utama dukungan emosional dan makna hidup.

Ozcan et al. (2021) dalam studinya terhadap pekerja bantuan kemanusiaan perempuan Muslim, mencatat bahwa praktik seperti shalat sunnah, membaca Al-Qur'an, berdoa sebelum dan setelah bekerja, serta berdzikir secara berulang, menjadi bagian integral dari strategi *coping*. Aktivitas ini dilakukan bukan hanya dalam ruang ibadah formal, tetapi juga sebagai bagian dari rutinitas kerja dan aktivitas harian.

Studi Saputro et al. (2021) menunjukkan bahwa caregiver perempuan dari pasien kanker di Indonesia menggunakan pendekatan yang serupa. Mereka melakukan dzikir ketika mulai merasa lelah, membaca ayat Al-Qur'an untuk memantapkan hati ketika merawat pasien, serta memperbanyak shalat tahajud sebagai bentuk pencarian kekuatan. Praktik-praktik ini bukan hanya menjadi 'pelarian spiritual', melainkan strategi aktif dalam membentuk narasi ketahanan dan harapan.

Penelitian Gholamzadeh et al. (2014) di Iran mengidentifikasi praktik *coping* religius positif di kalangan caregiver pasien stroke, yang mencakup membaca doa-doa tertentu untuk kesembuhan, menghadiri majelis keagamaan, serta melakukan refleksi terhadap takdir dan hikmah di balik penderitaan. Bentuk praktik ini memperlihatkan pentingnya kombinasi antara ibadah pribadi dan partisipasi dalam komunitas sebagai faktor protektif terhadap burnout dan kelelahan emosional.

Rashid et al. (2023) menambahkan bahwa caregiver pasien COVID-19 di Pakistan yang mengamalkan *positive religious coping*, seperti memperbanyak istighfar, menyerahkan hasil akhir kepada Allah, dan percaya bahwa Allah menguji orang yang dicintainya, mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Dewi et al. (2022) menyoroti peran parenting berbasis Islam dalam keluarga sandwich. Perempuan Muslim tidak hanya menjalani praktik *coping* secara individu, tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual kepada anak-anak, seperti bersyukur, menghormati orang tua, dan berdoa bersama. Praktik ini memperlihatkan bahwa *coping* spiritual juga bersifat kolektif dan transgenerasional.

Selain itu, pelatihan *spiritual mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu Muslim selama pandemi COVID-19. Intervensi ini menekankan praktik seperti niat, tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakkal, yang tidak hanya meningkatkan kesadaran spiritual tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis Hertinjung et al. (2023). Temuan ini menggarisbawahi bahwa coping spiritual Islam dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif yang nyata dalam konteks tekanan berlapis yang dihadapi perempuan Muslim, termasuk mereka yang berada dalam posisi sebagai generasi sandwich.

Penelitian lain oleh Ghafarfaraji et al. (2025) menunjukkan bahwa program spiritual care terstruktur selama delapan minggu dapat menurunkan beban psikologis caregiver yang merawat anggota keluarga dengan gangguan mental berat. Intervensi ini mencakup pembacaan doa, refleksi spiritual, dan dukungan komunitas. Qorbani et al. (2024) menambahkan bahwa pelatihan spiritual daring selama pandemi COVID-19 juga meningkatkan kesehatan spiritual caregiver lansia, meskipun belum berdampak signifikan pada beban perawatan. Dari kajian ini, dapat disimpulkan

bahwa bentuk-bentuk *coping* spiritual yang digunakan perempuan Muslim generasi sandwich mencakup:

- a. Praktik ibadah rutin: shalat wajib, shalat sunnah, dzikir, membaca Al-Qur'an
- b. *Spiritual Mindfulness* : menekankan praktik seperti niat, tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakkal
- c. Doa sebagai sarana komunikasi transenden dan kontrol emosi
- d. Mencari makna dalam penderitaan melalui refleksi keagamaan
- e. Berinteraksi dengan komunitas spiritual atau keluarga dalam konteks keagamaan
- f. Menanamkan nilai spiritual kepada anggota keluarga lain sebagai bentuk *coping* kolektif
- g. Praktik-praktik ini memperlihatkan bahwa *coping* spiritual Islam tidak hanya bersifat individual dan personal, tetapi juga sosial dan multigenerasional, dan menjadi bagian penting dari ketahanan psikososial perempuan Muslim dalam menghadapi beban ganda.

3. Dampak *Coping* Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis

Coping spiritual berbasis Islam memiliki kontribusi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis perempuan Muslim, khususnya mereka yang berada dalam posisi sebagai generasi sandwich. Kesejahteraan psikologis dalam konteks ini tidak hanya mencakup bebas dari gangguan psikologis seperti stres atau depresi, tetapi juga mencakup makna hidup, harapan, ketenangan batin, dan persepsi positif terhadap diri dan peran sosial.

Anli (2025) dalam tinjauan sistematisnya terhadap praktik psikologi positif di komunitas Muslim menemukan bahwa nilai-nilai religius seperti sabar, syukur, dan ikhlas berkontribusi besar dalam membentuk kesejahteraan emosional dan sosial. Nilai-nilai tersebut memungkinkan perempuan Muslim untuk merekonstruksi makna dari penderitaan dan melihat *caregiving* bukan sebagai beban, melainkan sebagai ladang pahala yang bernilai spiritual tinggi.

Captari et al. (2018) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa terapi yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan spiritual secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual dibandingkan terapi konvensional. Hal ini mendukung relevansi pendekatan berbasis *coping* spiritual dalam konteks perempuan Muslim generasi sandwich.

Studi Gholamzadeh et al. (2014) menunjukkan bahwa caregiver perempuan di Iran yang mengandalkan *positive religious coping* mengalami tingkat kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan *negative coping*. Mereka lebih mampu menjaga ketenangan batin, menunjukkan empati yang stabil, dan memiliki kontrol emosi yang lebih baik.

Penelitian Rashid et al. (2023) mendukung temuan ini. Dalam konteks perawatan pasien COVID-19, caregiver perempuan Muslim yang sering membaca doa, berdzikir, dan mempercayakan hasil kepada Allah (tawakkal), menunjukkan skor lebih rendah pada indikator stres, kecemasan, dan depresi. Di sisi lain, perempuan

yang mengalami konflik spiritual, seperti menyalahkan Tuhan atau meragukan keadilan-Nya, mengalami penurunan kesejahteraan mental yang signifikan.

Temuan Moreno-Ávila et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan Muslim memaknai peran keibuan tidak hanya sebagai tugas biologis, tetapi sebagai amanah spiritual yang bernilai ibadah. Spiritualitas dan keyakinan religius menjadi sumber utama dalam menghadapi tantangan emosional, memperkuat makna pengorbanan, dan membentuk identitas sebagai ibu yang resilien secara spiritual. Hal ini memperkuat bahwa coping spiritual bukan sekadar mekanisme adaptif, tetapi juga pembentuk makna dalam peran keperempuanan dan pengasuhan.

Semerci et al. (2024) menemukan bahwa *positive religious coping* menurunkan depresi, kecemasan, dan beban psikologis caregiver, sedangkan *coping* negatif memperburuk stres. Studi Irajpour & Moghimian (2018) menegaskan pentingnya dimensi spiritual seperti kebutuhan akan koneksi dengan Tuhan dalam menjaga ketahanan emosi caregiver Muslim. Ghafarfaraji et al. (2025) mendukung temuan ini melalui hasil intervensi yang berdampak langsung pada kesejahteraan caregiver.

Sementara itu, Ozcan et al. (2021) menyatakan bahwa *coping* spiritual berperan sebagai pengatur emosi (*emotion regulation*) dan sumber motivasi internal bagi perempuan Muslim yang bekerja dalam konteks tekanan tinggi. Spiritualitas menjadi jangkar eksistensial yang menjaga stabilitas emosi, mendorong *self-compassion*, dan mengurangi risiko kelelahan emosional (*burnout*).

Dalam konteks lokal, (Saputro et al., 2021) menunjukkan bahwa caregiver pasien kanker yang mengikuti program intervensi berbasis nilai-nilai Islam menunjukkan peningkatan resiliensi psikologis dan penurunan stres. Praktik spiritual Islam membantu mereka membentuk narasi positif tentang penderitaan dan menumbuhkan rasa percaya bahwa semua ujian memiliki hikmah. Secara umum, *coping* spiritual berdampak positif terhadap beberapa aspek kesejahteraan psikologis perempuan Muslim generasi sandwich, Reduksi stress, Makna hidup dan optimisme, Emosi positif, Kontrol emosi, Koneksi sosial dan spiritual. Dengan demikian, *coping* spiritual bukan hanya menjadi bentuk pertahanan psikologis, tetapi juga menjadi jembatan untuk mencapai bentuk kesejahteraan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan bagi perempuan Muslim yang hidup dalam tekanan peran ganda.

Untuk mendukung analisis dan interpretasi yang komprehensif dalam kajian ini, disusunlah tabel ringkasan 17 artikel utama yang menjadi dasar literatur. Tabel ini merangkum informasi dari masing-masing artikel, termasuk penulis, judul, populasi atau subjek yang dikaji, metode yang digunakan, fokus utama studi, hasil penelitian yang relevan, serta negara asal studi.

Kesimpulan dan Saran

Kajian ini menunjukkan bahwa *coping* spiritual Islam memegang peran krusial dalam membantu perempuan Muslim generasi sandwich menghadapi tekanan peran ganda sebagai pengasuh orang tua dan anak. Makna spiritualitas yang mengakar dalam ajaran Islam mendorong praktik ibadah seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta refleksi keimanan sebagai sumber ketenangan, makna hidup, dan penguatan identitas diri. Berbagai studi juga menunjukkan bahwa *coping* spiritual mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi para caregiver Muslim.

Praktik *coping* ini tidak hanya bersifat personal, tetapi juga bersifat sosial dan transgenerasional. Perempuan Muslim menanamkan nilai-nilai spiritual kepada anak-anak dan menjadikan ibadah sebagai strategi kolektif dalam keluarga. Namun demikian, *coping* spiritual juga sangat dipengaruhi oleh konstruksi budaya, ekspektasi gender, dan norma agama yang berkembang di masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memahami *coping* spiritual secara kontekstual dan tidak mengabaikan tekanan sosial yang mungkin menyertai. Dengan pemahaman yang utuh, *coping* spiritual dapat menjadi kekuatan utama perempuan Muslim dalam merawat generasi dengan penuh keikhlasan dan ketanggungan, tanpa kehilangan kesehatan mental dan martabat diri.

Meskipun banyak penelitian telah membuktikan efektivitas *coping* spiritual Islam dalam meningkatkan ketahanan psikologis, terdapat sejumlah kesenjangan dalam literatur yang perlu diperhatikan untuk pengembangan studi ke depan, khususnya dalam konteks perempuan Muslim generasi sandwich. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat deskriptif atau eksploratif dengan desain kualitatif, sehingga generalisasi hasil menjadi terbatas.

Kedua, mayoritas studi lebih menitikberatkan pada caregiver dalam konteks penyakit kronis seperti kanker atau stroke, sementara pengalaman perempuan yang merawat dua generasi sekaligus anak-anak dan orang tua lansia masih minim dieksplorasi. Beban ganda ini memiliki dinamika stres yang khas dan memerlukan pendekatan riset yang lebih spesifik.

Ketiga, penggunaan pendekatan gender dan konteks kultural-spiritual yang terintegrasi masih jarang ditemukan. Padahal, pengalaman perempuan Muslim dalam menjalankan peran sandwich sangat dipengaruhi oleh norma sosial, ekspektasi agama, dan konstruksi gender lokal. Keempat, sebagian besar penelitian masih terfokus pada *coping* positif (*positive religious coping*), sementara dimensi *coping* negatif (misalnya menyalahkan Tuhan, menarik diri dari praktik keagamaan) belum banyak dibahas secara kritis. Padahal, pemahaman menyeluruh tentang dua sisi *coping* spiritual sangat penting agar intervensi yang dikembangkan lebih realistis dan aplikatif.

Dari sisi implikasi teoretis, masih dibutuhkan pengembangan model atau kerangka konseptual yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam, dinamika gender, dan

tekanan generasi sandwich secara kontekstual. Model semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi Islam, tetapi juga sebagai dasar perancangan intervensi berbasis budaya yang efektif bagi kelompok perempuan Muslim dalam konteks *caregiving*. Dengan demikian, kesenjangan ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan kontekstual. Kajian literatur ini sekaligus menggarisbawahi pentingnya kolaborasi lintas bidang antara psikologi, studi gender, dan ilmu keislaman dalam memahami secara utuh dinamika *coping* spiritual pada perempuan Muslim generasi sandwich. menjadi bentuk pertahanan psikologis, tetapi juga menjadi jembatan untuk mencapai bentuk kesejahteraan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan bagi perempuan Muslim yang hidup dalam tekanan peran ganda.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, N., & Ahmadi, F. (2017). The use of religious coping methods in a secular society: A survey study among cancer patients in Sweden. In *Illness Crisis and Loss* (Vol. 25, Issue 3, pp. 171–199). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1054137315614513>
- Anlı, G. (2025). Positive Psychology Practices in Muslim Communities: A Systematic Review. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02357-9>
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington, E. L. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938–1951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Chong, A. S. S., Ahmad, M. Bin, Alias, H., Iqbal Hussain, R. B., Lateh, A. Bin, & Chan, C. M. H. (2023). Spiritual Coping Among Families of Children With Cancer: A Qualitative Study. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 35(6–7), 408–412. <https://doi.org/10.1177/10105395231190830>
- Dewi, S. S., Surbakti, A., & Nataya Nasution, A. M. (2022). Islamic Parenting in Sandwich Generation. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 182–191. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.13865>
- Ghaffarfaraji, S., Fereidooni-Moghadam, M., Najafabadi, F. K., & Dehbozorgi, R. (2025). *Effect of Spiritual Care on Care Burden of families of Individual with Severe and Chronic Mental Disorders* (pp. 1–17). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6317765/v1>
- Gholamzadeh, S., Hamid, T. A., Basri, H., Sharif, F., & Ibrahim, R. (2014). Religious coping and psychological well-being among Iranian stroke caregivers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(5), 478–484.
- Hertinjung, W. S., Laksmadita, C. T., Ruhaena, L., Sulandari, S., & Kusumawati, D. A. (2023). Reducing parenting stress among Muslim mothers during the COVID-19

- pandemic through spiritual mindfulness training. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 102–116. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.288>
- Irajpour, A., & Moghimian, M. (2018). Dimensions of the spiritual needs of Muslim chronic patients: A qualitative study. In *Journal of Muslim Mental Health* (Vol. 12, Issue 2, pp. 29–43). Michigan Publishing. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0012.203>
- Kusumaningrum, F. A. (2023). The Meaning of Verses on Parents-Children Relationship as Basis for Sandwich Generation Concept in Islam. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 553–582. <https://doi.org/10.20885/millah.vol22.iss2.art10>
- Mauri, M. (2025). The Analysis of Women's Decision to Work on Sandwich Generation in Indonesia. *Journal of Development Economic and Social Studies*, 4(1), 41–51. <https://doi.org/10.21776/jdess.2025.04.1.04>
- Mirhosseini, S., Hosseini Nezhad, F. S., Haji Mohammad Rahim, A., Basirinezhad, M. H., Bakhshiarab, A., Saeedi, M., & Ebrahimi, H. (2024). Care burden and the predictive role of spiritual well-being and religious coping: A cross sectional study among Iranian family caregivers of patients with stroke. *Health Science Reports*, 7(6). <https://doi.org/10.1002/hsr2.2155>
- Moreno-Ávila, I. del M., Martínez-Linares, J. M., Mimun-Navarro, K., & Pozo-Muñoz, C. (2023). Muslim and Christian Women's Perceptions of the Influence of Spirituality and Religious Beliefs on Motherhood and Child-Rearing: A Phenomenological Study. *Healthcare (Switzerland)*, 11(22). <https://doi.org/10.3390/healthcare11222932>
- Ozcan, O., Hoelterhoff, M., & Wylie, E. (2021). Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: a qualitative study. *Journal of International Humanitarian Action*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z>
- Qorbani, A., Pouladi, S., Farhadi, A., & Bagherzadeh, R. (2024). The impact of religious spiritual care training on the spiritual health and care burden of elderly family caregivers during the COVID-19 pandemic: a field trial study. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02268-2>
- Rashid, M. A. ul H., Muneeb, S. A., Manzoor, M. M., & Fischer, F. (2023). Religious coping, care burden and psychological distress among informal caregivers of COVID-19 patients: Results of a cross-sectional survey in Pakistan. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(6), 1369–1376. <https://doi.org/10.1177/00207640231162277>

Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

- Saputro, I., Nashori, F., & Sulistyarini, Rr. I. (2021). Promoting resilience among family caregiver of cancer through Islamic religious coping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 55–66. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i2.13581>
- Semerci, R., Uysal, G., Açıkgöz, A., & Demirer, P. (2024). The Predictive Power of Religious Coping on Care Burden, Depression, Stress, and Anxiety of Parents of Pediatric Oncology Patients in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 63(5), 3618–3635. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02096-3>
- Sudarji, S., Panggabean, hana, & Marta, R. F. (2022). Challenges of Sandwich Generation : Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Syufa'at, Zaidi, S. M. S., & Mutholaah. (2023). Sandwich Generation in Contemporary Indonesia: Determining Responsibility in Caring for Elderly under Islamic Law and Positive Law. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 17(2), 167–181. <https://doi.org/10.24090/mnh.v17i2.9371>
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2020). Daily religious coping buffers the stress–affect relationship and benefits overall metabolic health in older adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 393–399. <https://doi.org/10.1037/rel0000251>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., Utama, T. A., & Masdar, M. (2023). The Burden Experience of Family Caregiver of Older Adults with Chronic Illness. *Research in Community and Public Health Nursing*, 34(2), 85–95. <https://doi.org/10.12799/rcphn.2022.00304>