

IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK MIRACLE QUESTION DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI TERHADAP PRODUKTIVITAS SANDWICH GENERATION WOMEN

Alda Nurfaiza*, Suryati, Bela Janare Putra

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

aldanurfaiza21@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini berjudul "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik *Miracle Question* Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas *Sandwich Generation Women*" Latar belakang penelitian ini adalah seorang wanita generasi *sandwich* yang belum bisa beradaptasi dalam kehidupannya sehingga mempengaruhi produktivitas nya sehari-hari. Membuat pikiran menjadi negatif dan mengganggu psikis serta sosial dan fisik. Oleh karena itu dibutuhkan konseling individu dengan teknik *miracle question* untuk meningkatkan resiliensi terhadap produktivitas wanita generasi *sandwich*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui, pertama gambaran perilaku wanita generasi *sandwich* Sebelum diberikan konseling individu dengan teknik *miracle question*. Kedua Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik *Miracle Question* Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas *Sandwich Generation Women* Sesudah diberikan teknik *Miracle Question*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien "A", teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diterapkan konseling individu dengan teknik *Miracle Question* klien "A" mengalami perubahan yang sangat baik, sudah mampu beradaptasi, produktivitas sehari-hari mulai meningkat, bersosialisasi dengan orang sekitar, menjadi lebih percaya diri, dan mempunyai tujuan hidup. Penerapan konseling individu dengan teknik *Miracle question* ini yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan waktu 45 menit/pertemuan. Pelaksanaan konseling individu ini melalui tiga tahap yaitu, tahap awal, tahap inti, tahap akhir.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Miracle Question*, *Sandwich Generation*.

Abstract

This study is entitled "Implementation of Individual Counseling with the Miracle Question Technique in Increasing Resilience to the Productivity of Sandwich Generation Women" The background of this study is a sandwich generation woman who has not been able to adapt in her life so that it affects her daily productivity. Making thoughts negative and disturbing psychologically, socially and physically. Therefore, individual counseling with the miracle question technique is needed to increase resilience to the productivity of sandwich generation women. The purpose of this study is to find out, first, the description of the

behavior of sandwich generation women before being given individual counseling with the miracle question technique. Second, the Implementation of Individual Counseling with the Miracle Question Technique in Increasing Resilience to the Productivity of Sandwich Generation Women After being given the Miracle Question technique. This study uses a qualitative approach with a case study research method. The subject in this study was client "A", the techniques used for data collection were interviews, observation and documentation. The results of this study indicate that after individual counseling with the Miracle Question technique was applied, client "A" experienced very good changes, was able to adapt, daily productivity began to increase, socialize with people around, became more confident, and had a purpose in life. The implementation of individual counseling with the Miracle question technique is carried out in 4 meetings with a time of 45 minutes/meeting. The implementation of this individual counseling goes through three stages, namely, the initial stage, the core stage, and the final stage.

Keywords: Individual Counseling, Miracle Question Technique, Sandwich Generation.

PENDAHULUAN

Istilah "generasi *sandwich*" dipopulerkan oleh Dorothy A. Miller, seorang profesor pekerja sosial Amerika Serikat. Istilah ini mengacu generasi yang berkeadaan "terjepit" diantara dua generasi berbeda yakni satu sisi orang tuanya yang mulai menua dan juga anak mereka, ataupun saudaranya yang masih memerlukan bantuannya. Menurut Kubota et al Menjadi generasi *sandwich* memiliki beberapa tantangan, yaitu beban finansial, beban emosional menjadi kesulitan selanjutnya, hingga tekanan pekerjaan, kondisi ekonomi yang mengalami inflasi, dan permasalahan lainnya yang dapat memicu konflik secara emosional dengan diri sendiri pada individu generasi *sandwich*. Maka dari itu, *sandwich generation* ini sangat memerlukan dukungan atau *support* dari lingkungannya supaya merasa dihargai, diperhatikan dan juga merasa dicintai.

Sesuatu yang sulit tidak mudah untuk perempuan jika mereka harus membagi waktu, pikiran dan tenaga mereka untuk keluarga karena mereka berada diantara anaknya serta orang tua. Sependapat menurut Miller (Khalil & Santoso), orang dengan keadaan terjepit diantara dua generasi yang harus menanggung kebutuhan dirinya dan keluarganya hingga merawat anggota keluarga, membayar hutang, membayar pendidikan anggota keluarga lainnya, dan menanggung pengeluaran untuk kesehatan anggota keluarga juga. Jika semua harus dijalani dapat berdampak buruk untuk perempuan secara psikologis.

Tingkat produktivitas kerja seseorang dipengaruhi oleh aspek psikologi mereka, yang terkait dengan resiliensi individu. Resiliensi merupakan kesanggupan seseorang untuk bisa bangkit dari tekanan hidup, dan belajar mencari aspek positif di lingkungannya untuk mendukung kemajuan proses beradaptasi dalam semua kondisi dan memaksimalkan semua kemampuannya dalam situasi yang tertekan, baik secara internal atau eksternal (Niaz, Kindt, & Bonano). Seorang harus berkemampuan untuk bangkit dan beradaptasi. Sesuai pendapat Ruswayuningsih. Sebagai generasi *sandwich* dianggap normal, kenyataan tidak lepas dari stresor seperti perbedaan pendapat sama orang tua, ikut campur orang tua dalam urusan rumah tangga, dan lebih banyak yang harus didengarkan sekaligus dan sebagainya. Terdapat dalam Al-Qur'an yang dijelaskan dalam surat Al-Baqarah berikut ini:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَكْبِهِمْ أَلَمْ تَرَ أَنَّ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ لَمْ يَكُونُوا نَاصِرِيكُمْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ بَأْسٌ شَرٌّ مِنْكُمْ وَهُمْ ظَالِمُونَ
يَقُولُ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya :

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa

kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurin Yusrin dan Dewi Kurniaty (2023), dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Departemen *Business Operation* PT AXA Mandiri *Financial Services*” penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama berfokus pada resiliensi terhadap produktivitas. Kemudian perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif, memiliki objek sebanyak 49 orang dengan metode pengumpulan data dengan mengisi google form. Penelitian yang penulis lakukan memiliki keterbaruan karena menggunakan metode kualitatif dan objeknya adalah perempuan generasi *sandwich*.

Kemudian penelitian terdahulu juga dilakukan oleh Inez Monica,dkk. (2023). dengan judul “*Resilience In The Sandwich Generation*” Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian penulis, yaitu berhubungan resiliensi terhadap generasi *sandwich*. Sementara perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah objek yang akan diteliti, penelitian ini menggunakan objek 1 orang perempuan *sandwich generation* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan lebih 54 orang perempuan dan 54 laki-laki.

Lalu yang ketiga, penelitian terdahulu serupa juga dilakukan oleh Farah Asy’syifa (2023). Dengan Judul “Pengaruh *Caregiver Burden* Terhadap *Psychological Well-Being* Dimoderatori Oleh Resiliensi Pada Ibu Generasi *Sandwich*”. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama membahas resiliensi terhadap perempuan generasi *sandwich*. Sementara perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah objek yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan objek seorang perempuan *sandwich generation* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan 150 perempuan *sandwich generation* dan penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu tersebut tentunya memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan. Hal tersebut akan membuat penelitian yang penulis lakukan ini sebagai keterbaruan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Cara untuk meningkatkan produktivitas perempuan *sandwich* generasi ini dengan melakukan konseling individu menggunakan Teknik *Miracle Question*, karena dapat digunakan untuk menolong konseli menyadari cara mewujudkan masa depan ideal dan menghubungkannya dengan konseli akan ditantang untuk mengamati rintangan dan keputusan yang akan dihadapi. Maka dari itu, teknik ini bisa menolong klien untuk meningkatkan resiliensi agar bisa terus menyesuaikan diri jika dalam keadaan yang paling buruk. Pertanyaan keajaiban, atau teknik *miracle question*, sesuai konsep pendekatan *SFBC* yang mengarah masa sekarang dan tujuan yang hendak dicapai konseli.

Konseling individu didefinisikan oleh Prayitno dan Erman Amti sebagai layanan khusus dalam tatap muka langsung antara klien dan konselor. Untuk menerapkan Teknik *Miracle Question* ini penulis menerapkan konseling individu sebagai bantuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Yang dimaksud memecahkan masalah tersebut ialah konseli dapat membantu klien dengan cara mengarahkan agar klien mampu mengentaskan masalah yang dihadapinya. Sejalannya dengan tujuan penelitian yang ingin melihat bahwa Teknik *Miracle Question* merupakan langkah yang efektif dalam meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas perempuan Generasi *Sandwich*. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik *Miracle Question* Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas *Sandwich Generation Women*”.

METODE

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu hanya mendeskripsikan dan menafsirkan observasi lapangan tanpa memerlukan hipotesis apa pun. Seperti yang dikatakan oleh Moelong (dalam Sulasno) bahwa metode kualitatif adalah metode penelitian yang menyediakan data deskriptif berupa pernyataan tertulis atau lisan atau perilaku yang diamati. Kemudian penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian berupa lapangan atau melakukan penelitian langsung ke lokasi untuk mengumpulkan dan menemukan data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan yang terakhir adalah penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan informan, peneliti mendapatkan hasil observasi dan wawancara mengenai perasaan *sandwich generation women* pada kasus klien "A".

Tabel 1. Hasil Observasi

No	Aspek Yang Diobservasi	Ya	Tidak
1.	Bisa menyesuaikan diri		✓
2.	Merasa terpuruk	✓	
3.	Merasa tertekan	✓	
4.	Menyalahkan keadaan	✓	
5.	Bertanggung jawab pada diri sendiri		✓

Tabel 2. Hasil Wawancara

1. Aspek Pengaturan Emosi

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana cara kamu mengontrol emosi?	Awalnya menenangkan diri dengan cara diam, menyendiri. tetapi jika sudah tidak terkendali dan sudah capek juga sudah stress semua yang ada disekitarku berdampak bahkan bisa saja aku meluapkannya kepada anak-anak karena terlalu sering menyimpan Pikiran.
2	Apakah kamu selalu merasa tenang disaat melakukan sesuatu?	Tidak, pikiran saya tidak tenang karena banyak yang harus saya pikirkan dirumah memikirkan orang tua yang sudah mulai sering sakit serta biaya sekolah anak-anak maupun kebutuhan hidup lainnya.
3	Kapan kamu merasa dirimu penuh dengan tekanan?	Saat saya tidak ada uang, sedangkan pekerjaan saya yang tidak menentu. disitulah saya merasa penuh dengan tekanan sehingga membuat saya stres dan lelah memikirkan semuanya.

Berdasarkan hasil wawancara diatas diperoleh hasil untuk tabel 1. Pada tabel 1 tersebut klien "A" menyatakan tidak dapat menyesuaikan diri dan bertanggung jawab pada diri sendiri. Kemudian untuk poin 2-4, klien "A" menyatakan bahwa dirinya merasa terpuruk, merasa tertekan dan menyalahkan keadaan.

Kemudian pada tabel 2 tentang aspek pengaturan emosi, diketahui bahwa klien “A” ini orang yang dapat mengontrol emosi dengan cara menenangkan diri dengan cara diam dan menyendiri. Apabila klien “A” ini tidak mampu lagi menahan emosi, maka emosi yang dikeluarkan tersebut bisa berdampak pada dirinya sendiri yaitu menyebabkan stress bahkan berdampak pada orang-orang yang ada disekitarnya. Kemudian pada pertanyaan kedua, klien “A” menyatakan bahwa dirinya tidak tenang dan kesulitan untuk focus dalam melakukan sesuatu karena pikiran yang banyak terbagi untuk orang sekitar baik itu orang tua ataupun anak-anaknya. Lalu poin yang terakhir, klien “A” menyatakan bahwa ia sangat tertekan apabila ia tidak memiliki uang karena banyak yang menjadi tanggung jawabnya. Disaat seperti ini, klien “A” merasa lelah dengan kehidupan dan stress.

Tabel 3. Hasil Wawancara

2. Aspek Optimis

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Apakah kamu pernah merasakan putus asa?	Iya pernah, saya selalu merasakan putus asa dengan kehidupan yang saya jalani saat ini. Karena dimulai dari pekerjaan saya yang tidak mencukupi kebutuhan hidup keluarga saya. Dan setiap kali usaha yang saya lakukan tidak sesuai sama apa yang saya inginkan sehingga membuat saya putus asa.
2	Apakah kamu mampu memotivasi diri sendiri?	Iya terkadang mampu memotivasi diri sendiri namun disaat situasi sedang tidak baik saya kadang tidak mengingat motivasi tersebut.
3	Apakah kamu memiliki rasa percaya diri yang tinggi?	Tidak, Malah saya sering merasa minder dengan orang-orang luar. Karena saya merasa keluarga saya bukan orang yang berada dan banyak kekurangan.
4	Bagaimana kamu menyikapi diri agar tidak mudah pasrah?	Awalnya saya mendorong diri saya untuk semangat bekerja melihat anak-anak saya yang masih harus di biayai sekolahnya dan juga orang tua saya yang sudah tua membuat saya tidak mudah pasrah. Tapi dikarenakan akhir-akhir ini saya merasa tidak puas sama hasil yang saya dapatkan saya sering merasa malas dan pasrah.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek Optimis, diketahui bahwa klien “A” ini orang yang mudah merasa putus asa di dalam kehidupannya. Hal tersebut disebabkan karena beban yang terlalu berat, kurangnya dukungan, kehilangan identitas diri dan menampung ekspektasi social yang tinggi baik itu dari lingkungan keluarga, pekerjaan maupun tanggung jawab social lainnya. Secara keseluruhan, perasaan putus asa yang dialami oleh perempuan generasi sandwich seringkali berasal dari akumulasi tekanan dan harapan yang sulit dicapai. Dalam suatu keadaan dimana beban fisik, emosional dan mental terlalu rumit dan berat, maka hal tersebut dapat memperburuk keadaan dari perempuan generasi *sandwich*, menyebabkan putus asa dan kehilangan kontrol diri.

Lalu dalam pertanyaan yang kedua, klien “A” menyatakan bahwa ia kurang bisa memotivasi diri sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya rasa sering tidak dihargai dan kurangnya ruang untuk diri sendiri. Rasa bimbang yang ada dalam diri perempuan generasi sandwich ini membuat mereka pasrah dengan keadaan dan rendah motivasi. Kemudian dalam pertanyaan ketiga, klien “A” menyatakan bahwa ia tidak memiliki percaya diri yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan sebelumnya, seseorang yang merasa putus asa tentunya tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena target yang

ingin dicapai masih sangat jauh dari orang lain dan seringkali merasa kekurangan. Untuk pertanyaan yang terakhir, klien “A” menyatakan bahwa ia terkadang memotivasi dirinya sendiri dengan cara melihat anak-anaknya yang masih memerlukan biaya pendidikan yang besar dan biaya untuk kehidupan sehari-hari. Namun hal tersebut juga kadang tidak cukup untuk menambah motivasi dalam dirinya sehingga di beberapa situasi dirinya tetap merasa putus asa bahkan malas untuk bekerja dikarenakan pekerjaan yang tidak menentu.

Tabel 4. Hasil Wawancara

3. Aspek Empati

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana cara kamu memahami perasaan orang lain?	Terkadang saya bisa memahami orang lain namun terkadang juga saya tidak memikirkan orang lain. Karena kondisi saya saja susah, baik dari segi ekonomi maupun yang lainnya.
2	Apakah kamu mempunyai rasa peduli kepada orang lain?	Saya peduli kepada orang lain, peduli terhadap tetangga sekitar saya karena bagaimana pun saya membutuhkan tetangga saya karena saya tidak ada saudara lain yang bisa membantu saya jika terjadi hal yang tidak diinginkan hanya merekalah yang membantu mereka.
3	Apakah kamu bersedia dalam membantu dan mendukung orang lain dalam menghadapi kesulitan?	Jika saya dapat membantunya saya pasti akan bantu namun jika saya sedang tidak dapat membantu saya akan memberikan dukungan terhadap tetangga sekitar yang sedang menghadapi kesulitan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek Empati, pada pertanyaan pertama klien “A” diketahui bahwa klien “A” terkadang mampu memahami orang lain, namun karena masalah ekonomi yang belum memadai ia pun lebih memilih fokus terhadap dirinya sendiri dibandingkan memikirkan orang lain. Kemudian untuk pertanyaan yang kedua, klien “A” memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain. Ia beranggapan bahwa manusia ini memang merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup secara individu dan masih tetap membutuhkan bantuan orang lain terutama tetangga disekitar rumahnya.

Lalu pada pertanyaan terakhir klien “A” menyatakan bahwa ia akan berusaha membantu orang lain yang sedang dihadapkan dengan kesusahan dan kesulitan apabila ia dalam kondisi yang memungkinkan untuk membantu. Dalam aspek empati ini, klien “A” masih memiliki empati yang tinggi dan suka membantu orang lain meskipun dirinya sendiri juga masih dalam keadaan membutuhkan pertolongan dan dukungan dari orang disekitarnya.

Tabel 5. Hasil Wawancara

4. Aspek Efikasi Diri

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana cara kamu mampu dalam mengatasi masalah?	Tergantung apa permasalahannya. Selama ini masalah yang saya hadapi ialah masalah ekonomi keluarga saya dan saya menghadapinya dengan cara mencari uang dan pekerjaan namun semakin hari saya merasa tidak mendapatkan hasil seperti yang saya inginkan sampai masih membuat kekurangan dalam keluarga saya, itulah yang membuat saya

		menjadi semakin kurang produktif.
2	Bagaimana cara kamu meyakinkan diri dalam mencapai sebuah tujuan?	Mulai dari menerima segala kekurangan yang ada, menghadapi segalanya dengan sabar, hidup ini memang penuh cobaan tetapi harus yakin dengan diri untuk bisa ngelewatin masa-masa sulit ini, walaupun sering mengeluh juga dengan keadaan yang terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek Efikasi Diri, pada pertanyaan pertama klien "A" menyatakan bahwa masalah yang sering ia hadapi itu terkait dengan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Cara mengatasi masalah tersebut adalah dengan cara bekerja untuk mendapatkan uang yang mampu menunjang perekonomian keluarganya. Namun, karena pekerjaan yang ia lakukan ini juga tidak menentu maka dirinya merasa kurang motivasi dan tidak produktif dalam bekerja.

Kemudian pertanyaan kedua, klien "A" masih memiliki keyakinan diri untuk mencapai tujuannya dengan cara berserah diri, menerima kekurangan dan menghadapi semuanya dengan sabar dan ikhlas. Meskipun dirinya seringkali merasa lelah dan mengeluh tentang keadaan yang ia hadapi tetapi ia tetap ingin melanjutkan hidupnya. Dalam aspek efikasi diri ini, klien "A" mencoba menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa melibatkan orang lain karena takut merepotkan. Klien "A" juga selalu berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa ia mampu untuk melewati dan melakukan kegiatan sehari-hari nya dengan ikhlas dan sabar dan harapan agar bias mencapai tujuannya.

Tabel 6. Hasil Wawancara

5. Aspek Kontrol Terhadap Impuls

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Apa yang kamu lakukan agar bisa beradaptasi dalam menghadapi kesedihan?	Biasanya saya belajar untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuat saya sedih ataupun stres, dan lingkungan sekitar saya pun juga peduli terhadap kondisi saya sehingga saya mampu beradaptasi. Tetapi terlepas dari itu saya selalu kebingungan setelah ini harus melakukan apa untuk melanjutkan hidup sementara pekerjaan yang sekarang tidak memenuhi kebutuhan keluarga saya.
2	Apakah kamu dapat mengembangkan kemampuan sosial di masyarakat?	Iya, Seringkali saya silaturahmi kepada tetangga sekitar untuk bercerita maupun mencari informasi tentang pekerjaan, namun sangat jarang saya mendapatkan info tentang pekerjaan sehingga membuat saya semakin tidak semangat untuk terus menjalani hidup.
3	Apakah kamu tidak memikirkan dampak ketika melakukan sesuatu?	Memang sebelum melakukan sesuatu memikirkan dulu apa yang akan terjadi, tetapi sering kali pikiran kacau membuat pikiran menjadi pendek tidak memikirkan dampak apa yang akan terjadi kedepannya sampailah pada saat ini karena saya kurang produktif kemarin-kemarin membuat saya banyak hutang, karena tidak ada lagi pemasukan untuk biaya hidup.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek Kontrol Terhadap Impuls, pada pertanyaan pertama klien "A" menyatakan bahwa ia dapat beradaptasi dalam menghadapi kesedihan. Meskipun dirinya merasa kebingungan untuk mencari pekerjaan yang lebih layak tetapi ia mampu mengontrol kesedihan di dalam dirinya. Lalu pertanyaan kedua, klien "A" juga sudah berusaha bersosialisasi dalam lingkungan

masyarakat, bercerita dan bersilaturahmi ke sesama warga dilingkungan rumahnya. Dengan sosialisasi tersebut, dirinya berharap agar mendapatkan informasi mengenai lowongan pekerjaan yang baik untuk dirinya bekerja. Namun hingga saat ini belum ada informasi lebih lanjut dari masyarakat sekitar terkait lowongan pekerjaan yang diminta oleh klien “A” . Kemudian pertanyaan yang terakhir, klien “A” selalu memikirkan apa dampak dan akibat yang akan terjadi sebelum ia melakukan sesuatu. Ia selalu mempertimbangkan efek yang dihasilkan apabila ia melakukan sebuah pekerjaan atau kegiatan. Namun kembali lagi, karena permasalahan ekonomi dapat merubah sifat baik yang dimiliki oleh seorang manusia.

Klien “A” menyatakan bahwa meskipun sudah berusaha mengendalikan semuanya tetap saja terdapat kejadian yang tak terduga datang dari luar kendalinya. Banyaknya hutang yang melilit perekonomiannya membuat dirinya menjadi stress dan terkadang melakukan sesuatu tanpa pikir panjang terlebih dahulu dan tidak memikirkan dampak yang akan terjadi. Kesimpulan berdasarkan aspek control terhadap impuls ini, klien “A” ini orang awalnya orang yang bisa beradaptasi dalam menghadapi kesedihan namun karena semakin hari ia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya serta keluarganya membuat mudah bersedih, klien “A” juga memiliki jiwa sosial yang tinggi sehingga dapat berbaur di tempat tinggalnya. Tetapi selang bertambahnya hari membuat klien “A” tidak memikirkan dampak yang akan terjadi jika ia terus menerus memiliki rasa kurang produktif.

Tabel 7. Hasil Wawancara

6. Aspek Kemampuan Menganalisis Masalah

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Apakah kamu selalu menyalahkan orang lain dalam menghadapi suatu masalah?	Tidak, untuk apa menyalahkan orang lain, malah itu akan menambah masalah saya. mungkin saat pikiran sedang kacau palingan kesal sama anak saya,
2	Apakah dari situasi yang tidak kamu inginkan berdampak pada psikologis dan emosional kamu?	Ya tentu saja, karena dengan situasi seperti ini saja saya merasakan hidup saya kacau, pikiran saya tidak tenang, sangat berdampak pada psikologis dan emosional saya dapat membuat saya menjadi mudah marah.
3	Apa saja faktor yang menyebabkan kamu stres?	Masalah keuangan, perubahan hidup saya sekarang sama yang dulu, rasa takut berlebihan, beban yang saya pikul saat ini terasa sangat berat sehingga saya merasakan stres.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek Kemampuan menganalisis masalah, pada pertanyaan pertama klien “A” menyadari meskipun ia dalam kondisi yang sangat kesulitan ia tidak menyalahkan orang lain atas masalah dan keadaan yang sedang dihadapinya ini. Ia berpendapat jika menyalahkan orang lain justru dapat memperburuk keadaan, dirinya berusaha untuk menyimpan dan menahan masalah yang ia hadapi tersebut untuk dirinya sendiri. Kemudian pertanyaan yang kedua, kehidupan sosial dan ekonomi yang belum memadai ini tentu saja berdampak sangat besar kepada psikologis dan emosional nya. Klien “A” menyatakan bahwa pikirannya sangat kacau dan berisik sehingga seringkali kehilangan kemampuan mengontrol emosi dirinya sendiri.

Pertanyaan yang terakhir, lagi-lagi klien “A” menyatakan bahwa masalah pokok yang menyebabkan dirinya stress adalah masalah ekonomi. Adanya keinginan untuk hidup lebih baik dan kenyataan yang dirinya hadapi menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidupnya. Di satu sisi dirinya sangat ingin ia dan keluarganya hidup berkecukupan sehingga tidak perlu lagi takut kekurangan biaya untuk hidup, dan disisi lain dirinya juga belum mendapatkan pekerjaan yang dapat menunjang perekonomiannya.

Dapat ditarik kesimpulan untuk aspek kemampuan menganalisis masalah bahwa klien “A” ini orang yang kurang dapat menganalisis masalah sebabnya ia melakukan banyak kesalahan seperti tidak dapat mengatur keuangan, memiliki rasa takut yang berlebih terhadap segala hal sehingga membuat ia menjadi stress, namun tetap menyadari bahwa ia tidak boleh menyalahkan orang lain dan keadaan dalam menjalani kehidupannya.

Tabel 8. Hasil Wawancara

7. Aspek Pencapaian

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana kamu beradaptasi dan menyesuaikan diri ketika terjadi perubahan lingkungan dan situasi yang tidak kamu inginkan?	Jika berpikir memang mudah pikiran saya adalah berusaha untuk menerima apa yang terjadi, belajar menyesuaikan Diri dengan perubahan Lingkungan serta tetap berpikir positif. Namun kenyataan yang terjadi saya adalah orang yang tidak bisa beradaptasi setelah ditinggalkan oleh suami saya karena saya harus menghidupi diri saya, Orang tua, dan anak saya yang masih duduk dibangku sekolah. Sementara pekerjaan saya yang tak menentu apalagi hasilnya yang tidak mencukupi kebutuhan hidup kami membuat saya menjadi tidak ingin bekerja saja karena saya merasa percuma saja apalagi saat bekerja terlalu banyak saya sudah mulai sakit pinggang, leher dan bagian lainnya.
2	Bagaimana kamu menumbuhkan harapan dan keyakinan agar menjadi lebih baik kedepannya?	Untuk menjadi lebih baik kedepannya memang seharusnya Saya buang pikiran saya yang kacau merasa Tidak tenang, karena pikiran itu sangat mempengaruhi. Tapi memang kenyataannya bagaimana saya mau tenang jika saja kami yang ada dirumah ini mengalami kelaparan dan juga tidak memiliki biaya untuk hidup lagi. Seringkali pikiran saya negatif dan selalu memikirkan "bagaimana jika" atau "bagaimana kalau" malah membuat saya tidak bisa melangkah.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang aspek pencapaian, pada pertanyaan pertama klien “A” menyatakan bahwa ia kesulitan untuk beradaptasi dalam menghadapi perubahan lingkungan dan situasi yang tidak diinginkan. Kejadian yang tak terduga yang dialami oleh klien “A” semakin memperburuk keadaannya, ditinggalkan suami, harus menghidupi orang tua dan anak nya yang masih duduk dibangku sekolah yang tentunya masih memerlukan banyak biaya. Kesehatan jasmani nya juga sudah mulai terganggu sehingga sering sakit pada bagian pinggang, leher dan lainnya.

Lalu pada pertanyaan kedua, terdapat keinginan yang sangat besar dari klien “A” untuk berubah dan terus berpikir positif dalam hidup karena menurutnya pemikiran yang buruk itu mampu mempengaruhi motivasi dirinya untuk melanjutkan hidup. Namun masalah ekonomi kembali menjadi penghalang dirinya, karena ia seringkali masih memikirkan kebutuhan rumah dan seringkali merasa takut gagal dan khawatir apabila ia tidak mendapatkan uang untuk makan sehari-hari. Jadi berdasarkan aspek pencapaian, diketahui bahwa klien “A” ini orang yang belum memiliki pencapaian karena ia masih belum

bisa beradaptasi dari kesedihan yang ia hadapi, ia tidak dapat menumbuhkan harapan serta keyakinan untuk kehidupannya dimasa yang akan datang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik *Miracle Question* Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas *Sandwich Generation Women* yaitu, Perilaku *sandwich generation women* sebelum diberi konseling individu dengan menggunakan teknik *miracle question* ini seorang wanita generasi *sandwich* ini belum bisa beradaptasi sehingga menjadi kurang produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik *Miracle Question* Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas *Sandwich Generation Women* dilaksanakan dengan tiga tahapan yaitu Tahap pertama (Perencanaan), Tahap inti (kegiatan), hingga tahap terakhir (Evaluasi). Setelah memberikan konseling individu dengan teknik *miracle question* kepada *sandwich generation women* dapat menambah pemahaman terkait cara meningkatkan resiliensi sehingga seorang wanita generasi *sandwich* ini dapat memperbaiki tingkat produktivitasnya. Dampak dari perempuan yang menjadi generasi *sandwich* bisa sangat besar, baik itu secara fisik, emosional, maupun sosial. Perempuan yang berada dalam posisi ini sering kali merasa sangat terbebani karena harus merawat anak-anak yang masih kecil, sekaligus menjaga orang tua yang sudah lanjut usia, tanpa mendapatkan cukup waktu atau dukungan untuk diri mereka sendiri. Karena harus mengurus dua generasi sekaligus, perempuan bisa merasa kelelahan baik secara fisik maupun emosional. Mengurus anak-anak dan orang tua yang membutuhkan perhatian bisa membuat mereka merasa terus-menerus sibuk, tidak punya waktu untuk diri sendiri, atau bahkan kehabisan energi. Ini bisa menyebabkan stres, kecemasan, dan *burnout*. Banyak perempuan yang terjebak dalam peran ganda ini merasa kesulitan untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Mereka mungkin merasa tidak bisa fokus sepenuhnya di tempat kerja karena khawatir tentang keadaan orang tua atau anak-anak di rumah. Hal ini dapat menghambat perkembangan karir perempuan generasi *sandwich*, dengan terpaksa mengambil cuti atau bekerja paruh waktu. Dalam aspek kesehatan mental juga sangat berpengaruh bagi perempuan generasi *sandwich*. Perempuan yang menjadi generasi *sandwich* bisa merasa tertekan, cemas, atau bahkan mengalami depresi. Merasa tidak ada yang peduli dan harapan sosial sering menuntut mereka untuk sempurna dalam semua peran yang dijalani. Perempuan dengan generasi *sandwich* ini memiliki harapan yang besar dalam hidupnya untuk bisa merasakan kehidupan dan mendapatkan pekerjaan yang lebih layak dari sebelumnya. Penulis menyimpulkan, apabila seseorang memperoleh pekerjaan tetap yang lebih layak, tentunya menjadi generasi *sandwich* tidak akan seburuk yang dialami oleh klien "A". Karena sebagian besar permasalahan yang dialami oleh klien "A" berkaitan dengan permasalahan ekonomi. Penulis berharap seseorang yang menjadi generasi *sandwich* ini mampu menghadapi permasalahannya dengan tetap berpikir positif agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, M Sayyidul, and Moh. Solikul Hadi, 'Integral Values in Madrasah: To Foster Community Trust in Education', *Istawa : Jurnal Pendidikan Islam*, 5.2 (2020), 160 <https://doi.org/10.24269/ijpi.v5i2.2736>
- Hadi, Moh. Solikul, 'Implementasi Model Pengembangan Multiple Intelligence Dalam Meningkatkan Kecerdasan Natural Peserta Didik Melalui Metode Project Based Learning Di Kelas X Manpk Yogyakarta Pada Mata Pelajaran Fikih', 2018, 152 <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/33289/>

- Hadi, Moh. Solikul, M. Sayyidul Abrori, and Dwi Noviatul Zahra, 'Pengembangan Multimedia Interaktif Macromedia Flash Profesional 8 Pada Pembelajaran Al-Qur'an Hadis Kelas X Semester Genap Di Man 1 Yogyakarta', *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 3.2 (2020), 148 <<https://doi.org/10.24127/att.v3i2.1123>>
- Husna, N., dan Wahyuni, S. 2024. Peran Konseling Individual dalam Mengatasi Permasalahan Remaja Perempuan Pada Generasi Sandwich. *Jurnal Educatio*. Vol. 10, No. 1, hal. 277-282.
- Khairunnisa, I., dan Hartini, N. 2022. Hubungan Antara Caregiver Burden dengan Subjective Well-Being pada Ibu Generasi Sandwich. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*. Vol. 1, No. 1, Hal. 97-106.
- Khalil, R.A., dan Santoso, M.B. Generasi *Sandwich*: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Jurnal*. Vol. 12, No 1, hal. 78.
- Kusumaningrum., Ayu, F. 2018. Generasi *Sandwich*: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol. 23. No. 2. Hal. 109-120.
- Mulawarman. 2014. Brief Counseling in School: a Solution- Focused Brief Conseling (SFBC) approach for school counselor in Indonesia. *Jurnal of education and practice*, 5 (21) : hal 68- 72.
- Nuryasman, M.N., Elizabeth. 2023. Generasi Sandwich: Penyebab Stres dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*. Vol. 28, No. 1, hal, 20-41.
- Muhammad, A. 2022. Optimalisasi Financial Well Being Generasi Sandwich di Indonesia. *Jurnal Hukum Keluarga*. Vol. 5, No.1, hal 127-135.
- Prayitno Dan Amti, E. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015, Cet Ke 3. hlm. 288-28.
- Priyandoko, A.N., dan Rahmasari, D. Resiliensi Pada Perempuan Sandwich Generation. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 10, No 1, hal. 128.
- Putlia, G., dan Effieta, Y. 2023. Gaya Hidup Generasi Sandwich: Studi Kasus Perilaku Belanja Online Konsumen Shopee. *Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis*. Vol. 6. No. 1. Hal. 123-136.
- Putri, M., Maulida, A., dan Husna, F. 2022. Urgensi Literasi Keuangan Bagi Generasi Sandwich di Aceh. *Jurnal Ilmiah Prodi Muamalah*. Vol. 14, No 2, hal. 25
- Ramadani, C., Adysha., Azizah, N. 2021. Menjaga Kesehatan Mental Generasi Sndwich di Masa Pandemi. *Jurnal Republika*. No. 1
- Rari, F.P., Jamalludin., dan Nurokhmah, P. 2022. Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati*. Vol. 6, No. 1, hal. 1-13
- Ruswahyuningsih dan Afiatin, T. Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. Vol. 1, No 2, hal. 97.
- Salsabila, P., dan Annisah. 2023. Pemenuhan Keberfungsian Sosial pada Perempuan Generasi Sandwich. *Jurnal Sains Sosial dan Humaniora*. Vol. 7, No. 2, hal. 109-120.
- Sengkey, R., Soalng, D.J., dan Sengkey, M.M. 2022. Studi Dekriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being pada Generasi Sandwich di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal Psikopedia*. Vol. 3, No. 3, hal. 151-159.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarno, Y. 2022. Penerapan Logoterapi Sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental Pada Generasi Sandwich. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 4, No. 5. hal. 6763-6774.
- Swastika, Y., dan Hamid, N. 2023. Pengaruh Literasi Keuangan, Generasi Sandwich Overconfidence dan Dual Ernest Terhadap Perilaku Keuangan. *Journal Economics, Technology and Entrepreneur*. Vol. 2. No. 3. Hal. 112-118.

- Wicaksono, R.K. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Produksi PT. Ciomas Adisatwa Tarik. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8, No 6.
- Wijayanti, T. 2020. Peningkatan motivasi belajar dengan pendekatan SFBC (Tehnik *miracle question*) Nusantara of research: *jurnal hasil-hasil penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol:7 no.2. hal.106-114.
- Woda. R., dan Pontoan, M.D.A. 2024. Fenomena Kondisi Psikologis Single Parent dalam Generasi Sandwich. Vol. 6, No. 4. Hal. 1261-1270.