

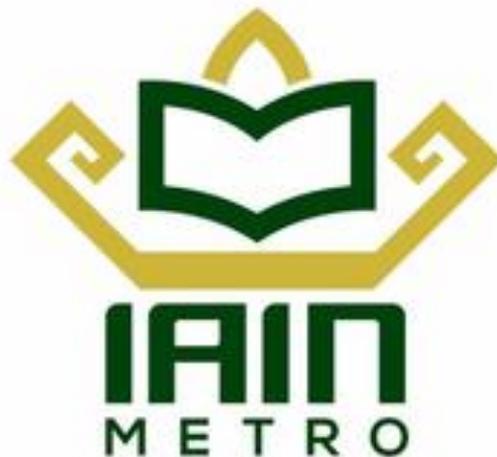
**SKRIPSI**

**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
GENERASI *SANDWICH* DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN  
KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**Oleh :**

**SALSABILLA GEMA FITRIANI**

**NPM. 2004031005**



**Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO**

**1446 H / 2024 M**

**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
GENERASI *SANDWICH* DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN  
KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:  
SALSABILLA GEMA FITRIANI  
NPM. 2004031005

Dosen Pembimbing Skripsi : Armila M.Pd  
NIP. 198608242019032007

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO LAMPUNG  
1446 H / 2024 M**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

**NOTA DINAS**

Nomor : -  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Pengajuan Munaqasyah

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
IAINMetro  
di-  
Tempat

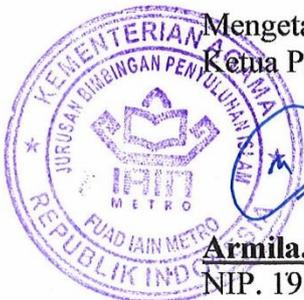
*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Setelah kami adakan pemeriksaan dan bimbingan seperlunya, maka skripsi yang disusun oleh :

Nama : Salsabilla Gema Fitriani  
NPM : 2004031005  
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Yang berjudul : PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI *SANDWICH* DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Sudah kami setuju dan dapat diajukan ke Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah untuk dimunaqasyahkan. Demikian harapan kami dan penerimanya, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*



Mengetahui,  
Ketua Program Studi BPI,

**Armila, M.Pd**  
NIP. 19860824 201903 2 007

Metro, Desember 2024  
Dosen Pembimbing

**Armila, M.Pd**  
NIP. 19860824 201903 2 007



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

**PERSETUJUAN**

Judul : PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN GENERASI *SANDWICH* DI  
KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN  
PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Nama : Salsabilla Gema Fitriani

NPM : 2004031005

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin,  
Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro.

Metro, Desember 2024  
Dosen Pembimbing

**Armila, M.Pd**  
NIP. 19860824 201903 2 007

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

No: B-0026/In-28-4/D/PP-00.9/01/2025

Skripsi dengan judul: PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH* DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH, disusun oleh: Salsabilla Gema Fitriani, NPM. 2004031005, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada hari/tanggal: Selasa, 31 Desember 2024 di Ruang Sidang FUAD.

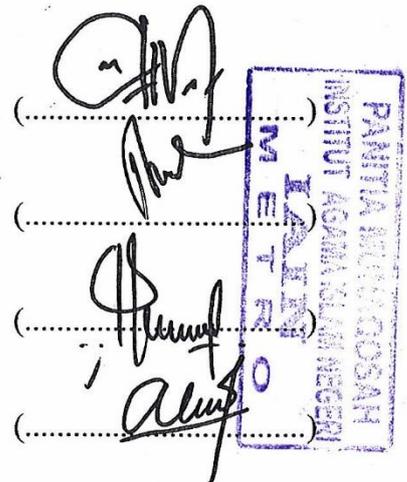
**TIM PENGUJI**

Ketua/Moderator : Armila, M.Pd

Penguji I : Dr. Khoirurrijal, M.A

Penguji II : Rahmah Dwi Nopryana, M.Kom.I

Sekretaris : Alfiyana Yuliasari, M.K.M



Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. Aguswan Khotibul Umam, S.Ag, MA  
NIP. 19730801 199903 1 001

## ABSTRAK

### **PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI *SANDWICH* DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Oleh  
**SALSABILLA GEMA FITRIANI**

Generasi *sandwich* merupakan fenomena individu berusia paruh baya terhimpit tanggung jawab terhadap orang tua lanjut usia dan anak-anak mereka. Di Kampung Dakwah Srisawahan, generasi ini sering menghadapi tantangan besar dalam mengelola waktu, memenuhi kebutuhan finansial, dan menjaga keseimbangan emosional antara pekerjaan, keluarga, serta diri sendiri. Penelitian ini berfokus pada penerapan *Islamic Logotherapy* untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh generasi *sandwich* di Kampung Dakwah Srisawahan, Kecamatan Punggur, Lampung Tengah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan merupakan penelitian lapangan (*field research*). Peneliti melakukan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap generasi *sandwich* berusia 30-60 tahun dengan total 80 populasi dan 11 sampel generasi *sandwich*. Data sekunder diperoleh dari dokumen resmi kampung dan sumber terkait lainnya. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan pendekatan *Islamic Logotherapy* dapat membantu 11 sampel generasi *sandwich* Kampung Dakwah Srisawahan dalam mengurangi kecemasan, teknik dari konseling logoterapi yang dipadukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dapat memberikan perspektif baru bagi generasi *sandwich* dalam memahami dan menghadapi tekanan hidup. Konseling ini memberikan pemahaman tentang tujuan hidup, makna, dan cara untuk berdamai dengan situasi sulit melalui prinsip-prinsip agama, seperti tawakkal, sabar, dan syukur.

## ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabilla Gema Fitriani

NPM : 2004031005

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, 31 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan



**Salsabilla Gema Fitriani**

NPM. 2004031005

## MOTTO

الْعُسْرُ يُسْرَ مَعَ وَإِنَّ الْكَرْبَ، مَعَ الْفَرْجِ وَإِنَّ الصَّبْرَ، مَعَ النَّصْرِ إِنَّ وَالْعِلْمَ

“Ketahuilah bahwasannya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bahwasannya bersama kesulitan ada kemudahan.”

*(HR. At Turmudzi)*

“Hiduplah seakan-akan Anda sedang menjalani hidup untuk kedua kalinya dan hiduplah sekan-akan Anda sedang bersiap untuk melakukan tindakan yang salah untuk pertama kalinya.”

*(Viktor Emill Frankl)*

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, segala puji Bagi Tuhan sang pencipta segala yang slalu memberikan nikmat tak terkira pada hamba. Dalam penelitian skripsi ini, penulis skripsi ingin menghaturkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikan jalan keluar atas permasalahan yang dialami penulis, seketika mustahil difikirkan dengan logika tapi ternyata kunfayakun-Nya mampu menebus segala rintangan.
2. Kedua orangtua, Bu Musringah dan Pak Midun Pujiadi. Kakak ku tercinta Mba Anggi, Mba Kunni, serta keluarga yang selalu mensupport peneliti hingga kepenulisan skripsi ini selesai.
3. Dosen Pembimbing, Ibu Armila, M.Pd yang telah membimbing dengan kesabaran dan keikhlasan hatinya, memberikan masukan, kritikan, dan saran sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen BPI dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah mendukung dan memberikan support terbaik untuk peneliti.
5. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi, Terimakasih kepada Pak Siroy Kurniawan M.Sos dan sahabat saya Resi Suhendri, S.Pd.
6. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Metro.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh*

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah mengizinkan peneliti untuk merampungkan penelitian skripsi ini. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Metro guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Dalam upaya penyelesaian skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karenanya peneliti mengucapkan terima kasih kepada

1. Prof. Dr. Hj. Siti Nurjanah, M.Ag. PIA., selaku Rektor IAIN Metro,
2. Dr. Aguswan Khotibul Umam, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah,
3. Armila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi dan Pembimbing yang telah memberikan berbagai bimbingan dan arahan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi,
4. Muhammad Fauzan 'Azima, M.Ag., selaku Pembimbing Akademik,
5. Narasumber dari Tokoh Masyarakat, Tokoh Agama, dan Masyarakat Kampung Dakwah Srisawahan yang telah banyak membantu peneliti dalam memberikan informasi mengenai penelitian ini,
6. Bapak dan Ibu Dosen/Karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan sarana prasarana selama peneliti menempuh pendidikan.

Kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat diharapkan dan akan diterima dengan kelapangan dada. Dan akhirnya semoga skripsi ini kiranya dapat bermanfaat bagi pengembangan Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Demikian, Terimakasih.

*Wassalamualaikum Warrahmatullah Wabarakatuh*

Metro, 02 Desember 2024  
Peneliti,



**Salsabilla Gema Fitriani**  
NPM. 2004031005

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ORISINALITAS PENELITIAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pertanyaan Penelitian .....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
D. Penelitian Relevan.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	11
A. Logotherapy .....	11
1. Pengertian Logoterapi .....	11
2. Tujuan Logoterapi .....	13
3. Pandangan Logotherapy terhadap masalah .....	13
4. Dasar-dasar Logoterapi .....	15
5. Proses Penemuan Makna .....	17
6. Teknik konseling logoterapi .....	20
7. Fase Terapi dalam Konseling Logoterapi.....	24
8. Langkah-langkah Konseling Logoterapi.....	26
B. Kecemasan .....	27
1. Pengertian Kecemasan .....	27
2. Ciri dan Gejala Kecemasan .....	28
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	29
C. Sandwich Generation .....	31
1. Pengertian Generasi <i>Sandwich</i> .....	31
2. Ciri-ciri Generasi <i>Sandwich</i> .....	33

3. Faktor Penyebab Generasi <i>Sandwich</i> .....	34
4. Fase Kehidupan Paruh Baya ( <i>Entering Midlife</i> ) .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Sumber Data.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data .....	43
D. Teknik Penjamin Keabsahan Data .....	46
E. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Gambaran Umum Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah.....	49
1. Sejarah Singkat Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah.....	49
a. Filosofi Kampung Dakwah Srisawahan.....	49
b. Asal-usul Label “Dakwah” pada Kampung Dakwah Srisawahan .....	50
2. Letak Geografis dan Jumlah Penduduk Kampung Dakwah Srisawahan .....	54
3. Struktur Pemerintah Kampung Dakwah Srisawahan.....	55
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	56
1. Karakteristik Responden .....	56
2. Persepsi Masyarakat Tentang Generasi Sandwich di Kampung Dakwah Srisawahan dan Penggalian Pemahaman tentang kebermaknaan hidup .....	57
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Islamic Logotherapy .....	67
C. Pembahasan.....	110
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>119</b>
A. Kesimpulan .....	119
B. Saran.....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>121</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>124</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Struktur Pemerintah Kampung Dakwah Srisawahan.....	55
2. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> - Klien 1 .....	67
3. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 1 .....	72
4. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 2.....	73
5. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 2.....	78
6. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 3.....	79
7. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 3 .....	83
8. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 4.....	84
9. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 4.....	87
10. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 5.....	88
11. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 5 .....	90
12. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 5.....	91
13. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 6.....	93
14. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 7.....	94
15. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 7 .....	97
16. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 8.....	98
17. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 8.....	101
18. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 9.....	101
19. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 9.....	104
20. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 10.....	104
21. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 10.....	107
22. Penerapan Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> – Klien 11.....	108
23. Tabel Hasil Konseling <i>Islamic Logotherapy</i> Klien 11 .....	110

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi
2. Surat Keterangan Uji Plagiasi Skripsi
3. Outline
4. Alat Pengumpul Data (APD)
5. Surat Tugas
6. Surat Izin Research
7. Surat Balasan Research/ Penelitian
8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
9. Data Generasi Sandwich Kampung Srisawahan Kecamatan Punggur
10. Daftar Narasumber
11. Lembar Hasil Wawancara
12. Formulir Konsultasi Bimbingan Skripsi
13. Surat Keterangan Bebas Pustaka
14. Dokumentasi
15. Daftar Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hidup di zaman modern ini, menyepadankan antara tugas rumah dengan pekerjaan di luar rumah bukanlah hal yang mudah. Hal tersebut menjadi persoalan bagi seorang pekerja untuk dapat mengelola kehidupan yang padat di luar rumah kemudian membagi waktunya untuk mengurus rumah, berkumpul bersama keluarga, dan menyisihkan waktu untuk dirinya sendiri. Hal itulah yang saat ini terjadi di kalangan generasi sandwich.

Generasi sandwich adalah usia paruh baya yang terhimpit dan bertanggung jawab memenuhi kebutuhan beberapa generasi, generasi muda di bawah, generasi tua di atas, dan kebutuhan akan dirinya sendiri. Ungkapan "generasi sandwich" tersebut dipopulerkan oleh profesor Amerika Dorothy A. Miller di media sosial pada tahun 1981.<sup>1</sup> Sebagian orang berpendapat, hidup akan menjadi sulit apabila seorang pekerja rumah tangga yang mengurus anak mendapat beban tanggung jawab tambahan untuk mengurus orangtua lanjut usia. Mereka harus menafkahi orangtua, anak atau kerabat mereka baik secara finansial, fisik, maupun emosional.

Kategori generasi sandwiich terdapat dalam kajian literatur Carol Abaya dalam jurnal Abramson terbagi menjadi tiga bagian. *The traditional sandwich*, kelompok dewasa berusia 40-50 an yang menanggung beban asuhan orangtua

---

<sup>1</sup> Raihan Akbar dan Meilanny Budiarto, Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial, social work journal, Vol.12 No.1, UNPAD 2022.

sekaligus anak. *The club sandwich*, menempatkan orang dewasa berusia antara 30 sampai 60 tahun yang terjebak antara lansia (nenek-kakek), orangtua (ayah-ibu), anak maupun cucu. Kemudian *the open faced sandwich*, yakni mengacu pada siapapun yang membantu merawat anggota keluarga dan kerabat yang sudah lanjut usia.<sup>2</sup>

Menjadi generasi tengah baya yang diapit dua generasi bukanlah impian setiap orang, tanggung jawab yang dipikul tidaklah mudah karena harus menghidupi dua generasi sekaligus.<sup>3</sup> Mereka harus menyeimbangkan dalam memenuhi kebutuhan keluarga baik sandang, papan, pangan. Selain itu, mereka juga berkewajiban untuk memberikan kontribusi terhadap pendidikan anak-anak mereka. Keadaan memaksa mereka untuk bekerja keras memenuhi tanggung jawab yang dipikul. Terkadang kerja keras yang telah dilakoni pun tak mencapai tingkat kesejahteraan yang memuaskan. Pendapatan mereka habis untuk memenuhi kebutuhan keluarga di rumah. Mereka tak sempat menyisihkan dana untuk menabung atau berinvestasi, bahkan menyisihkan dana hanya untuk sekadar merefresh diri bertamasya bersama keluarga. Mereka inilah para individu generasi sandwich yang terjebak di antara tuntutan zaman.

Hasil survei oleh Jakpat pada tahun 2020 mengemukakan keberadaan generasi sandwich di Indonesia tercatat 48% masyarakatnya tergolong generasi sandwich.<sup>4</sup> Pada bulan Agustus 2022 Litbang portal Kompas mensurvei

---

<sup>2</sup> Raihan Akbar dan Meilanny Budiarti, *Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial Generasi Sandwich*, jurnal ilmu kesehatan sosial FISIP. Vol.12 No.1, UNPAD 2022.

<sup>3</sup> Maulina Putri dan Aura Maulida, *Urgensi Literasi Keuangan bagi Generasi Sandwich di Aceh*, jurnal ilmiah prodi muamalah at-tasyri', Vol.14 No.2, Meulaboh 2022.

<sup>4</sup> Raihan Akbar dan Meilanny Budiarti, *Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial*, jurnal FISIP. Vol.12 No.1, UNPAD 2022.

terdapat 7 dari 10 responden dari total 504 responden yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia menyatakan bahwa mereka adalah generasi sandwich. Terpantau dari tiap generasinya, partisipan dari generasi Y (berusia 24-39 tahun) merupakan yang paling tinggi posisi terimpit perekonomiannya. Selain itu, 4 dari 10 responden Generasi Y mengakui bahwa mereka memberikan uang kepada saudara, orang tua, mertua, dan kerabat lainnya.

Terlebih lagi, generasi X (usia 40-55) merupakan usia terbanyak kedua yang memiliki kondisi serupa. Jika dicermati, baik generasi X maupun Y memiliki kondisi yang sama yakni pada taraf usia non produktif. Dan dapat kita simpulkan bahwa penduduk yang rentan akan posisinya sebagai generasi sandwich berada di usia 24-55 tahun.<sup>5</sup>

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, setengah dari penduduk Indonesia dengan rentan usia sandwich 24-55 tahun mencapai proporsi yang sangat tinggi dalam populasi. Artinya, generasi sandwich dengan usia produktif tersebut memiliki pengaruh besar terhadap kelangsungan hidup keluarga di Indonesia. Beban finansial yang tinggi akibat pengelolaan kebutuhan dari perawatan keluarga, tantangan secara emosional karena mereka berada di tengah-tengah peran perawatan yang kompleks, dinamika keluarga yang kian rumit sebab harus menjaga keseimbangan perhatian antara orangtua lanjut usia dan bantuan untuk pertumbuhan anak-anak mereka, selain itu mereka juga harus menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan karir profesional dengan tanggung

---

<sup>5</sup> <https://money.kompas.com/read/2022/09/08/133300126/survei-litbang-kompas-7-dari-10-responden-adalah-generasi-sandwich?page=all>

jawab pada keluarga, usaha maksimal tersebut kadang menyebabkan mereka burn out, lelah bekerja.

Dalam hal pola konsumsi pun generasi sandwich mungkin cenderung memprioritaskan kebutuhan keluarga mereka daripada investasi diri mereka sendiri atau konsumsi pribadi lainnya. Kehadiran generasi sandwich secara sosial ekonomi yang signifikan dapat mempengaruhi struktur keluarga, pasar tenaga kerja, dan kebijakan publik terkait dengan dukungan sosial dan perawatan bagi kelompok yang rentan seperti orang tua lanjut usia. Studi mengenai beban pengasuhan oleh Papastavrou, dkk yakni dari para pengasuh 65% menunjukkan gejala depresi dan 68,02% pengasuh menunjukkan tanda-tanda kesedihan karena merasa sangat terbebani.<sup>6</sup> Mengutip dari ungkapan Novak & Guest, ada kemungkinan pengasuh akan mengalami ketegangan emosional, sosial, dan fisik.<sup>7</sup>

Dengan beban dan tanggung jawab yang sangat besar dapat menimbulkan resiko dan kerentanan terhadap kesejahteraan mental mereka, secara tidak sadar pada tahap ini mereka mengalami kecemasan akan kehilangan posisi karir sehingga mereka berusaha sekuat tenaga untuk mempertahankan hal tersebut, rela kehilangan banyak waktu berkumpul bersama keluarga yang tak jarang perkembangan sistem kehidupan pada pernikahan di usia mereka mencapai titik puncak, bergerak mendatar, bahkan mulai menurun.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Fitri Ayu, *Caregiving Burden and Social Support in Working Women*. Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi. Vo.23 No.2, UII 2018.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy* (Yogyakarta : Pustaka Referensi, 2019).

Dalam pandangan Islam, seseorang tidak boleh memandang generasi sandwich sebagai sebuah kesulitan bahkan beban, karena hal tersebut merupakan salah satu bentuk bakti kepada orang tua. Dan pada kenyataannya, berbakti kepada orang tua dapat menjadi sumber pahala, membuat hidup seseorang berkelimpahan.<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil prasurvey penulis dengan pengurus desa pada 06 Agustus 2024, yakni kepala kampung, kepala dusun, kepala RT dan penyuluh agama Srisawahan memberikan gambaran terkait kondisi di lapangan. Dari hasil wawancara prasurvey, menurut kepala kampung generasi sandwich yang hidup di Kampung Srisawahan memiliki latar belakang pendidikan SLTA atau sederajat dengan mata pencaharian petani, pekebun, dan peternak. Ditinjau dari segi pendidikan yang rendah dan kurangnya pengalaman dalam perkembangan teknologi, secara sosial-budaya generasi sandwich Kampung Srisawahan Punggur mempunyai tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap bidang pertanian, perkebunan maupun peternakan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus kampung, presentase masyarakat kampung Srisawahan yang berprofesi sebagai petani yakni sebanyak 80%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa bidang pertanian merupakan sektor utama dalam perekonomian kampung Srisawahan.<sup>10</sup>

Mengkaji realita yang ada di Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah, mengasuh orangtua merupakan bagian

---

<sup>9</sup> Dinda Dinisura, Birrul Walidain dan Implikasinya terhadap Sandwich Generation. Skripsi Prodi Ilmu Qur'an Tafsir Fakultas Syariah UIN Malang, 2023.

<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan Kepala Kampung, pak Supriyono pada tanggal 06 Agustus 2024.

dari kewajiban, mengasuh anak pun menjadi suatu kemuliaan. Hal tersebut sudah menjadi warisan turun temurun di kalangan masyarakat Kampung Dakwah Srisawahan yang mayoritas penduduknya berfaham muhammadiyah. Namun, kenaikan biaya kehidupan, biaya perawatan kesehatan, dan biaya pendidikan anak semakin membebani mereka. Belum lagi bantuan sosial ataupun fasilitas yang diberikan pemerintah kurang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian atau research pada 21 November 2024. Pengaruh terbesar pada kalangan generasi sandwich di Kampung Srisawahan terletak pada masalah perekonomian. Untuk mencukupi kebutuhan harian mereka harus terbiasa dengan tuntutan hidup. Perasaan cemas dan khawatir tersebut memunculkan asumsi ketidak mampuan diri dalam menghadapi situasi, datangnya kekhawatiran akan masa depan, perasaan bersalah tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga, hingga kehilangan waktu untuk diri sendiri.<sup>11</sup>

Melihat fenomena yang terjadi terhadap generasi sandwich yang ada di Kampung Srisawahan Punggur, tentunya penulis tertarik untuk meneliti topik tersebut. Yakni bagaimana penerapan islamic logotherapy untuk mengurangi kecemasan yang di alami generasi sandwich di kampung dakwah srisawahan punggur. Pada penelitian ini, peneliti mencoba untuk mempraktikkan penerapan konseling logoterapi dengan konsep islami untuk menggali sejauh mana makna hidup dalam diri konseli. Islamic Logotherapy ini diterapkan dengan harapan mereka akan menjadi tiap diri yang berarti.

---

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan BUMDES Kampung Srisawahan, Pak Misbahunnuri pada 21 November 2024

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berlandaskan dari latar belakang masalah, maka didapati pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu: bagaimana penerapan *Islamic Logotherapy* untuk mengurangi kecemasan generasi *sandwich* di Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan penelitian

Tujuan dalam penelitian ialah suatu target yang harus dicapai dalam penelitian dengan menggunakan beberapa aktivitas penelitian. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang penerapan *Islamic Logotherapy* untuk mengurangi kecemasan generasi *sandwich* di Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Lampung Tengah.

### 2. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan terkait capaian pada penelitian ini, dengan harapan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yang terkait, antara lain:

- a. Aparat (Kampung Dakwah) desa Sri Sawahan Kecamatan Punggur, dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa bahan pengawasan atau kontrol, pembinaan, serta alternatif bagi aparat desa kepada masyarakatnya yang termasuk generasi *sandwich*.
- b. Generasi *sandwich*, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, ilmu, serta motivasi kepada generasi *sandwich* desa Sri Sawahan Punggur untuk menjalani hidup dengan penuh makna.

- c. Peneliti, Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan, memberikan wawasan dan pengalaman tambahan, serta berfungsi sebagai sarana untuk pengembangan diri dan kontribusi terhadap lembaga sosial, khususnya lembaga sosial yang ada di desa Sri Sawahan Kecamatan Punggur dalam meningkatkan kebermaknaan hidup.

#### **D. Penelitian Relevan**

Untuk mengurangi terjadinya kesamaan dan pengulangan hasil temuan dalam penelitian orang lain, peneliti akan memaparkan hasil penelitian terdahulu. Hasil temuan peneliti terdahulu akan dijadikan sebagai sandaran teori dan sebagai analogi dalam pengupasan permasalahan, peneliti mengemukakan dengan tegas bahwa masalah yang dibahas belum pernah diteliti atau berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulundiantaranya, yakni:

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Suhaimi, dalam judul skripsi, *“Logoterapi dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup di Tinjau Menurut Konseling Islam”* yang diteliti pada tahun 2021. Metode yang digunakan peneliti adalah kualitatif deskriptif. Sumber data utama yang digunakan adalah sumber data yang dikembangkan dari gagasan Viktor E. Frankl mengenai logoterapi. Penelitian ini membahas tentang konseling logoterapi dalam kaca mata konseling islam. Hal ini jika di amati terdapat kesamaan antara konseling islam dengan konsep pemikiran Viktor Frankl dalam segi pelaksanaannya, keduanya juga sama-sama di katakan sejalan dalam mendukung

klien untuk mengembangkan dan menemukan arti hidup.<sup>12</sup> Posisi perbedaan penelitian terletak pada variabel yang di teliti, yakni ‘Logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup’ sementara variabel peneliti yakni ‘Penerapan Islamic Logotherapy untuk mengurangi Kecemasan’. Sedang persamaan penelitian terletak pada tema yang di teliti yakni tentang menemukan dan meningkatkan makna hidup sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

Penelitian skripsi oleh Niniek Kartini dengan judul, “*Konseling Logoterapi untuk Meningkatkan Makna Hidup pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar*” yakni penelitian tahun 2008. Dalam penelitian ini mengambil subjek warga binaan LP anak blitar yang berada pada situasi kehidupan yang memuakkan, membangkitkan kekosongan makna hingga sukar memaknai kehidupan yang positif. Jenis penelitian yang diterapkan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan Purpose in Life test assesment sebagai alat bantu pengecekan keabsahan data untuk menunjukkan bagaimana kualitas makna hidup subjek penelitian yang telah meningkat. Hasil dari penelitian ini adalah warga binaan LP Blitar berhasil meningkatkan makna hidup mereka dengan konseling logoterapi yang di terapkan.<sup>13</sup> Perbedaan penelitian terletak pada alat pengumpul data, penelitian oleh niniek kartini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan Purpose In Life test sedangkan penulis menggunakan wawancara terstruktur dan mendalam.

---

<sup>12</sup> M. Suhaimi bin Azizan, Skripsi: “Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup di Tinjau Menurut Konseling Islam” (Banda Aceh: UIN Arraniry, 2021).

<sup>13</sup> Niniek Kartini, Skripsi: “Konseling Logoterapi untuk Meningkatkan Makna Hidup Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar” (Malang: UIN Malang, 2008).

Persamaan terletak pada fokus penelitian, yakni memusatkan diri pada perubahan sikap klien agar dapat menemukan makna hidupnya secara positif.

Penelitian selanjutnya Skripsi dari Inta Nuriyah, "*Sandwich Generation dalam Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik*" pada Desember 2023 lalu. Membahas kolerasi ayat Al-qur'an dengan fenomena generasi sandwich dan cara pandangnya menurut kitabullah. Pendekatan penelitian menggunakan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian library research. Hasil dari penelitian, generasi sandwich harus memahami antara kewajiban anak terhadap orangtua. Sebab mengurus orangtua adalah sebuah kewajiban, sedang mengurus anak adalah suatu kehormatan dan kemuliaan.<sup>14</sup> Perbedaan penelitian terdapat pada fokus penelitian, penelitian oleh Inta Nuriyah berfokus pada pengkajian generasi sandwich dalam perspektif qur'an, sedangkan penulis berfokus pada pendekatan dan penerapan konseling untuk generasi sandwich. Persamaan penelitian yakni sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif.

---

<sup>14</sup> Intan Nuriyah, Skripsi: "*Sandwich Generation Dalam Perspektif Al-Qur'an, Kajian Tematik*" (Jember: UIN Jember, 2023).

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Logotherapy

#### 1. Pengertian Logoterapi

Logoterapi adalah psikoterapi yang di cetuskan oleh psikiater asal Austria, Victor Emill Frankl pada tahun 1938 yang memusatkan upaya pada pencarian hidup manusia. Logoterapi mengajarkan bahwa hal yang mendorong manusia untuk tetap hidup bukanlah kebahagiaan atau kesenangan, akan tetapi manusia di dorong oleh kebutuhan pencarian makna hidup. Secara etimologis, logoterapi bermula dari dua kata yakni “*logos*” yang berarti makna dalam bahasa Yunani, dan “*therapy*” yakni pengobatan atau penyembuhan. Sedangkan secara terminologi Logotherapy merupakan sebuah metode terapi rehabilitasi atau pengobatan yang dimaksudkan untuk membantu orang menemukan pertumbuhan spiritual dan tujuan hidupnya.<sup>15</sup>

Logoterapi, Pencarian makna dalam hidup dan makna hidup itu sendiri merupakan inti dari mazhab ketiga psikoterapi di Wina.. Dalam pengajarannya, seseorang yang menjalani kehidupan merupakan motivator utama untuk menemukan makna hidup.<sup>16</sup> Itulah mengapa Viktor E. Frankl menyebut logoterapi sebagai *will to meaning* (keinginan untuk mencari makna) yang berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau kenikmatan), konsep *will to power* yakni kebutuhan akan kekuasaan

---

<sup>15</sup> H.D Bastaman, *Psychology Logotherapy To Find The Meaning Of Life*, (Jakarta : Rajawali Press, 2007).

<sup>16</sup> Victor E. Frankle, *Man's Searching for Meaning*, (jaksel : Mizan Publika, 2023).

merupakan inti dari penelitian psikologi Sigmund Freud, berbeda dengan teori psikologi Adler yang berfokus pada *striving for superiority* (pencarian kekuasaan atau usaha untuk mencapai keunggulan).<sup>17</sup>

Seseorang yang hidup semata-mata untuk mengejar kesenangan dalam hidupnya, maka ia akan gagal mendapatkannya karena orientasinya hanya sebatas hal tersebut. Seseorang yang hanya mencari kenikmatan dalam hidupnya akan selalu merasa tidak puas akan apa yang telah di dapatkan, sehingga apa yang dikerjakan dirasa tidak memiliki nilai. Pada akhirnya, yang terpenting bukan sekedar aktifitasnya saja, tapi proses daripada yang dikerjakan. Hidup itu singkat dan penuh potensi serta segala hal yang belum tentu terjadi. Hal fundamental yang menjadi faktor utama bukan hanya insting, inisiatif, atau karakter individu, akan tetapi bagaimana pada setiap kita mampu untuk menyikapi hal tersebut dengan bijak.<sup>18</sup>

Kerap kali di miripi dengan aliran psikoanalisis, salah satu komponen aliran humanisme eksistensial yang diciptakan Viktor Frankle, yakni logoterapi didasarkan pada tiga keyakinan pokok, bahwa ada makna dalam hidup apapun keadaannya, bahwa setiap orang memiliki kebebasan yang hampir tak terbatas untuk menemukan makna hidupnya sendiri, dan bahwa setiap orang mempunyai kapasitas untuk bersuara melawan ketidakadilan

---

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> Pasmawati Hermi, *Logotherapy Approach in Counselling*, jurnal syiar, Vol.15 No.1 IAIN Bengkulu 2015.

dan kejadian-kejadian buruk yang berdampak pada diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka.<sup>19</sup>

## **2. Tujuan Logoterapi**

Logoterapi merupakan terapi eksistensial dengan pendekatan humanistik yang bertujuan untuk membimbing individu untuk meraih keberadaannya secara kredibel dengan sadar atas potensi yang dimiliki, mampu melampaui berbagai hambatan dan kendala yang dialami diri dan mencapai titik makna dalam hidupnya. Berkenaan dengan makna hidup, ada beberapa tujuan yang harus dicapai setiap pribadi dalam logoterapi, yakni:

- a. Mengakui adanya potensi dan sumber daya spiritual dalam setiap individu, tanpa memandang budaya, keyakinan dan agama yang dianutnya.
- b. Mengetahui bahwa sumber kapasitas dalam diri kerap ditekan, terhambat, bahkan diabaikan.
- c. Manfaatkan kemampuan ini untuk mengatasi kesulitan agar menjadi tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan dan dengan sengaja mengembangkan potensi mereka untuk mencapai standar hidup yang lebih tinggi.

## **3. Pandangan Logotherapy terhadap masalah**

Perspektif logoterapi, bahwa masalah muncul ketika orang atau klien gagal menemukan tujuan hidup mereka atau gagal mengambil pelajaran dari

---

<sup>19</sup> Reski Ramli, *Penerapan Logoterapi dalam Menangani Perilaku Hedonis*, skripsi Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, UNM, 2019.

pengalaman yang mereka miliki. Orang-orang yang menjalani kehidupan tanpa makna mengalami kekosongan eksistensial, yang pada gilirannya menyebabkan frustrasi eksistensial, ketidakpuasan yang berasal dari ketidakmampuan untuk memuaskan kebutuhan akan tujuan. Terdapat masalah psikologis yang menyebabkan individu sukar untuk menemukan makna dalam hidupnya, gejala tersebut dapat di lihat dari :

a. Sikap masa bodo terhadap hidup

Ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak punya kendali atas sesuatu, ia mungkin akan memutuskan untuk mengabaikan segala persoalan yang ada di sekitarnya karena ia menganggap hal itu tidak penting. Imajinasi yang terbatas disebabkan oleh kecenderungannya untuk memandang segala sesuatu berdasarkan maknanya saja. Dia tak punya keinginan untuk 'memikirkan' hal lain selain dirinya sendiri. Bersikap terlalu masa bodo dengan hidup sangatlah merugikan diri. Individu yang terlalu masa bodo terhadap hidupnya akan mengerjakan segala sesuatu tidak dengan maksimal, terkadang tertinggal informasi penting dalam suatu momen tertentu, dan bahkan tak memiliki semangat hidup yang tinggi.

b. Sikap fatalistic terhadap hidup

Menganggap masa depan sebagai sesuatu yang mustahil untuk di capai dan merupakan suatu kesiaan untuk di fikirkan bahkan di jalankan. Renungan berbagai bentuk spiritual seringkali di remehkan yang

kemudian di salah artikan dengan menganggap bahwa manusia hanyalah mesin yang di kuasai dan di dorong oleh alam bawah sadarnya.

c. Fanatisme

Fanatisme adalah cara ekstrim untuk menolak kepribadian yang unik. Tidak ada seorang pun yang lebih unggul dari mereka, dan hanya sudut pandang merekalah yang valid. Pada kenyataannya, mereka mempunyai keyakinan yang dibesar-besarkan untuk mewakili pandangan orang lain baik di dalam maupun di luar dirinya, yang mencerminkan pandangan masyarakat umum atau otoritas.<sup>20</sup>

#### 4. Dasar-dasar Logoterapi

Logoterapi adalah terapi konseling yang di berikan kepada klien untuk menemukan makna hidup, HD Bastaman menjelaskan logoterapi memiliki karakteristik jangka pendek (short term), berorientasi pada masa depan (future oriented), dan berorientasi pada makna hidup (meaning oriented). Dibandingkan dengan bentuk konseling lainnya, dasar dari konseling logoterapi ini memungkinkan klien untuk memodifikasi sikap mereka dengan lebih cepat. Menurut Viktor Frankl, tiga konsep yang menjadi pokok dari logoterapi yakni :

a. The Freedom of Will (Kebebasan Berkehendak)

Kebebasan yang dimaksud adalah kemampuan untuk memilih sendiri sikap terhadap keadaan dirinya, baik keadaan pribadi maupun

---

<sup>20</sup> Niniek Kartini, *Konseling Logoterapi untuk Meningkatkan Makna Hidup pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blita*, skripsi fakultas psikologi, UIN Malang 2008.

lingkungan. Ungkapan "*the self determining being*" mengacu pada gagasan bahwa manusia memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi kehidupannya demi mencapai standar hidup yang lebih baik dan kebebasan yang menyertainya, asalkan mereka melakukannya dalam batas-batas tertentu. Akuntabilitas agar tak menjadi perilaku sewenang-wenang.

b. The Will to Meaning (Hasrat untuk Hidup Bermakna)

Tidak diragukan lagi, setiap orang ingin mempunyai prinsip dan tujuan hidup yang jelas dan mencapai tujuan hidupnya dengan penuh semangat. Setiap orang bercita-cita untuk mampu menerima tanggung jawab pribadi, membuat keputusan sendiri, dan memutuskan apa yang terbaik bagi mereka. Hidup akan terasa sia-sia jika keinginan ini tidak dikabulkan. Jika keinginan ini menjadi kenyataan, hidup akan terasa berharga, bermakna, dan berarti. Hidup seseorang akan menjadi lebih berarti dan penting jika mereka mampu menemukan dan memenuhi tujuan hidupnya.

c. The Meaning of Life (Kebermaknaan Hidup)

Hal yang dianggap sangat berharga dan signifikan yang menawarkan sesuatu yang istimewa bagi seseorang, itulah yang memberi makna pada kehidupan dan harus menjadi tujuan. Menurut logoterapi, memiliki pola pikir yang bertanggung jawab adalah hal mendasar dalam menjalani kehidupan manusia. Ungkapan seperti "*Blessing in Disguise*" menunjukkan bagaimana seseorang dapat menemukan tujuan hidupnya

meski menderita. Setiap orang harus mampu menghadapi penderitaan dan kejadian tragis yang di alaminya. Jika tak ada cara untuk mengubah keadaan tersebut, seseorang harus mampu mengambil sikap yang sesuai agar tidak kehilangan makna dan terbawa arus, terjebak dalam menghadapi berbagai situasi.

Ketiga konsep tersebut berhubungan dengan eksistensi manusia, dalam logoterapi ditandai oleh aspek kerohanian (spirituality), kebebasan (freedom) dan tanggung jawab (responsibility).<sup>21</sup>

## 5. Proses Penemuan Makna

Penjelasan Bastaman, makna akan di dapatkan seseorang apabila telah melalui proses demi proses dalam penemuannya, adapun proses yang harus di lewati seseorang untuk mencapai makna meliputi skema<sup>22</sup> :



<sup>21</sup> Bastaman, *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta : 2007, PT Raja Grafindo Persada)

<sup>22</sup> Ibid.

Proses penemuan makna hidup dipaparkan melalui proses bertahap yang berkaitan dengan bagaimana individu mengatasi tantangan, menemukan tujuan, serta mengembangkan sikap dan pola pikir yang mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Proses ini melibatkan beberapa tahapan penting, yang dimulai dari pengalaman tragis hingga mencapai kebahagiaan sejati.

- a. **Pengalaman Tragis** : Proses penemuan makna hidup sering kali dimulai dengan pengalaman yang sangat berat atau tragis, seperti kehilangan, kegagalan, atau penderitaan emosional. Bastaman menjelaskan bahwa pengalaman tragis ini dapat mengguncang seseorang dan memicu perasaan kehilangan arah dalam hidup. Namun, di balik pengalaman tragis, ada potensi untuk menemukan makna lebih dalam. Krisis atau cobaan hidup bisa menjadi titik balik untuk mencari tujuan hidup yang lebih bermakna.
- b. **Penghayatan Tak Bermakna** : Setelah mengalami pengalaman tragis, seseorang sering kali merasa hidupnya menjadi tak bermakna. Perasaan ini bisa muncul karena hilangnya harapan, kebingungan, atau ketidakmampuan untuk melihat arti dalam kehidupan yang dijalani. Penghayatan tak bermakna adalah perasaan kosong yang dialami individu ketika mereka merasa bahwa hidupnya tidak memiliki tujuan atau nilai yang jelas.
- c. **Penemuan Makna dan Tujuan Hidup** : Tahap selanjutnya adalah penemuan makna dan tujuan hidup. Dalam proses ini, individu mulai

mencari dan menetapkan tujuan yang lebih dalam, serta menggali apa yang benar-benar penting bagi dirinya. Tujuan hidup ini bukan hanya berkaitan dengan pencapaian materi atau kesuksesan sosial, tetapi lebih kepada pencapaian internal yang memberikan rasa kepuasan, seperti kontribusi kepada orang lain, pengembangan diri, atau pencarian spiritual.

- d. Keterikatan Diri : Setelah menemukan tujuan hidup, individu akan mulai merasa terikat pada sesuatu yang lebih besar daripada dirinya sendiri. Keterikatan ini bisa berupa keterikatan pada nilai-nilai, misi hidup, keluarga, atau bahkan komunitas. Bastaman menjelaskan bahwa keterikatan ini menciptakan rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tujuan hidup yang telah ditemukan, memberikan arah yang jelas untuk tindakan dan keputusan hidup.
- e. Kegiatan Terarah dan Pemenuhan Makna : Pada tahap ini, individu mulai terlibat dalam kegiatan yang terarah dan bermakna. Kegiatan ini tidak hanya dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, tetapi juga untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan sebelumnya. Kegiatan yang terarah ini memungkinkan individu untuk mengalami pemenuhan makna dalam hidupnya, di mana setiap langkah dan keputusan yang diambil memberikan kontribusi pada pencapaian tujuan hidup yang lebih tinggi.
- f. Perubahan Sikap : Perubahan sikap adalah proses di mana individu mulai mengubah pandangan dan respons mereka terhadap kehidupan.

Sikap yang lebih positif dan konstruktif akan terbentuk ketika seseorang mampu melihat tantangan hidup sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Bastaman mengajukan bahwa sikap yang penuh optimisme dan penerimaan terhadap kenyataan hidup akan mempermudah seseorang dalam mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

- g. **Hidup Bermakna** : Setelah melalui serangkaian proses ini, individu akhirnya mencapai tahap hidup bermakna. Hidup bermakna bukan hanya soal pencapaian material atau kesuksesan duniawi, tetapi lebih kepada keberhasilan dalam menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan yang mendalam. Pada tahap ini, seseorang merasa puas dengan perjalanan hidupnya dan merasa bahwa setiap langkah yang diambil memiliki arti dan tujuan yang jelas.
- h. **Kebahagiaan (Happiness)** : Kebahagiaan sejati, menurut Bastaman, merupakan hasil alami dari hidup yang bermakna. Ketika seseorang menjalani hidup dengan tujuan yang jelas dan nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya, ia akan merasakan kebahagiaan yang lebih dalam dan tahan lama. Kebahagiaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi berasal dari dalam diri seseorang, yang merasa terhubung dengan tujuannya, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

## **6. Teknik konseling logoterapi**

Pengembangan logoterapi mencakup fisik, psikis dan spirit yang meliputi strategi, metode dan taktik terapeutik untuk mengatasi hambatan emosional, dan penyakit neurotik yang disebabkan oleh hasrat yang tidak

terpenuhi, membangkitkan kesadaran konseli terhadap eksistensi dirinya. Untuk memudahkan pemahaman terhadap logoterapi, terdapat satu fenomena psikologis klinis yang di sebut *Anticipatory Anxiety*, perasaan cemas yang muncul oleh gambaran seseorang atas keadaan juga indikasi yang di takutinya. Ada beberapa teknik khusus yang dilakukan dalam konseling logoteraphy<sup>23</sup>, yaitu :

a. Paradoxial Intention

Pada dasarnya, metode Paradoxical Intention pada dasarnya memanfaatkan kemampuan untuk melakukan hal yang lebih (self detachment) kapasitas untuk mengambil posisi dalam situasi tertentu (to take stand) terhadap situasi dan lingkungannya sendiri. Paradoxical intention sangat tepat untuk perawatan jangka pendek bagi klien yang merasa cemas dalam menuntaskan tugas akhir atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tantangan terakhir mereka, sehingga klien tidak mau menemui pembimbing atau mentornya, berusaha menjauh saat tiba pertemuan atau sesi kelas dengan mentornya.

Dengan teknik paradoxical intention, klien diminta untuk ‘berhenti melawan’, mengurangi emosi pada diri mereka, tidak terlalu memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi, dan menganggap ringan setiap kejadian yang berlangsung di kehidupan mereka. Klien diminta untuk membayangkan hal-hal yang tidak menyenangkan, menakutkan, atau

---

<sup>23</sup> Frankl Victor E., *Logoterapi : Psychological Therapy Through Meaning of Existence*, Terjemahan M. Murtadlo, (Jogjakarta : Penerbit Kreasi Wacana, 2004).

memalukan baginya. Dengan cara ini klien mengembangkan kemampuan untuk memerangi ketakutan mereka, berhenti melawan dengan cara melawan bayangan buruk tersebut, seperti yang terdapat juga dalam terapi perilaku (behaviour therapy).

Ternyata seiring berjalannya waktu, hasil menunjukkan bahwa gejala-gejala yang di alami oleh klien berkurang, berangsur membaik dan bahkan menghilang.

b. Persuasif

Salah satu teknik yang diaplikasikan dalam logoterapi merupakan teknik persuasif, yakni mendukung klien agar bersikap lebih optimis ketika mengalami kesulitan. Hal ini diilustrasikan dengan kejadian berikut, klien yang terus menerus merasa gugup saat berinteraksi dengan halayak ramai di sarankan agar dapat menghilangkan rasa gugupnya, perasaan cemasnya tersebut. Hal ini bukan berarti harus mengusir rasa cemas tersebut, akan tetapi klien patut melakukan hal yang ditakutkannya, yakni klien harus terus berusaha untuk dapat bergaul dan bersosialisasi dengan orang banyak. Kejadian lainnya yakni pada klien yang mempunyai problem saat tidur. Sesuai dengan konsep ini, ketika klien menderita insomnia, maka klien tidak boleh memiringkan badan atau berbaring di kasur, menutup mata, mengosongkan pikiran, dan sebagainya. Akan tetapi sebaliknya, klien diarahkan untuk melakukan hal yang berlawanan, challenge bagi klien yang mengalami insomnia

agar tetap terjaga selama mungkin. Klien kemudian akan mengalami kekuatan yang memaksa mereka untuk tidur.

c. De-reflection

Menggunakan potensi untuk melampaui diri sendiri (self transcendence) yang dimiliki tiap manusia dewasa. Tiap individu dewasa mempunyai potensi untuk dapat memerdekakan diri sendiri dan memiliki hak untuk tidak memonitori situasi yang kurang menyenangkan, namun sebisa mungkin individu tersebut mampu untuk menggantikan dan melimpahkan perhatiannya terhadap hal-hal positif yang bermanfaat.

Deskripsi dari teknik ini yakni ketika klien dipertemukan dengan keadaan yang rumit, semisal saat di hadapkan dengan kematian ibunya. Kondisi tersebut dapat menciptakan seseorang sangat frustrasi dan terpukul, hingga yang terjadi adalah pada akhirnya klien tak lagi mempunyai semangat menjalani kehidupan atau tidak lagi memiliki motivasi untuk hidup, condong merasa muram dan sedih, rasa hampa dan kosong menyelimuti hari-harinya.

Pada saat inilah, pertama-tama klien dibantu untuk mendapatkan sesuatu yang hilang dalam dirinya, mencari hikmah dari tragedi yang dialami, atau dalam hal ini yang di contohkan adalah kematian sang ibu. Kasus ini bisa dianalisis dengan mengembangkan nilai-nilai spiritual, hingga pada akhirnya klien betul-betul sadar apa yang terjadi pada dirinya, mampu memetik hikmah dan mampu untuk berpikir positif dari tiap kejadian yang melandanya.

#### d. Bimbingan Rohani

Dapat dianggap sebagai salah satu ciri utama dari logoterapi sebagai bentuk psikoterapi yang berlandaskan spiritual, Salah satu teknik khusus yang digunakan dalam manajemen kasus adalah bimbingan spiritual, ketika seseorang dihadapkan penyakit yang sulit atau tidak dapat di pulihkan yang mengakibatkan penderitaan atau ketika seseorang memiliki nasib buruk yang tak bisa diubah, tak punya pilihan selain bertindak selain menghadapi dengan cara yang benar dan membangun sikap yang tepat dan bersikap positif terhadap penderitaan tersebut.

Metode ini memanfaatkan kemampuan seseorang untuk melawan keadaan mereka sendiri dan faktor-faktor eksternal yang tidak mungkin diubah oleh logoterapi. Tujuan utama dari pendekatan konseling spiritual ini adalah untuk membantu seseorang menyadari penderitaan mereka: *Meaning in suffering*.<sup>24</sup>

### 7. Fase Terapi dalam Konseling Logoterapi

Empat fase terapi harus dipertimbangkan ketika memberikan konseling dengan logoterapi, yakni :

#### a. Membantu pasien dalam memisahkan diri dari gejala-gejala mereka

Orang-orang harus percaya bahwa mereka mampu berubah karena mereka bukanlah korban dari keadaan mereka, tidak peduli betapa sulitnya keadaan yang mereka hadapi. Mereka didorong untuk

---

<sup>24</sup> H D Bastaman., *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup*,.

mempertimbangkan setiap skenario yang mungkin timbul jika mereka mengambil keputusan yang berani dan tanpa syarat.

b. Memodifikasi sikap

Pasien dapat memilih bagaimana mereka berperilaku. mereka mempunyai pilihan untuk mengubah sikapnya dan mengejar tujuan hidupnya jika salah satu pilihan sikapnya tidak berhasil.

c. Mengurangi gejala

komentar yang baik tentang pandangan baru mereka membantu pasien menjadi lebih menerima makna.

d. Prophylaxis

*Prophylaxis* merupakan menjaga kesejahteraan mental pasien di masa depan dan membantu mereka menemukan tujuan. Semua kemungkinan makna kehidupannya dan keadaan di sekitarnya dieksplorasi, diperluas, dan dikembangkan. Mereka terjaga dari frustrasi eksistensial di masa depan dengan klarifikasi hierarki nilai. Mereka dibimbing untuk mengambil tanggung jawab pribadi.<sup>25</sup>

Dalam menjalani tahapan di atas, di sertakan bimbingan rohani di dalamnya. Tujuan dari bimbingan rohani adalah untuk membantu pasien atau individu menemukan makna melalui nilai akhir yang dapat mereka temukan, nilai perilaku. Dengan berfokus hanya pada elemen atau semangat spiritual. Hal ini disesuaikan dengan keyakinan agama klien, selama seseorang sadar akan kewajibannya, maka jiwanya akan tetap sehat.

---

<sup>25</sup> Joseph Fabri, *The Pursuit of Meaning* (New York : 1980, Harper & Row publisher)

## 8. Langkah-langkah Konseling Logoterapi

Beberapa langkah dan tahapan dalam konseling logoterapi, yaitu:

a. Tahap pengenalan (pembinaan rapport)

Terciptanya suasana emosional yang menyenangkan antara klien dan konselor. Di tahap ini, proses pembinaan dimulai. Yakni, dengan menjalin pembinaan rapport yang lama, akan semakin terbuka kesempatan untuk terjadinya *encounter*, yaitu terciptanya bentuk pelayanan yang tepat, penghargaan terhadap manusia, serta bentuk dari ketulusan hati. Hal ini sering kali mempunyai dampak praktis yang signifikan bagi klien.

b. Tahap pengungkapan (penjajagan masalah)

Di tahap pengungkapan, seorang konselor memulai konsultasi konseling terbuka dengan klien untuk mendiskusikan permasalahan yang dihadapinya. Tidak seperti konseling pada umumnya, yang sering kali memungkinkan klien untuk mengungkapkan masalah "sebanyak yang mereka suka", bahkan pada awal pertemuan logoterapi konseli diarahkan untuk menangani masalah secara langsung dan memaksa klien untuk menerima jati diri mereka yang sebenarnya.

c. Tahap pembahasan

Klien dan konselor akan membicarakan permasalahannya secara bersama-sama dan mencoba menyamakan sudut pandang masing-masing. Tujuannya adalah untuk menjalani kehidupan yang bermakna meskipun dalam kesulitan.

d. Tahap evaluasi (penyimpulan masalah)

Berusaha menawarkan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan sebagai bahan untuk tahapan selanjutnya, yakni secara khusus, perubahan dari perilaku dan sikap klien. Kondisi ini mencakup mengubah sikap, fokus pada arti hidup, penemuan dan pencapaian makna, serta pembatasan symptom.

e. Tahap Akhir

Konselor memberi apresiasi dan ucapan terimakasih kepada konseli, kemudian akhiri sesi konseling dengan mengucapkan syukur dan do'a.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Anxiety atau perasaan cemas merupakan pengalaman emosi yang kurang atau sama sekali tidak menyenangkan. Hal ini diakibatkan oleh ketegangan intern tubuh, yang didorong baik secara internal maupun eksternal dan diatur oleh struktur tubuh. Misalnya, ketika seseorang dihadapkan pada skenario yang menakutkan atau berbahaya, detak jantungnya meningkat, napasnya menjadi pendek, tangannya mulai berkeringat, dan mulutnya menjadi kering. Kecemasan ditimbulkan oleh respons seperti ini.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Agustinus N., (1985). *Phobia*. Surabaya, : Rama Press Institute

Ansietas/ kecemasan yakni kekhawatiran yang kabur dan tidak jelas, serta terkait dengan ketidakberdayaan dan ketidakpastian.<sup>27</sup> Kartini Kartono mendefinisikan kecemasan sebagai suatu jenis rasa takut yang dikombinasikan dengan kekhawatiran akan hal-hal yang tidak jelas.<sup>28</sup> Di kuatkan oleh pendapat Syamsu Yusuf, anxiety atau cemas adalah suatu perasaan tak berdaya secara neurotik, perasaan tidak aman, kurangnya kematangan secara emosional, dan ketidak mampuan seseorang dalam mengelola tekanan dan masalah kehidupan sehari-hari, serta harapan dari kenyataan (lingkungan).<sup>29</sup>

Menurut berbagai pengertian kecemasan yang telah dibahas di atas, kecemasan merupakan suatu gangguan emosi yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dan dikenali dengan pengalaman tak jelas yang disertai dengan perasaan tak berdaya, tak berharga serta ketidakpastian akibat sesuatu yang tidak terdefiniskan dengan jelas.

## 2. Ciri dan Gejala Kecemasan

Definisi kecemasan menurut Nevid n Neal yakni reaksi terhadap pengalaman buruk tertentu, termasuk perasaan tidak pasti, takut, khawatir, dan cemas. Tanda dan gejala yang muncul sebagai berikut :

- a. Gejala fisik, di antaranya : Gejala-gejala seperti gemetar, berkeringat, tangan berkeringat, sulit berbicara, detak jantung yang cepat, pilek atau

---

<sup>27</sup> Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC

<sup>28</sup> Kartono Kartini, (1989). *Hygiene Mental and Mental Health in Islam*. Bandung: Mandar Maju.

<sup>29</sup> Yusuf Syamsu, (2009). *Mental Hygiene: Psychopiritual Therapy for Quality Healthy Living*. Bandung: Maestro.

demam yang tiba-tiba, mual, mulut atau kerongkongan kering, pusing, dan leher atau punggung yang kaku.

- b. Gejala tingkah laku (behavioral), antara lain : perilaku bingung, ketergantungan, dan menghindar.
- c. Gejala kognitif, di antaranya : Gelisah dan mengkhawatirkan segala sesuatu, merasa terintimidasi oleh situasi yang biasanya tidak menimbulkan bahaya, dan meyakini bahwa ia akan dikendalikan rasa takut jika terus tenggelam dalam terpuruknya masalah, sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, ketakutan tidak mampu menyelesaikan masalah, keyakinan bahwa ide-ide yang meresahkan sering muncul, keyakinan bahwa Anda harus melarikan diri dari kerumunan, dan kesulitan memusatkan perhatian atau mengendalikan pikiran.<sup>30</sup>

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Pernyataan dari Adler n Rodman, bahwa kecemasan dapat di timbulkan dari dua faktor,<sup>31</sup> yakni :

- a. Pengalaman buruk masa lalu

Akibat utama dari munculnya gejala kecemasan sudah ada sejak masa kanak-kanak, yaitu terciptanya rasa tidak menyenangkan terhadap potensi kejadian di masa depan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan jika orang tersebut berada dalam situasi yang sama:

---

<sup>30</sup> Nevid., & Neal. (2005). *Psikologi abnormal*, jilid 2. Jakarta: PT. Erlangga.

<sup>31</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2014). *Theories of Psychology*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

pengalaman masa lalu. Contohnya adalah ketika seseorang gagal dalam mengikuti ujian.

b. Pikiran yang tidak rasional

Terbagi menjadi empat, yakni :

- 1) Kegagalan ketastropik, yakni individu yang percaya bahwa suatu peristiwa negatif akan menimpa dirinya, merasa tidak mampu dan cemas karena mereka tidak mampu menyelesaikan permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, Individu yang mengharapkan diri mereka bertindak sempurna dan tanpa cela. Seseorang yang menggunakan standar keunggulan ini sebagai patokan, dan sumber buah pikiran.
- 3) Pengesahan
- 4) Generalisasi yang tidak akurat, atau generalisasi yang tidak proporsional. Hal tersebut biasanya berlangsung kepada seseorang yang kurang dalam segi pengalamannya.

c. Konflik Peran

Tiga macam jenis konflik peran ganda yang di alami oleh seseorang menurut Greenhaus dan Beutell<sup>32</sup>, yakni :

- 1) Time based conflict, waktu yang digunakan dalam satu peran pada satu waktu, yang memungkinkan untuk menyisakan sedikit waktu untuk melaksanakan peran lainnya. Contohnya adalah, semakin

---

<sup>32</sup> Raihan Akbar, Meilanny Budiarti. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Journal*. Vol.12 No.1

banyak waktu untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga termasuk waktu untuk berkomunikasi.

- 2) Strain based conflict, konflik yang terjadi ketika tekanan dari salah satu peran dapat mempengaruhi kinerja peran lainnya. Contohnya adalah saat seseorang mengalami stres pada satu peran yang terjatuh ke dalam peran lain, dan mengurangi dari kualitas hidup dalam peran itu.
- 3) Behavior based conflict, perilaku yang dijalankan dalam satu peran dapat terjadi disfungsi peran lainnya, sebagai contoh kelelahan yang disertai kecemasan menyebabkan ketegangan dari satu peran dapat mempersulit untuk peran yang lainnya.

## **C. Sandwich Generation**

### **1. Pengertian Generasi Sandwich**

Generasi sandwich merangkum dua peran utama dalam keluarga, pertama kali di cetuskan pada tahun 1981 oleh Dorothy Mill Profesor dari Universitas Kentucky, Sandwich generation adalah julukan untuk mereka yang hidup di apit dua generasi dan terjebak dalam berbagai macam tuntutan atas kebutuhan, di ibaratkan sandwich generation atau generasi kue lapis sebagai usia produktif yang hidup di antara generasi lansia dan generasi belia, dimana generasi sandwich ini di hadapkan tanggung jawab ganda yakni untuk mendampingi orangtua dan membesarkan anak atau kerabat mereka yang sedang mengenyam pendidikan, belum lagi mereka juga harus

memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Dalam hal ini mereka juga terjebak dalam keterbatasan kesediaan tenaga, waktu dan uang.

Karena beban tanggung jawabnya bukan hanya mengurus dan mengasuh, tetapi juga harus menafkahi untuk memenuhi kebutuhan sandang, papan, juga pangan. Dampak dari hal tersebut memicu habisnya energi yang mereka miliki, beban yang mereka tanggung menyebabkan mereka di dera lelah fisik, mental serta emosional.<sup>33</sup>

Sandwich generation yakni masyarakat yang berumur middle aged atau setengah baya yang memiliki peran ganda mengurus anaknya yang belum menikah dan menetap di rumah juga bertanggung jawab menjaga orangtua serta mertuanya.<sup>34</sup>

Ward and Spitze memaparkan Generasi sandwich merupakan usia paruh baya yang mempunyai orangtua lansia dan anak-anak yang masih berada dalam tanggungannya. Dalam pengertian lain, istilah tersebut mendeskripsikan orang-orang yang terhimpit antara tuntutan simultan mengasuh orangtua lanjut usia dan menunjang kehidupan anak-anak mereka.<sup>35</sup>

Ditinjau dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), generasi sandwich ialah usia pada jenjang muda aktif bekerja dan sedang

---

<sup>33</sup> Mico Wahyudi, *Gambaran Wanita Well Being pada Wanita yang Menjadi Generasi Sandwich yang bekerja di Jakarta*, Skripsi program studi psikologi UNJ 2020.

<sup>34</sup> Schlesinger dan Raphael, *The Women in the Middle : The Sandwich Generation Revised*, *International journal of Sociology of The Family*, Vo.23 No.1

<sup>35</sup> Fitri Ayu, *Beban Pengasuhan, dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja*. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol.23 No.2, UII Yogyakarta 2018.

menanggung dua tanggung jawab finansial, yakni membiayai keluarga inti dan membiayai orangtua atau sanak saudara dari keluarganya.<sup>36</sup>

Jikalau di putuskan, sandwich generation adalah usia tengah baya yang memiliki peran dan tanggung jawab ganda yakni mengurus orangtua lansia dan anak atau kerabat mereka. Tak hanya mengurus dalam hal materil, mereka turut menyumbangkan tenaga, fikiran, dan waktu untuk menunaikannya.

## 2. Ciri-ciri Generasi Sandwich

Secara keseluruhan, karakteristik pada sandwich generation pada umumnya ialah wanita dan pria berumur 30 tahun lebih, sudah berumah tangga dan berkarir.<sup>37</sup>

Sandwich generation mempunyai beberapa macam jenis. Di kutip dari *The Traditional Sandwich Generation* karya Burke, seseorang yang termasuk dalam generasi sandwich adalah mereka yang berada di antara dua generasi, orang tua yang sudah menua dan memiliki usia antara 50 hingga 60 tahun, dengan anak remaja atau yang mulai dewasa, bahkan cucu. Akan tetapi, seiring dengan berjalannya waktu diperoleh pergeseran rentang usia ketika mengalokasikan kelompok usia dalam generasi sandwich.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> KBBI Daring, “generasi roti lapis”, diakses pada 23 Mei 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Generasi%20roti%20lapis>

<sup>37</sup> Tim penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, *Career and Marriage Dynamics in Developmental Adulthood*. Cv bintang semesta media, Yogyakarta 2022.

<sup>38</sup> Akbar Raihan dan Budiarti Meilanny, *Role Conflict in Achieving Social Functioning*, *Jurnal sosial*. Vol. 12 No.1, UNPAD 2022.

Kajian literatur oleh Carol Abaya dalam Abramson, seorang *aging elder care expert* dari Amerika Serikat membagi kategori generasi sandwich menjadi 3 kategori :

a. The Traditional Sandwich

Orang dewasa yang berusia antara 40 dan 50 tahun yang menanggung beban hidup antara anak, cucu, lansia atau sanak saudara di kategorikan sebagai *the club sandwich*.

b. The Club Sandwich

Yaitu orang dewasa yang usianya rentan memasuki 30-60 tahun yang terhimpit antara lanjut usia (nenek-kakek), orangtua (ayah-ibu), anak maupun cucu.

c. The Open Faced Sandwich

Siapa pun yang membantu merawat kerabat yang sudah lanjut usia.<sup>39</sup>

### 3. Faktor Penyebab Generasi Sandwich

a. Minimnya Literasi Keuangan

Salah satu bekal individu untuk hidup adalah memiliki literasi keuangan yang memadai, terutama dalam konteks kehidupan berkeluarga. Salah satu penyebab munculnya generasi sandwich adalah keadaan keuangan keluarga yang kurang baik.

Terdapat banyak individu yang berkeluarga tumbuh tanpa diimbangi oleh kondisi keuangan mereka karena minimnya atau tidak

---

<sup>39</sup> Ibid.

adanya perencanaan keuangan keluarga yang menyebabkan banyaknya kebutuhan dalam keluarga yang tidak terpenuhi.

Kurangnya literasi keuangan juga menyebabkan generasi sandwich tidak bersegera untuk menyiapkan investasi masa depan termasuk dana pensiunan masa tua.<sup>40</sup>

b. Gaya Hidup yang Konsumtif

Hal yang membuat generasi sandwich sulit untuk menyisihkan sebagian pendapatan mereka untuk investasi masa depan salah satunya karena perilaku yang konsumtif, salah dalam menggolongkan antara kebutuhan pokok yang penting untuk di beli dan kebutuhan yang tidak terlalu penting untuk di beli.

c. Efek Domino

Pada umumnya generasi sandwich terjadi di kalangan kelas menengah ke bawah, dan pada umumnya terjadi di negara-negara miskin, termasuk Indonesia. Efek domino yang di maksud adalah terulangnya pola yang sama dari generasi sandwich yang sebelumnya menjadi generasi sandwich saat ini. Kegagalan finansial orangtua dalam memberikan asuhan terhadap keluarganya biasanya akan terulang kembali ke generasi setelahnya, karena beban tanggung jawab yang membludak menyebabkan mereka sulit untuk menyisihkan uang

---

<sup>40</sup> E. A. Djamhari, A. Layyindah, & H. Ramdlaningrum, (2021). *Policy Brief 27- Prospering in Elderhood*.

sehingga membutuhkan upaya lebih keras agar bisa menyejahterakan keluarganya dan terbebas dari jeratan generasi sandwich.

#### **4. Fase Kehidupan Paruh Baya (Entering Midlife)**

Paruh baya yakni memasuki periode usia di tengah-tengah kehidupan manusia. Menurut Elizabeth B. Hurlock, seseorang memasuki masa transisi dari usia dewasa muda ke usia dewasa pertengahan, yakni usia 40 tahun atau di kenal dengan istilah arba'in atau Arba'ina. Angka tersebut adalah komposit, bilangan octagonal dalam matematika.<sup>41</sup> Kata dewasa berasal dari bahasa Latin, yang merupakan bentuk lampau dari kata kerja *adultus*, yang berarti “telah tumbuh menjadi besar dan kuat” atau “telah menjadi dewasa”.<sup>42</sup> Dalam bahasa belanda di sebut *volwasen* yang berarti sudah tumbuh dengan penuh, selesai tumbuh atau dewasa. Dari pemaparan di atas, dapat di artikan orang dewasa adalah orang yang telah mencapai akhir dari masa pertumbuhannya dan siap untuk mengambil tantangan baru serta peran baru dalam masyarakat. Walau begitu, seseorang yang dianggap sebagai dewasa menurut hukum belum tentu memiliki kedewasaan dan tanggung jawab yang menyertai orang dewasa, mereka masih dapat dianggap sebagai anak-anak meskipun memiliki ciri-ciri perilaku orang dewasa dan telah matang secara fisiologis, begitupun sebaliknya.

---

<sup>41</sup> The On-Line Encyclopedia of Integer Sequences. OEIS Foundation.

<sup>42</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology A Life Span Approach*

Dalam agama islam, konsep dewasa di jelaskan dengan gamblang dalam qu'an surah Al-ahqaf ayat 15,

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلَدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ١٥

*“Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun dia berdoa, —Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridai; dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada Engkau dan sungguh, aku termasuk orang muslim.”*

Dalam lafazh *balagha asyuddah* (mencapai kematangan umur/kedewasaan) Tafsir muyassar menerangkan, inilah masa pencapaian manusia menuju puncak kekuatan akal dan jasmaninya, yakni pada usia 40 tahun. Kemudian syaikh prof. dr. Wahbah Azzuhaili, seorang pakar fiqih dan tafsir negeri suriah dalam tafsir Al-Wajiz menjelaskan, sehingga ketika ia mencapai kedewasaan yang didefinisikan sebagai usia di mana jiwa dan

raga dianggap telah mencapai puncaknya, yakni mencapai usia 40 tahun, ditandai dengan maksimalnya akal, pikiran, dan kekuatan.

Para psikolog secara historis telah membedakan antara kelompok usia menurut setiap tahap perkembangan seseorang. Namun, pembagian ini seharusnya tidak menjadi satu-satunya faktor yang dipertimbangkan ketika menentukan tingkat kedewasaan seseorang. Karena, sesuai dengan pemaparan Elizabeth B. Hurlock sendiri, bahwa perbedaan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan hanya berfungsi untuk mendefinisikan usia umum di mana seseorang mulai menunjukkan perubahan perilaku, penampilan, minat, sikap serta tindakan tertentu.

Pembagian rentang usia masa dewasa menurut Elizabeth B. Hurlock dibagi menjadi tiga tahapan<sup>43</sup>, yakni :

a. Masa Dewasa Awal (Young Adult)

Masa ini dimulai pada usia 21 tahun sampai umur 40 tahun dimana perubahan fisik dan psikologis telah mencapai kematangannya. Masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan. Dimana periode ketergantungan, komitmen, dan isolasi sosial berlangsung.

b. Masa Dewasa Madya (Middle Adulthood)

Dimulai pada usia 40 hingga 60 tahun. Masa transisi dari dewasa awal ke jenjang dewasa pertengahan (paruh baya). Rentang usia ini ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik dan

---

<sup>43</sup> Jahja Yudrik (2011), *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

psikologis yang nampak jelas pada semua orang. Dan dimasa ini perhatian individu terhadap agama begitu besar.

c. Masa dewasa Lanjut (Older Adult)

Masa ini dimulai saat seseorang menginjak usia 60 tahun sampai meninggal dunia, di mana perubahan dan kemampuan fisik maupun psikologis dirasakan semakin cepat menurun pada setiap orang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara peneliti terjun langsung ke lokasi penelitian untuk mendapatkan data-data yang diperlukan.<sup>44</sup> Suatu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara mendalam mengenai latar belakang keadaan sekarang serta relasi dengan lingkungan suatu unit sosial baik individu, kelompok, lembaga maupun masyarakat.<sup>45</sup>

Hal penting yang menjadi penelitian ini adalah peneliti akan terjun langsung ke lapangan untuk mengadakan pengamatan langsung tentang suatu fenomena yang terjadi di masyarakat. Penelitian ini dilakukan di Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah, untuk mengetahui kecemasan yang terjadi di generasi sandwich di Kampung Dakwah Srisawahan dan konseling islamic loghoterpy yang akan diterapkan ke masyarakat.

#### **B. Sumber Data**

Sumber data yakni data yang diperoleh dari subjek penelitian.<sup>46</sup> Data merupakan hasil dari proses pencatatan yang dilakukan oleh pengamat,

---

<sup>44</sup> S. Mrgono, "Metodologi Penelitian Pendidikan" (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)

<sup>45</sup> Husaini Usman, "Metodologi Penelitian Sosia" (Jakarta, PT. Bumi Aksara, 2006)

<sup>46</sup> Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek" (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)

mencakup angka maupun fakta. Adapun data penelitian dibagi menjadi dua kategori :

1. Sumber Data Priimer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama.<sup>47</sup> Terdapat 3 Dusun dan 12 Rukun Tetangga dengan total 2.444 penduduk yang terdapat di Kampung Sri sawahan. Peneliti menemukan 80 total populasi generasi *sandwich* yang ada di 12 RT Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur. Dari 12 RT terdapat 1 RT yang tidak memiliki generasi *sandwich* di dalamnya. Peneliti melakukan wawancara intensif dengan mengidentifikasi populasi generasi *sandwich* yang memiliki kecemasan akibat faktor kemiskinan atau ekonomi. Dari data tersebut, peneliti telah mengumpulkan 11 sampel untuk ditindak lanjut dalam penelitian.

Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara langsung dengan Kepala Kampung, Kepala Dusun, Kepala RT, Kepala Bumdes Kampung Dakwah Srisawahan, dan Penyuluh Agama Kabupaten Lampung Tengah. Peneliti melakukan wawancara mendalam dan menerapkan konseling *Islamic Logotherapy* kepada 11 sampel generasi *sandwich* yang memiliki kecemasan yang tinggi dibanding generasi *sandwich* lainnya.

---

<sup>47</sup> Burhan Ashofa, "Metodologi Penelitian Hukum" (Jakarta: Rineka Cipta, 2001)

## 2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang di gunakan untuk membantu penelitian, dan di dapat tidak dari partisipan penelitian. Data tersebut dikumpulkan, diolah, dan disajikan oleh pihak lain.<sup>48</sup> Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi dokumen resmi milik instansi pemerintahan kampung setempat, buku, artikel, surat kabar dan sumber online yang berkaitan dengan topik utama penelitian, yakni logoterapi, kecemasan, dan generasi sandwich.

Peneliti mendapatkan data sekunder Kampung Dakwah Srisawahan melalui monografi Kampung Srisawahan, website resmi Kampung Srisawahan, dan data yang diberikan oleh pihak pemerintah balai kampung Srisawahan. Selain itu, peneliti juga mendapatkan data sekunder dari buku-buku yang berkaitan dengan generasi sandwich dan logoterapy, antara lain:

- a. Augustine, Allya. dkk. *Konsep Diri Generasi Sandwich*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024.
- b. Frankle, Viktor E. *The Will To Meaning*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2022.
- c. Frankle, Viktor E. *Man's Search For Meaning*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2023.
- d. Koeswara, E. *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992.

---

<sup>48</sup> Amiriddin dan Zainal Asikin, "Pengantar Metode Penelitian Hukum" (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004)

- e. Wiryasaputra, Totok S. *Grief Psychotherapy*. Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019.
- f. Nelson Jones, Richard. *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2012.
- g. Bastaman, Hana D. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah alat utama. Penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam sebagai metode pengumpulan data.

#### **1. Observasi**

Metode tambahan untuk mengumpulkan data awal adalah observasi. Dengan mengamati objek penelitian secara dekat, pendekatan observasi ini mengumpulkan data mengenai generasi sandwich, yang mengalami kecemasan saat menjalani kehidupan sehari-hari. Untuk memungkinkan penggunaan data observasi untuk penelitian, analisis temuan observasi diperlukan untuk menarik kesimpulan yang relevan.

Peranan peneliti dalam pengamatan penelitian ini adalah dengan partisipasi sebagai pengamat (pemeranserta sebagai pengamat). Peranan peneliti sebagai pengamat dalam hal ini tidak sepenuhnya sebagai pemeran serta tetapi melakukan fungsi pengamatan. Peranan demikian masih

membatasi para subyek menyerahkan dan memberikan informasi terutama yang bersifat rahasia.<sup>49</sup>

Adapun dalam penelitian ini, peneliti telah mengamati kondisi di Kampung Dakwah Srisawahan dengan tujuan untuk menerapkan *Islamic Logotherapy* untuk mengurangi kecemasan generasi sandwich. Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan terhadap masyarakat dan pendekatan secara mendalam untuk mengetahui persepsi masyarakat tentang beban dan tanggung jawab yang diemban serta makna hidup mereka.

## 2. Wawancara

Rahardjo mendefinisikan wawancara sebagai metode untuk mengenal klien dengan cara berdiskusi langsung secara tatap muka antara pewawancara dan orang yang diwawancarai untuk mendapatkan informasi atau keterangan tentang klien.

Wawancara terbagi menjadi tiga jenis yaitu wawancara terstruktur/terpimpin, wawancara tidak terstruktur/bebas, dan wawancara semi terstruktur/bebas terpimpin.<sup>50</sup> Wawancara terstruktur/terpimpin artinya pewawancara telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang sekaligus alternatif jawaban telah disediakan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur/bebas artinya pewawancara bebas untuk menanyakan apa saja kepada narasumber, tetapi tetap mengingat data apa yang akan dikumpulkan. Dalam hal ini narasumber berhak untuk menjawab sesuai dengan pikiran dan

---

<sup>49</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian*, hal. 177.

<sup>50</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 199.

pendapatnya. Wawancara semi terstruktur/bebas terpimpin artinya kombinasi antara wawancara terstruktur/terpimpin dengan wawancara tidak terstruktur/bebas.

Pada penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur/semi terpimpin. Adapun subjek dari metode wawancara ini yakni masyarakat Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah yang memiliki kategori untuk mewakili di antaranya :

- a. Tokoh Masyarakat : Kepala Kampung, Kepala Dusun, Kepala RT, Kepala Bumdes Kampung Dakwah Srisawahan.
- b. Tokoh Agama : Penyuluh Agama Kabupaten Lampung Tengah, Imam Masjid
- c. Generasi *Sandwich* : Masyarakat Kampung Dakwah Sri Sawahan yang terdiri dari RT 01, RT 02, RT 03, RT 04, RT 05, RT 06, RT 08, RT 09, RT 10, RT 11, RT 12.

### 3. Dokumentasi

Rahardjo mendefinisikan metode dokumentasi atau yang juga dikenal dengan studi dokumenter, sebagai cara untuk memahami orang melalui upaya mengumpulkan informasi, memeriksa, dan mengevaluasi laporan tertulis dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa, yang isinya meliputi pembenaran dan gagasan tentang persyaratan. Biodata informan dan foto-foto yang diambil selama kegiatan berlangsung merupakan dua contoh sumber dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengumpulkan data dengan cara mempelajari dokumen yang berkenaan dengan topik penelitian, dan mengumpulkan informasi dari tokoh masyarakat dan tokoh agama yakni tentang sosio-kultural dan spiritual yang berkaitan dengan generasi sandwich di Kampung Dakwah Srisawahan, dan mengumpulkan sumber terkait teknik *islamic logotherapy* yang akan di terapkan.

#### **D. Teknik Penjamin Keabsahan Data**

##### **1. Triangulasi Sumber**

Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan melakukan referensi silang terhadap data yang diperoleh dari berbagai sumber. Menggali kebenaran informasi melalui sumber informan secara langsung. Untuk mengetahui kebenaran data dari generasi sandwich, peneliti tidak hanya menggali melalui satu sumber, beberapa sumber data baik wawancara secara langsung dengan aparat kampung dan masyarakat setempat, melalui dokumen arsip balai kampung, juga observasi peneliti menjadi penguat data yang akan di jadikan sumber data penelitian. Pengecekan data untuk bahan penelitian ini menurut berbagai sumber dan berdasarkan sumber yang terpercaya.

##### **2. Triangulasi Teknik**

Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan referensi silang data menggunakan berbagai metode pada sumber yang sama. Misalnya, informasi tentang tingkat kecemasan yang dialami yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan A tentang persepsi,

gagasan, harapan, sikap, gaya hidup, dan lingkungan masyarakat dapat diverifikasi melalui observasi, dokumentasi, atau sebaliknya.<sup>51</sup>

## **E. Teknik Analisis Data**

Proses pengumpulan dan pengorganisasian data penelitian secara metodis dikenal sebagai analisis data. Diharapkan bahwa deskripsi data penelitian akan dapat menggambarkan skenario dunia nyata. Data yang dikumpulkan dari lapangan digunakan dalam kegiatan ini, dan hasilnya akan digunakan untuk mengevaluasi hipotesis penelitian sebelumnya.

### **1. Reduksi Data**

Mereduksi data berarti merangkum, memilih informasi yang penting, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan mencari tema dan polanya. Hasilnya, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah perolehan data selanjutnya, dan bila perlu mencarinya kembali oleh peneliti. Perangkat keras seperti PC dan notebook, antara lain, dapat membantu reduksi data. Setiap peneliti akan dipandu dalam mereduksi data oleh tujuan yang ingin dicapai. Hasil adalah tujuan utama dari penelitian kualitatif. Oleh karena itu, ketika melakukan penelitian, peneliti harus memperhatikan secara seksama apa saja yang dianggap aneh atau asing atau yang tidak memiliki pola. Hal ini akan membantu mengurangi jumlah data.

---

<sup>51</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif. Bandung: Alfabeta; 2017.

## 2. Display atau Penyajian Data

Menyajikan data adalah langkah selanjutnya setelah data direduksi. Miles dan Huberman menyarankan bahwa selain teks naratif, visualisasi data juga dapat berbentuk grafik, matriks, jaringan, dan bagan.

## 3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan akan dibuat dengan menggunakan data yang dikumpulkan dari reduksi data dan display untuk menjawab masalah penelitian. Fakta bahwa penelitian kualitatif masih dalam tahap awal dan kemungkinan akan berubah bahkan setelah peneliti meninggalkan lapangan berarti masih ada kemungkinan tidak ada solusi yang ditemukan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah**

##### **1. Sejarah Singkat Kampung Dakwah Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah**

###### **a. Filosofi Kampung Dakwah Srisawahan**

Kampung ( Kampung ) Srisawahan dirintis pembukaanya tepatnya pada bulan Februari 1955, Sebelum menjadi daerah pemukiman merupakan hutan Rimba dan hutan muda. Pertama sekali dibuka oleh Penduduk yang berjumlah 57 Kepala Keluarga/ KK, kemudian ditambah dengan pendatang baru sampai dengan tahun 1957 berkembang menjadi 197 Kepala Keluarga dan diakui oleh Departemen Transmigrasi dan disyahkan oleh Pemerintah Tahun 1957 dan diberi nama Kampung (Desa) Srisawahan yang oleh pelopor perintis diartikan sebagai berikut :

- Sri : P a d i
- Sawahan : Daerah Sawah

Jadi cita-cita Kampung Srisawahan adalah menjadi sumber penghasilan padi dari sawah, dan ini sudah terbukti keadaan Kampung Srisawahan pada saat ini. Kata Srisawahan juga diartikan Rezeki yang berasal dari sawah. Adapun harapan masyarakat Kampung Srisawahan

pada waktu memberi Nama Kampungnya betul-betul berkeinginan agar nantinya daerah yang ditempati itu menjadi daerah persawahan ,yang akhirnya dapat memperbanyak hasil produksi pertanian yang sasarannya dapat membawa peningkatan kesejahteraan dan pembangunan masyarakat demi mencapai cita-cita masyarakat Kampung Srisawahan yaitu: “Masyarakat yang adil makmur, gemah ripah loh jinawi subur kang sarwo tinandur,murah kang sarwo tinuku.” Oleh sebab itu masyarakat Kampung Srisawahan selalu giat bekerja dan bergotong royong serta tidak meninggalkan musyawarah untuk mencari mufakat dalam merencanakan dan melaksanakan Pembangunan.

b. Asal-usul Label “Dakwah” pada Kampung Dakwah Srisawahan

Awal mula terbentuknya Kampung Dakwah Srisawahan adalah munculnya jargon kampung dari kementrian Kabupaten Lampung Tengah, seperti dari Kementrian Kesehatan mencetuskan Kampung bebas KB, Kementrian Koperasi dan UKM mendirikan kampung UMKM, Lembaga Pemerintah Non Kementrian (LPNK) mendirikan kampung bebas Narkoba, kemudian dari Kemetrian Agama mencetuskan Kampung Qur’an. Setelah proses penyeleksian kampung di tiap daerah di Kabupaten Lampung Tengah, ada beberapa kampung yang terpilih. Namun ketika label Kampung Qur’an tersebut di promosikan, beberapa kampung yang terpilih tak ada yang siap dengan tawaran tersebut. Hingga pada akhirnya, hanya kampung Sri Sawahan lah yang yang menerima tawaran tersebut dan menyanggupinya.

Maka, atas nama Kampung Srisawahan yang melibatkan kerjasama seluruh Penyuluh Agama Islam Kecamatan Punggur dan para tokoh agama setempat, di mulailah pertemuan demi pertemuan untuk membahas program dan kegiatan yang akan merealisasikan nama Kampung Qur'an tersebut. Namun, dalam forum diskusi pertemuan antara Penyuluh Agama Kecamatan Punggur dengan tokoh masyarakat dan tokoh Agama Kampung Srisawahan, terdapat pro dan kontra. Sebagian anggota dalam forum diskusi tersebut menyatakan bahwa masyarakat pasti akan merasa berat dan terbebani dengan label tersebut.

Setelah diskusi panjang antar kepala, di putuskan lah Kampung Dakwah sebagai slogan dari Kampung Srisawahan. Di resmikan pada 29 Januari 2019 oleh Unsur Pimpinan Daerah (USPIDA) LAMPUNG Tengah dengan harapan seluruh warga saling menyeru dan mengajak saudara sesama untuk selalu berbuat kebaikan, dan meninggalkan segala kemungkaran serta hal-hal yang dibenci sang pencipta. Tidak seperti kampung syariah di Aceh yang menerapkan syariah islam sesuai dengan hukum Al-Qur'an dan hadist, dari awal dibangun nya kampung dakwah Srisawahan tidak ada paksaan untuk melaksanakan program yang akan di terapkan juga tak ada sanksi yang di buat. Karena salah satu program yang di bentuk lebih menekankan toleransi antar umat beragama. Terdapat sembilan keluarga yang terdiri dari Budha dan Kristen di dalamnya.

Selain membangun toleransi umat beragama di Kampung Dakwah Srisawahan, meminimalisir kenakalan remaja merupakan tujuan dan visi dibangunnya kampung dakwah. Terdapat 24 warung penjual miras sebelum terbentuknya kampung dakwah di kampung tersebut, survei membuktikan bahwa tak ada satu pun warung yang menjual minuman keras, juga tak ada remaja yang berani bermain judi di tempat umum setelah diberlakukannya program di kampung dakwah. Dalam hal ini, upaya penyuluh agama dan tokoh masyarakat adalah dengan menempelkan stiker yang bertuliskan, “Tidak menyediakan MIRAS” di tiap warung yang ada di Srisawahan.

Program selanjutnya ta’lim rutin yang dilakukan di masjid-masjid dan rumah warga secara bergiliran, dan pemberantasan buta huruf hijaiyah yang di laksanakan di masjid dan mushola. Terdapat 8 masjid dan 4 mushola, serta total 18 majelis ta’lim dari 12 rt yang ada di kampung dakwah Srisawahan. Dari program ta’lim dan pemberantasan buta huruf hijaiyah telah melahirkan anak-anak, remaja, bahkan lansia yang mampu melafalkan huruf hijaiyah dalam alqur’an dengan baik bahkan menghafalkannya. Hasil dari program ini, telah di laksanakan 2 kali wisuda Iqro’ manula selama didirikannya kampung dakwah ini.

Dan program selanjutnya yang selalu diupayakan untuk di terapkan yakni program gerakan maghrib mengaji tiap bada maghrib sampai waktu isya tiba. Seluruh warga wajib mematikan alat elektronik

dan di bebaskan waktunya untuk bersama al-qur'an, baik mengaji ataupun meng-kajinya.

Walau mengalami kendala selama beberapa bulan pertama ketika mensosialisasikan program kampung dakwah ke masyarakat, seluruh penyuluh kabupaten punggur, tokoh agama, dan tokoh masyarakat tetap berupaya dan memupuk kesabaran untuk memahamkan ke masyarakat juga mempertahankan dan meyakinkan ke aparat desa bahwa kampung dakwah yang mereka bangun ini suatu saat pasti akan membuahkan hasil.

Berkat tekad yang kuat, selama lima tahun berjalannya program kampung dakwah, masyarakat yang bahu membahu dalam kebaikan untuk menyukseskan program mulai merasakan manisnya hasil yang di peroleh. Yakni di antaranya, budaya shalat subuh berjama'ah. Terpantau jama'ah subuh di tiap masjid kampung sri sawahan mencapai total 30 sampai 40 jamaah, program jum'at menyejahterakan masyarakat dengan membagikan makan siang ke warga setiap sehabis shalat jum'at, shalat mayit ketika ada warga yang meninggal dunia di laksanakan berkloter-kloter, tembus qurban minimal 30 ekor sapi setiap tahunnya, kemudian Kampung Dakwah Srisawahan pernah mendapatkan 130 juta atas penghargaan kampung terbaik yang di peroleh berkat patuhnya masyarakat setempat yang membayar pajak tepat pada waktunya.

Dengan kebaikan-kebaikan yang ditanamkan ke masyarakat, maka tiap individu yang hidup di kampung dakwah tersebut menuai prinsip egaliter, semua manusia sama di hadapan Tuhan dan hanya kebaikanlah yang akan menentukan posisi tiap individu di hadapannya, toleransi beragama memahamkan mereka untuk memahami banyaknya orang dan tidak memaksa orang memahami mereka.

## **2. Letak Geografis dan Jumlah Penduduk Kampung Dakwah Srisawahan**

### **a. Batas Wilayah Kampung**

Letak geografi Kampung Srisawahan terletak diantara:

Sebelah Utara : Kampung Saptomulyo

Sebelah selatan : Lampung Timur/Kodya Metro

Sebelah Barat : Kampung Badransari

Sebelah Timur : Kampung Sritejo Kencono

### **b. Luas Wilayah Kampung**

Pemukiman : 104,5 ha

Pertanian Sawah : 258 ha

Ladang/tegalan : 98,5 ha

Hutan Bambu : 1,5 ha

Kebun : 4 ha

Rawa-rawa/kolam : 11 ha

Perkantoran : 0,5 ha

Sekolah : 1 ha

Jalan : 12,5 ha

Lapangan sepak bola	: 2 ha
Kuburan	: 1,75 ha
Irigasi	: 14 ha
Lainnya	: 195 ha

c. Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin

Kepala Keluarga	: 791 KK
Laki-laki	: 1201 Orang
Perempuan	: 1243 Orang

### 3. Struktur Pemerintah Kampung Dakwah Srisawahan

**Tabel 1. Struktur Pemerintah Kampung Dakwah Srisawahan**

No	NAMA	JABATAN
1.	SUPRIYONO	Kepala Kampung
2.	KUSMIYATI	Sekretaris Kampung
3.	HARIYANTO	Kepala Seksi Pemerintahan
4.	SUGIYANTO	Kepala Seksi Pelayanan
5.	ANAS WIDIANTORO	Kepala Seksi Kesejahteraan
6.	TUMIRAN	Kepala Urusan Umum
7.	YUDI YANTORO	Kepala Urusan Keuangan
8.	DANAR PRIMAYUDA	Kepala Dusun I
9.	GHOLIB SANTOSO	Kepala Dusun II
10.	SIGIT KURNIAWAN	Kepala Dusun III

## **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Pada bab ini akan disajikan deskripsi mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan di Kampung Dakwah Srisawahan, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Islamic Logotherapy* dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh generasi *sandwich* di desa tersebut. Generasi *sandwich* adalah kelompok usia yang berada dalam tekanan untuk memenuhi kebutuhan dan harapan dari kedua generasi, yaitu orang tua dan anak. Adapun data hasil penelitian sebagai berikut:

### **1. Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 11 orang responden yang tergolong dalam kategori generasi *sandwich* usia tengah baya yaitu mereka yang terjebak dalam peran ganda, seperti merawat orang tua yang sudah lanjut usia sementara juga harus membesarkan anak-anak mereka. Berikut adalah karakteristik umum responden dalam penelitian ini:

- a. Jumlah Responden : 11 orang
- b. Jenis kelamin : 7 orang perempuan dan 4 orang laki-laki
- c. Usia : 30 - 60 Tahun
- d. Pekerjaan : Sebagian besar responden bekerja sebagai petani, pedagang, dan sektor informal lainnya.

- e. Status keluarga : Semua responden sudah menikah dan memiliki anak dengan tanggung jawab merawat orang tua atau mertua yang sudah lanjut usia.

## **2. Persepsi Masyarakat tentang Generasi *Sandwich* dan Penggalan Pemahaman tentang Kebermaknaan Hidup di Kampung Dakwah Srisawahan**

Generasi *sandwich* sendiri adalah orang yang berada di antara dua generasi yang butuh perawatan, yaitu merawat orang tua, dan juga membesarkan anak-anaknya. Sehingga generasi *sandwich* sering merasakan tekanan karena harus memenuhi tanggung jawab kedua belah pihak secara bersamaan. Untuk mengetahui lebih lanjut peneliti mengajukan beberapa pertanyaan tentang generasi *sandwich*.

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Pujianto (47 tahun) tentang generasi *sandwich*, yakni siapa saja yang menjadi beban asuhannya dan apa profesi yang beliau jalani, beliau mengungkapkan sebagai berikut:

“Saat ini saya punya beberapa tanggungan yang jadi perhatian utama saya, saya punya kedua orang tua yang harus saya urus, saya juga harus menghidupi istri dan satu anak saya yang sekarang baru lulus SMA. Sedangkan pekerjaan saya ini hanya tukang parkir, jadinya saya kadang bingung harus berbuat apa kalau gak bisa memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.”<sup>52</sup>

Selain dengan Bapak Pujianto, peneliti juga melakukan wawancara dengan Ibu Gita Deswianti (34 tahun) perihal beban tanggungannya selama

---

<sup>52</sup> Wawancara dengan Bapak Pujianto di Kampung Dakwah Srisawahan 22 November 2024

menjadi generasi *sandwich* dan tantangan terbesar yang sedang dihadapi, beliau sebagai salah satu generasi *sandwich* mengungkapkan:

“iya, saya ini ibu 2 anak yang juga menanggung hidup ibu saya. Saya ini kan hanya ibu rumah tangga yang cuma mengandalkan penghasilan suami. Sedangkan penghasilan suami saya itu tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan kami sehari-hari sehingga saya terpaksa harus berhutang ke warung. Hal ini membuat saya stress bahkan sampai mengabaikan pekerjaan rumah.”<sup>53</sup>

Kemudian untuk mengetahui lebih lanjut tentang kehidupan generasi *sandwich*, peneliti mewawancarai Ibu Rina Lisnawati (31 tahun), apakah beliau merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi. Beliau mengungkapkan:

“Saya ibu rumah tangga punya 2 anak dan harus mengurus kedua mertua saya. Sebenarnya saya sangat tertekan dan stres karena kondisi ekonomi yang tidak stabil, uang dari suami saja kadang kurang untuk biaya makan dan anak, masak iya tiap hari harus tahu tempe, mana tahan saya hidup melarat terus. Saya juga kan wanita, pengen juga punya make up, perawatan, untuk beli kebutuhan anak juga kan perlu uang mba. Saya tahan saja kalau suruh ngurusi orangtuanya walau saya akui sangat berat rasanya, tapi ya tolong lah saya juga ingin di urusi. Kalau saya di rumah terus seperti ini bisa stress saya mba, tiap kali minta izin suami untuk kerja dia gak ngebolehkan dan ngerasa tersinggung kalau saya kerja. Tapi kami punya tanggungan yang harus kami hidupi.”<sup>54</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, maka diketahui bahwa generasi *sandwich* memiliki beban tanggungan yang tidak hanya mengurus suami dan anak tetapi juga harus mengurus orang tua atau mertua yang sudah berusia lanjut. Namun, yang membuat generasi *sandwich*

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan Ibu Gita Deswianti di Kampung Dakwah Srisawahan 22 November 2024

<sup>54</sup> Wawancara dengan Ibu Rina Lisnawati di Kampung Dakwah Srisawahan, 22 November 2024

tertekan adalah keadaan ekonomi yang tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari, sedangkan mereka tidak memiliki pekerjaan lain yang bisa membantu perekonomian mereka.

Setelah mengetahui tanggungan dan kondisi ekonomi generasi *sandwich*, selanjutnya peneliti melakukan wawancara untuk menggali pemahaman dan pengalaman responden terkait logoterapi dan seberapa besar pemaknaan hidup dalam kehidupan mereka. Salah satu metode untuk membantu mereka yang sedang berjuang untuk menemukan tujuan hidup adalah logoterapi. Sebuah maksud dan tujuan yang harus di upayakan untuk ditemukan dan dipenuhi oleh individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna.

Logoterapi konsep konseling terapi yang di cetuskan Victor E. Frankle ini membantu tiap individu agar memiliki emosional yang baik dan sehat, dan untuk mencapai emosional yang lebih baik dan sehat maka sangat perlu untuk mengajak generasi *sandwich* untuk menemukan makna hidupnya. Terdapat tiga pilar yang menjadi inti dalam penerapan konseling logoterapi Victor E. Frankle, yakni kebebasan berkehendak (*freedom of will*), hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), dan kebermaknaan hidup (*the meaning of life*). Dalam menerapkan *Islamic Logotherapy*, peneliti menggunakan teori Victor E. Frankle yang di padukan dengan teori keislaman yang mengacu pada qur'an dan sunnah dalam menerapkannya ke masyarakat.

*Islamic Logotherapy* menerapkan kebebasan berkehendak (*freedom of will*), yaitu sejauh mana para generasi sandwich memiliki kendali atas keputusan hidup mereka dalam menghadapi tuntutan dan tanggung jawab yang ada. Untuk lebih lanjut peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Nur Winda Sari (33 tahun) yang memiliki masalah *complicated* sebagai generasi *sandwich*, beliau mengungkapkan:

“Tantangan terbesar yang saya hadapi sebenarnya sewaktu suami saya sakit kurang lebih 6 bulan yang akhirnya membuat saya harus menggantikan peran suami untuk mencari nafkah. Tapi tantangan lain yang lebih besar itu waktu keluarga suami meminta saya harus mengurus ibu mertua yang sudah sepuh dan menderita alzheimer. Saat itu pikiran saya benar-benar kacau dan kalut tapi saya berusaha untuk mensugesti diri saya bahwa saya bisa melewati itu semua. Karena itu, disela-sela kesibukan saya berusaha untuk mencari kebahagiaan kecil saya dengan mengobrol dengan kedua anak saya.”<sup>55</sup>

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Ibu Yuniarti (51 tahun), beliau mengungkapkan kebebasan berkehendak yang dimilikinya meskipun hidup sebagai generasi *sandwich*:

“Saya istri dari kepala kampung, saya merasa yang menjadi tantangan saya adalah harus bisa membagi waktu sebagai ibu kades dan mengurus kedua orang tua saya yang sudah sepuh dan pikun. Yang menjadi penyesalan terbesar saya ya itu waktu saya lagi sibuk sama kegiatan sebagai kepala sekolah paud, saya tidak bisa maksimal mengurus orang tua saya. Tapi walau begitu saya tetap bersyukur diberi kesempatan mengurus kedua orang tua, artinya saya bisa mendapat pahala disana, itulah yang menjadi kebahagiaan saya.”<sup>56</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka diketahui bahwa setiap generasi *sandwich* memiliki tantangan tersendiri, dan mereka memiliki upaya untuk menghadapi tantangan tersebut dengan mencari sedikit

---

<sup>55</sup> Wawancara dengan Ibu Nur Winda Sari di Kampung Dakwah Srisawagan Pada 24 November 2024

<sup>56</sup> Wawancara dengan Ibu Yuniarti di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 24 November 2024

kebahagiaan. Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tantangan yang mereka hadapi tidak hanya berasal dari tanggung jawab terhadap orang tua dan anak-anak, tetapi juga dari perasaan terjepit antara pekerjaan dan kebutuhan pribadi. Banyak dari mereka yang merasa kehilangan kebebasan untuk membuat keputusan pribadi, terutama dalam hal untuk waktu diri sendiri.

Meskipun mengalami tekanan yang berat, generasi sandwich tetap berusaha untuk menjaga keseimbangan hidup dan mencari makna dalam setiap langkah yang mereka ambil. Karena itu, peneliti juga menggali pemahaman tentang *the will to meaning* atau hasrat untuk hidup bermakna, yang merujuk pada bagaimana generasi *sandwich* memaknai peran mereka di dunia ini. Karena itu, peneliti melakukan wawancara dengan Bapak Triono (42 tahun) yaitu duda satu anak yang juga menanggung hidup ibunya, beliau mengungkapkan:

“Ya impian terbesar saya adalah saya berharap anak saya bisa hidup lebih baik dari saya, saya juga ingin memberikan pendidikan terbaik untuk anak. Saya pernah gagal membangun kehidupan berumah tangga yang diakibatkan oleh ekonomi yang sulit, menikah dengan gadis thailand yang merantau ke malaysia, saat itu saya sedang menjadi tenaga kerja indonesia di sana. Ketika anak saya sudah lahir, saya mencoba istri untuk mencoba tinggal di indonesia, beberapa tahun kami hidup di sini istri saya tidak betah karena di sini kami hanya bekerja serabutan dan penghasilan terlalu kecil, kemudian dia meninggalkan saya ke negara asalnya. Itu membuat saya sangat terpukul dan sakit hati, tetapi sekarang saya mencoba ikhlas, mungkin ini adalah takdir hidup saya dan juga kesalahan saya yang tidak bisa menjadi kepala rumah tangga yang baik. Karena itu, hidup saya sekarang hanya untuk mengurus ibu saya yang sudah sepuh dan berusaha bekerja dengan baik agar bisa memberikan kehidupan yang lebih baik untuk anak.”<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Wawancara dengan Bapak Triono di Kampung Dakwah Srisawahan, 22 November 2024

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Trisulistyo (46 tahun), beliau mengungkapkan kebermaknaan hidup yang dimilikinya:

“Alhamdulillah saya dan istri sudah sangat sering mengalami kegagalan dalam hidup, kami pernah gagal dalam usaha kayu, pernah di PHK karena bank tempat kami bekerja bangkrut dan sampai akhirnya saya dan istri bekerja dengan mencari rongsokan dan menjualnya. Walaupun udah sering gagal kami tetap bersyukur karena ternyata itu yang membuat kami bisa hidup lebih kuat, lebih sabar dan lebih sederhana. Kami pun bisa mengurus ibu saya yang sudah sepuh dengan lebih perhatian. Saat ini cita-cita saya dengan istri adalah anak kami bisa hidup lebih baik dari kami.”<sup>58</sup>

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Ibu Rina Lisnawati (31 tahun) yang memiliki masalah lebih complicated dari narasumber lainnya.

Beliau mengungkapkan kebermaknaan hidupnya sebagai berikut:

“Saya ini punya banyak hutang jadi saya pengen bekerja agar bisa melunasi hutang-hutang itu, tapi suami saya gk ngizinin, inilah yang membuat saya sering ribut dengan suami. saya sangat stres karena tekanan utang dan beban rumah tangga sehingga saya merasa sangat gagal dan tidak berdaya yang membuat emosi saya tidak stabil. Tapi satu yang pasti saya ingin memberikan masa depan yang lebih cerah untuk anak-anak saya, dan membangun kehidupan yang lebih stabil.”<sup>59</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa responden, peneliti menggali pemahaman tentang *The Will to Meaning* atau hasrat untuk hidup bermakna, yang menggambarkan bagaimana generasi *sandwich* memaknai peran mereka dalam keluarga dan kehidupan mereka secara keseluruhan. Bapak Triono dan Ibu Trisulistyo, meskipun pernah mengalami kegagalan besar dalam hidup, tetap berusaha merawat orang tua

---

<sup>58</sup> Wawancara dengan Bapak Trisulistyo di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 23 November 2024

<sup>59</sup> Wawancara dengan Ibu Rina Lisnawati di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 22 November 2024

mereka yang lanjut usia dan berjuang keras untuk menciptakan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak. Sementara itu, Ibu Rina Lisnawati, meskipun tertekan oleh masalah utang dan ketidaksetujuan suami, berusaha keras untuk memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya dan memperbaiki kehidupan keluarganya, meskipun berada dalam kondisi yang sangat sulit. Ketiganya menunjukkan bahwa makna hidup mereka terletak pada perjuangan untuk keluarga, meski dihadapkan pada tantangan yang berat.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa meskipun mereka menghadapi berbagai kesulitan—baik dalam aspek ekonomi, hubungan rumah tangga, maupun tekanan mental—mereka tetap memiliki hasrat untuk hidup bermakna yang terfokus pada usaha memberikan kehidupan yang lebih baik untuk keluarga, terutama anak-anak. Setiap responden menunjukkan bahwa meskipun kondisi hidup mereka tidak mudah, mereka tetap mencari makna dalam peran mereka sebagai orang tua dan pengasuh, serta berusaha mengatasi kegagalan dengan cara yang positif. Mereka cenderung memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses hidup yang memberikan pelajaran berharga. Namun, tekanan hidup yang dialami oleh beberapa responden, seperti Ibu Rina, juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan emosional dalam menjaga stabilitas mental dan kesejahteraan mereka.

Sebagai bagian dari penelitian ini, peneliti ingin menggali lebih dalam tentang pengalaman hidup dan pandangan para generasi *sandwich* terkait kebermaknaan hidup atau *The Meaning of Life*. Seperti kejadian

tragis yang dihadapi oleh generasi *sandwich*, pandangan agar hidup lebih berarti, kekosongan dan kehampaan yang dihadapi, serta orang-orang yang berperan dalam hidup generasi *sandwich*. Untuk lebih lanjut peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Tri Muryani (47 tahun) yang memiliki 2 anak dan harus mengurus ibu kandung dirumahnya, beliau mengungkapkan:

“Saya ini punya banyak pengalaman yang tidak menyenangkan, tapi yang paling tidak menyenangkan buat saya itu ya waktu saya keguguran sebanyak 4 kali. Itu yang membuat saya terpukul. Terus saya ini pernah beberapa kali sakit di bagian lengan tiap kali mendengar kabar tentang penyakit atau kematian orang terdekat saya. Pernah suatu ketika suami meminta untuk datang menjenguk atau ta’ziah tetangga yang meninggal, di situ saya ngalamin hal yang aneh dari diri saya. Keringetan, deg-degan seperti jantung mau copot, nyeri banget di lengan serasa kayak mau putus lengannya, ngenyut di area kepala, rasanya panas tapi ketika di sentuh kening tidak panas suhunya.

Ya tapi alhamdulillahnya saya selalu mendapat dukungan dari suami dan anak-anak saya, walaupun sampai saat ini saya masih merasakan hal-hal aneh dalam diri saya kalau mendengar kabar kematian.”<sup>60</sup>

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Bapak Sumedi yang memiliki 4 anak dan harus mengasuh kedua orang tua yang sudah sepuh,

“alhamdulillah mba, di rumah selalu rame. Ada ibu bapak yang harus di urus, sepuh sudah tidak bisa apa apa. Makan mandi ya harus di ladeni. Anak-anak juga masih kecil-kecil, jadi ibunya sibuk banget di rumah ngurus segalanya sendiri. Saya fokus aja cari nafkah, walau serabutan yang penting berkah. Aktifitas tiap harinya pagi habis kasih makan ikan sama sapi pergi ke pasar, kadang jam 9 kadang jam 10 an ke pasarnya. Sampe jam 2 siang atau asar biasaya, jual pecah belah. Habis asar langsung nyawah. Dulu pernah bisnis kayu tapi berhenti karna angel le masarke.”

Berdasarkan hasil wawancara Pak Sumedi mengungkapkan bahwa

Walaupun kesehariannya penuh dengan tanggung jawab dan terkadang

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan Ibu Tri Muryani di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 25 November 2024

merasa kewalahan, Pak Sumedi tetap merasa bersyukur karena masih diberikan kesempatan untuk berkumpul dengan keluarga dan merawat orang tua. Menurutnya, hal tersebut adalah nikmat yang diberikan Tuhan, dan ia merasa bahwa merawat orang tua adalah salah satu tanggung jawab mulia yang harus dijalani dengan penuh rasa syukur.<sup>61</sup>

Kemudian Pak Sumedi juga pernah merasakan kekosongan dalam hidupnya, terutama ketika menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Namun, kekosongan tersebut selalu terisi dengan rasa syukur dan kebahagiaan saat melihat anak-anaknya tumbuh dengan baik, serta ketika melihat orang tuanya merasa nyaman dan terawat.

Hasil wawancara dengan Ibu Tri Muryani dan Bapak Sumedi menunjukkan bahwa meskipun keduanya menghadapi tantangan besar dalam hidup sebagai generasi sandwich, mereka tetap menemukan makna dalam setiap peran yang dijalankan. Ibu Tri, yang mengalami banyak kesulitan emosional seperti keguguran dan kecemasan berlebihan terkait penyakit atau kematian orang terdekat, mengungkapkan bahwa meskipun sering merasa terpukul, dukungan dari suami dan anak-anaknya memberinya kekuatan.

Meski hasil wawancara generasi *sandwich* di atas menunjukkan tekanan karena tanggung jawab ganda, namun adapula generasi *sandwich*

---

<sup>61</sup> Wawancara dengan Bapak Sumedi di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 25 November 2024

yang merasa tidak tertekan dengan tanggung jawab ganda tersebut. hal ini seperti yang disampaikan oleh Bapak Widodo beliau mengungkapkan:

“Saya dan istri punya anak 3, tapi kami juga mengasuh mertua saya yang sudah berusia 84 dan 85 tahun. walaupun saya mengasuh kedua mertua saya, saya enggak merasa tertekan karena kedua mertua saya sebenarnya masih pada sehat, mungkin hanya ibu mertua saja yang kadang-kadang kesehatannya suka drop. Tapi bersyukur anak-anak saya semuanya sudah pada mandiri dan cekatan mengurus rumah, jadi mereka bisa ikut membantu kami dalam pembagian tugas rumah.”<sup>62</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh Ibu Sri Sunarti, beliau memiliki 1 anak dan harus mengurus 1 ibu. beliau mengungkapkan:

“Ya alhamdulillah saya dan suami masih punya satu anak kecil, kami juga mengurus ibu saya yang sekarang usianya sudah 57 tahun. selama ini saya gak pernah kesulitan mengurus ibu saya karena beliau memang masih sehat dan mampu bekerja. Rutinitas saya ya hanya memasak dan mengurus rumah, sudah itu saja. Mungkin itu yang buat saya tidak tertekan karena tidak banyak yang saya urus dan pikirkan.”<sup>63</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, maka diketahui bahwa generasi *sandwich* sering merasa tertekan oleh tanggung jawab ganda ini, ditambah dengan keterbatasan ekonomi. Tetapi adapula generasi *sandwich* yang tidak terlalu tertekan karena beban tanggungan mereka yang sedikit dan tidak terlalu memberatkan. Dari Pernyataan tersebut, peneliti memutuskan untuk menerapkan konseling Islamic Logotherapy untuk membimbing generasi *sandwich* dalam menemukan makna hidup melalui dialog-dialog positif dengan harapan dapat memberikan kehidupan yang

---

<sup>62</sup> Wawancara dengan Bapak Widodo di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 23 November 2024

<sup>63</sup> Wawancara dengan Ibu Sri Sunarti di Kampung Dakwah Srisawahan Pada 23 November 2024

lebih baik bagi anak-anak mereka dan merawat orang tua dengan penuh rasa syukur.

### 3. PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING *ISLAMIC LOGOTHERAPY*

#### a. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* - Klien 1

Nama Klien : Rina Lisnawati

Hari / Tgl : Rabu, 27 November 2024

Jam : 16.00 – 16.45 WIB

Tempat : Pelataran/ halaman belakang rumah Rina

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *Paradoxial Intention* dengan pemahaman keislaman, yakni konsep tawakkal, sabar, syukur. Klien diminta untuk tidak memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi, mengambil jarak atas keluhannya serta menanggapi dengan humoris.

**Tabel 2. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* - Klien 1**

Peneliti	Assalamu'alaikum mba RL, Gimana kabarnya mba? (Peneliti menyapa dengan senyum ramah dan bersahabat).
Rina L	Walaikumussalam, iya baik mba alhamdulillah.
Peneliti	Alhamdulillah, hari ini kita bisa ketemu lagi ya mba. Seneng banget bisa kenal mba RL. Baik mba, dengan suasana terbuka di alam seperti ini saya yakin ini tempat yang nyaman untuk mba. Mba RL bisa bebas dan boleh mengungkapkan apa saja yang mba rasakan, insyaallah saya siap mendengarkan dan pembicaraan ini akan terjaga kerahasiaannya, hanya saya dan mba RL saja yang tahu. Mba RL bisa dengan leluasa bercerita secara terbuka dengan saya. (dengan posisi menghadap ke arah mba RL, ekspresi wajah lembut dan bersahabat, kontak mata benar-benar meyakinkan).
Rina L	Baik mba, terimakasih sudah mau datang lagi ke tempat saya. Akan saya coba untuk terbuka dengan mbak nya.
Peneliti	Baik, mohon waktunya sekitar 45 menit ya mba. Sambil nyore sambil nyantai, saya mohon izin untuk mengganggu waktunya ya mba. Oh ya, sesi konseling ini tidak ada maksud untuk

	menghakimi sama sekali, jadi saya datang kemari untuk mendengarkan apa yang mba keluhkan, apa yang ingin mba diskusikan. Tidak ada jawaban benar atau salah di sini, dan kita akan saling bekerjasama untuk mencari pemahaman dan solusi terbaik atas apa yang mba alami.
Rina L	Baik mba, sebenarnya saya malu untuk menceritakan hal ini ke mba nya. Tapi akan saya coba ceritakan pengalaman pahit saya yang saya jalani akhir-akhir ini, terasa beraat sekali.
Peneliti	Baik mba, boleh tarik nafas dan ceritakan perlahan kesulitan apa yang mba hadapi saat ini?
Rina L	Saya merasa suami saya ini tidak bertanggung jawab ke keluarga mba, jatah uang yang suami saya beri sering nya tidak cukup untuk memenuhi kehidupan saya dengan anak-anak saya. Mana suami saya pelit izin mba, dulu sebelum nikah saya ada kegiatan senam di luar, namun setelah menikah suami menahan saya untuk keluar dan menyuruh untuk fokus mengurus rumah, anak, dan mertua. Saya tu sering greget sama suami, udahlah saya gak pernah di urusin, mbok ya di kasih jatah untuk skin care sama make up namanya saya kan perempuan ya butuh to ya yang begituan, mana itu kan buat nyenangkan dia juga. Boro-boro skincare deh, pengen jajan dan makan enak aja susah. Saya sering banget berantem ama suami masalah ginian mba, mana tiap izin mau kerja dia pasti tersinggung, selalu bilang perempuan tugasnya fokus ke rumah aja. Terus saya harus gimana coba mba?
Peneliti	(posisi badan duduk rileks dengan tangan terbuka) Emh gitu, kalau gitu sekarang saya tanya deh mba, mba sudah pernah merayu suami belum untuk kerja? (dengan intonasi suara yang hangat, tempo bicara yang tepat, dan nada yang empatik)
Rina L	Haduh mba, udahlah gak tau lagi itu suami saya. Wong kalo saya bilang mau kerja suami malah jawab, 'yaudah kerja aja sana, saya yang di rumah jaga anak.'
Peneliti	Kemudian respond mba gimana? mba nantangin suami dengan meng-iyakan tukar posisi atau nurut suami di rumah aja, gitu?
Rina L	Ya kalo saya iyakan saya mikir lagi mba, anak saya yang satu masih kecil banget dan pasti gak akan mau sama bapak nya. Juga ke enakan bapaknya nanti di rumah gak kerja. Tapi akhirnya karena saya geram dengan dia, saya pengen makan enak dan beli ini itu gak di turutin jadi saya pinjam uang di koperasi.
Peneliti	Emmh gitu, tapi sebelumnya mba sudah izin kah ke suami?
Rina L	Ya allah mba, suami saya malah gak mau ikut campur tentang hal itu. Awalnya memang saya gak izin suami, dan sekarang suami gak mau tanggung jawab juga. Bener-bener bingung saya mba, air mata saya udah habis tiap hari nangis tapi gak ada yang nolongin. Dah 2 bulan ini saya di datengin depkolektor, galak banget dan kalo dateng pasti ngamuk ngamuk di rumah, berujung adu mulut

	akhirnya. Sampe malu saya sama tetangga. Saya bener bener bingung ya allah mba, ga ada yang mau nolongin saya, suami juga gak ngebolehkan saya kerja, gak mau bayarin hutang-hutang saya. (menangis sejadi-jadinya)
Peneliti	(Memegang pundak dan mengusapnya, mencoba menenangkan klien) Memang berat mba, tapi gapapa coba tarik nafas dan keluarkan perlahan. Okey sudah lebih tenang ?
Rina L	Alhamdulillah mba, sedikit tenang kalo dah nangis. Tapi rasanya tetep gak tenang, saya takut gak bisa bayar hutang-hutang saya. Takut ngadepin depkolektornya, saya ngerasa lemes kayak seolah energi saya habis tiap kali ngadepin mereka. Saya slalu bilang tunggu dulu, sabar. Tapi mereka tetep ngotot, malah mau ngambil hp saya.
Peneliti	Terus apa yang mba lakuin?
Rina L	Saya bentak ganti mba, tapi mereka ancam saya kalo saya gak kasih uang di saat itu juga. Akhirnya saya pinjam tetangga untuk bayar mereka. Makannya kalo siang pintu selalu saya tutup, kadang kalo siang saya di rumah tetangga atau rumah mertua aja, nunggu mereka pergi.
Peneliti	Nah kalau begitu mba berusaha menghindar dong? Kalau mba menghindar terus apakah akan menghentikan mereka untuk tidak datang lagi ke rumah mba?
Rina L	Ya iyasih mba, tapi ya gimana saya gak punya uang untuk bayar hutang saya ke mereka.
Peneliti	Sekarang coba saya tanyakan mba, menurut mba apa yang akan mba lakukan dengan masalah berat yang mba alami ini?
Rina L	Saya harus apa mba, wong ga boleh kerja sama suami. Mungkin kalau terpaksa iya saya bakal kerja kalau sudah gak memungkinkan lagi. Saya loh ngerasa hidup sendiri gini jadinya, suami saya gak peduli.
Peneliti	Mba, (peneliti berusaha untuk merestorasi atau membentuk narasi baru, mengubah cara pandang klien terhadap masalah) mba ini masih muda, masih energik. Pasti ada cara untuk bisa bayar hutang dan tetep bertahan di ridho suami. Mba ini gak sendirian loh, kemana-mana slalu ada yang nemenin, tu liat kanan kirinya ada malaikat kanan kiri yang slalu nemenin mba. (berusaha mencairkan suasana)
Rina L	Ehlah ngeri bgt to mba ini bawa bawa malaikat.
Peneliti	Ya memang iya to hehe (suasana cair, klien terbawa jokes ringan dari konseli) Mba, mba tu ga sendirian. Ada yang di atas yang bisa nolong mba, dan yang ngasih ujian juga ya yang di atas, walau yang nyiptain masalah nya mba sendiri hehe.

	(mendorong klien untuk bersikap tawakkal/berserah diri pada sang pencipta)
Rina L	Iya sih mba, eling sebenarnya. Trus gimana mba?
Peneliti	Ada ayat yang bunyinya, inna ma'al 'usri yusro mba. Sesungguhnya ketika datang kesulitan pasti ada kemudahan yang mengiringi. Memang yang mba rasain sekarang ini jelimet banget, susah gitu rasanya. Tapi yakin mba, ini Cuma bentar doang. Yakin pasti allah mudahkan urusan ini. Allah juga sesuai prasangka hambanya, kalau mba yakin hutang-hutang mba akan lunas terbayar, insyaallah allah mudahkan untuk lunas hutang.
Rina L	Iya ya mba, selama saya dapet masalah ini saya gak pernah doa, deketin yang di atas.
Peneliti	Nah mungkin, bisa jadi waktu mba ngerasain perasaan "sendiri"-itu mba lagi jauh sama lingkungan yang positif, lingkungan yang baik yang deketin mba sama yang di atas.
Rina L	Iya mba, saya juga ngerasa begitu.
Peneliti	Oke, jadi sekarang rencana mba apa untuk kedepan?
Rina L	Saya kepinginnya ngomong baik-baik ke suami mba, saya pengen kerja untuk ringankan beban suami.
Peneliti	Masyaallah, iya mba harus ada komitmen antara mba dengan suami berarti.
Rina L	Iya mba, suami bilang gitu. Insyaallah nanti saya bilang ke suami, walau kerja sambian saya janji akan urus rumah dengan baik. Dan minta suami kontribusi juga tentunya, saya takut kalo sendiri nanti saya gak mampu.
Peneliti	Iya mba, ini komitmen mba dnegan suami. Mudah-mudah suami mengizinkan dan smoga allah mudahkan untuk lunas hutang, mba dan suami bahagia terus dengan anak-anak mba, saran saya coba ketika ada masalah langsung datang nya ke yang ngasih mba. Banyak hal indah yang kita dapet, tapi kita lupa buat ungkapin syukur dan terimakasih ke allah.
Rina L	Ya allah mba, terimakasih sudah di ingatkan. Saya benar benar sering lupa tentang yang ini. Ucap syukur ke allah yang ngasih semuanya ke saya.
Peneliti	Baik mba, terimakasih atas waktunya. Saya mohon izin pamit. (jabat tangan) assalamualaikum..
Rina L	Walaikumussalam warahmatullah.. (tersenyum dengan wajah penuh syukur)

Rina Lisnawati merupakan generasi *sandwich* yang termasuk kategori *The Club Sandwich*, yakni generasi *sandwich* yang tergolong

umur 30-60 tahun dan terhimpit dua generasi yakni menanggung ayah dan ibu mertua, serta mengasuh dua anaknya.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan Rina datang dari pikiran yang tidak rasional, dimana Rina mengharapkan dirinya bertindak sempurna. Selalu mencoba untuk izin kepada suami untuk bekerja membantu suami memenuhi kebutuhan rumah tangga akan tetapi sang suami tidak mengizinkannya. Ia mencoba untuk berperan ganda dalam menjalani hidupnya, yakni menjadi seorang ibu bagi anaknya dan menjadi anak bagi orangtuanya, menjadi istri bagi suaminya dan ingin menjadi pendamping suami dalam bekerjasama mencari nafkah. Karena tidak mendapatkan izin sang suami untuk bekerja, dan kebutuhan hidup yang tak terpenuhi membuat Rina mengambil keputusan sebelah pihak untuk berhutang ke koperasi.

Membuat keputusan yang blunder menyebabkan Rina mengalami stress, lelah fisik dan lelah dalam olah pikir. Hal tersebut datang karena faktor fikiran yang tidak rasional, membuat Rina memutuskan sesuatu hanya berdasarkan keinginannya saja, tidak proporsional dalam menimbangkan sesuatu karena kurangnya pengalaman.

Untuk itu peneliti mencoba menerapkan *Islamic Logotherapy*, dengan menggabungkan teknik paradoxial intention dan menanamkan sikap tawakkal, sabar dan syukur agar Rina yang sedang diberi ujian hidup mampu menjalani hidupnya dengan jiwa yang besar. Paradoxial

intention diterapkan untuk mengurangi kecemasan atau ketegangan yang muncul dari perasaan takut dan khawatir berlebih yang dialami Rina. Peneliti mencoba untuk menyelipkan kalimat dan kata-kata humor dalam sesi konseling. Hal ini dilakukan dengan harapan bahwa klien akan mulai menyadari bahwa ketakutannya tidak seberat yang mereka bayangkan.

**Tabel 3. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 1**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>	<b>Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Mengalami kecemasan, stress, ketidakpuasan terhadap hidup, bingung dalam mengambil keputusan hidup	Lebih tenang, merasa damai, memiliki penerimaan diri yang baik
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Merasa tidak mampu untuk menerima konsekuensi atas perbuatannya	Lebih sabar, tawakal, dan ikhlas menerima hidup. Melihat kesulitan sebagai ujian dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Merasa hidup tidak memiliki makna atau arah yang jelas	Menemukan makna hidup melalui sikap yang diterapkan yakni tawakkal, sabar, syukur.

b. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 2

Nama Klien : Nur Windasari

Hari / Tgl : Kamis, 28 November 2024

Jam : 17.00 – 17.45 WIB

Tempat : Ruang tamu rumah Nur Winda

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, klien dibantu untuk mendapatkan sesuatu yang hampir hilang dalam dirinya, mencari hikmah dari tragedi yang dialami dengan mencurahkan perhatian ke hal-hal yang positif melalui pemahaman keislaman, yakni mendorong klien untuk bersikap tawakkal, sabar, syukur.

**Tabel 4. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 2**

Peneliti	Asslamaualaikum mba Winda, gimana kabarnya mba? (Peneliti dan klien berjabat tangan, cipika cipiki)
Winda	Walaikumussalam, alhamdulillah baik mba, ni ada apa ya sore begini dateng ke rumah?
Peneliti	Mohon izin minta waktu nya sebentar mba, 45 menit bisa kah? Saya datang kemari dalam rangka penelitian, ingin mewawancara sekaligus mempraktikkan konseling islamic logotherapy. Boleh ya mba?
Winda	Oh iya, dengan senang hati. Kebetulan saya selo ini pulang dari sawah dan nyantai.
Peneliti	Syukurlah. Sebelum kita mulai, mohon izin untuk menjelaskan dulu ya mba bahwa sesi konseling ini akan di jaga kerahasiaannya. Di sesi konseling ini mba bebas curhat, boleh mengungkapkan semua masalah atau uneg-uneg yang mungkin selama ini mba simpan sendiri. Insyaallah saya siap mendengarkan dan membantu mba, bukan menghakimi.
Winda	Iya mba, ini dimulai dari mana berarti ya?
Peneliti	Kalau dari penuturan Pak RT, mba Winda ini termasuk generasi sandwich yang menanggung orangtua dan anak. Benarkah mba?
Winda	Benar mba, saya punya 2 anak dan ngurus ibu sepuh 1, tinggal dengan suami di rumah ibu mertua.
Peneliti	Apa masalah terberat yang mba hadapi selama berumah tangga ini?
Winda	Duh kalau masalah yang saya alami banyak berat nya mba, kalau yang terberat apa ya.. Oh ya, selama 16 tahun pernikahan ini paling berat yang saya alami waktu mengurus suami selama kurang lebih 6 bulan pas tragedi suami kesetrum dan suami terjatuh, limfanya pecah harus di operasi. Gak bisa kemana mana, Cuma bisa di ranjang aja. Duh ya allah itu mba, luar biasa cobaannya. Dan pada waktu itu saya sendiri harus ngurus anak, suami, mertua, harus kerja juga gantiin suami, kalo gak kerja kita mau makan apa?
Peneliti	Yassalam, 6 bulan mba? Sekarang suami gimana mba kondisinya?

Winda	Alhamdulillah kalo sekarang sehat wal afiat.
Peneliti	Syukur ya rabb, mudah-mudahan selalu sehat. Amiin.. Kalo ibu gimana kondisinya mba?
Winda	Ibu dah sepuh banget mba, sekarang 83 taun. Kemarin baru keluar dari rumah sakit, ini juga kepala saya masih pusing nyut-nyutan rasanya ngerasain ibu.
Peneliti	Pripun mba? Apa mbah sakit parah to?
Winda	Panjang ceritanya mba. Ibu itu alzheimer kalo kata dokter. Apa apa sering lupa, kalo saya rasa ini lebih parah dari pikun mba. Ibu itu sering banget kadang gak inget rumah, tapi sukanya keluar rumah gak bilang lagi. Gak bisa di bilangin, kadang hal-hal kecil bisa jadi besar sama ibu mba. Sukanya banting-banting barang kalo pas ngamuk bener-bener tantrum barang pada pecah, pintu rusak, kalo di bilangin susah mba ngeyel lagi. Kadang kalo pas marah sama saya, saya sering ditabok dijambak mba. Paling parah yang buat saya sakit hati itu dari kata kata ibu mba, suka banget jatuhin saya ngerendahin saya. Tapi ibu begini baru beberapa tahun ini mba, dulu gak gini.
Peneliti	Terus kalau pergi gak inget rumah, baliknya gimana dong?
Winda	Kadang dianter warga, pernah ngilang tu ada 2 harian di cariin gak nemu-nemu untungnya ada tetangga desa yang nganter ke sini, katanya lapor ke pak kepala kampung A kampung B ini ada mbah sepuh siapa ini kok terlantar. Malu sama tetangga sebenarnya, tapi ya alhamdulillah nya warga pada faham.
Peneliti	Yowalah, terus habis itu dijaga ketat berarti ya mba?
Winda	Haduh mba, habis saya sama keluarga. Mba mas ipar saya nge cap saya gak bisa urus mamak, dibentak bentak sampe sakit hati bangeet saya, mana suami gak pernah belain saya. Padahal posisinya ya saya urus bener-bener mamak, mandi saya mandiin, maem saya dulang, Cuma ya saya juga kan harus ke sawah, makanya saya tinggal. Semenjak itu saya gak pernah ninggalin ibu kalo rumah gak di kunci. Tapi ya imbasnya lebih tantrum banting-banting barang mba. Saya juga kena pukul.  Akhirnya, saya sama ipar-ipar yang lain sepakat buat bawa ibu ke dokter dan di resepin obat penenang sama dokter. Setelah diminum emang ibu bener-bener bisa dikontrol, tapi jadi diem koyo gak kenal uwong. Ada 3 bulanan konsumsi obat itu, lah kok mamak kejang-kejang. Lah yo buat kaget to, akhirnya di bawa lah ke rs.
Peneliti	Sepertinya beban yang mba pikul bener-bener berat ya.. Kemudian apa yang terjadi mba?
Winda	Iya mba, harus banyak-banyak sabar memmang. Kata dokter banyak sarap dan otot ibu yang terganggu, sebenarnya sebelum obat ini di kasih dokternya udah bilang mba. Cuma ya gimana kata ipar saya, malu sama tetangga kalo ibu gini terus.

	Sewaktu di RS saya nemenin mamak sendiri, memang cuma 2 hari 1 malem si, tapi di situ saya kena vertigo mba. Kepala saya berat banget rasanya dan posisi masih di RS padahal, tapi ipar saya nyamperin saya malah nuduh yang engga engga. Saya nelpon suami untuk gantian jaga, ada 3 harian itu saya vertigo, mual muntah.
Peneliti	Mba emang sering vertigo kah? Atau baru kali ini?
Winda	Baru kali ini mba, pusing sampe muter muter ruangan itu. Di benak saya saat itu terngiang, “apa bener ya saya gak bisa urus mamak, kalo mamak gini terus aku slalu di pojokin terus sama ipar” jadi ngerasa takut gak bisa urus mamak, saya masih punya suami dan anak yang harus di urus. Tapi kenapa kok ipar pada gak ngerti.
Peneliti	Saya ngerti perasaan mba, gak enak banget pasti rasanya dipojokkan apalagi sama keluarga sendiri. (memahami dan merasakan perasaan klien) Tapi mba, mba bisa bayangin gak kalau ga ada mba di rumah ini, siapa yang mau jaga mamak? Ipar mba kah? Dari cerita mba saya bisa menyimpulkan, ipar-ipar mba gak bakal ada yang mau ngurus mamak, atau mungkin mereka gak mampu. Mungkin Allah milih mba buat urus mamak, karna gak hanya orang-orang spesial saha yang di beri ujian spesial dari allah. Apalagi urus orangtua ganjarannya surga.
Winda	Kadang ngerasa capek mba, bahkan sampe saat ini ga ada satupun ipar yang minta maaf atau seenggaknya bilang trimakasih kek udah mau urus mamak.
	..... (klien terdiam, seperti berfikir atau mungkin merenung)
Peneliti	Mba.. Mba itu hebat, di umur 30 han ini peran mba di rumah sangat besar. Urus suami, anak, mertua, ke sawah pula. Mba bertahan di titik ini sudah sangat luar biasa, sabar, telaten, ikhlas ngurus mamak. (memberikan kalimat penghargaan kepada klien)
Winda	Ya alhamdulillah iya mba, allah masih kasih saya kesehatan bisa jalanin ini semua.
Peneliti	Iya, jadi gimana mba? apakah mba masih mau mendengar omongan ipar, kata-kata yang merendahkan mba seperti itu?
Winda	Enggak mba, percuma ternyata dengerin omongan mereka, buat sakit hati dan buat saya rapuh.
Peneliti	Nah betul mba, jadi jangan pernah merasa kalau mba itu gak bisa urus mertua karna nelen omongan ipar mba. Toh mereka juga gak ngurusin kan? Insyaallah mba kuat, anggep aja angin lewat hehe (memberikan kalimat penguat kepada klient)
Winda	Iya mba betul, mungkin dengan ujian ini allah mau nunjukin sesuatu. Entah apa dan dalam bentuk apa, yang jelas kalau bisa

	kumpul keluarga, mamak sehat, suami anak sehat itu aja udah cukup buat saya bahagia.
Peneliti	Masyaallah.. ‘Ridhollohi fii ridhol walidain wa sukhtullah fii sukhtil walidain, insyaallah Allah ridho dengan orang seperti mba.’ Sunan Tumudzi dalam hadist berkata, Ketahuilah bahwasannya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bahwasannya bersama kesulitan ada kemudahan.’ Jangan pernah berputus dari rahmat Allah.. Ada Allah yang selalu mempermudah urusan mba, insyaallah (mengajak klien untuk tawakkal dan syukur)
Winda	Amiin.. terimakasih mba
Peneliti	Saya senang bisa jadi pendengar mba hari ini, terimakasih atas waktu yang di luangkan mba, semoga kita bisa ketemu lagi di luar sesi mkonseling tentunya. Assalamualaikum..
Winda	walaikumussalam

Nur Winda merupakan kategori *The Club Sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu mertua dan mendidik kedua anaknya.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan Winda datang dari pengalaman buruk masalah, dimana ia pernah mengalami ujian berat dalam hidupnya disaat sang suami sakit parah yang menuntut ia harus menjalani peran ganda dalam rumah tangga. Pada saat itu ia harus menjadi tulang punggung keluarga, mengurus suami, mendidik anak, dan mengasuh ibu mertua seorang diri. Ia mengalami kegagalan katatropik, yang membuatnya percaya bahwa ia tak mampu mengurus orangtuanya karena selalu merasa di rendahkan dan tidak di hargai oleh keluarga dari suami, ia merasa bingung dan muncul perasaan bahwa suatu peristiwa negatif akan menimpa dirinya, merasa tidak mampu dan cemas karena ia merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahannya.

Peneliti menyimpulkan Nur Winda mengalami konflik peran dalam rumah tangganya saat ini yakni time based conflict, yakni waktu yang digunakan dalam satu peran pada satu waktu yang memungkinkan untuk menyisakan sedikit waktu untuk melaksanakan peran lainnya. Saat ini ia menjadi buruh tani, mengurus kedua anak dan ibu mertua, menyebabkan semakin sedikit waktunya untuk berkomunikasi dengan keluarga. Hal tersebut menyebabkan timbulnya konflik peran lainnya, yaitu behavior based conflict. Perilaku yang dijalankan dalam satu peran dapat terjadi disfungsi peran lainnya, Nur Winda yang menjalani lebih dari 1 peran dalam keluarga menyebabkan ia kelelahan disertai dengan kecemasan yang menyebabkan ketegangan dari satu peran, dapat mempersulit peran lainnya.

Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk menerapkan teknik Dereflection dalam penerapan islamic logotherapy kemudian menanamkan sikap tawakkal atau berserah diri kepada sang pencipta yang memberi ujian, sabar dan syukur. Teknik ini digunakan untuk membantu individu yang terjebak dalam pola pikir yang terlalu terfokus pada diri mereka sendiri, seperti perasaan cemas, rasa rendah diri, atau obsesinya terhadap kekurangan pribadi. Ketika Nur Winda terus-menerus memikirkan dirinya tentang masalah atau kekurangannya, yang seringkali memperburuk kondisi psikologisnya.

Dengan *dereflection*, peneliti mencoba untuk membimbing Nur Winda, mengajaknya untuk memperluas perhatian dan mencari makna

di luar dirinya. Peneliti mengalihkan fokus dirinya dan mengalihkannya pada hal hal yang lebih besar, seperti menyadari peran Nur Winda yang sangat luar biasa di keluarga. Peneliti juga mencoba untuk mengurangi overthinkingnya, menghentikan siklus negatif dengan mendorong Nur Winda untuk tidak memikirkan kata-kata yang dilontarkan orang lain yang merendahkan dan tidak menghargai dirinya. Beban dalam diri yakni perasaan tidak berharganya berkurang saat peneliti menanamkan tawakkal, sabar, dan sukur kepada Nur Winda.

**Tabel 5. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 2**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>	<b>Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Muncul perasaan khawatir, bingung, cemas, merasa tak dihargai dan timbul perasaan tak mampu menyelesaikan masalahnya	Lebih tenang dan lebih bisa menghargai diri, memiliki penerimaan diri yang lebih baik
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Berusaha untuk menjalani hidupnya dengan baik, namun pada kenyataannya mudah merasa terpuruk	Lebih kuat dalam menghadapi peran ganda nya, lebih sabar, dan ikhlas menerima hidup.
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Merasa hidup tidak terarah, terus menerus memikirkan masalahnya juga kekurangan dirinya yang seringkali memperburuk kondisi psikologisnya.	Menemukan makna hidup melalui sikap yang diterapkan yakni tawakkal, sabar, syukur.

c. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 3

Nama Klien : Tri Muryani

Hari / Tgl : Jum'at, 29 November 2024

Jam : 13.30 – 14.15 WIB

Tempat : Ruang tamu rumah Tri Muryani

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 6. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 3**

Peneliti	Assalamu'alaikum Bu, Gimana kabarnya bu Tri Muryani? (Peneliliti dengan senyum ramah dan bersahabat).
Tri	Walaikumussalam, iya baik mba alhamdulillah. Maaf ada apa ini ya? Silakan masuk, duduk mba.
Peneliti	Mohon izin ibu, saya salsabilla dari IAIN Metro. Kemarin sudah izin ke Pak Kepala Kampung dan Pak Kades untuk penelitian di kampung sini, kemudian di arahkan oleh Pak RT kemari. Kebetulan penelitian saya tentang generasi sandwich, dan nanti mohon izin untuk melakukan konseling islamic logotherapy ya bu.
Tri	Apa itu mba? Iya boleh, silakan saja.
Peneliti	Baik sebelum kita mulai, mohon izin untuk menyita waktunya selama 45 menit kedepan. Saya jelaskan dulu ya bu bahwa ini semata-mata hanya untuk penelitian dan insyaallah akan di jaga asas kerahasiaannya, jadi ibu gak perlu takut atau was was. Apa yang ibu sampaikan akan di jaga.
Tri	Baik.
Peneliti	Di sesi konseling ini ibu bebas curhat, boleh mengungkapkan semua masalah atau mungkin beban yang sedang ibu tanggung, siapa tau dengan sharing ke saya beban nya akan terasa semakin ringan bu. Insyaallah saya siap mendengarkan dan membantu ibu, bukan menghakimi.
Tri	Saya saat ini sedang mengasuh ibu kandung yang saat ini berusia 90 tahun, sepuh dan sudah terbatas dalam pendengaran, beliau juga sudah tidak bisa melihat (buta), dan harus di tuntun ketika berjalan keman-mana. Sebenarnya saya sempat merasa terbeban di awal ngurus ibu saya, kok ya hidup begini amat ya.. dah dulu saya pernah

	<p>beberapa kali gagal punya anak, sedih banget rasanya mba. 4 kali saya keguguran dan 4x di kiret. Pernah ada di posisi capek, dulu saya pernah di rasani sodara juga mba karna tiap kali hamil keguguran terus, di bilang bakal susah punya anak untuk selanjutnya, ya allah.. pernah ada di fase yaudahlah kayaknya bener emang susah ya buat dapetin anak, dulu hidup saya Cuma bertiga mba, saya suami sama ibu. Kok hidup gini gini aja, hampa rasanya ga ada kebahagiaan dari anak. Sampe akhirnya tuhan kasih dan saya berhasil melahirkan 2 anak. Alhamdulillah mulai terasa enjoy dengan hidup yang saya jalani, saya nikmati masa hidup ini dengan ngurus orangtua. Tapi ada hal lain yang buat saya kurang nimatin hidup mba.</p>
Peneliti	<p>Kalau boleh tau, pengalaman apa itu bu, yang buat ibu kurang bisa menikmati hidup?</p>
Tri	<p>Panjang ceritanya mba, jadi awalnya bermula ketika waktu itu saya mendengar saudara dekat saya terkena kanker payudara yang gejala awalnya katanya lengan-nya sering sakit. Dari situ, entah kenapa setiap kali saya mendengar kabar kondisi sodara yang makin memburuh, lengan saya serasa sakit sekali. Sampai akhirnya sodara saya itu meninggal.</p> <p>Waktu berjalan, sudah beberapa bulan berlalu dari peristiwa itu, setiap kali saya denger ada tetangga sakit ataupun meninggal, kok lengan saya terasa sakit lagi. Bahkan rasa nyerinya lebih sakit di banding yang sebelumnya. Saya periksakanlah ke dokter dengan suami. Dokter bilang ga ada yang salah dengan lengan saya, semua normal dan sehat.</p>
Peneliti	<p>Coba saya ulangi, setiap ibu mendengar ada tetangga sakit atau meninggal ibu selalu merasakan sakit dibagian lengan. Kemudian ketika di cek ke dokter, kondisi lengan ibu baik-baik saja. Benarkah?</p>
Tri	<p>Ya benar mba.</p>
Peneliti	<p>Kemudian apa yang terjadi bu? (peneliti melakukan encouraging/ dorongan verbal untuk memancing klien melanjutkan topik)</p>
Tri	<p>Memang ada yang aneh dengan diri saya sampai saat ini. Dua minggu yang lalu ada tetangga kami yang meninggal, suami minta saya untuk melayat ke tatangga. Ketika sampai di sana, saya merasa menggigil mba, keringetan, deg-deg an, dan tangan saya kembali terasa nyeri ngilu seperti mau copot rasanya. Ngerasa panas badannya, tapi pas di sentuh di kening sama suami gak panas sama sekali.</p>
Peneliti	<p>Terus respon suami gimana bu? (peneliti mencoba alih fokus ke peran keluarga klien)</p>
Tri	<p>Setelah melayat itu suami langsung bawa saya ke dokter. Dan di sana suami nyeritain apa yang saya alamin, termasuk dulu pernah juga saya ada di fase gak mau tidur di kamar, maunya tidur di depan</p>

	tvdengan anak atau suami karena saya ngerasa kalau tidur di kamar seperti ada yang ngawasin saya mba, ga tau malaikat atau siapa.
Peneliti	Sepertinya saya faham dengan apa yang ibu alami, kemudian apa yang selanjutnya dokter katakan bu?
Tri	Iya mba, dokter bilang kalo saya ini gak sakit apa apa. Medical check up nya bagus semua, kata dokter saya ini mengalami kecemasan harusnya datang ke psikologi atau dokter psikoterapi bukan ke dokter umum. Dari situ saya di resep obat dari dokter, boleh di minum kalau kondisi tubuh saya mengalami gejala kecemasan.
Peneliti	Iya benar bu, gejala-gejala tersebut seperti keringat mengucur, ada halusinasi, dan sampai gejala fisik sakit yang di rasa di bagian lengan, itu semua gejala dari kecemasan. Kemudian bagaimana respon suami dan anak ibu ketika kecemasan-kecemasan itu datang?
Tri	Waktu itu saya Cuma bisa minum obat yang diresepin dokter mba, dan alhamdulillahnya ada suami atau anak yang slalu nemenin, kalau mereka lagi gak ada saya ke kamar ibu saya. Gak mau sendirian.
Peneliti	Oke, sekarang kita coba ya bu. Bayangkan saat ini ibu tau orang terdekat ibu di panggil yang kuasa, misal ibunya ibu, atau sodara kandung ibu. Kemudian tubuh ibu merasakan gejala yang sama seperti waktu yang lalu. Apa yang akan ibu lakukan sekarang? sementara suami, anak atau orang terdekat yang biasa ibu datangi gak ada semua. Ibu dalam posisi benar-benar sendiri.
Tri	Ya saya gak bisa bayangin lah mba, gak mbayangin juga kalo saya bener-bener sendiri apa jadinya.
Peneliti	Kira-kira deh, apa yang akan ibu lakukan?
Tri	Ya paling saya harus berfikir positif mungkin ya.
Peneliti	Benar bu, kalau kita selalu berfikir positif, bertindak positif setiap hari maka tubuh kita akan merespon nya dnegan hal dan energi yang positif, serahkan semua ke allah. Yakin kalau kita ini milik allah, jadi kapanpun allah ambil nyawa orang yang ibu sayang ya itu semua kuasa allah, sabar dan bertindak positif itu termasuk teknik menemukan makna hidup. (bersama memahamkan konsep tawakkal)
Tri	Iya mba
Peneliti	Alhamdulillah.. Sesungguhnya dalam diri manusia itu pasti pernah ada kalanya kekosongan dan kehampaan, seperti cerita ibu di awal tadi. Dan itu semua hanya bisa di isi dengan ibadah. Wallahu a'alam.. Jadi sepakat ya bu, kita akan sama sama menjaga hati dan fikiran kita dengan hal yang positif dan mengisinya dnegan ibadah.

Tri	Iya mba, insyaallah. Saya seneng banget lo kalo ada sesi kayak gini. Boleh kesini lagi lo mba kalo mba nya pas ke sini. Seneng ibu ngobrol yang ginian.
Peneliti	Masyaallah, semoga bisa ngobrol di lain kesempatan ya bu. terimakasih banyak atas waktunya. Mohon izin pamit, Assalamualaikum..
Tri	Walaikumussalam..

Tri Muryani merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu kandung yang sudah sepuh dan tunanetra, dan mendidik kedua anaknya.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan Tri Muryani datang dari pengalaman buruk masalalu, yakni ketika ia mengalami abortus atau keguguran sebanyak empat kali dan di saat ia kehilangan saudara sepupunya yang meninggal akibat kanker payudara. Itulah awal mula Tri Muryani mengalami gejala gejala kecemasan, selama masa pengobatan saudara sepupu yang mengidap kanker payudara setiap kali ia mendengar nama dan teringat saudara sepupunya, lengannya selalu terasa sakit.

Kemudian muncul gejala kecemasan dari fisiknya yakni berkeringat detak jantung cepat pusing dan merasa panas di badan tiap kali ia di minta suami untuk mengunjungi saudara yang sakit atau berta'ziah apabila ada tetangga yang meninggal. Hingga kemudian muncul gejala kognitif, yakni suatu ketika disaat mendengar saudara atau tetangganya meninggal atau sakit ia merasa harus berdiam diri di rumah dan tidak sanggup untuk bertakziah atau mendatangi nya, karena hal tersebut akan menyebabkan sakit pada lengannya bertambah parah atau jantung nya yang berdetak semakin tak beraturan.

Dari cerita yang di lontarkan oleh Tri Muryani, peneliti mencoba untuk menerapkan islamic logotherapy dengan teknik *De-reflection*. Peneliti mencoba untuk membantu Tri Muryani mengalihkan perhatiannya dari masalah yang berfokus pada dirinya (*self-centered*) kepada hal-hal yang lebih bermakna atau lebih luas, sehingga Tri Muryani bisa menemukan makna hidup yang lebih dalam dan meminimalkan rasa frustrasi atau kecemasan.

Dalam hal ini, peneliti menanamkan sikap tawakkal pada Tri Muryani karena mendekat pada-Nya adalah salah satu jalan untuk memperoleh ketenangan jiwa. Peneliti mengingatkan Tri Muryani akan sabar, ketika kecemasannya datang coba untuk mengalihkan pada kebiasaan-kebiasaan baik Tri Muryani dalam ber-religi. Mengambil air wudhu, menunaikan sholat, membaca al-qur'an ataupun hal positif lain yang dapat meningkatkan ketenangan dan mengusir cemas dalam diri. Tak lupa peneliti mengingatkan Tri Muryani makna sukur, selalu mengucapkan sukur kepada Tuhan yang telah memberikan segala nikmat dalam hidup. Sesuai dengan Firman-Nya dalam Ibrahim ayat 7, 'Jika kamu bersyukur, maka Aku (Tuhan) akan menambah nikmat-Ku kepadamu'.

**Tabel 7. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 3**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan Islamic Logotherapy</b>	<b>Sesudah Penerapan Islamic Logotherapy</b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Muncul gejala kecemasan fisik seperti berkeringat, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya.	Lebih tenang dan lebih bisa mengontrol kecemasan yang muncul.
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sedih, kecewa, dan sempat putus asa karena	Lebih kuat dan

	keguguran 4 kali sebelum mendapatkan anak pertama.	positif dalam menghadapi kesedihan.
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Merasa kehilangan, kekosongan diri dan perasaan menyalahkan diri sendiri.	Semakin sabar dan bertambah dalam sikap berserah diri pada sang pencipta.

d. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 4

Nama Klien : Gita Deswianti

Hari / Tgl : Jum'at, 22 November 2024

Jam : 16.00 – 16.45 WIB

Tempat : Belakang rumah Gita

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 8. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 4**

Peneliti	Assalamualaikum Mba Gita, gimana kabarnya mba? Semoga Mba Gita diberikan keberkahan dan kemudahan dalam setiap langkah. Apa yang ingin Mba Gita bagikan hari ini? Saya mendengar bahwa Mba Gita sedang merasa berat dengan banyak hal yang terjadi. (Peneliti menyapa dan menanyakan kabar)
Gita	Waalaikumsalam. Iya, mba. Saya merasa sangat tertekan dengan keadaan saya. Saya sudah menikah selama 13 tahun dengan suami yang bekerja sebagai buruh bibit tani. Suami saya penghasilannya hanya 50.000 sehari. Saya diberi jatah 30.000 untuk urusan dapur dan jajan anak. Saya punya dua anak, yang pertama 12 tahun, yang kedua 8 tahun. Selain itu, saya juga harus merawat ibu saya yang usianya sudah 82 tahun. Rasanya seperti saya tidak punya ruang untuk diri saya sendiri.
Peneliti	Terima kasih Mba Gita sudah membuka perasaan Mba. Saya mendengar bahwa banyak peran yang Mba jalani, sebagai istri, ibu, dan juga anak yang merawat orang tua. Itu bisa sangat menguras tenaga dan emosi. Islam mengajarkan kita untuk selalu mencari

	makna dalam setiap cobaan hidup. Bagaimana Mba Gita melihat makna di balik peran-peran yang Mba jalani sekarang ini?.
Gita	Sebenarnya, saya merasa kewalahan. Saya sering bertanya-tanya, kenapa saya yang harus mengalami semua ini? Terkadang saya merasa hidup saya seperti sebuah beban yang berat. Rasanya tidak ada kesempatan untuk saya menikmati hidup.
Peneliti	Saya bisa memahami perasaan itu, Mba Gita. Terkadang, ketika kita merasa tertekan dengan keadaan, kita cenderung fokus pada beban yang ada dan lupa untuk melihat tujuan yang lebih besar. Dalam perspektif Islam, setiap peran yang kita jalani adalah bagian dari ibadah kita kepada Allah. Merawat keluarga, suami, anak-anak, dan orang tua adalah bentuk pengabdian kita. Apa yang bisa Mba Gita temukan sebagai makna dari perjuangan sehari-hari ini?.
Gita	Makna... Mungkin saya belum melihatnya dengan jelas. Tapi, saya selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk anak-anak dan ibu saya. Saya ingin mereka merasa bahagia dan tercukupi.
Peneliti	Itu adalah niat yang mulia, Mba. Bahkan dalam setiap kesulitan yang Mba hadapi, Allah menjanjikan pahala bagi setiap usaha yang dilakukan dengan ikhlas. Rasulullah SAW bersabda, " <i>Sesungguhnya amalan yang paling dicintai Allah adalah yang paling terus menerus walaupun sedikit.</i> " (HR. Bukhari dan Muslim). Apa yang Mba lakukan setiap hari, meskipun terasa berat, tetaplah sebuah amal yang besar di mata Allah.
Gita	Saya pernah mendengar itu, mba. Tapi bagaimana saya bisa merasa lebih tenang dalam menghadapi semua ini? Kadang saya merasa cemas dan tidak tahu bagaimana saya bisa terus bertahan.
Peneliti	Salah satu prinsip dalam Logoterapi adalah mencari makna meskipun dalam penderitaan. Mba Gita, mungkin saat ini Allah sedang menguji kesabaran dan keikhlasan hati Mba. Namun, Allah juga tidak membebani hamba-Nya lebih dari kemampuannya. Satu hal yang bisa kita lakukan adalah terus berusaha dan berdoa. Dalam setiap langkah, kita bisa mencari kebaikan yang lebih besar, seperti memberikan keteladanan yang baik kepada anak-anak dan mengajarkan mereka pentingnya berjuang untuk keluarga.
Gita	Saya tahu, Kak. Saya sering berdoa agar diberikan kekuatan. Tapi kadang saya merasa, apakah saya sudah cukup sabar?
Peneliti	Sabar bukan berarti tidak merasa lelah, Mba. Sabar adalah bagaimana kita tetap bertahan meskipun ada rasa lelah. Allah tahu betul setiap usaha yang kita lakukan. Bahkan dalam situasi yang sulit, Mba bisa terus mengingat niat awal bahwa semua yang Mba lakukan adalah untuk keluarga, dan itu adalah amal yang sangat mulia di hadapan Allah.
Gita	Saya coba untuk lebih ikhlas dan sabar, mba. Saya juga akan mencoba untuk melihat segala sesuatu dari sisi yang lebih positif. Mungkin ada hikmah yang lebih besar yang Allah ingin saya pelajari.

Peneliti	Itulah sikap yang luar biasa, Mba. Setiap hari kita diberi kesempatan untuk menemukan makna dalam hidup, dan melalui kesulitan ini, Allah mungkin ingin Mba Gita belajar lebih banyak tentang ketabahan, kesabaran, dan keikhlasan. Jangan ragu untuk terus berdoa dan meminta pertolongan-Nya. Mba Gita tidak sendirian, dan Allah selalu dekat dengan hamba-Nya yang bersabar.
Gita	Terima kasih banyak, mba. Saya merasa lebih ringan setelah berbicara. Semoga saya bisa lebih sabar dan ikhlas dalam menghadapi semua ini.
Peneliti	Sama-sama, Mba. Semoga Allah memberikan kemudahan dan keberkahan dalam hidup Mba dan keluarga. Ingatlah, setiap usaha dan doa kita tidak akan sia-sia. Saya akan selalu mendukung Mba, dan jangan ragu untuk kembali jika Mba membutuhkan bantuan lebih lanjut. Semoga hidup Mba diberkahi dengan kebahagiaan dan ketenangan.
Gita	Amiinn..
Peneliti	Saya izin pamit ya mba. Wassalamualaikum warahmatullah..
Gita	Walaikumussalam warahmatullah..

Gita Deswianti merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung orangtua kandung yang sudah sepuh, dan mendidik kedua anaknya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan Gita datang dari fikiran dan perasaan akan beban hidup yang ditanggungnya karena suami belum bisa memenuhi semua kebutuhan rumah tangganya.

Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk menerapkan teknik Dereflection dalam penerapan islamic logotherapy kemudian menanamkan sikap tawakkal atau berserah diri kepada sang pencipta yang memberi ujian, sabar dan syukur. Teknik ini digunakan untuk membantu individu yang terjebak dalam pola pikir yang terlalu terfokus pada diri mereka sendiri, seperti perasaan cemas, rasa rendah diri, atau obsesinya terhadap kekurangan pribadi. Ketika Gita terus-menerus memikirkan beban rumah

tangga yang dirinya tanggung, seringkali memperburuk kondisi psikologisnya.

**Tabel 9. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 4**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan Islamic Logotherapy</b>	<b>Sesudah Penerapan Islamic Logotherapy</b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Muncul gejala kecemasan ringan, overthinking, merasa gelisah dan tidak tenang terhadap apa yang di pikirkannya.	Lebih tenang dan lebih bisa mengontrol kecemasan yang muncul.
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sedih dan kecewa atas peran ganda yang ia lakoni	Lebih kuat dan positif dalam menghadapi kesedihan.
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Menjudge diri tak bisa menikmati hidup	Semakin sabar dan bertambah dalam sikap berserah diri pada sang pencipta.

e. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 5

Nama Klien : Triono

Hari / Tgl : Jum'at, 22 November 2024

Jam : 13.00 – 13.45 WIB

Tempat : Ruang tamu rumah Bapak Triono

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 10. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 5**

Peneliti	Assalamualaikum Pak Triono, bagaimana kabarnya hari ini? Saya mendengar bahwa Bapak sedang mengalami masa yang cukup berat, dan saya ingin mendengar lebih banyak dari Bapak. Bagaimana keadaan Bapak hari ini? (Peneliti membangun rapport di awal sesi konseling)
Triono	Waalaikumsalam. Terima kasih, mba. Saya merasa sangat terbebani. Ibu saya sudah berusia 68 tahun dan saya harus merawatnya, sementara anak saya yang berusia 17 tahun juga masih membutuhkan perhatian. Saya harus menjaga keduanya, tapi saya sendiri merasa lelah. Bapak saya sudah meninggal, dan saya tidak tahu harus bagaimana lagi. Sebelumnya, saya juga pernah menikah dengan seorang wanita Thailand, tapi kami akhirnya bercerai. Saya sangat kecewa karena perpisahan itu menghancurkan hati saya.
Peneliti	Saya bisa merasakan betapa beratnya Bapak menjalani semua ini, Pak. Tanggung jawab yang Bapak pikul sebagai anak yang merawat ibu dan juga sebagai ayah bagi anak Bapak yang masih remaja tentu tidak mudah. Perasaan kecewa yang Bapak rasakan karena perpisahan itu juga sangat wajar. Islam mengajarkan kita untuk mencari makna dalam setiap ujian hidup. Dalam perspektif Islam, apa yang Bapak rasakan saat ini bisa menjadi jalan untuk menemukan kekuatan dan kedamaian batin.
Triono	Saya sudah berusaha untuk kuat, mba. Tapi saya sering merasa kecewa dan marah, terutama dengan perpisahan saya. Saya sangat mencintai istri saya waktu itu, tapi dia memutuskan untuk berpisah. Itu sangat menyakitkan. Dan sekarang, hidup saya terasa semakin berat dengan semua tanggung jawab ini. Saya merasa terjebak, tidak tahu harus bagaimana lagi.
Peneliti	Perpisahan memang bisa sangat menyakitkan, Pak Triono. Rasa kecewa dan sakit hati itu bisa sangat mengganggu. Namun, Islam mengajarkan kita untuk menerima takdir Allah dengan ikhlas dan percaya bahwa setiap ujian pasti ada hikmahnya. Rasulullah SAW pernah bersabda, " <i>Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.</i> " (QS. Al-Insyirah: 6). Mungkin saat ini sulit bagi Bapak, tapi saya yakin ada kebijaksanaan yang akan muncul dari semua pengalaman hidup ini. Apakah Bapak merasa bahwa ada makna tertentu dari pengalaman perpisahan itu, meskipun sangat menyakitkan?
Triono	Kadang saya berpikir, mungkin saya bisa belajar untuk lebih sabar. Saya merasa Allah sedang menguji saya dengan cara yang sangat sulit. Tetapi saya juga tidak tahu apa yang sebenarnya ingin Allah ajarkan kepada saya.
Peneliti	Betul, Pak. Dalam setiap ujian, Allah memang ingin kita belajar lebih banyak tentang kesabaran dan ketabahan. Namun, juga sangat

	<p>penting untuk menemukan makna yang lebih besar di balik semua yang Bapak jalani. Menurut pandangan Islam, peran Bapak sebagai anak yang merawat ibu dan sebagai ayah bagi anak semata wayang adalah bentuk ibadah yang sangat mulia. Rasulullah SAW menekankan pentingnya berbuat baik kepada orang tua, terutama ibu, dalam hadits yang berbunyi, "<i>Surga berada di bawah telapak kaki ibu.</i>" (HR. Nasai).</p>
Triono	<p>Iya, saya tahu itu. Saya memang merasa harus merawat ibu saya, karena dia sudah sangat tua. Dan anak saya... saya juga ingin yang terbaik untuknya. Tapi kadang saya merasa tidak ada ruang untuk saya sendiri, Kak. Saya hanya merasa lelah dan tertekan.</p>
Peneliti	<p>Saya mengerti, Pak. Tanggung jawab yang besar seringkali membuat kita lupa untuk memberi waktu bagi diri sendiri. Dalam Islam, kita diajarkan untuk menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban. Allah memerintahkan kita untuk berbuat baik kepada orang lain, tetapi kita juga tidak boleh melupakan hak diri kita sendiri. Seperti dalam hadits yang mengatakan, "<i>Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik.</i>" (HR. Muslim). Jadi, penting bagi Bapak untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual Bapak, agar bisa terus memberikan yang terbaik untuk ibu dan anak Bapak.</p>
Triono	<p>Tapi, mba, bagaimana saya bisa menjaga diri saya ketika saya merasa sangat lelah dan tertekan dengan semuanya?</p>
Peneliti	<p>Salah satu hal yang bisa Bapak lakukan adalah berusaha menemukan momen-momen kecil untuk merawat diri, baik secara fisik maupun spiritual. Misalnya, meluangkan waktu untuk beribadah lebih khusyuk, seperti salat malam atau membaca Al-Qur'an, bisa memberikan ketenangan hati. Selain itu, berbicara dengan Allah melalui doa juga dapat menjadi cara untuk melepaskan beban yang ada. Terkadang, kita merasa sangat berat karena kita terlalu fokus pada masalah, dan lupa bahwa kita memiliki Allah yang selalu mendengar doa kita.</p>
Triono	<p>Saya akan mencoba itu, Kak. Mungkin saya juga perlu lebih sering berdoa dan mencari ketenangan dalam ibadah. Semoga itu bisa memberi saya kekuatan.</p>
Peneliti	<p>Insya Allah, Pak. Setiap doa dan usaha Bapak untuk menjaga keseimbangan hidup akan diberkahi oleh Allah. Ingatlah bahwa setiap tantangan dalam hidup adalah kesempatan untuk Bapak menemukan makna yang lebih dalam dan memperkuat hubungan dengan Allah. Sebagai ayah dan anak, Bapak sudah menjalankan peran yang sangat mulia. Jangan ragu untuk selalu berdoa dan memohon pertolongan-Nya.</p>
Triono	<p>Terima kasih, Kak. Saya merasa sedikit lebih tenang setelah berbicara. Saya akan coba untuk lebih sabar dan ikhlas dalam menjalani hidup ini, serta menjaga diri agar bisa terus memberi yang terbaik untuk keluarga saya.</p>

Peneliti	Sama-sama, Pak. Semoga Allah memberikan kemudahan dan ketenangan dalam hidup Bapak. Ingat, setiap langkah yang Bapak ambil dengan niat yang baik dan ikhlas, Insya Allah akan memberikan keberkahan. Saya akan selalu siap membantu jika Bapak membutuhkan dukungan lebih lanjut.
----------	---

Triono merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu kandung yang sudah sepuh, dan mendidik anak tunggalnya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan Triono datang dari pikiran dan perasaan akan beban hidup yang ditanggungnya karena istri yang sangat dicintainya meninggalkannya sehingga ia harus menghidupi anak semata wayang juga ibu kandungnya seorang diri.

Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk menerapkan teknik *Dereflection* dalam penerapan *islamic logotherapy* kemudian menanamkan sikap *tawakkal* atau berserah diri kepada sang pencipta yang memberi ujian, sabar dan syukur. Teknik ini digunakan untuk membantu individu yang terjebak dalam pola pikir yang terlalu terfokus pada diri mereka sendiri, seperti perasaan cemas, rasa rendah diri, atau obsesinya terhadap kekurangan pribadi. Ketika Triono terus-menerus memikirkan beban rumah tangga yang dirinya tanggung, seringkali memperburuk kondisi psikologisnya.

**Tabel 11. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 5**

Aspek	Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>	Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>
<b>Kondisi Emosional</b>	Muncul gejala kecemasan ringan, gundah, marah, kesal karena belum bisa	Lebih tenang dan lebih bisa mengontrol kecemasan yang muncul.

	menerima perpisahannya dengan istri	
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sedih dan kecewa atas peran ganda yang ia lakoni	Lebih kuat dan positif dalam menghadapi kesedihan.
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Merasa lelah dan tertekan harus mengurus anak dan ibu tanpa kehadiran seorang istri	Semakin sabar dan bertambah dalam sikap berserah diri pada sang pencipta.

f. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 6

Nama Klien : Yuniarti

Hari / Tgl : Minggu, 24 November 2024

Jam : 10.00 – 10.45 WIB

Tempat : Ruang tamu rumah Bu Yuniarti

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 12. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 5**

Peneliti	Assalamualaikum Bu Yuni, mohon maaf mengganggu waktunya. Bagaimana kabarnya bu? Sudah lama tak bertemu. Saya mendengar bahwa Ibu sedang menjalani banyak tanggung jawab. Saya ingin mendengar lebih banyak tentang bagaimana Ibu menjalani peran-peran tersebut. (Peneliti membina rapport di awal percakapan dengan klien)
Yuniarti	Waalikumsalam. Terima kasih, mba sudah datang ke rumah. Alhamdulillah saya slalu sehat dan dalam keadaan baik. Iya, memang saya merasa hidup saya sangat padat. Saya memiliki banyak peran—sebagai ibu, istri dari kepala desa, kepala sekolah di PAUD desa, dan yang utama sebagai anak yang merawat orang tua saya. Ibu saya berusia 88 tahun dan sudah mulai pikun, meskipun masih sehat fisiknya. Bapak saya sudah berusia 94 tahun dan sekarang terbatas untuk bergerak karena kondisi kakinya yang sudah tidak sekuat dulu. Setiap pagi, saya memasak untuk

	keluarga, beberes rumah, dan memandikan Bapak saya. Setelah itu, saya pergi mengajar. Terkadang, ketika saya terlambat pulang, Bapak saya berusaha pergi ke kamar mandi sendiri meskipun dengan kesulitan. Seringkali, air seninya tumpah, atau sisa makanan berceceran di lantai. Saya merasa lelah, tapi saya tetap sabar..
Peneliti	Alhamdulillah.. Saya sangat mengagumi ketulusan hati Bu Yuni dalam merawat orang tua dan keluarga. Memang, tugas yang Bu Yuni lakukan sangat banyak dan menuntut kesabaran luar biasa. Islam mengajarkan kita bahwa berbakti kepada orang tua adalah ibadah yang sangat mulia, bahkan lebih utama dari ibadah lainnya. Rasulullah SAW bersabda, " <i>Ridha Allah tergantung pada ridha kedua orang tua, dan murka Allah tergantung pada murka kedua orang tua.</i> " (HR. Tirmidzi). Bagaimana Bu Yuni melihat makna dari apa yang sedang Bu Yuni lakukan sekarang, terutama dalam merawat orang tua?
Yuniarti	Sebenarnya, saya merasa ikhlas dan ringan saja mba. Bagi saya, merawat orang tua adalah prioritas utama. Saya percaya bahwa dengan merawat mereka, saya akan mendapatkan pahala yang besar. Surga itu ada di depan mata, saya merasa tidak perlu mengejar yang lain. Meskipun terkadang saya merasa lelah, saya yakin ini adalah jalan menuju keberkahan. Saya sangat yakin bahwa Allah melihat setiap usaha kecil saya dalam merawat orang tua.
Peneliti	Sungguh, niat dan ketulusan hati Bu Yuni luar biasa. Dalam Islam, ada konsep <i>tawakal</i> setelah berusaha, yang mengajarkan kita untuk menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan segala upaya dengan ikhlas. Apa yang Bu Yuni lakukan bukanlah hal yang mudah, tetapi setiap langkah Bu Yuni adalah bagian dari amal jariyah yang akan terus mengalirkan pahala, insyaAllah. Mengurus orang tua adalah bentuk pengabdian yang sangat tinggi nilainya di hadapan Allah. Namun, sebagai manusia, kita juga perlu menjaga diri sendiri, baik fisik maupun mental. Apakah Bu Yuni merasa cukup merawat diri sendiri dalam kesibukan yang padat ini?
Yuniarti	Sebenarnya, saya jarang memperhatikan diri saya sendiri, mba. Saya lebih fokus untuk memenuhi kebutuhan orang tua dan anak-anak saya. Terkadang saya merasa tubuh saya sangat lelah, tetapi saya merasa bahwa ini adalah tugas saya yang harus saya jalani dengan sabar. Mungkin saya kurang waktu untuk diri sendiri, tapi saya merasa itu tidak masalah, karena saya ikhlas melakukannya.
Peneliti	Saya mengerti, Bu Yuni. Memang, kadang kita merasa bahwa tanggung jawab terhadap orang lain lebih penting, tapi Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan diri. Rasulullah SAW bersabda, " <i>Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.</i> " (HR. Bukhari dan Muslim). Menjaga kesehatan tubuh dan mental adalah bagian dari ibadah juga, karena dengan tubuh yang sehat,

	kita bisa lebih optimal dalam menjalani peran-peran kita. Saya ingin Bu Yuni berpikir sejenak—apakah ada cara yang bisa Bu Yuni lakukan untuk sedikit memberi ruang bagi diri sendiri tanpa mengabaikan tugas-tugas mulia yang Bu Yuni jalani?
Yuniarti	Saya tahu, mba. Mungkin saya bisa mencoba untuk lebih bijak dalam mengatur waktu. Misalnya, meluangkan sedikit waktu untuk beristirahat, meskipun sebentar. Saya tahu saya harus menjaga diri agar bisa terus memberi yang terbaik untuk keluarga dan orang tua saya.
Peneliti	Itulah langkah yang sangat baik, Bu Yuni.
Yuniarti	Inshaallah saya selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk keluarga, saya berdoa semoga Allah memberikan kesabaran dan kekuatan. Saya yakin, jika saya ikhlas, Allah akan memberikan jalan yang terbaik untuk saya dan keluarga.
Peneliti	Mayaallah.. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan, ketenangan, dan keberkahan dalam setiap langkah Bu Yuni. Karena setiap amal yang dilakukan dengan ikhlas, terutama dalam merawat orang tua, adalah ibadah yang sangat berharga di sisi Allah. Terimakasih atas waktunya bu Yuni.
Yuniarti	Inshaallah, Terimakasih mba.

Yuniarti merupakan kategori *The Club Sandwich* yakni generasi umur 30-60 tahun yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu dan ayah kandung yang sudah sepuh, dan mendidik 5 anak. Yuniarti adalah seorang wanita yang menjalani multi peran, yakni sebagai istri kepala desa, ibu, kepala sekolah di PAUD desa, serta sebagai anak yang merawat orang tuanya yang sudah sepuh. Peneliti melakukan konseling islamic logotherapy untuk bu yuni yang sudah memahami konsep makna hidup untuk lebih menguatkannya dalam menjalani berbagai macam peran yang ia jalani.

**Tabel 13. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 6**

Aspek	Sebelum Penerapan <b>Islamic Logotherapy</b>	Sesudah Penerapan <b>Islamic Logotherapy</b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik kondisi emosionalnya, namun perlu di ingatkan akan	Meyadari bahwa mengistirahatkan diri merupakan bentuk support terhadap diri

	tanggung jawab merawat diri	
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sudah baik	Sangat baik penerimaannya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Terkadang merasa lelah, namun sabarnya mengalahkan lelahnya	Semakin kuat sabar dan tawakkalnya pada Allah

g. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 7

Nama Klien : Pujianto

Hari / Tgl : Senin, 25 November 2024

Jam : 18.30 – 19.15 WIB

Tempat : Teras rumah Bapak Pujianto

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 14. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 7**

Peneliti	Assalamu'alaikum, Pak Pujianto. Terima kasih sudah mau meluangkan waktu untuk praktik konseling islamic logotherapy. Bagaimana kabar nya pak?
Pujianto	Wa'alaikumsalam, Alhamdulillah, baik. Tapi rasanya hidup saya terasa makin sulit ini mba. Saya sering merasa putus asa. Saya bekerja sebagai tukang parkir dengan penghasilan yang terbatas, dan saya kesulitan mencukupi kebutuhan hidup keluarga saya.
Peneliti	Saya mengerti. Tentu beban yang Anda rasakan tidak mudah, terutama dengan keadaan keluarga yang membutuhkan perhatian ekstra. Saya ingin mengajak Anda untuk merenung sejenak. Apa yang selama ini Anda harapkan dari pekerjaan Anda, dan bagaimana perasaan Anda tentang keadaan keluarga saat ini?
Pujianto	Keinginan saya sederhana, mba. Saya ingin bisa memberi yang terbaik untuk keluarga saya. Tapi saya merasa apa yang saya lakukan saat ini tidak cukup. Istri saya sering mengeluh karena dapur kami tidak pernah benar-benar penuh. Anak saya lulus SMA

	tapi belum bisa melanjutkan kuliah karena keterbatasan biaya. Saya merasa saya tidak bisa berbuat lebih banyak lagi. Rasanya hidup berat banget untuk orang seperti saya. Saya hanya bergantung pada kendaraan orang lain untuk di parkir. Tidak tahu harus bagaimana lagi.
Peneliti	Pak Pujiyanto, saya paham perasaan Anda. Perasaan seperti ini sering datang ketika seseorang merasa terbatas dan terperangkap dalam keadaan yang sulit. Namun, dalam Islam kita diajarkan bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir yang telah Allah tentukan, dan setiap ujian itu juga memiliki hikmah yang bisa kita ambil. Allah tidak memberikan ujian lebih dari kemampuan hamba-Nya. Dalam hal ini, saya ingin mengajak Anda untuk melihat ujian ini dengan perspektif yang lebih positif, bagaimana kita bisa melihat peluang dan cara untuk bertindak lebih baik, meskipun dalam keterbatasan.
Pujiyanto	Tapi mba, saya sudah mencoba banyak hal. Saya merasa terjebak dalam pekerjaan parkir ini. Saya sudah cukup nyaman, meski penghasilan tidak menentu. Rasanya, sudah tidak ada harapan lagi untuk bisa keluar dari keadaan ini.
Peneliti	Kenyamanan yang Anda rasakan memang manusiawi, Pak. Namun, kenyamanan itu kadang bisa membuat kita lupa untuk berkembang. Dalam Islam, kita diajarkan untuk tidak pernah puas dengan apa yang kita miliki, tetapi juga untuk selalu berusaha memperbaiki diri. Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seorang hamba diberi nikmat, kemudian ia mensyukurinya, melainkan Allah akan menambahkan nikmat itu kepadanya." (QS. Ibrahim: 7). Salah satu bentuk syukur adalah dengan berusaha memberikan yang terbaik, bukan hanya menerima apa adanya. Mungkin langkah pertama yang bisa Anda ambil adalah mencoba mencari peluang baru, meskipun kecil, untuk meningkatkan penghasilan, sembari tetap menjaga pekerjaan yang Anda lakukan sekarang.
Pujiyanto	Tapi mba, saya merasa seperti saya tidak punya keahlian untuk pekerjaan lain. Saya hanya bisa menjaga parkir, itu saja yang saya tahu. Saya juga tidak punya banyak waktu karena harus merawat orang tua saya yang sudah sepuh.
Peneliti	Itulah tantangan yang Anda hadapi, Pak. Tetapi setiap usaha kecil yang Anda lakukan akan memberikan dampak besar di masa depan. Rasulullah SAW juga mengajarkan kita untuk bekerja keras dan tidak mudah menyerah. Beliau pernah bersabda, "Sesungguhnya Allah menyukai jika seorang hamba berusaha dengan sungguh-sungguh dalam pekerjaannya." (HR. Al-Bukhari). Mungkin Anda bisa mulai dengan memperbaiki manajemen waktu, membagi waktu untuk pekerjaan, keluarga, dan mungkin mencari peluang usaha sampingan yang sesuai dengan kemampuan Anda.

Pujianto	Tapi, Pak, bagaimana dengan anak saya? Dia lulus SMA, tapi saya tak bisa membiayai kuliahnya. Istri saya juga sering mengeluh karena kami kesulitan setiap bulan.
Peneliti	Saya paham, Pak. Anak Anda adalah tanggung jawab besar, namun Allah memberikan kita rezeki sesuai dengan kemampuan kita, dan yang paling penting adalah usaha kita. Dalam Islam, kita diajarkan untuk berikhtiar dan kemudian bertawakal kepada Allah. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat At-Tawbah ayat 51, "Katakanlah, 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah untuk kami; Dia adalah Pelindung kami.' Dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal." Mungkin Anda bisa mulai dengan berdiskusi bersama anak Anda tentang apa yang ingin dia lakukan di masa depan dan coba mencari solusi secara bersama-sama. Adakah kemungkinan untuk mendapatkan beasiswa atau pekerjaan sampingan yang bisa membantu pembiayaan kuliahnya?
Pujianto	Saya belum berpikir sejauh itu, mba. Mungkin itu bisa dicoba. Tapi saya tetap merasa kesulitan dengan segala yang ada.
Peneliti	Pak Pujianto, saya ingin Anda ingat bahwa meskipun saat ini Anda merasa terbatas, setiap kesulitan yang Anda hadapi adalah bagian dari ujian Allah untuk meningkatkan kualitas diri Anda dan keluarga. Dengan kesabaran dan usaha, pasti ada jalan keluar. Jangan pernah merasa bahwa Anda tidak cukup baik atau tidak mampu. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 286, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." Jadi, meskipun hidup terasa berat, Anda pasti bisa menghadapinya dengan pertolongan-Nya.
Pujianto	Terima kasih, mba. Saya akan berusaha lebih sabar dan berusaha mencari jalan keluar, walaupun saya merasa berat. Semoga Allah memberikan kemudahan.
Peneliti	Aamiin, Pak. Allah bersama orang-orang yang sabar dan berusaha. Saya akan selalu mendukung Anda dalam perjalanan ini. Jangan ragu untuk mencari dukungan, baik dari keluarga, teman, atau komunitas. InsyaAllah, dengan usaha dan doa, Allah akan memberikan jalan yang terbaik. Semoga keluarga Pak Pujianto diberi kelapangan rezeki dan kebahagiaan.
Pujianto	Aamiin, mba. Terima kasih atas nasehat dan dukungannya.

Pujianto merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yakni generasi *sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu dan ayah kandung yang sudah sepuh, istri dan juga anak yang masih SMA. Pujianto adalah seorang tukang parkir yang memiliki penghasilan tidak

tetap, dan terus berusaha untuk memenuhi tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga. Walaupun besar pasak dari tiang, pengeluaran akan kebutuhan keluarga nya lebih besar dibanding penghasilannya. Pujianto mengakui ingin mencari penghasilan tambahan selain dari tukang parkir, tapi ia merasa tak sanggup mencoba pekerjaan lain dan terlanjut nyaman dengan apa yang ia lakoni.

Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk mendorong dan memotivasi Pujianto agar tetap sabar dan terus berusaha maksimal mencukupi keluarganya dengan nafkah yang ia beri.

**Tabel 15. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 7**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan Islamic Logotherapy</b>	<b>Sesudah Penerapan Islamic Logotherapy</b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik dalam menghadapi ujian hidup, namun kurang adanya dorongan untuk melakukan usaha maksimal	Meyadari bahwa mengistirahatkan diri merupakan bentuk support terhadap diri
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Kurang berhasrat dalam mencari nafkah	Akan mencoba dan mengusahakan yang terbaik untuk keluarganya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Merasa bersyukur dengan apa yang Tuhan beri	Bertambah rasa syukurnya, bertambah semangat untuk melakukan usaha lain dalam memenuhi nafkah untuk keluarga

## h. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 8

Nama Klien : Sumedi

Hari / Tgl : Senin, 25 November 2024

Jam : 19.20 – 20.05 WIB

Tempat : Teras rumah Bapak Pujiyanto

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 16. Penerapan Konseling Islamic Logotherapy – Klien 8**

Peneliti	Assalamu'alaikum, Pak Sumedi. Apa kabar? Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk berbicara dengan saya. Saya tahu Anda memiliki banyak hal yang harus dikelola dalam kehidupan sehari-hari, baik itu pekerjaan, keluarga, serta merawat orangtua. Saya ingin mendengar lebih banyak tentang perasaan dan pemikiran Bapak terkait semua yang Bapak jalani saat ini.
Sumedi	Waalaikumsalam. Alhamdulillah, saya baik-baik saja. Memang kehidupan saya cukup sibuk, mba. Tapi saya merasa bersyukur karena bisa bersama keluarga, mengurus orangtua, dan tetap bekerja keras untuk keluarga. Walaupun terkadang capek, saya merasa ini adalah nikmat yang diberikan Allah, dan saya coba untuk menikmatinya.
Peneliti	Subhanallah, sikap Bapak sangat luar biasa, Pak Sumedi. Bapak sudah menjalani banyak tanggung jawab yang sangat berat, seperti merawat orangtua yang sudah sepuh, mendampingi anak-anak yang sedang berkembang, serta bekerja keras demi memenuhi kebutuhan keluarga. Bapak sepertinya sudah menjalani peran sebagai generasi sandwich, yaitu seseorang yang harus mendukung dua generasi: orangtua dan anak-anak. Dalam Islam, hal ini juga bisa dipandang sebagai kesempatan untuk mendapatkan pahala dan berkah, karena peran tersebut sangat mulia. Apa yang Bapak rasakan ketika berada di posisi seperti ini?
Sumedi	Jujur saja, kadang-kadang saya merasa sangat lelah. Pekerjaan saya banyak sekali, mulai dari mengurus ternak ikan, ternak sapi, sawah, hingga jualan di pasar. Selain itu, saya harus memastikan orangtua saya mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan. Tetapi, saat

	melihat mereka senang dan keluarga berkumpul bersama, saya merasa ini semua adalah berkah. Saya merasa diberi kekuatan oleh Allah untuk menjalani semua ini.
Peneliti	Bapak sudah menjalani tanggung jawab yang besar, dan benar sekali, Pak Sumedi. Dalam Islam, kita diajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan, dan Bapak sudah menunjukkan sikap yang sangat baik dalam menjalani hidup. Namun, dalam menjalani banyak peran ini, adakah perasaan atau pikiran tertentu yang muncul dalam diri Bapak yang kadang membuat Bapak merasa lebih terbebani atau stres?
Sumedi	Ya, ada kalanya saya merasa khawatir apakah saya bisa memberikan yang terbaik untuk semuanya. Saya tidak ingin mengecewakan istri, anak-anak, atau orangtua. Kadang saya berpikir, apakah saya sudah cukup untuk mereka atautkah ada yang kurang. Saya juga khawatir kalau saya tidak bisa lagi kuat menjalani semuanya.
Peneliti	Itu adalah perasaan yang wajar, Pak Sumedi. Ketika kita merasa bertanggung jawab untuk banyak hal, kadang kita merasa khawatir apakah kita sudah melakukan yang terbaik. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam Islam, Allah tidak membebani hamba-Nya melebihi kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286). Allah telah memberikan Bapak kekuatan dan kemampuan untuk menjalani hidup ini, dan setiap langkah Bapak yang penuh dengan niat baik dan ikhlas dalam mengurus keluarga dan orangtua, InsyaAllah, akan dibalas dengan kebaikan dan pahala yang besar.
Sumedi	Betul juga, mba. Terima kasih sudah mengingatkan saya. Kadang saya lupa untuk memandangnya dari sudut pandang seperti itu. Saya merasa lebih tenang ketika mengingat bahwa Allah akan memberikan kekuatan sesuai dengan apa yang saya bisa jalani.
Peneliti	Alhamdulillah, Bapak bisa merasakannya. Selain itu, Bapak juga sudah sangat bijaksana dalam menyikapi segala hal yang datang dalam kehidupan. Seperti yang Bapak katakan sebelumnya, meski kehidupan ini terasa berat, Bapak tetap merasa bersyukur. Itu adalah bentuk tawakal yang luar biasa. Ketika kita menjalani hidup dengan ikhlas dan tawakal, kita juga semakin dekat dengan makna hidup yang lebih dalam, yaitu menjadi hamba yang selalu bersyukur dan berusaha sebaik mungkin.
Sumedi	Alhamdulillah mba, saya benar-benar merasa lebih ringan setelah berbicara dengan mba. Saya akan berusaha lebih banyak bersyukur dan tidak terlalu khawatir tentang hal-hal yang tidak bisa saya kontrol.
Peneliti	Itu adalah langkah yang sangat baik, Pak Sumedi. Ingatlah, kehidupan ini adalah perjalanan yang penuh dengan ujian, namun setiap ujian adalah kesempatan untuk kita bertumbuh lebih baik. Fokuskan niat dan ikhtiar untuk menjalani hidup dengan penuh

	keikhlasan dan tawakal. Allah Maha Mengetahui segala usaha kita dan pasti akan memberikan kemudahan.
Sumedi	Terima kasih banyak, Pak, atas nasehat dan bimbingannya. Saya akan terus berusaha untuk lebih sabar, bersyukur, dan ikhlas menjalani peran saya dalam keluarga dan hidup saya.
Peneliti	Sama-sama, Pak Sumedi. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan, keberkahan, dan kekuatan untuk Bapak dan keluarga. Jika ada yang ingin Bapak diskusikan lagi, saya siap membantu kapan saja.
Sumedi	Insyallah, saya akan mengingat nasehat ini. Terima kasih banyak, mba.
Peneliti	Semoga selalu dalam lindungan Allah, saya pamit ya pak, Assalamualaikum..
Sumedi	Walaikumussalam warahmatullah.

Sumedi merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yakni generasi *sandwich* yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu dan ayah kandung yang sudah sepuh, istri dan juga ke empat anaknya. Sumedi adalah seorang pekerja serabutan yang memiliki semangat luar biasa dalam menafkahi keluarganya. Ketika pagi rutinitasnya adalah mengurus orangtua kemudian memberi pakan ikan dan ternak sapi nya, di lanjutkan dengan berangkat ke pasar berjualan pecah belah. Siang nya sepulang dari pasar ia melanjutkan aktifitas nya ke ladang dan sawah. Segala hal ia lakoni demi menghidupi keluarga, memenuhi tanggung jawabnya sebagai suami dan sebagai kepala keluarga.

Walau dalam kondisi tertekan oleh kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai generasi *sandwich*, dalam sesi konseling islamic logotherapy menunjukkan bahwa S selalu bersyukur dan menghadapinya dengan tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Dalam hal ini peneliti membantu Pak Sumedi dalam menguatkan kesabaran dan sikap tawakkalnya.

Tabel 17. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 8

Aspek	Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>	Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik	Bertambah rasa syukur dan sikap tawakkalnya
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sudah baik	Sangat baik penerimaannya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Terkadang merasa lelah, namun sabarnya mengalahkan lelahnya	Semakin kuat sabar dan tawakkalnya pada Allah

i. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 9

Nama Klien : Sri Sunarti

Hari / Tgl : Sabtu, 23 November 2024

Jam : 18.30 – 19.15 WIB

Tempat : Ruang tamu Ibu Sri Sunarti

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

Tabel 18. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 9

Peneliti	Assalamu'alaikum, Ibu Sri. Apa kabar? Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk berbicara dengan saya. Saya sangat mengagumi cara Ibu menjalani kehidupan dengan penuh rasa syukur meskipun memiliki banyak tanggung jawab, mulai dari merawat ibu, mengurus rumah tangga, hingga bekerja keras di ladang. Saya ingin mendengar lebih banyak tentang bagaimana perasaan Ibu menjalani semua peran ini.
Sri	Waalaiikumsalam, mba. Alhamdulillah, saya baik-baik saja. Sebenarnya, saya merasa sangat bersyukur atas hidup saya, meskipun saya memang memiliki banyak pekerjaan setiap hari. Setiap hari saya masak untuk suami, ibu, dan anak-anak. Kami semua bekerja di ladang dan pembibitan, jadi hidup kami memang

	sangat sibuk. Tapi saya merasa nikmat dan bahagia dengan apa yang Allah beri.
Peneliti	Subhanallah, Ibu Sri. Sungguh luar biasa, Ibu bisa merasa nikmat dan bahagia meskipun menjalani peran yang sangat penuh tantangan. Dalam Islamic Logotherapy, kita sering berbicara tentang bagaimana menemukan makna hidup melalui tindakan kita. Sepertinya Ibu sudah menemukan makna itu dalam setiap peran yang Ibu jalani. Bagaimana Ibu memandang kehidupan ini? Apa yang membuat Ibu bisa merasa begitu bahagia meskipun terlihat banyak tantangan?
Sri	Saya merasa bahagia karena saya bisa berbuat sesuatu untuk orang-orang yang saya cintai. Saya bisa bekerja, mengurus rumah, dan merawat ibu saya yang masih sehat. Setiap hari, saya merasa diberkahi oleh Allah karena diberi kesempatan untuk bekerja bersama keluarga dan merasakan kebersamaan yang luar biasa. Meskipun kami semua lelah, saya merasa apa yang kami lakukan adalah bentuk ibadah, dan itu memberikan rasa damai dalam hati saya.
Peneliti	Itu adalah perspektif yang sangat indah, Ibu Sri. Anda melihat setiap aktivitas, setiap kerja keras, sebagai bentuk ibadah. Dalam Islam, kita diajarkan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan dengan niat yang benar, untuk memenuhi kewajiban kita, adalah ibadah dan akan mendapatkan pahala. Ibu sudah sangat bijaksana dalam menjalani hidup dengan penuh rasa syukur dan tawakal kepada Allah. Terkadang, meskipun kita merasa bahagia, ada juga perasaan lelah atau cemas. Apakah Ibu pernah merasa tertekan atau khawatir, terutama karena harus membagi perhatian antara banyak tanggung jawab?
Sri	Ya, terkadang saya merasa lelah dan khawatir apakah saya sudah cukup baik untuk suami, anak-anak, dan ibu saya. Saya ingin menjadi istri yang baik, ibu yang baik, dan anak yang baik. Kadang saya takut kalau saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk semuanya.
Peneliti	Perasaan itu sangat wajar, Ibu Sri. Dalam Islam, kita diajarkan bahwa kita harus berusaha dengan sebaik-baiknya, tetapi hasilnya adalah urusan Allah. Allah tidak melihat hasil akhir dari usaha kita, melainkan usaha itu sendiri. Selama kita berusaha dengan niat yang ikhlas untuk memenuhi kewajiban dan tanggung jawab kita, Allah akan memberikan yang terbaik sesuai dengan kehendak-Nya. Allah juga tahu apa yang terbaik untuk setiap hamba-Nya. Terkadang, saat kita merasa lelah atau cemas, itu adalah pengingat bagi kita untuk berserah diri kepada-Nya. Apakah Ibu merasa bahwa tawakal dan keyakinan kepada Allah memberi ketenangan dalam menjalani semua ini?
Sri	Ya, mba. Setiap kali saya merasa cemas atau lelah, saya berusaha untuk mengingat Allah dan berserah diri. Saya percaya Allah akan

	memberi kekuatan dan keberkahan dalam setiap usaha saya. Saya merasa lebih tenang ketika saya yakin bahwa semua ini adalah bagian dari takdir Allah dan saya hanya perlu berusaha sebaik mungkin.
Peneliti	Alhamdulillah, Ibu Sri, itu adalah sikap yang sangat baik. Tawakal kepada Allah setelah berusaha adalah jalan yang memberikan kedamaian. Ibu sudah melakukan hal yang luar biasa dengan menjalani banyak peran, dan dengan niat yang ikhlas, InsyaAllah Allah akan memberi kemudahan dan keberkahan. Ingatlah, dalam setiap tantangan, ada makna dan hikmah yang bisa diambil. Setiap langkah yang Ibu ambil, setiap kerja keras Ibu, adalah bentuk ibadah yang sangat bernilai di mata Allah.
Sri	Terima kasih banyak, mba atas nasehatnya. Saya jadi merasa lebih ringan dan tidak perlu khawatir terlalu banyak. Saya akan terus berusaha untuk bersyukur dan lebih banyak bertawakal kepada Allah.
Peneliti	Sama-sama, Ibu Sri. Semoga Allah selalu memberikan kekuatan dan keberkahan dalam hidup Ibu dan keluarga. Ingat, Ibu sudah melakukan banyak hal yang luar biasa, dan setiap langkah Ibu dalam merawat keluarga adalah amal jariyah yang sangat mulia. Jika ada hal lain yang ingin Ibu bicarakan, saya selalu siap membantu.
Sri	InsyaAllah, mba. Terima kasih banyak. Saya merasa lebih tenang dan yakin setelah berbicara dengan mba.
Peneliti	Semoga selalu dalam lindungan Allah, dan diberikan kemudahan dalam setiap langkah hidup Ibu. Izin pamit bu, wassalamualaikum warahmatullah.
Sri	Walaikumussalam warahmatullah..

Sri merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yakni generasi *sandwich* berumur 32 tahun yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu kandung usia 57 tahun, dan juga anak tunggalnya. Sri dan suaminya bekerja sebagai buruh tani. Walau dalam kondisi tertekan oleh kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai generasi *sandwich*, dalam sesi konseling islamic logotherapy menunjukkan bahwa Sri selalu bersyukur dan menghadapinya dengan tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Dalam hal

ini peneliti membantu klien atas nama Sri dalam menguatkan kesabaran dan sikap tawakkalnya.

**Tabel 19. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 9**

Aspek	Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>	Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik	Bertambah rasa syukur dan sikap tawakkalnya
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sudah baik	Sangat baik penerimaannya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Terkadang merasa lelah, namun sabarnya mengalahkan lelahnya	Semakin kuat sabar dan tawakkalnya pada Allah

j. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 10

Nama Klien : Widodo

Hari / Tgl : Sabtu, 23 November 2024

Jam : 19.45 – 20.30 WIB

Tempat : Ruang tamu Bapak Widodo

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien, meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 20. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 10**

Peneliti	Assalamu'alaikum Pak Widodo, terima kasih sudah meluangkan waktu untuk sesi konseling ini pak. Saya mendengar bahwa kehidupan Anda saat ini sangat penuh dengan tanggung jawab, baik untuk orang tua maupun keluarga Anda. Saya ingin memulai dengan mendengarkan dari Anda, apa yang membuat Anda merasa terbebani atau khawatir saat ini?
Widodo	Wa'alaikumussalam. Ya, benar, kehidupan saya sekarang terasa sangat padat. Ibu saya yang sudah berusia 84 tahun kondisinya semakin menurun, sering sakit-sakitan dan kadang tiba-tiba drop.

	Sementara itu, ayah saya masih sehat, tetapi usianya sudah 85 tahun, jadi saya merasa khawatir juga. Setiap hari saya dan istri selalu mengontrol ibu saya, memandikannya, merapikan rumah, dan memastikan segala kebutuhan ibu tercukupi. Setelah itu, barulah kami berdua pergi ke sawah untuk menggarap lahan. Saya sering merasa lelah, tapi tidak bisa mengabaikan tanggung jawab ini.
Peneliti	Saya bisa memahami bahwa ini memang situasi yang sangat menantang. Anda mengorbankan banyak waktu dan energi untuk merawat orang tua, sementara di sisi lain Anda juga memiliki keluarga yang membutuhkan perhatian. Ada banyak hal yang perlu Anda atur agar semuanya tetap berjalan, tetapi Anda merasa lelah dan terkadang mungkin kehilangan arah, ya?
Widodo	Betul sekali. Kadang saya merasa sudah melakukan segalanya, tetapi tetap merasa ada yang kurang. Saya ingin sekali bisa memberi yang terbaik untuk orang tua saya dan juga anak-anak saya, tapi saya sering merasa kewalahan. Terutama setelah ibu saya sering sakit, saya merasa khawatir kalau tidak bisa merawatnya dengan baik.
Peneliti	Pak Widodo, apa yang Anda lakukan selama ini untuk orang tua dan keluarga adalah hal yang sangat mulia. Dalam Islam, berbakti kepada orang tua, terutama pada usia mereka yang sangat lanjut, adalah amal yang sangat besar pahalanya. Namun, kita juga perlu ingat bahwa beban yang kita tanggung ini tidak hanya tentang kewajiban, tetapi juga tentang menemukan makna dalam peran kita. Menurut Anda, apa makna terbesar yang Anda temukan dalam merawat orang tua dan keluarga ini?
Widodo	Saya merasa, meski capek, saya diberi kesempatan untuk menunjukkan kasih sayang dan bakti saya kepada orang tua saya. Ini adalah cara saya untuk membalas segala pengorbanan mereka ketika saya kecil. Begitu juga dengan istri saya yang selalu mendampingi, saya rasa kami ingin menjaga keharmonisan keluarga, termasuk dengan merawat orang tua.
Peneliti	Itu adalah pandangan yang sangat baik, Pak Widodo. Dalam Logoterapi, kita sering berbicara tentang <i>makna hidup</i> yang ditemukan melalui tindakan yang berhubungan dengan cinta, pengorbanan, dan pelayanan kepada orang lain. Tindakan Anda ini memiliki makna yang sangat mendalam. Namun, ketika Anda merasa lelah, penting juga untuk mengenali bahwa memberi diri Anda ruang untuk istirahat atau bahkan refleksi diri juga merupakan bagian dari perawatan yang penting. Kita tidak bisa memberi dengan maksimal kalau kita sendiri tidak sehat dan terjaga.
Widodo	Benar juga, saya kadang merasa tidak punya waktu untuk diri sendiri. Bahkan, saya merasa kalau saya merasa lelah atau ingin

	berhenti sejenak, saya merasa bersalah. Saya khawatir orang tua saya dan keluarga saya merasa saya tidak cukup peduli.
Peneliti	Pak Widodo, perasaan itu sangat manusiawi. Anda tentu ingin memberikan yang terbaik, namun kita semua tahu bahwa sebagai manusia, kita juga membutuhkan waktu untuk mengisi kembali energi kita, baik secara fisik maupun emosional. Dalam Islam, kita diajarkan untuk menjaga keseimbangan. Ada sebuah hadis yang menyebutkan, “ <i>Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.</i> ” Anda juga harus menjaga diri agar bisa terus memberikan yang terbaik. Mungkin Anda dan istri bisa berbicara bersama untuk mencari waktu bersama yang lebih efektif, atau melibatkan anggota keluarga lain dalam membantu perawatan orang tua agar beban bisa terasa lebih ringan.
Widodo	Saya paham, tapi kadang saya merasa sulit untuk meminta bantuan. Saya selalu merasa itu adalah tanggung jawab saya.
Peneliti	Tentu saja, perasaan seperti itu sangat wajar, apalagi Anda adalah seorang anak yang sangat peduli. Namun, <i>berbagi beban</i> itu tidak berarti Anda lepas tanggung jawab. Itu malah bisa meningkatkan kualitas perhatian yang Anda berikan. Anda dan istri adalah pasangan yang hebat dalam mendukung orang tua, dan saya rasa akan sangat baik jika keluarga yang lain bisa turut serta, sehingga Anda tidak merasa sendirian. Ini juga bisa menjadi kesempatan untuk mengajarkan anak-anak tentang nilai pentingnya berbakti kepada orang tua.
Widodo	Mungkin itu bisa menjadi solusi, ya. Saya akan coba berbicara dengan anak-anak, agar mereka bisa lebih terlibat, meski mereka masih muda. Saya rasa mereka perlu belajar bagaimana merawat orang tua juga.
Peneliti	Itu adalah langkah yang sangat baik, Pak Widodo. Mengajarkan anak-anak tentang pentingnya merawat orang tua adalah salah satu cara untuk memberi mereka makna hidup yang berharga. Setiap tugas yang kita lakukan dalam hidup ini, termasuk yang tampaknya berat, memiliki makna yang lebih besar jika kita lihat dari perspektif cinta dan pengabdian. Semoga, dengan berbagi tanggung jawab, Anda bisa merasa lebih ringan, dan terus menemukan kedamaian dalam setiap langkah yang Anda ambil.
Widodo	Terima kasih banyak, mba. Saya merasa lebih tenang dan memiliki pandangan yang lebih jelas sekarang. Semoga saya bisa menerapkan semua ini dalam kehidupan sehari-hari.
Peneliti	Saya senang mendengarnya, Pak Widodo. Ingatlah bahwa setiap usaha yang Anda lakukan untuk orang tua dan keluarga adalah investasi pahala yang sangat berharga. Semoga Allah memberkahi setiap langkah Anda. Jika Anda merasa perlu berbicara lagi, saya selalu di sini untuk membantu.
Widodo	Amin, terima kasih banyak atas nasehatnya. Wa'alaikumussalam.
Peneliti	Wa'alaikumussalam.

Pak Widodo merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yakni generasi *sandwich* berumur 53 tahun yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu kandung usia 84 tahun dan bapaknya 85 tahun, istri, juga ketiga anaknya. Pak Widodo dan istri bekerja sebagai buruh tani. Walau dalam kondisi tertekan oleh kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai generasi *sandwich*, dalam sesi konseling *Islamic Logotherapy* menunjukkan bahwa Pak Widodo selalu bersyukur dan menghadapinya dengan tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Dalam hal ini peneliti membantu klien atas nama Widodo dalam menguatkan kesabaran dan sikap tawakkalnya.

**Tabel 21. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 10**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>	<b>Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik	Bertambah rasa syukur dan sikap tawakkalnya
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sudah baik	Sangat baik penerimaannya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Terkadang merasa lelah, namun sabarnya mengalahkan lelahnya	Semakin kuat sabar dan tawakkalnya pada Allah

k. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 10

Nama Klien : Tri Sulistyowati

Hari / Tgl : Sabtu, 23 November 2024

Jam : 10.00 – 10.45 WIB

Tempat : Ruang teras Ibu Trisulistyowati

Keterangan : Peneliti menggunakan teknik *De-reflection*, dengan teknik ini peneliti mencoba mengurangi perasaan negatif klien,

meningkatkan kesadaran klien, dan membantu klien menemukan kemampuan diri dan makna hidupnya.

**Tabel 22. Penerapan Konseling *Islamic Logotherapy* – Klien 11**

Peneliti	Assalamualaikum, Ibu Wati. Terima kasih telah datang untuk berbicara hari ini. Saya ingin memulai dengan mendengarkan cerita hidup Anda. Anda telah melalui berbagai tantangan, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan keluarga, dan meskipun begitu, Anda tetap menjaga semangat dan bersyukur. Bisakah Ibu ceritakan sedikit lebih banyak tentang perjalanan hidup Anda?
Wati	Walaikumsalam. Terima kasih, mba. Iya, hidup saya memang banyak liku-likunya. Dulu, kami mencoba usaha kayu, tapi sayangnya gagal. Lalu sempat bekerja di bank bersama suami, tapi bank itu bangkrut. Kami coba beberapa pekerjaan lain, tapi semuanya tidak berhasil. Namun, alhamdulillah, akhirnya kami menemukan jalannya. Sekarang kami berjualan rongsokan, dan dengan itu, kami bisa menghidupi keluarga.
Peneliti	Terima kasih sudah berbagi, Ibu. Itu perjalanan yang penuh ujian, namun Anda bisa bertahan dan terus maju. Dalam <i>Islamic Logotherapy</i> , kami melihat bahwa hidup kita memiliki makna yang lebih besar, dan dalam setiap tantangan, ada peluang untuk menemukan tujuan hidup yang lebih dalam. Saya ingin bertanya, dalam setiap kegagalan yang Ibu hadapi, apakah Ibu merasa ada makna atau pelajaran tertentu yang Allah ingin sampaikan?
Wati	Awalnya, saya merasa kecewa dan bingung. Mengapa saya harus mengalami banyak kegagalan? Tapi seiring waktu, saya mulai memahami bahwa semua itu adalah ujian. Mungkin Allah ingin mengajarkan kesabaran dan keikhlasan kepada kami. Dan saya juga merasa bahwa usaha saya untuk membantu suami, mendukung keluarga, dan merawat ibu saya yang sudah sepuh adalah hal yang sangat penting. Saya merasa bahwa itu adalah tugas yang mulia dan membawa kebahagiaan bagi kami.
Peneliti	Itu sangat luar biasa, Ibu Wati. Anda telah menemukan makna yang dalam dalam peran Anda sebagai istri, ibu, dan anak. Dalam <i>Islamic Logotherapy</i> , kita percaya bahwa pencarian makna hidup sangat penting. Anda tidak hanya mencari nafkah, tetapi Anda juga menjalani hidup dengan penuh pengabdian dan kasih sayang. Anda juga mengajarkan anak-anak Anda tentang ketekunan dan rasa syukur. Bagaimana perasaan Anda ketika melihat anak Anda yang baru lulus kuliah dan sekarang bekerja di Bandar Lampung?
Wati	Alhamdulillah, saya sangat bangga. Saya merasa sangat bersyukur melihat anak-anak saya tumbuh menjadi orang yang mandiri dan penuh semangat. Meskipun kami hidup sederhana, saya yakin kami sudah memberikan mereka pendidikan dan nilai-nilai yang baik.

	Saya juga bersyukur karena mereka bisa membantu meringankan beban kami.
Peneliti	Betul, Ibu. Keberhasilan anak-anak Anda juga merupakan buah dari perjuangan dan pengorbanan Ibu dan suami. Dalam Islam, kita diajarkan bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan niat yang baik dan penuh keikhlasan akan mendapat ganjaran dari Allah. Meskipun hidup penuh dengan tantangan, Ibu Wati telah menunjukkan contoh ketekunan, syukur, dan keikhlasan dalam menghadapi ujian.
Wati	Alhamdulillah, saya selalu berusaha untuk bersyukur dan ikhlas. Segala yang kami miliki adalah anugerah dari Allah. Saya tahu bahwa hidup ini bukan hanya tentang materi, tetapi juga tentang hubungan dengan Allah dan sesama. Jadi, meskipun kami hidup sederhana, kami merasa bahagia.
Peneliti	Itu adalah pandangan hidup yang sangat indah, Ibu. Dalam Islamic Logotherapy, kita berfokus pada pencarian makna dalam kehidupan, bahkan dalam kesulitan. Ibu telah berhasil menemukan makna dalam setiap peran yang Anda jalani dan setiap tantangan yang dihadapi. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan dan keberkahan dalam setiap langkah hidup Ibu dan keluarga.
Wati	Terima kasih, mba. Saya merasa lebih tenang dan diberkati setelah berbicara ini. Saya akan terus berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan selalu bersyukur atas segala yang Allah beri.
Peneliti	Alhamdulillah, Ibu. Semoga Allah selalu memberi keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan dalam hidup Ibu. Jangan ragu untuk memanggil saya lagi jika Ibu membutuhkan dukungan atau ingin berbicara lebih lanjut.
Wati	Insyallah, saya akan selalu berusaha. Terima kasih banyak, mba.
Peneliti	Sama-sama, Ibu Wati. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat-Nya kepada Ibu dan keluarga. Saya pamit bu, waalaikumsalam.
Wati	Walaikumussalam warahmatullah..

Tri Sulistyowati merupakan kategori *The Traditional Sandwich* yakni generasi *sandwich* berumur 53 tahun yang menanggung dua generasi yakni menanggung ibu kandung usia 57 tahun, dan juga kedua anaknya. Tri Sulistyowati dan suaminya bekerja sebagai tukang rongsokan. Walau dalam kondisi tertekan oleh kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai generasi *sandwich*, dalam sesi konseling islamic logotherapy menunjukkan bahwa Ibu

Wati selalu bersyukur dan tawakkal dalam menghadapinya. Dalam sesi ini peneliti menemukan Ibu Wati dalam kondisi mental yang kuat dan positif. Hal tersebut dapat dilihat dari keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan dari Ibu Wati dan juga suami, dalam menjalani kehidupan yang menantang beliau selalu optimis dan menerapkan sikap tawakkal atau berserah diri pada Allah, sabar dan bersyukur dengan apa yang selalu Tuhan beri pada keluarga kecilnya.

**Tabel 23. Tabel Hasil Konseling *Islamic Logotherapy* Klien 11**

<b>Aspek</b>	<b>Sebelum Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>	<b>Sesudah Penerapan <i>Islamic Logotherapy</i></b>
<b>Kondisi Emosional</b>	Sudah baik	Bertambah rasa syukur dan sikap tawakkalnya
<b>Hasrat untuk Hidup Bermakna</b>	Sudah baik	Sangat baik penerimaannya
<b>Makna Dalam Hidup</b>	Terkadang merasa lelah, namun sabarnya mengalahkan lelahnya	Semakin kuat sabar dan tawakkalnya pada Allah

### C. Pembahasan

Generasi sandwich merujuk pada individu yang berada dalam posisi yang mengharuskan mereka merawat dua kelompok yang membutuhkan perhatian dan dukungan: orang tua lanjut usia dan anak-anak yang masih tergantung. Dalam konteks Indonesia, generasi sandwich sering menghadapi tekanan yang berat, baik secara emosional, fisik, maupun finansial. Mereka dihadapkan pada tanggung jawab besar, namun sering kali tanpa dukungan yang memadai, yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan *Islamic Logotherapy* dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh generasi sandwich.

*Islamic Logotherapy* adalah pendekatan psikoterapi yang mengintegrasikan ajaran Islam dengan prinsip-prinsip logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl. Dalam logoterapi, pusat perhatian adalah pencarian makna hidup (will to meaning) sebagai cara untuk mengatasi penderitaan dan kesulitan hidup. Dalam *Islamic Logotherapy*, pencarian makna hidup ini lebih mendalam, dengan menghubungkan makna hidup individu dengan keyakinan agama, tujuan hidup menurut ajaran Islam, serta konsep tawakal (penyerahan diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran) dalam menghadapi cobaan hidup.

Sebagaimana di jelaskan dalam riwayat Imam Abu Dawud, "Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan kebutuhannya." Kemudian Allah juga ber-firman dalam surat Al-Ibrahim Ayat 5-6: "Dan Kami akan uji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan... Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Berdasarkan hasil wawancara dan penerapan konseling *Islamic Logotherapy*, generasi sandwich di Kampung Dakwah Srisawahan mengalami kecemasan karena faktor finansial yang kurang stabil. Peneliti melakukan penerapan konseling *Islamic Logotherapy* dengan 11 generasi sandwich tentang kebermaknaan hidup menunjukkan bahwa masing-masing klien memiliki kebermaknaan hidup yang berbeda-beda. Sebagian responden memiliki kebermaknaan hidup yang baik, namun ada beberapa responden yang masih merasakan kekosongan atau kehampaan dalam hidupnya. Hal ini di tunjukkan dengan jawaban klien, ternyata belum memiliki cita-cita atau tujuan

dalam hidupnya. Dan sebagian responden yang memiliki makna dalam hidupnya adalah mereka yang rutin dalam melaksanakan program dari Kampung mereka yakni Kampung Dakwah, yang di buat untuk mengajak masyarakatnya agar senantiasa berbuat baik, dan menularkan kebaikan, sikap optimis dalam menjalani hidup.

Seperti halnya Ibu Rina Lisnawati, Ibu Nur Winda Sari, dan Tri Muryani menunjukkan bahwa mereka adalah generasi sandwich yang memiliki tanggung jawab yang lebih berat sehingga memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Ibu Rina yang memiliki tanggungan 2 anak dan kedua orang tua serta memiliki banyak hutang menyebabkan ia stress dalam menghadapi permasalahan hidup. Adapula ibu Nur Winda Sari yang terpaksa harus bekerja setelah suami sakit dan tidak bisa bekerja. Beliau juga harus mengurus ibu mertua berumur yang memiliki *alzheimer*, di samping itu tekanan dan tuntutan yang diberikan keluarganya sangat besar terhadap dirinya, hal ini membuat ia merasa cemas dan dihinggapai perasaan tak berharga. Kemudian tingkat stress atau kecemasan yang lebih tinggi lainnya adalah ibu Tri Muryani, beliau meemiliki 2 anak dan harus mengurus ibu kandungnya yang sudah berusia 90 tahun, sepuh dan mengalami kebutaan. Ibu tri memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena ia pernah keguguran sebanyak 4 kali sehingga saat mendengar saudara atau tetangga yang sakit atau meninggal sering menyebabkan jantungnya berdetak tak beraturan, pusing dikepala bahkan sampai berkeringat, dan bisa sampai pada fase tidak mau tidur dikamar dan lebih memilih tidur didepan TV.

Selanjutnya Bapak Triono, Ibu Gita Deswianti, Bapak Pujianto, dan Bapak sumedi berdasarkan hasil wawancara dan konseling menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kecemasan atau stres yang sedang. Tingkat kecemasan mereka dikatakan sedang karena permasalahan mereka adalah perekonomian, seperti ketidakmampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk kesulitan menguliahkan anak seperti yang dialami bapak Pujianto. Meski demikian, mereka tidak memiliki hutang dengan depkolektor sehingga mereka tidak harus terlalu cemas jika tidak mampu membayar hutang.

Kemudian hasil wawancara dengan ibu Trisulistyo, Ibu Sri Sunarti, Bapak Widodo, Ibu Yuniarti menunjukka bahwa mereka tidak memiliki gejala kecemasan yang berlebihan. Hal tersebut disebabkan mereka memiliki kemampuan finansial yang cukup, dan sering merasa bersyukur dengan nikmat yang diberikan Allah SWT. sehingga mereka tidak memiliki kecemasan ketika harus mengurus keluarga atau mengurus kedua orang tua yang sudah sepuh.

Penjelasan di atas sesuai dengan teori Adler dan Rodman menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul dari dua faktor utama: pengalaman buruk masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman buruk masa lalu, seperti kegagalan ujian, dapat menciptakan rasa tidak nyaman terhadap potensi kejadian serupa di masa depan. Sedangkan pikiran tidak rasional terbagi menjadi empat jenis, yaitu: 1) kegagalan katastropik, yaitu keyakinan bahwa peristiwa negatif akan menimpa diri sendiri; 2) kesempurnaan, yaitu harapan

untuk bertindak sempurna tanpa cela; 3) pengesahan, dan 4) generalisasi yang tidak akurat, yang sering terjadi pada individu dengan pengalaman terbatas.<sup>64</sup>

Karena itu, Islamic Logotherapy, mengajarkan pentingnya mencari makna hidup dalam setiap situasi yang dihadapi. Dalam konteks generasi sandwich, terapi ini bertujuan membantu individu menemukan makna dalam setiap tantangan yang mereka hadapi, serta menguatkan mereka untuk terus melangkah meskipun dalam kesulitan. Konseling ini mengedepankan nilai-nilai Islam, seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar dan syukur, yang dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup.

#### 1. Menghadapi Beban Ekonomi dengan Makna:

Sebagaimana yang dialami oleh Ibu Rina Lisnawati, yang merasakan beban berat dalam mengurus keluarga dan orang tua, penerapan Islamic Logotherapy dapat membantu dalam melihat situasi ekonomi yang sulit sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dijalani dengan sabar dan tawakkul. Melalui pendekatan ini, individu diajak untuk menemukan makna dalam perjuangan mereka, baik dalam merawat orang tua maupun mendidik anak-anak, dengan keyakinan bahwa setiap pengorbanan akan dihargai oleh Allah SWT.

---

<sup>64</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S. (2014). *Theories of Psychology*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

2. Mencari Kebahagiaan dalam Tanggung Jawab:

Ibu Nur Winda Sari merasa tertekan oleh tuntutan ganda dalam hidupnya, namun melalui penguatan makna hidup, dia bisa menemukan kebahagiaan dalam perannya. Logotherapy membantu individu untuk menemukan makna dalam menjalani setiap peran kehidupan, termasuk sebagai seorang ibu, istri, dan pengasuh. Dalam hal ini, penerapan prinsip tawakkul dan sabar dalam menghadapi kondisi sulit dapat memberikan ketenangan batin yang membantu mengurangi kecemasan.

3. Kebebasan Berkehendak dalam Meraih Makna:

Salah satu konsep utama dalam logotherapy adalah freedom of will atau kebebasan berkehendak. Dalam hal ini, meskipun Ibu Tri Muryani mengalami banyak kesulitan, termasuk kecemasan berlebihan tentang kematian, penerapan Islamic Logotherapy membantunya untuk merasa lebih kontrol terhadap hidupnya. Dengan menekankan kebebasan dalam memilih makna hidup, individu didorong untuk mengubah pandangannya terhadap situasi sulit, dan menemukan jalan menuju ketenangan melalui keyakinan bahwa hidup ini adalah bagian dari takdir yang harus diterima dengan lapang dada.

Menurut hasil penelitian ini, penerapan Islamic Logotherapy dapat membantu generasi sandwich dalam mengurangi kecemasan dan stres dengan beberapa cara:

a. Menciptakan Perspektif Positif terhadap Tantangan Hidup:

Peneliti menemukan bahwa meskipun generasi sandwich menghadapi banyak kesulitan, mereka mampu mencari makna dalam peran mereka. Sebagai contoh, meskipun menghadapi masalah keuangan dan kesehatan keluarga, banyak dari mereka yang merasa bahwa merawat orang tua adalah tugas mulia yang diberikan oleh Tuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penerimaan diri menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan sebagai generasi sandwich yang berperan ganda. Perasaan positif tentang diri sendiri, apresiasi terhadap nilai dan kontribusi yang telah diberikan, dan kemampuan menghadapi realitas hidup dengan kebahagiaan, memberikan mereka kekuatan untuk menjalani hidup dengan penuh arti. Mereka menunjukkan belajarnya bahwa dalam menghadapi kehidupan, merangkul semua peran dan tanggung jawab dengan penerimaan diri dan rasa syukur adalah bagian penting dalam menciptakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.<sup>65</sup>

b. Meningkatkan Kualitas Kehidupan Emosional:

Penerapan Islamic Logotherapy berfokus pada pengembangan sikap sabar, tawakkul, dan rasa syukur dalam menghadapi setiap ujian hidup. Ini terlihat jelas pada Ibu Tri Muryani yang meskipun mengalami kecemasan berlebihan terhadap kematian, dia mendapatkan ketenangan

---

<sup>65</sup> Indah Puji Rahayu dan Hastuti Rifayani, "Penerimaan Diri Pada Generasi Sandwich," *Journal of Creative Student Research* 2, no. 2 (30 April 2024): 81, <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i3.3966>.

dari dukungan keluarga dan memperkuat makna hidup melalui keyakinannya pada takdir dan peranannya sebagai ibu dan istri.

Kualitas kehidupan emosional generasi sandwich dapat di atasi dengan beberapa cara, hal ini seperti yang penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa penyediaan layanan dukungan yang terjangkau dan mudah diakses, seperti konseling, terapi, dan dukungan kelompok dapat membantu emosional generasi sandwich. Selain itu, pentingnya memperkuat jaringan dukungan sosial dan memfasilitasi interaksi sosial yang positif juga tidak boleh diabaikan. Dengan dukungan yang kuat generasi sandwich ini dapat lebih mampu mengatasi tantangan mereka, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri dan keluarga mereka.<sup>66</sup>

c. Pemberdayaan Individu dalam Menghadapi Keterbatasan:

Generasi sandwich sering kali merasa tidak memiliki kebebasan untuk memilih jalan hidup mereka. Islamic Logotherapy menekankan *the will to meaning*, yang memberikan mereka kekuatan untuk mengarahkan hidup mereka pada pencarian makna meskipun berada dalam keterbatasan. Dengan ini, mereka merasa lebih memiliki kontrol atas hidup mereka, meskipun tantangan yang dihadapi sangat berat.

---

<sup>66</sup> Resky Woda dan Marissa Devi Alexandra Pontoan, "Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent Dalam Generasi Sandwich | Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development," 1269, diakses 7 Desember 2024, <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/915>.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Islamic Logotherapy dapat membantu generasi sandwich mengurangi kecemasan dan stres yang mereka alami. Melalui penekanan pada pencarian makna dalam setiap tantangan hidup, penerapan nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dan syukur dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan. Bagi generasi sandwich yang menghadapi situasi yang rumit dan penuh tekanan, penerapan prinsip-prinsip ini dapat membantu mereka untuk melihat makna dalam tanggung jawab mereka, mengurangi perasaan tertekan, dan memberikan kedamaian batin meskipun hidup penuh dengan tantangan berat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling dengan pendekatan *Islamic Logotherapy* dapat membantu generasi *sandwich* dalam mengurangi kecemasan, serta dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup yang mereka alami. Teknik dari konseling logoterapi yang dipadukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dapat memberikan perspektif baru bagi generasi *sandwich* dalam memahami dan menghadapi tekanan hidup, dapat meningkatkan kualitas kehidupan emosional, dan pemberdayaan generasi *sandwich* dalam menerima keterbatasan. Konseling ini memberikan pemahaman tentang tujuan hidup, makna, dan cara untuk berdamai dengan situasi sulit melalui prinsip-prinsip agama, seperti tawakkal, sabar, dan syukur.

#### **B. Saran**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik *islamic logotherapy* dalam mengurangi kecemasan pada generasi *sandwich*, membantu generasi *sandwich* dalam mengelola kecemasan dan stres dengan lebih baik sesuai dengan penanaman keislaman yakni tawakkal, sabar dan syukur. Akan tetapi, penelitian ini hanya ber-fokus pada generasi *sandwich* dan tidak mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi

kecemasan. Kurangnya kontrol terhadap variabel lain juga mempengaruhi hasil dari penelitian, sehingga untuk mencapai keberhasilan dalam sesi konseling *Islamic Logotherapy* perlu adanya tahap evaluasi dan perencanaan sesi lanjutan apabila dibutuhkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Miller, Dorothy. "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging." *Social Work Journal*. Oxford University Press. Vol.26 No.5/ September 1981.
- Akbar K., Raihan, dkk. "Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial Generasi Sandwich." *Social Work Journal*. Vol.12 No.1/ Agustus 2022.
- Ali, Mohammad, dkk. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Ayu K., Fitri. "Generasi sandwich : Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja." *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*. Vol.23 No.2/ Juli 2018.
- Azwar, Syaifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Baastaman, H.D. *Logotherapy Psychology for Finding the Meaning of Life : Psikologi Logoterapi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.
- Budi Yulianto, N.A. dkk. *Metode Penelitian Bisnis*. Malang: Polinema Press, 2018.
- Fabri, Joseph B. *The Pursuit of Meaning*. New York: Harper n row publisher, 1968.
- Frankle, Victor E. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Penerbit Kreasi Wacana, 2003.
- Frankle, Victor E. *Man's Searching for Meaning*. Jakarta: Mizan Publika, 2023.
- Frankle, Victor E. *The Will to Meaning*. Jakarta Selatan: Noura Books, 2020.
- Ghufron, M.N, dkk. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 1996.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Kartini, N. 2008. *Konseling Logoterapi untuk Meningkatkan Makna Hidup pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim. Di akses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/4389>

- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- KBBI dalam jaringan. "Generasi Roti Lapis." Dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Generasi%20roti%20lapis> di akses pada 23 Mei 2024.
- Koeswara, E. *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- N. Agustinus. *Phobia*. Surabaya: Rama press institute, 1985.
- Nelson J., Richard. *Pengantar Keterampilan Konseling, Introduction to Counselling Skills*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Nevid, Jeffrey S. dkk. *Psikologi Abnormal*, jilid 2. Jakarta: PT. Erlangga, 2014.
- Pasmawati, Hermi. "Pendekatan Logotherapy dalam Konseling." *Jurnal Ilmiah Syiar*. Vol.15, No.1/ Februari 2015.
- Putri, Maulina. dkk. "Urgensi Literasi Keuangan bagi Generasi Sandwich di Aceh." *Attasyri' Jurnal Ilmiah Prodi Muamalah*. Vol.14 No.2/ Juni 2022.
- Ramli, R. 2019. *Penerapan Logoterapi dalam Menangani Perilaku Hedonis*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/541929004.pdf>
- Sarnoon, Norulhuda. Dkk. "Meneroka Pengalaman Penjaga Dewasa Generasi Sandwich terhadap Aspek Sosio-Ekonomi Keluarga." *Jurnal Pembangunan Sosial*. Jilid.17/ Juni 2014.
- Schlesinger, B. Raphael D. "The Women in the Middle : The Sandwich Generation Revised." *International Journal of Sociology of The Family*. Vol.23 No.1/ Musim Semi 1993.
- Seltris, Turro. "The Effect of SocialCapital on the Happiness of the Sandwich Generation in Indonesia." *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol.17 No.2/ Juli 2022.
- Silalahi, K. Meinarno, E. *Keluarga Indonesia : Aspek dan Dinamika Zaman*. Jakarta: Rajawali, 2010.
- Singarimbun, M. Effendi, S. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES, 1995.
- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2006.

Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. *Dinamika Karier dan Pernikahan pada Perkembangan Masa Dewasa*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022.

Wahyudi, M. 2020. *Gambaran Wanita Well Being pada Wanita yang menjadi Generasi Sandwich yang Bekerja di Jakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta. Diakses dari <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10489>

Wiryasaputra, Totok S. *Grief Psychotherapy: Psikoterapi Keduakaan*. Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019.

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: [www.fuad.metrouniv.ac.id](http://www.fuad.metrouniv.ac.id); e-mail: [fuad.iain@metrouniv.ac.id](mailto:fuad.iain@metrouniv.ac.id)

Nomor : B-0475/In.28.4/D.1/PP.00.9/05/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

15 Mei 2023

Yth.  
**Armila, M.Pd**  
di -  
Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dalam rangka membantu mahasiswa dalam penyusunan Proposal dan Skripsi, maka Bapak/Ibu tersebut di atas, ditunjuk sebagai Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Salsabilla Gema Fitriani  
NPM : 2004031005  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Penerapan Logoterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Generasi Sandwich di Kecamatan Punggur

Dengan ketentuan :

**1 Pembimbing**

Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan Proposal sampai selesai Skripsi, mengoreksi out line, alat pengumpul data (APD)

**Mahasiswa**

Mahasiswa melakukan bimbingan dengan ketentuan sebagai berikut :

- a Pasca seminar Proposal mahasiswa wajib melakukan pendalaman BAB I, II dan III kepada pembimbing
  - b Mahasiswa mengajukan surat research setelah mendapat persetujuan (ACC) BAB I,II dan III dari Pembimbing
  - c Pengajuan Ujian Skripsi (Munaqasyah) minimal 1 bulan setelah surat research dikeluarkan.
- 2 Waktu penyelesaian Skripsi maksimal 4 (empat) semester sejak SK Bimbingan/Surat Penunjukan Pembimbing dikeluarkan.
  - 3 Diwajibkan mengikuti Pedoman Penulisan Skripsi yang dikeluarkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Tahun 2018.
  - 4 Banyaknya halaman Skripsi antara 40 s/d 70 halaman dengan ketentuan :
    - a Pendahuluan ± 2/6 bagian.
    - b Isi ± 3/6 bagian.
    - c Penutup ± 1/6 bagian.

Demikian surat ini disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Wakil Dekan I  
Bidang Akademik dan Kelembagaan

**Khoirurrijal**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: tuadaiainmetro@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-1321/In.28.4/J/PP.00.9/12/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Armila, M.Pd.  
NIP : 198608242019032007  
Jabatan : Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

menerangkan bahwa:

Nama : Salsabilla Gema Fitriani  
NPM : 2004031005  
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Penerapan Islamic Logotherapy Untuk Mengurangi  
Kecemasan Generasi Sandwich Di Kampung Dakwah  
Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten  
Lampung Tengah

mahasiswa tersebut telah melaksanakan uji plagiasi **Skripsi** melalui program Turnitin dengan tingkat kemiripan **15 %**.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 30 Desember 2024,  
Ketua Program Studi BPI,

**Armila, M.Pd.**  
NIP. 198608242019032007

## OUTLINE

### PENERAPAN ISLAMIC LOGOTHERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI SANDWICH DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

HALAMAN SAMPUL  
HALAMAN JUDUL  
HALAMAN PERSETUJUAN  
HALAMAN PENGESAHAN  
ABSTRAK  
ORISINILITAS PENELITIAN  
HALAMAN MOTTO  
HALAMAN PERSEMBAHAN  
KATA PENGANTAR  
DAFTAR ISI  
DAFTAR TABEL  
DAFTAR GAMBAR  
DAFTAR LAMPIRAN

#### BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Pertanyaan Penelitian
- C. Tujuan dan Manfaat Penelitian
- D. Penelitian Relevan

#### BAB II LANDASAN TEORI

- A. Islamic Logotherapy
- B. Kecemasan
- C. Generasi Sandwich

#### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian
- B. Sumber Data
  1. Sumber Data Primer
  2. Sumber Data Sekunder
- C. Teknik Pengumpulan Data
  1. Observasi
  2. Wawancara
  3. Dokumentasi
- D. Teknik Penjamin Keabsahan Data
  1. Triangulasi Sumber
  2. Triangulasi Teknik
  3. Triangulasi Waktu
- E. Teknik Analisis Data
  1. Reduksi Data

2. Display atau Penyajian Data
  3. Penarikan Kesimpulan
- F. Lokasi Penelitian

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Hasil Penelitian
1. Deskripsi Lokasi Penelitian
  2. Deskripsi Data Hasil Penelitian
- B. Pembahasan

#### **BAB V PENUTUP**

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

#### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Metro, 06 November 2024

Dosen Pembimbing,

Mahasiswa ybs,



Armila, M.Pd

NIP. 198608242019032007



Salsabilla Gema Fitriani

NPM. 2004031005

**ALAT PENGUMPUL DATA (APD)**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Wawancara Kepala Kampung

1. Bagaimana asal usul kampung ini tercipta?
2. Kapan kampung ini berdiri?
3. Siapakah yang merintis kampung atau yang mengesahkan kampung srisawahan?
4. Apakah ada filosofi dari kampung srisawahan?
5. Mengapa dinamakan kampung srisawahan?
6. Ada berapakah Dusun di kampung srisawahan?

Wawancara Kepala Dusun

1. Ada berapa RT kah yang ada kampung srisawahan?
2. Ada berapa total kk yang ada di seluruh dusun kampung srisawahan?
3. Bagaimana kita mengetahui batas dan luas wilayah dari kampung srisawahan?
4. Bagaimana struktur pemerintahan di kampung srisawahan?

Wawancara ketua BUMDES Gemilang Srisawahan

1. Apa saja program dari kampung dakwah srisawahan?
2. Bagaimana asal-usul dinamakan kampung dakwah srisawahan?
3. Kapan diresmikan kampung dakwah srisawahan?
4. Siapa yang meresmikan kampung dakwah srisawahan?
5. Siapa sajakah yang berperan dalam membentuk kampung dakwah?
6. Apa saja kendala dalam menjalankan program dan membentuk kampung dakwah?
7. Mengapa dinamakan kampung dakwah?
8. Apa saja dampak/ pengaruh program kampung dakwah di masyarakat srisawahan?

Wawancara Kepala Rukun Tanqqa (RT)

1. Ada berapakah generasi sandwich di tiap RT di kampung srisawahan?
2. Siapa sajakah warga kampung srisawahan yang tergolong kedalam generasi sandwich?
3. Dimana lokasi keluarga yang tergolong dalam generasi sandwich?

**ALAT PENGUMPUL DATA (APD)**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN**  
***GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN**  
**LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama :  
Alamat :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Hari/ Tanggal :

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?

Metro, 06 November 2024

Dosen Pembimbing,



**Armila, M.Pd**

NIP. 198608242019032007

Mahasiswa ybs,



**Salsabilla Gema Fitriani**

NPM. 2004031005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

**SURAT TUGAS**

Nomor: B-0990/In.28/D.1/TL.01/10/2024

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : **SALSABILLA GEMA FITRIANI**  
NPM : 2004031005  
Semester : 9 (Sembilan)  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di KAMPUNG SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PENERAPAN ISLAMIC LOGOTHERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI SANDWICH DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH".
  2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

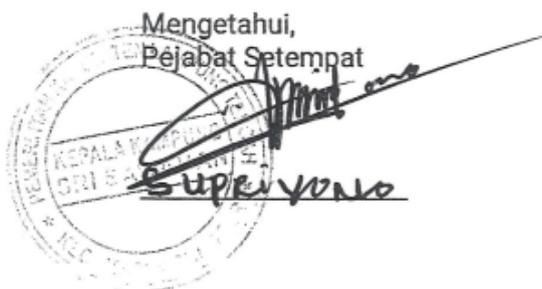
Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro  
Pada Tanggal : 02 Oktober 2024

Wakil Dekan Akademik dan  
Kelembagaan,



**Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA**  
NIP 19730321 200312 1 002





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: [www.fuad.metrouniv.ac.id](http://www.fuad.metrouniv.ac.id); e-mail: [fuad.iain@metrouniv.ac.id](mailto:fuad.iain@metrouniv.ac.id)

Nomor : B-0991/In.28/D.1/TL.00/10/2024  
Lampiran : -  
Perihal : **IZIN RESEARCH**

Kepada Yth.,  
KEPALA KAMPUNG SRISAWAHAN  
KECAMATAN PUNGGUR  
di-  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: B-0990/In.28/D.1/TL.01/10/2024, tanggal 02 Oktober 2024 atas nama saudara:

Nama : **SALSABILLA GEMA FITRIANI**  
NPM : 2004031005  
Semester : 9 (Sembilan)  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada KEPALA KAMPUNG SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR bahwa Mahasiswa tersebut di atas akan mengadakan research/survey di KAMPUNG SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PENERAPAN ISLAMIC LOGOTHERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI SANDWICH DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH".

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Metro, 02 Oktober 2024  
Wakil Dekan Akademik dan  
Kelembagaan,



**Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA**  
NIP 19730321 200312 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH  
KECAMATAN PUNGGUR  
KAMPUNG SRISAWAHAN**

Jalan Raa Srisawahan Kode Pos 34152

**SURAT IZIN TUGAS RESEARCH / PENELITIAN**

**Nomor : 070 /369 /17.3/XI /2024**

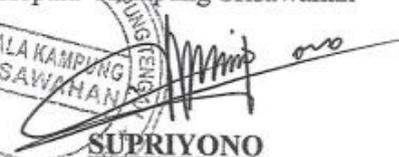
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Kampung Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah Menerangkan Bahwa :

Dengan ini memberikan Surat Pengantar Tugas Untuk Melakukan Research / Penelitian di Kampung Srisawahan Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah Kepada :

Nama	: SALSABILLA GEMA FITRIANI
Pekerjaan	: Maha Siswa IAIN Metro
Semester	: 9 ( sembilan )
Tepat Penelitian	: Kampung Srisawahan Kec Punggur
Waktu Kegiatan	: 02 Oktober s/d Selesai

Demikian surat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat melaksanakan tugas dengan sebaik -baiknya

Dikeluarkan di : Srisawahan  
Pada Tanggal : 21 November 2024

Kepala Kampung Srisawahan  
  
**SUPRIYONO**



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KONSELING LOGOTHERAPY

Nama Konseli	: -
Umur	: -
Alokasi waktu	: 1 x 45 Menit
Alokasi tempat	: -
Bentuk layanan	: Bimbingan Individu
Tujuan/fungsi/ capaian layanan	: Konseli dapat menerima dan memahami penderitaan, kehidupan, dan cinta dalam hidupnya, mampu mengambil keputusan dan mengatasi masalahnya dengan pikiran positif, mampu menghadapi masalahnya dengan sikap yang tepat dan bertanggung jawab, mampu mengembangkan pola pikir dan perilaku positif dalam hidupnya.
Masalah / Keluhan	:
Metode dan Teknik	:
Langkah Kegiatan Layanan	:

NO.	KEGIATAN LAYANAN	ALOKASI WAKTU	Deskripsi Kegiatan
1.	Tahap Perkenalan/ Pembinaan (Rapport)	5 Menit	Sebelum memulai tahap perkenalan, Konselor memberikan wawancara tahap I. Kemudian memasuki proses konseling, konselor memulai dengan doa dan insight yang positif, berusaha menciptakan suasana nyaman dalam pembinaan untuk membangun encounter, yakni percakapan yang berisikan penghargaan serta ketulusan hati dari pelayanan sehingga memberikan efek terapi bagi konseli.
2.	Tahap Pengungkapan/ Penjajagan masalah	15 Menit	Konselor mulai membuka percakapan tentang masalah yang di hadapi konseli, memberikan kalimat-kalimat penguat sebelum proses konseling di mulai. Inilah hal yang membedakan proses konseling logotherapy dengan konseling lain yang cenderung melepaskan konseli untuk dapat bebas mengungkapkan masalahnya (situasi konseling menjadi tanggung jawab konseli).
3.	Tahap Pembahasan	15 Menit	Konselor dan Konseli sepakat untuk bersama-sama membahas masalah yang di hadapi konseli, menyatukan persepsi, dan bersama dalam mencari solusi/jawaban dari permasalahan yang di alami. Dalam tahap ini konselor di tuntut untuk dapat membimbing konseli agar tak terjerumus kedalam hal-hal yang tidak baik, mengarahkan konseli untuk mencari tujuan hidup dan nilai spriritual dalam hidupnya, mengambil jarak agar konseli dapat mengurangi symptom/gejala.
4.	Tahap Evaluasi dan Penyimpulan	5 Menit	Konselor memberi interpretasi atas informasi yang di peroleh sebagai bahan untuk tahapan berikutnya, yakni perubahan sikap dan perilaku konseli, pengurangan simptom, pemenuam dan pemenuhan makna diri, juga orientasi terhadap makna hidup konseli.
5.	Tahap Akhir	5 Menit	Konselor memberikan apresiasi dan ucapan terimakasih kepada konseli, pemberian wawancara tahap II, kemudian akhiri sesi konseling dengan mengucap syukur dan doa.

**DATA GENERASI SANDWICH KAMPUNG SRI SAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR**

**RT 01**

NO	NAMA
1.	Pak Suroso
2.	Pak Bohiman
3.	Pak Joko Purnomo
4.	Pak Khoirul Sholeh
5.	Pak Bambang Karti
6.	Pak Sukimin
7.	Bu Khatijah
8.	Pak Sumadi
9.	Pak Mardi
10.	Pak Triono
11.	Pak Wagio/ Bu Elwin

**RT 02**

NO	NAMA
1.	Pak Sunarto
2.	Pak Sadi
3.	Pak Mugianto
4.	Pak Pak Yudianto/ Gita D

**RT 03**

NO	NAMA
1.	Pak Heli Sumanto
2.	Pak Pujiyanto
3.	Pak Sodiq

**RT 04**

NO	NAMA
1.	Bu Wasilah
2.	Pak Yudianto
3.	Pak Agung Andrianto/ Rina Lisnawati
4.	Pak Mahrob/ Dwi Astuti
5.	Bu Tina Mustika
6.	Pak Miranto
7.	Pak Rudi Suparti

**RT 05**

NO	NAMA
1.	Pak Ropangi
2.	Pak Yono
3.	Bu Tri Sulistyowati

**RT 06**

NO	NAMA
1.	Pak Darkasi
2.	Pak Suyoto
3.	Bu Sri Sunarti

**RT 07**

**(Total 86 KK Tanpa Generasi Sandwich)**

**RT 08**

NO	NAMA
1.	Pak Tukiran
2.	Pak Budi Harianto
3.	Bu Tri Murniati
4.	Pak Apri Kusnandar
5.	Pak Widodo
6.	Pak Fahrudin
7.	Bu Sunarti
8.	Bu Idawati
9.	Bu Sulasmi
10.	Bu Supranti
11.	Pak Samudro

**RT 09**

NO	NAMA
1.	Pak Eko Susanto
2.	Pak Pak Yuswanto
3.	Pak Subroto
4.	Bu Nurwindasari
5.	Pak Dedi Setiawan
6.	Pak Habib Mustafa
7.	Pak Yatin
8.	Pak Amin Yunus
9.	Bu Erma
10.	Pak Sukijan
11.	Pak Abas
12.	Ibu Wiwik
13.	Pak Parmuji

**RT 10**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>
1.	Pak Supri/ Yuniati
2.	Bu Supriyatini
3.	Pak Bambang Riyadi
4.	Pak Ali Usman
5.	Pak Edi Suyanto
6.	Mbah Paikem
7.	Pak Heri Wiharso
8.	Mbah Suliem

**RT 11**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>
1.	Pak Murdiono
2.	Pak Yeyen Wakidi

3.	Pak Sukamto
4.	Pak Upid
5.	Bu Tri Muryani
6.	Pak Yayan Sulisliantlo
7.	Pak Alan
8.	Pak Joko Susilo
9.	Pak Hi. Slamet Mulyono
10.	Pak Gimu

**RT 12**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>
1.	Pak Sumedi
2.	Pak Suwarno
3.	Pak Heri Susanto
4.	Pak Maksum
5.	Pak Nurkolim
6.	Pak Triyono

DAFTAR NARASUMBER

PENERAPAN ISLAMIC LOGOTHERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI SANDWICH  
KAMPUNG DAKWAH SRI SAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

NO	NAMA	UMUR	ASAL	TTD
1.	Sumedi°	49	Rt.12	1.
2.	TRIONO	42	Rt.01	2.
3.	RINA LISNAWATI	31	Rt.09	3.
4.	GITA DESWIANTI	34	Rt.02	4.
5.	TRISULISTYOWATI	46	Rt.05	5.
6.	PURJANTO	47	Rt.03	6.
7.	Yuniati	51	Rt.10	7.
8.	Sri Sunarti	45	RT.06	8.
9.	Widodo	47	Rt.08	9.
10.	Tri Muryani	47	Rt. 11	10.
11.	Nur Windasari	33	Rt.09	11.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Pak Triono  
Alamat : Rt. 01  
Usia : 42 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Hari/ Tanggal : Jum'at 22 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Ibu kandung berumur 68 tahun, anak bujang berumur 17 tahun
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Buruh tani
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Ya, harus biayai anak sekolah dan ibu

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Perekonomian, misal ketika anak minta sesuatu tapi pas keadaan gak ada itu sedih banget, nyesek rasanya
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Bercerai dengan istri
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Kumpul bersama keluarga, ekonomi cukup

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Pengennya nanti anak saya bisa ketemu ibunya, nyamperin ibu nya kesana
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Kalau gagal dalam berumah tangga, yasudah terima aja sudah takdirnya begini
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Kebahagiaan, pengennya pendidikan anak lebih baik dan bisa kuliah

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Tidak
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Apa ya mba, saya gak tau jawabannya. Ya paling buat seneng anak sama ibu paling ya
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Waktu cerai sama istri, rasanya
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Diri sendiri, yang menentukan semuanya kita
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Ngalir aja sih mba, ikutin alur kehidupan
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Gak pernah ikut

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Gita Deswianti  
Alamat : Rt. 02  
Usia : 34 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Jum'at, 22 November 2024

Tentang Generasi Sandwich

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Saya punya 2 anak umur 12 sama 8 tahun, dan ngurus ibu umur 82 tahun
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Tadinya gak kerja mba, ngurus anak ibu aja. Sekarang ikut suami kerja bibit tani
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Ya pastilah, berarti di rumah saya ngurus 2 anak, ibu, sama suami. Ya lumayanlah

Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Di perekonomian
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Nyesel karna pas sebelum nikah gak kerja dulu cari duit yang banyak buat senang-senang
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Saya rasa kalau semua kebutuhan rumah tangga cukup, jajan anak cukup saya bahagia

Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Belum kecapai, saya pengen kerja keluar negri biar anak saya bisa hidup layak bisa sampe kuliah
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Gagal lanjut pendidikan paling ya, yaudah teriima aja, nasib
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Kesenangan buat keluarga kalo sekarang tujuannya

The meaning of life / kebermaknaan hidup

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Gak pernah
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Lunas hutang, gak hutang lagi ke orang. Karena hutang ke orang tu banyak membebani orang
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Pernah di titik gak punya sama sekali, sampe mau makan aja hutang dulu ke warung. Saking seringnya bon ke warung, yang punya warung ga mau minjem lagi. Itu saya sama suami ngerintih banget, kok gini amat ya hidup. Karna butuh buat makan, akhirnya suami usaha pinjem lagi ke yang lainnya.
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Semua orang berperan, kalau engga saya gak bisa hidup. Karna butuh pertolongan orang lain
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Penting si mba menurut saya, kalau engga kita gak bisa melanjutkan hidup
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Pngen ngikutin sebetulnya, tapi malu. Ga ada kawan mau ikutan mba

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Pujiyanto  
Alamat : Rt.03  
Usia : 47  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Hari/ Tanggal : Jum'at, 22 November 2024

Tentang Generasi Sandwich

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Ibu umur 80, bapak umur 85, anak umur 19 tahun, istri
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Tukang parkir
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Engga, enjoy aja

Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Ekonomi, saya harus menuhin kebutuhan perut 4 orang terkasih di rumah
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Tidak ada
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Apabila saya bisa memberi kebahagiaan ke keluarga, anak, istri, ortu

Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Gak yang muluk-muluk mba, saya kepengennya istri saya gak ngomel lagi masalah urusan dapur. Anak saya bisa ngenyam pendidikan sampe kuliah
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Kalo pas gagal gitu ya? Lebih dekat sama yg di atas aja si. Ikhlas, tawakkal
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Ga ada yang di cari sebenarnya, hidup ini kan Cuma titipan aja ya sbenernya. Yang penting tetep jaga hubungan kita dengan yang di atas

The meaning of life / kebermaknaan hidup

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Tidak pernah
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Melakukan hal-hal yang bermanfaat, bisa nolong sodara apalagi kalo pas ada sodara yang lagi butuh
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Gak pernah
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Diri sendiri tentunya, kita yang memutuskan segalanya buat diri kita
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Kalau saya tipenya lebih ke ngikutin alur aja mba, apa yang tuhan tentukan ya di jalani
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Ya alhamdulillah slalu ikut kajian tiap pekan, ikut kemuhadiyah juga. Ikut khataman juga tiap pekan, ngaji bada magrib itu memang dah jadi kebiasaan dari dulu sebelum di resmikan kampung dakwah.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Rina Lisnawati  
Alamat : Rt. 04  
Usia : 31 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Jum'at 22 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Ibu bapak mertua, saya punya 2 anak juga
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - IRT, yang kerja suami
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Ya, ngerasa capek sebetulnya ngurus bapak ibu, mana harus anter jemput anak sekolah

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Gak punya duit, hutang
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Pernah berhutang, dan sampai sekarang belum mampu buat ngelunasin nya
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Saya bahagia kalau hidup saya cukup, anak cukup, buat makan cukup, buat kebutuhan pribadi saya cukup. Wes seneng banget kulo mba

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Gak ada sih
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Belum pernah ngalamiin mba, jadi bingung jawabnya mau gimana
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Apa ya, gak punya tujuan yang pasti

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Pernah, 2 bulan ini di kejar-kejar depkolektor. Kepikiran terus, takut gak bisa lunasin hutang. Penah gak bisa tidur karna mikirin itu, kepala sampe teng-tengan pusing pening
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Lunas hutang mungkin ya, klo ga ada hutang kayaknya hidup aman
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Pernah ngerasa bener-bener sendiri, ngadepin masalah sendiri, karna suami saya tipe yang cuek gitu mba. Suami kasih jatah uang dikit, gak mencukupi. Sedangkan saya gak di bolehin kerja. Gak di kasih budget juga buat kebutuhan saya
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Siapa ya, kalo mutusin hidup kita ya diri kita, tapi kita perlu orang lain juga kalo hidup
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Gak pernah rencanain kayak gitu saya mba, ikutin alur hidup aja
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Gak pernah ikut.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Trisulistiyowati  
Alamat : Rt. 05  
Usia : 46 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Sabtu, 23 November 2024

Tentang Generasi Sandwich

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Anak 2, ibu sepuh 1
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Pemulung rongsokan
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Alhamdulillah tidak

Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Jatuh bangun usaha bareng suami
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Alhamdulillah gak pernah di sesalin mba, semua dah di tetapin allah jadi bersyukur aja
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Banyak bersyukur, hubungan ke allah juga ke manusia baik

Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Pengen nya anak-anak hidup bahagia, yang pertama sudah lulus kuliah matematika di unila dah bisa nabung sendiri. Harapannya dapet jodoh yang bagus, baik sholeh. Pengennya anak kedua cepet mentas juga, hidupnya mudah kedepannya.
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Banyak intropeksi dari kesalahan saya sama suami, saling nguatn kalo saya sama suami itu mba. Pernah dulu kami jadi pegawai bank swasta, karna bangkrut kami di phk. Terus coba usaha kayu, gagal. Tapi ya coba yang lain lagi. Jual baju pernah, jual makanan pernah, dah ngerasain jatuh bangunnya. Dan sekarang kami aman kerja gini, jual rongsokan. Lebih tenang aja hidupnya.
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Yang pasti ya cari ridhonya gusti allah mba.

The meaning of life / kebermaknaan hidup

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Kejadian yang gak menyenangkan Cuma pas gagal usaha berkali-kali sama suami, di cemooh orang. Tapi ya alhamdulillah kami sama sama nguatn, dan bisa ngadepin itu smeua bersama-sama
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Jalanin hidup dengan penuh harap, banyak doa ke allah agar keluarga kita sehat, mbah putri yang sudah sepuh sehat saya dan suami sehat biar bisa ngurus mbah sama anak-anak, juga biar bisa cari rezeki. Kalo saya sama suami kuncinya ya percaya sama yg di atas.
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Gak pernah
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Semua orang yang ada di dekat kita berperan mungkin ya
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Kalo gak di rencanain apa yang mau kita kejar dong mba? Ya saya rasa penting sih itu.
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Pernah ikut kajian kampung, Cuma gak rutin karena harus kerja cari rezeki. Paling yang rutin ngaji bada magrib mba. Kalo khatamin qur'an alhamdulillah udah jadi kebiasaan.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Sri Sunarti  
Alamat : Rt. 06  
Usia : 45 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Sabtu, 23 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Ibu sepuh 1, anak 1
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Buruh tani
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Engga, enjoy aja

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Apa ya mba, ekonomi paling ya
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Gak ada sih
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Bahagia kalo punya duit banyak, apa apa cukup

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Gak ada sih, kepengennya hidup cukup. Apa apa nya bisa kebeli
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Ya di hadapi aja, gak gimana gimana
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Duit sih, kalo ga ada duit ga bisa makan soalnya kita mba

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Gak pernah mba
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Kerja sih
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Gak pernah
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Suami
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Gak pernah punya rencana apa apa, jalanin aja
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Ya ikut aja si kalo di ajakin sama tetangga, kalo pas nyawah ya ga ikut

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Widodo  
Alamat : Rt. 08  
Usia : 47 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Hari/ Tanggal : Sabtu, 23 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - 3 anak, orangtua 2 tapi orangtua pisah rumah
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Petani, peternak
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Tidak, saya enjoy menjalani hidup

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Ga ada si mba
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Apa ya, penyesalannya anak saya yang kembar 2 ini gak mau lanjutin mondok nya. Padahal sayang banget. Sekarang anak pertama sudah menikah 2 bulan lalu, kembar yang satu kuliah baru masuk, tapi yang satunya lagi gak mau kuliah di rumah doang.
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Bahagia kalo anak nurut, anak2 hidup bahagia dan jadi anak yang taat

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Alhamdulillah pengen haji umroh sudah keturutan, apalagi ya.. pengennya ya hidup baik bertetangga, jadi menuso seng mangfaat. Ngonon wae mba
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Yo di terimo, seng lapang seng ikhlas
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Ridho ne gusti allah

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Gak pernah, aman
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Dadi menuso seng mangfaat, ojo nganti enek tonggo seng ngrosni opo meneh nganti nyakiti ati ne wong
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Alhamdulillah aman, gak pernah mba
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Semua berperan mba, keluarga yang paling berperan menurut saya
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Kalo gak di rencanakan nanti ga ada pencapaian, kalo pengen sesuatu semisal kita mau makan tapi gak masak ga mungkin bisa makan kan? Atau kita pengen punya duit, tapi gak kerja, Emang bisa? Yo iso paleng nek ngepet opo ngedukun haha
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Alhamdulillah rutin, istri ikut kajian khataman, saya juga. Anak-anak juga aktif di risma masjid

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Nur Windasari  
Alamat : Rt. 09  
Usia : 33 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Minggu, 24 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Anak 2, ibu sepuh 1
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Buruh bibit tani, kalo suami kerja di pln
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Pastinya, saya punya ibu sepuh yang harus di urus, ibunya suami umur 83 tahun punya alzheimer

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Waktu suami sakit 6 bulan, jatuh trus harus operasi besar. Saya di hadapkan dengan kenyataan ngurus suami, mertua, anak, harus kerja juga buat menuhin kebutuhan
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Gak ada sih mba
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Kalo kumpul keluarga, semua sehat, anak-anak tumbuh jadi anak yang taat, itu aja udah buat saya seneng dan bangga pastinya

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Pengennya nanti anak anak saya mondok, kepengennya. Sekolah yang bener jadi sarjana. Kalo bisa ibu saya sehat gak sakit-sakitan. Kalo keluarga saya sehat kayaknya tentrem anyem gitu.
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Ya bangkit, tapi ya namanya gagal pasti ya sedih ya.. saya pernah terpuruk gara-gara ngerasa gagal ngurus mamak saya mba, karna keluarga dari suami gak support saya sih, malah banyak yang Cuma mencemooh jadi saya ngerasa sakit hati gitu
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Saya nyari ketenangan hidup, pengennya hidup tenang damai

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Gak pernah sih, paling menyedihkan Cuma waktu pas suami sakit 6 bulan itu, bener-bener terpuruk banget saya waktu itu
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Gimana ya, bingung jawabnya. Paling melakukan yang terbaik mungkin ya
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Pas suami sakit itu mba, sama pas mamak masuk rumah sakit. Saya lebih ngerasa gak hidup saya gak berharga karna sering di cemooh dan di rendahin sama keluarga nya suami. Mana ini kan saya hidup dan tinggal di rumah mertua saya, jadi rasanya tertekan banget.
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Diri saya sendiri, tapi ya tetep saya butuh suami saya
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Penting mungkin mba, tapi saya belum punya rencana apa apa nih. Kalo buat anak ya pengennya anak saya sekolah sampe sarjana.
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Jarang mba, kadang ikut lebih seringnya engga hehe.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Yuniati (Istri Pak kepala kampung)  
Alamat : Rt. 10  
Usia : 51  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Minggu, 24 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Saya punya 5 anak, ngasuh 2 orangtua kandung, ibu umur 88 bapak umur 94
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Kepala sekolah tk paud di kampung, sama bantu suami urus keperluan kampung
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Tidak pernah si mba, alhamdulillah kami sekeluarga slalu merasa bersyukur

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Apa ya, semua yang allah kasih ini tantangan. Tapi alhamdulillah kami semua nikmatin apa yang allah kasih
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Penyesalannya kenapa gak nolak aja jadi kepala sekolah, saya juga bilang sama suami dulu. Ndak usah jadi kepala kampung, karna berat tanggungannya. Tapi ya gimana, abinya di calonkan sama masyarakat bukan mencalonkan sendiri. Pengennya saya dan suami fokus urus orangtua dan anak. Sudah gitu saja. Jadi sedikit menyesal waktu yang harusnya untuk orangtua, tapi malah terpakai untuk mengurus yang lainnya.
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Kebahagiaan datang apabila kita slalu bersyukur atas apa yang allah beri, keluarga taat anak-anak taat, menjalankan semua perintah agama, itu dah suatu karunia besar bagi saya dan suami

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Belum terwujud kalau sekarang mba, saya ingin anak-anak sukses dunia akhirat. Cita-citanya terwujud, cita-cita dunia dan akhiratnya juga. Alhamdulillah anak saya yang nomor 3 sudah khatam qur'annya, tinggal yg ke 4 dan 5 insyaallah menyusul.
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Banyak istighfar, pasti allah kasih cobaan dan ujian melalui kegagalan itu. Ada hikmah di baliknya
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Beribadah kepada allah tentunya

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Alhamdulillah tidak pernah
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Selalu tolong menolong dalam kebaikan
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Tidak pernah
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Diri sendiri, suami, dan keluarga.
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Penting pastinya, allah cinta pada hambanya yang mau berusaha. Pokoknya kita hidup di upayakan untuk senantiasa mencontoh kehidupan rasul
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Alhamdulillah, sampai sekarang majelis ta'lim masih saya pegang, majelis tpa anak-anak dan ibu-ibu juga.

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN *ISLAMIC LOGOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *GENERASI SANDWICH***  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Tri Muryani  
Alamat : Rt. 11  
Usia : 47 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Hari/ Tanggal : Senin, 25 November 2024

**Tentang Generasi Sandwich**

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Mengasuh ibu kandung usia 90 tahun (sudah terbatas pendengarannya, tidak bisa melihat, sudah sulit untuk berjalan jadi harus di tuntun), 2 anak usia 20 dan 10 tahun
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Irt, suami buruh tani
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Terkadang merasa begitu

**Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak**

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Tantangan terberat waktu itu adalah sewaktu hamil 6 kali, tapi harus kehilangan 4x. harus di kiret
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Tidak ada penyesalan dalam hidup
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - Berkumpul bersama keluarga sih mneurut saya

**Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna**

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?
  - Belum terwujud, pengennya hidup berkecukupan, kalo bisa ya lebih sih bonusnya biar bisa umroh
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - bersabar
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Apa ya, bingung kalo di tanya gini. Belum tau mba.

**The meaning of life / kebermaknaan hidup**

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Pengalaman yang tidak menyenangkan ada mba, sewaktu saya mengalami hal-hal aneh yang saya rasakan di tubuh saya, sampai saya konsultasi dan bolak balik ke dokter.
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Saya belum menemukan jawabannya.
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Pernah, saat saya kehilangan saudara dekat saya yang meninggal karena kanker payudara
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Suami saya dan orang lain, karna saya butuh orang lain untuk hidup
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Belum tau loh ini jawabannya, apakah penting atau tidaknya. Saya ini gak punya rencana apa apa. Jadi ngalir aja
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Sesekali mba, tadi nya gak pernah tapi mungkin akan saya rutinkan nantinya

**LEMBAR HASIL WAWANCARA**  
**PENERAPAN ISLAMIC LOGOTHERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN GENERASI SANDWICH**  
**DI KAMPUNG DAKWAH SRISAWAHAN KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**RESPONDEN**

Nama : Sumedi  
Alamat : Rt. 12  
Usia : 49 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Hari/ Tanggal : Senin, 25 November 2024

Tentang Generasi Sandwich

1. Siapa sajakah yang menjadi beban tanggungan atau beban asuhan?
  - Anak 4, ibu 85 tahun bapak 95 tahun, istri
2. Apa profesi yang di jalani saat ini?
  - Serabutan mbak, kalo pagi ngasi makan ikan sama sapi, jam 9 ke pasar juam pecah belah ampe jam 2 siangan, sore nyawah
3. Apakah anda merasa hidup di bawah tekanan dan tanggung jawab pribadi?
  - Tidak, saya merasa enjoy saja

Tentang Freedom off will / kebebasan berkehendak

4. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi selama anda hidup?
  - Opo yo, saya merasa biasa aja si mba. Ngurus orangtua ya alhamdulillah, punya anak banyak juga ya alhamdulillah
5. Apa penyesalan terbesar dalam hidup anda?
  - Kalau nyesel, paling Cuma mbatin knapa dulu pas muda gak nekad nyoba bisnis yang macem macem. Saya dulu pernah bisnis kayu, tapi gak brani nglangkah lagi karna resiko besar jadi saya berhentikan bisnis kayu
6. Menurut anda, bagaimana cara anda untuk mendapatkan kebahagiaan?
  - saya bahagia kalau keluarga saya bahagia

Tentang The will to meaning / hasrat untuk hidup bermakna

7. Apakah anda memiliki cita-cita atau impian yang ingin anda capai, sudahkah terwujud?  
Keinginannya sekarang anak-anak bisa sekolah sampai tinggi
8. Bagaimana cara anda dalam menghadapi kegagalan?
  - Bangkit lagi
9. Apa yang anda cari dalam hidup? / Apa tujuan anda hidup di dunia?
  - Cari rezeki yang halal, berbuat baik sama orang, kalo ada yang minta tolong sebisa mungkin buat nolongin

The meaning of life / kebermaknaan hidup

10. Apakah anda pernah mengalami kejadian tragis atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup?
  - Tidak
11. Bagaimana menurut anda agar hidup anda lebih berarti?
  - Bekerja keras untuk nafkahn keluarga
12. Pernahkah anda merasakan kekosongan atau kehampaan hidup, dan kapan anda merasakannya?
  - Tidak
13. Siapa orang yang paling berperan dalam hidup anda, diri anda sendiri atau orang lain?
  - Diri sendiri
14. Mengapa merencanakan sesuatu untuk masa depan itu penting, dan apa pentingnya untuk kehidupan anda?
  - Gak di rencanakan saja kalau kita husnudzon ke allah, allah akan ngasih yang terbaik buat kita mbak
15. Apakah anda rutin mengerjakan program kampung dakwah yang di sosialisasikan oleh penyuluh agama?
  - Saya ikut yg bapak2, kalo istri jarang karna harus urus orangtua sama anak.



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,  
E-mail: [iainmetro@metrouniv.ac.id](mailto:iainmetro@metrouniv.ac.id) Website: [www.metrouniv.ac.id](http://www.metrouniv.ac.id)

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Salsabilla Gema F.  
NPM : 2004031003

Fakultas/Jurusan : FUAD/BPI  
Semester/TA : VII/2023

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
1.	Jumat, 20 Desember 2024	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kpn APD ALL. Sesuaikan dg hasil wawancara</li><li>2. Lampirkan APD</li><li>3. Lampirkan bukti telah melakukan penelitian (Dokumen")</li><li>4. Sesuaikan hasil penelitian dg APD yg telah di Acc</li><li>5. Penerapan Islamic yg telah dilakukan dim bentuk apa? belum ada dlm hasil</li><li>6. L.B diakhir paragraf disamakan dg pertanyaan penelitian</li><li>7. Cantumkan ayat / hadist didalam teori/ hasil</li><li>8. Sumber data ditambahkan, tidak hanya generasi Sandwich</li><li>9. Presurvey kapan dilaksanakan dan wawancara dg siapa jelaskan</li><li>10. Landasan teori sesuaikan dg variabel X- y</li><li>11. Abstrak di tambahkan.</li></ol>	

Dosen Pembimbing,

Armila, M.Pd  
NIP. 198608242019032007

Mahasiswa ybs,

Salsabilla Gema Fitriani  
NPM. 2004031005



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,  
E-mail: [iainmetro@metrouniv.ac.id](mailto:iainmetro@metrouniv.ac.id) Website: [www.metrouniv.ac.id](http://www.metrouniv.ac.id)

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Salsabilla Gema F.  
NPM : 2004031003

Fakultas/Jurusan : FUAD/BPI  
Semester/TA : VII/2023

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
2.	Jumat, <u>27 Desember 24</u>	1. Perbaiki hasil penelitian 2. Cantumkan APD dg Rt / kepala dusun / kepala kampung 3. Sesuaikan hasil penelitian dg APD y telah di acc 4. Surat balasan diperbaiki	
3.	Senin <u>30/12-2024</u>	Lanjut kemarin	

Dosen Pembimbing,

**Armila, M.Pd**  
NIP. 198608242019032007

Mahasiswa ybs,

**Salsabilla Gema Fitriani**  
NPM. 2004031005



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,  
E-mail: [iaimetro@metrouniv.ac.id](mailto:iaimetro@metrouniv.ac.id) Website: [www.metrouniv.ac.id](http://www.metrouniv.ac.id)

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Salsabilla Gema F.  
NPM : 2004031003

Fakultas/Jurusan : FUAD/BPI  
Semester/TA : VII/2023

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
4.	Semin, 30 Desember 2024	ACC Skripsi lanjut mengoreksi	

Dosen Pembimbing,

Armila, M.Pd

NIP. 198608242019032007

Mahasiswa ybs,

Salsabilla Gema Fitriani

NPM. 2004031005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
UNIT PERPUSTAKAAN  
NPP: 1807062F0000001**

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; pustaka.iain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA  
Nomor : P-1089/In.28/S/U.1/OT.01/10/2024**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

Nama : SALSABILLA GEMA FITRIANI  
NPM : 2004031005  
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan  
Penyuluhan Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2024/2025 dengan nomor anggota 2004031005

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro, 22 Oktober 2024  
Kepala Perpustakaan



*As'ad*  
Dr. As'ad, S. Ag., S. Hum., M.H., C.Me.  
NIP. 19750505 200112 1 002

## DOKUMENTASI



**1. Peneliti mewawancara Bapak Supriyono  
(Kepala Kampung)**



**2. Peneliti mewawancara Bapak Lanjar  
(Kepala Dusun)**



**3. Peneliti mewawancara Bapak Misbakhunuri  
(Ketua BUMDES Gemilang Srisawahan)**



**4. Peneliti mewawancara Bapak Tukiran (Ketua RT)**



**5. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Rina Lisnawati (Klien – 1)**



**6. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Nur Windasari (Klien – 2)**



7. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Tri Muryani (Klien – 3)



8. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Gita Deswianti (Klien – 4)



9. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Bapak Triono (Klien – 5)



10. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Ibu Yuniarti (Klien – 6)



11. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Pak Pujianto dan Pak Sumedi (Klien - 7 & Klien - 8)



12. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Ibu Sri (Klien – 9)



**13. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Bapak Widodo (Klien – 10)**



**14. Peneliti memberikan konseling *islamic logotherapy* pada Ibu Trisulistiyowati (Klien – 11)**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Salsabilla Gema Fitriani, lahir di Kotagajah pada tanggal 17 Desember 2001. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Midun Pujiadi dan Ibu Musringah. Peneliti menyelesaikan pendidikan dasar di SDIT Insan Mulia Kotagajah pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama IT Baitul Muslim Way Jepara diselesaikan pada tahun 2017. Melanjutkan pendidikan ke MA Husnul Khotimah Maniskidul Kuningan dan MA Negeri 01 Cigugur Kuningan, diselesaikan pada tahun 2020. Dan pada tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Metro melalui jalur Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (UM-PTKIN). Penulis juga aktif bergabung di Radio Shawtuna 90,5 FM sebagai Announcer atau penyiar radio yang didukung oleh Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.