

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini penulis akan memaparkan tentang deskripsi kasus-kasus kecemasan pada pemuda di masa masa *QLC*, gejala dan dampak-dampak yang timbul akibat kecemasan tersebut dan bagaimana kesiapan mereka menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis*. Selanjutnya peneliti mengusulkan pendekatan konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan fase *quarter-life crisis* yang dialami pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Penelitian ini akan menggunakan dua tahap wawancara. Wawancara tahap pertama dilakukan untuk mengetahui dampak dan kesiapan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dalam menghadapi *quarter-life crisis* dan yang kedua adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dalam masa *quarter-life crisis*.

Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Status Pekerjaan			Status Kerohanian
1.	AG	25 tahun	Belum	memiliki	pekerjaan (<i>fresh graduate</i>)	Sudah lahir baru
2.	SD	26 tahun	Seorang guru TK			Sudah lahir baru
3.	YN	24 tahun	Seorang guru TK			Sudah lahir baru
4.	AB	25 tahun	Belum	memiliki	pekerjaan (<i>fresh graduate</i>)	Sudah lahir baru

Masing-masing hasil wawancara informan akan diuraikan secara terpisah.

Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil Wawancara Pertama

Kasus 1 (Informan AG)

Tujuan wawancara pertama untuk mengetahui dampak *QLC* terhadap AG yang berkaitan dengan pengenalan diri, perasaan cemas, masa depan, keinginan-keinginan, pengambilan keputusan, keseimbangan hidup, perasaan setelah lulus dan karir sesuai dengan bidang akademis yang digeluti.

AG menceritakan pergumulannya untuk mengenal dirinya, pekerjaan apa yang akan ia lakukan dan tujuan hidupnya. Informan AG juga memiliki kecemasan ketika memasuki usia dewasa. Ia meragukan dirinya apakah ia akan sanggup menghadapi masa dewasa dan jika ada masalah apakah ia menghadapinya sendiri. Bagi AG, masa dewasa adalah masa berdiri sendiri, dimana orang tua tidak menolong lagi dalam menyelesaikan masalah. Untuk masalah keseimbangan hidup, AG tidak memiliki masalah dalam mengatur waktunya.

AG juga menceritakan bahwa ia pernah berpikir mengenai kegagalan yang terjadi di masa depan. Ia takut gagal dalam menyelesaikan perkuliahannya. Ia berpikir jika ia gagal dalam tahap ini, ia tidak akan berani lagi ke tahap selanjutnya. Ia tidak tahu apa yang harus ia perbuat dalam hidupnya. Setelah ia menyelesaikan kuliah, ia memiliki keraguan. Ia takut jika sesudah lulus ia tidak akan berguna. Setelah ia diwisuda, ia juga masih memiliki keraguan apakah pendidikan yang ia ambil adalah pilihan yang benar. Untuk masalah pekerjaan, AG sudah memiliki rencana dalam hidupnya. Kalau untuk mencari pekerjaan, AG berpikir walaupun ia tidak memakai ilmu ataupun gelar yang sudah ia dapatkan di perguruan tinggi hal itu tidak menjadi masalah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa AG belum memahami dirinya sendiri. AG masih mencari jati diri dan identitas dirinya juga masih dalam keragu-raguan dalam menentukan

keputusan yang benar. AG juga mengalami kecemasan dan ketakutan akan kegagalan yang terjadi di masa depan. Selain itu, dalam pengambilan keputusan yang sudah dilakukan AG terkadang ragu apakah keputusan yang ia ambil adalah keputusan yang benar. Untuk keseimbangan hidup, AG tidak kewalahan dalam membagi waktunya. Sesudah AG menyelesaikan perguruan tinggi, AG pernah ragu apakah pendidikan yang ia tempuh ini adalah pilihan yang benar.

Kasus 2 (Informan SD)

SD menceritakan pengalamannya dimana merasa seperti kehilangan jati diri. Ia tidak tahu apa yang harus ia lakukan. Ia tidak mengenal dirinya sendiri dan ia memiliki keraguan di dalam hidupnya. Ia bertanya kepada dirinya sendiri, inikah hidup yang ingin kujalani? Inikah tujuan hidupku? SD juga sering berpikir mengenai kegagalan yang terjadi di masa depan. Ia takut tidak bisa membahagiakan orang tua dan kegagalan tidak memiliki uang. Dan hal yang paling dikuatirkan oleh SD adalah keadaan ayahnya.

Informan SD menyatakan ia terkejut dan *shock* ketika memasuki masa dewasa karena tidak sesuai seperti yang ia harapkan. SD pernah berpikir keputusan yang ia ambil benar atau tidak. Contohnya dalam ladang pelayanan. Ia takut jika bukan keinginan Tuhan yang ia lakukan melainkan keinginannya sendiri. Ia memiliki banyak pertimbangan.

SD menceritakan dahulu ia cemas mengenai pekerjaannya, tetapi sekarang ia tidak cemas karena ia tahu, pekerjaan apapun bisa dilakukan jika Tuhan memberkati.

Jadi dapat disimpulkan informan SD mengalami krisis dalam pengenalan akan dirinya sendiri dan akan tujuan hidupnya. SD juga merasa cemas akan masa depan khususnya akan keadaan ayahnya. Dalam mengambil keputusan, AG juga bergumul apakah keputusan yang ia ambil apakah keputusan yang benar. AG cenderung lama dalam menentukan keputusan karena ia takut salah dan karena latar belakangnya yang sering disalahkan sewaktu masih kecil.

Dalam masa dewasa ini, AG tidak merasa kewalahan dalam membagi waktunya. Dan untuk masalah pekerjaan AG pernah cemas akan hal tersebut, tetapi sekarang ia tidak cemas lagi mengenai pekerjaan yang akan ia kerjakan.

Kasus 3 (Informan YN)

YN bergumul mengenai tujuan hidupnya, apa sebenarnya yang Tuhan ingin ia lakukan di dalam kehidupannya. YN menceritakan ketika ia memasuki usia dewasa, ia berpikir usia dewasa itu menyenangkan, dimana ia bisa berbuat sesuka hatinya dalam mengambil keputusan dan dapat pergi bebas pergi kemana saja. Pada kenyataannya, YN menyadari walaupun ia bebas mengambil keputusan, ia harus bertanggung jawab atas keputusan yang ia buat. Ia merasa berat dalam memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan. Ia menyadari, setiap keputusan yang ia ambil berpengaruh terhadap masa depannya. Dan juga, ia tidak bisa lagi bermanja-manja kepada orang tuanya.

YN juga mengalami keraguan dalam melanjutkan studinya. Ia ragu apakah yang sedang dijalannya ini adalah kehendak Tuhan atau kehendaknya. Untuk pertanyaan mengenai pendidikan, YN pernah berpikir dan bersyukur apa yang ia pelajari bisa ia gunakan dalam dunia nyata.

Dari wawancara di atas, YN masih bergumul identitas hidupnya khususnya apakah tujuan Allah dalam kehidupannya. YN memiliki kecemasan dan ketakutan ketika ia harus mengambil sebuah keputusan. Ia menyadari, ia harus bertanggung jawab atas keputusan yang ia ambil. Untuk pendidikan yang sudah ia tempuh, YN dapat menggunakan apa yang sudah ia pelajari ke dunia nyata.

Kasus 4 (Informan AB)

Informan keempat, AB pernah bergumul untuk mengenal dirinya sendiri. Terkadang jika ada pencapaian ia mengucapkan syukur kepada Tuhan. Tetapi terkadang ada momen-momen tertentu yang membuat ia berpikir untuk apa gunanya ia hidup.

AB menyatakan semakin ia dewasa, ia merasa semakin berat, jauh dari ekspektasi yang ia bayangkan. Ekspektasi sewaktu kecil, menjadi orang dewasa menyenangkan. Bisa menentukan apa saja yang ia kerjakan, gampang dalam mencari uang dan juga bisa menetapkan ia mau melakukan apa. Setelah dewasa, semua hal menjadi pertimbangan. Ia menyadari bahwa ia belum dewasa karena ia belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Jika ia punya masalah, ia meminta bantuan orang lain karena ia tidak bisa menanganinya. Menentukan pilihan untuk diri sendiri pun terasa berat. Ia perlu validasi dari orang lain untuk mengetahui bahwa keputusan yang ia ambil adalah keputusan yang benar. Dan lagi, ia menceritakan hal yang membuat bertambah berat adalah orang lain menuntut ia untuk mengambil keputusan sendiri karena ia sudah dewasa.

AB bercerita ia juga takut gagal. Ia juga tertekan karena ada tuntutan orang tua untuk mencapai hal yang lain, yang berbeda dari keinginannya. Ia berkata ia tahu semuanya disediakan oleh Tuhan, tetapi menjalani kehidupan yang nyata ini ia masih bimbang. Ia juga melihat keadaan teman-teman sebayanya yang ia rasa sudah jauh di atasnya sedangkan ia masih menjadi tanggungan orangtuanya.

AB juga mengalami keraguan atas apa yang sebenarnya ia inginkan dalam hidupnya. Salah satu yang membuat AB ragu adalah antara keinginan orang tuanya.

Untuk pertanyaan mengenai keadaan sesudah lulus perguruan tinggi, AB menceritakan setelah ia menyelesaikan perkuliahannya ia merasa semakin berat karena orang-orang menaruh ekspektasi yang tinggi terhadapnya. Sedangkan untuk masalah pekerjaan AB berkata

untuk beberapa aspek apa yang ia pelajari mungkin berguna, tetapi untuk aspek lain mungkin saja tidak berguna.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa AB masih dalam pergumulan menemukan makna dan tujuan hidupnya. AB juga merasa sulit dalam mengambil keputusan. AB menceritakan bahwa ia perlu validasi dari orang lain untuk meneguhkan bahwa keputusan yang ia ambil adalah keputusan yang benar. AB juga takut menjadi orang yang gagal, terlebih lagi ketika ia melihat teman sebayanya yang sudah lebih maju dibandingkan ia. Untuk keseimbangan hidup, AB masih mampu untuk membagi waktu dalam hidupnya. Setelah menyelesaikan perguruan tinggi, AB menyatakan bahwa ia merasa semakin berat karena ekspektasi orang lain terhadapnya.

Untuk lebih jelasnya, keterangan wawancara pertama keempat informan dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Hasil Wawancara Pertama

1. Pengenalan diri	4. Keinginan-keinginan	7. Perasaan sesudah lulus perguruan tinggi
2. Perasaan cemas	5. Pengambilan Keputusan	8. Karir sesuai bidang akademis yang digeluti
3. Masa depan	6. Keseimbangan Hidup	

No.	Informan	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	AG	-	-	-	-	-	+	-	+
2.	SD	-	-	-	-	-	+	-	+
3.	YN	-	-	-	-	-	+	+	+
4.	AB	-	-	-	-	-	+	-	+

Keterangan:

Berdasarkan tabel di atas, informan AG belum mengenal dirinya sendiri. AG memiliki perasaan cemas dan takut akan masa depan. AG juga memiliki keraguan mengenai apa yang

sebenarnya ia inginkan dalam kehidupan ini dan juga keraguan akan keputusan-keputusan yang ia ambil. Untuk keseimbangan hidup dalam hal mengelola waktu, AG tidak memiliki masalah. Sesudah lulus dari perguruan tinggi, AG sempat memiliki keraguan mengenai pendidikan yang sudah ia tempuh.

Informan SD juga belum mengenal dirinya sendiri. Informan SD bergumul mengenai jati dirinya. Informan SD memiliki kecemasan dan ketakutan akan kegagalan di masa depan. SD juga memiliki keraguan mengenai apa yang sebenarnya ia inginkan dalam kehidupan ini dan juga keraguan akan keputusan-keputusan yang ia ambil. Untuk keseimbangan hidup dalam hal mengelola waktu, SD tidak memiliki masalah. Setelah lulus dari perguruan tinggi, SD merasa berat karena kehidupan sesudah lulus dari perguruan tinggi tidak seperti yang ia bayangkan. SD tidak cemas mengenai karir sesudah lulus perguruan tinggi.

Informan YN masih bergumul untuk mengenal dirinya sendiri. Informan YN juga cemas akan masa depan dan takut akan kegagalan. YN juga memiliki keraguan akan hal yang ia ingini dalam hidup ini. Untuk pengambilan keputusan, YN merasa sulit menentukan keputusannya sendiri. Dalam hal keseimbangan hidup, YN tidak memiliki masalah. YN senang setelah ia lulus dari perguruan tinggi karena ia dapat menyelesaikannya tepat waktu dan ia juga dapat menggunakan ilmu yang ia pelajari dalam kehidupannya.

Informan AB juga bergumul mengenai dirinya sendiri dan juga tujuan hidupnya. Informan AB merasa cemas dan takut akan kegagalan yang terjadi di masa depan. Dalam mengambil keputusan, AB takut untuk melakukan kesalahan dan membutuhkan validasi dari orang lain. Dalam hal keseimbangan hidup, AB tidak memiliki masalah. Setelah lulus dari perguruan tinggi AB merasa semakin berat khususnya dalam hal ekspetasi orang lain terhadap dirinya. AB tidak terlalu cemas mengenai karirnya.

Hasil Wawancara Kedua

Kasus 1 (Informan AG)

Wawancara kedua dilakukan untuk mengetahui bagaimana kecemasan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dalam masa *quarter-life crisis*.

AG mengaku pernah mengalami kecemasan selama 6 bulan belakangan ini. AG menceritakan kecemasan yang ia miliki membuat ia terkena penyakit asam lambung. Sering sekali pada pagi hari ia muntah-muntah. Ia juga tidak bisa tidur. Khususnya sewaktu mengerjakan skripsi, ia mengalami kecemasan. Sebagai contoh, jika ia ada jadwal bimbingan pada hari Rabu, maka mulai hari Senin ia tidak bisa makan. Kalaupun mau akan, ia hanya makan satu sendok saja. Ia takut melakukan kesalahan dan takut tidak mampu. AG juga cemas tentang masa depan. Ia takut akan masa depan, takut tidak memiliki pekerjaan. Ia juga pernah cemas karena tidak tahu harus memilih yang mana.

Ketika AG mengalami kecemasan, ia tidak bisa tidur. Dan terkadang saat-saat tertentu kecemasan itu datang, ia duduk merenung dan menangis. Ketika peneliti bertanya kepada AG kira-kira hal apakah yang menjadi pemicu keemasannya, AG menjawab bahwa ketika ia melihat orang-orang lain atau teman sebayanya yang sudah lulus, sudah bekerja, ia menjadi semakin cemas. Dan bukan hanya itu saja, ketika ia melihat *facebook* dan melihat postingan orang tentang orang yang sudah meninggal, ia menjadi cemas. Ia takut jika nanti ia meninggal. Hal ini mengganggu pikirannya. AG mencemaskan banyak hal. Saat mengalami kecemasan, tidak ada orang yang menolong AG. Untuk mengatasi keemasannya, AG mencoba mengalihkan pikiran dengan *scroll tiktok*, berjalan-jalan dan melakukan berbagai aktivitas yang bisa membuat ia melupakan kecemasan itu. Tetapi sekarang AG sudah mulai membaca Alkitab, berdoa dan ikut persekutuan.

Karena kecemasan yang dialaminya, AG terkena penyakit asam lambung dan juga muntah setiap pagi sehingga ia pernah di rawat di rumah sakit. Selain itu, karena kecemasan yang dialaminya AG pernah berpikir jika ia lompat dari sebuah gedung mungkin segala pikirannya tidak lagi menganggunya. Pikiran AG juga terganggu sehingga ketika ia melihat postingan-postingan orang yang meninggal dalam media sosial, ia menjadi takut mati. Karena keemasannya, AG tidak bisa tidur. Untuk mengalihkan pikirannya dari kecemasan AG juga pernah memasak untuk 10 orang padahal ia hanya tinggal seorang diri. Selain itu, AG juga mengaku sering mencuci pakaian jam 02.00 pagi karena tidak bisa tidur.

Dari hasil wawancara di atas dapat terlihat kecemasan yang dialami oleh AG. AG mengalami puncak kecemasan ketika ia berada di semester akhir di perguruan tinggi. Kecemasan yang dialami AG memengaruhi fisik, kognitif, emosi dan juga perilakunya

Kasus 2 (Informan SD)

Informan SD mengaku pernah mengalami kecemasan selama 6 bulan belakangan ini. SD bercerita segala aspek hidupnya dipengaruhi oleh kecemasan. Setiap malam ia kesulitan untuk tidur. Ia bisa tidur pukul 3 pagi. Ketika peneliti bertanya apa yang ia pikirkan atau lakukan, ia berkata ia menonton drama korea dan memikirkan hidupnya. Ia menonton drama korea agar ia tidak merasa cemas. Dan juga penyakit perutnya sering kambuh. Pernah juga ia berharap supaya ia meninggal.

SD menyatakan hal yang paling membuat ia cemas adalah masa depan dan juga keadaan ayahnya. Sejak kecil, orang tua SD sudah bercerai dan ayahnya yang membiayai kebutuhannya sehari-hari. SD khawatir akan keadaan ayahnya, bagaimana nanti jika ayahnya sudah tua dan siapa nanti yang akan mengurus ayahnya. SD mengatakan ia sangat cemas tentang ayahnya karena keluarganya selalu menuntut SD untuk memerhatikan, mengurus dan memperdulikan ayahnya. SD menceritakan ia pernah khawatir jika nanti bajunya robek atau

sepatunya rusak, ia tidak ada lagi uang untuk membeli baju dan sepatu. SD bercerita ia takut melakukan kesalahan. Ia cenderung lama dalam mengambil keputusan karena sewaktu kecil ia cenderung disalahkan.

Ketika mengalami kecemasan SD menceritakan bahwa tidak ada yang mendukung dia karena ia tidak menceritakan hal ini dengan siapapun. Ia berkata, ia hanya bisa menceritakan masalahnya, jika masalah itu sudah lewat. Hal ini terjadi karena sewaktu kecil tidak ada seorangpun yang peduli tentang keadaannya walaupun ia menceritakannya. Pernah sewaktu kali ketika ia SMP, ia sudah beberapa tahun tidak berjumpa dengan ibu kandungnya. Pada saat bertemu, ia menceritakan semua pergumulannya. Tetapi yang terjadi adalah ibunya menangis dan menyuruh SD untuk tidak lagi bercerita karena ibunya takut ia sakit (dirinya sendiri) dan ayah tirinya akan marah kepada ibunya. Setelah itu, SD semakin tertutup dan sulit bercerita dengan orang lain. Ketika SD merasa cemas, ia sulit untuk membaca Alkitab, malas ikut PA dan malas menyanyikan lagu rohani juga. Tetapi sekarang ia mulai membaca Alkitab, membaca buku.

Kasus 3 (Informan YN)

YN mengaku pernah mengalami kecemasan selama 6 bulan belakangan ini. Ketika cemas, YN menjadi gelisah dan *overthinking*. Hal-hal yang membuat ia kuatir adalah masa depan hidupnya, kemanakah ia akan melangkah dan juga pilihan-pilihan di dalam hidupnya. YN menceritakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari ini merasakan kecemasan. Saat bangun pagi dan tidur di malam hari, ia cemas dan gelisah.

YN juga menceritakan bahwa ia merasa berat untuk bercerita, jadi ia belum menceritakan dengan siapapun karena menurutnya, ia yang sudah melakukan kesalahan. Terkadang ia tidak mampu untuk mengontrol kecemasannya. Untuk mengatasi kecemasannya,

YN menceritakan yang ia mengerti adalah hubungannya dengan Tuhan yang belum baik, oleh karena itu ia mau memperbaiki hubungannya dengan Tuhan.

Kasus 4 (Informan AB)

AB mengaku pernah mengalami kecemasan selama 6 bulan belakangan ini. AB menceritakan bahwa kecemasan membuat aktivitasnya menjadi terganggu. Ia malas untuk mengerjakan aktivitasnya. Ia bisa di kasur sampai pada siang hari merenungi kehidupannya. Ia juga pernah gemetar dan sakit perut karena kecemasan yang ia alami. Ketika ia mengerjakan pekerjaan, hatinya juga selalu bertanya-tanya.

Bagi AB, hal yang paling membuat ia cemas adalah masa depan, apa yang ia lakukan setelah ia lulus dan bagaimana membalas perjuangan kedua orangtuanya. AB juga menceritakan bahwa ia pernah cemas karena tidak tahu memilih pilihan apa dalam hidupnya dan membuat pikirannya menjadi terganggu. Tetapi terkadang AB masih mampu untuk mengontrol kecemasannya.

AB menyatakan terkadang kalau ia cemas, ia menelepon ibunya. Ibunya menenangkan AB. Tetapi terkadang, ia sendiri yang menguatkan dirinya sendiri. Jika ibunya berkata ia mendoakan AB, maka ada perasaan tenang dalam diri AB, seperti terhibur ada yang mendukung sewaktu cemas. AB bercerita kalau ada orang yang berkata ia mendoakan AB, AB merasa tenang. Selain itu, dengan menceritakan pergumulan dan kecemasannya terhadap orang yang bisa dipercaya, AB merasakan sedikit lebih lega.

Untuk mengatasi kecemasannya, AB menceritakan kalau ia cemas, ia akan tidur, merenung dan menangis. Terkadang ia juga berdoa dan juga mengingat-ingat bagaimana ia ditolong Tuhan sebelumnya, maka pergumulan ini juga pasti akan ditolong oleh Tuhan.

Kecemasan Pemuda masa QLC

No.	Nama Inisial	Usia	Penyebab Kecemasan	Bentuk Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1.	AG	25 tahun	Studi yang belum selesai, masalah pekerjaan dan masa depan.	<i>State Anxiety</i>	Berat
2.	SD	26 tahun	Masa depan, keuangan, orangtua (ayah).	<i>State Anxiety</i>	Berat
3.	YN	24 tahun	Masa depan, pilihan-pilihan dalam kehidupan	<i>State Anxiety</i>	Sedang
4.	AB	25 tahun	Masa depan, pilihan-pilihan dalam kehidupan.	<i>State Anxiety</i>	Sedang

Keterangan:

Menurut Azizah (Azizah et al., 2016), informan AG memiliki beberapa karakteristik yang dialami oleh pencemas berat. Secara afektif, AG takut terhadap apa yang akan terjadi. AG memiliki ketakutan akan masa depan, akan kematian ketika ia melihat postingan-postingan orang lain mengenai kematian. AG juga merasa tidak berguna. AG merasa ia sudah menjadi orang yang gagal dalam kehidupannya. Secara kognitif, AG memiliki persepsi sangat sempit. AG pernah berpikir jika ia lompat dari sebuah gedung yang tinggi maka masalahnya akan berakhir. AG juga tidak mampu berpikiran dengan baik. Secara fisiologis, AG sering mual dan muntah.

Informan SD juga memiliki beberapa karakteristik yang dialami oleh pencemas berat. Pertama, secara afektif SD merasa tidak berguna dan juga takut terhadap apa yang akan terjadi. Dalam kasus ini, SD merasa takut akan masa depan, keadaan ayahnya dan keuangannya. Secara kognitif, SD memiliki persepsi yang sangat sempit dimana sewaktu ia mengalami masalah tersebut ia memiliki pikiran lebih baik ia mati saja. Secara fisiologis, SD kesulitan untuk tidur dan sakit perut.

Informan YN memiliki beberapa karakteristik yang dialami oleh pencemas sedang. Pertama secara afektif, YN memiliki perasaan kuatir dan nervous mengenai masa depannya dan menjadi gelisah. Secara fisiologis, YN tidak mampu relaks dan sulit untuk tidur.

Informan AB memiliki beberapa karakteristik yang dialami oleh pencemas sedang. Secara tingkah laku, informan AB mengalami tremor halus pada tangan. Secara fisiologis, AB tidak mampu relaks dan ada gejala ringan pada lambung. Dan secara afektif, AB merasakan perasaan kuatir dan nervous.

Kesiapan Pemudi Menghadapi QLC

No.	Nama Inisial	Usia	Penyebab & Bentuk Kecemasan	Sikap dan Kesiapan Pemudi QLC	Pendekatan Konseling Kristen
1.	AG	25 tahun	Studi yang belum selesai, masalah pekerjaan dan masa depan. (<i>State anxiety</i>)	Merasa cemas, bingung dan belum siap menghadapi masa dewasa sehingga mengalami QLC.	• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah. • Menjadi partner rohani
2.	SD	26 tahun	Masa depan, keuangan dan orang tua (<i>state anxiety</i>)	Merasa cemas dan terkejut ketika memasuki masa dewasa. Informan SD belum siap menghadapi masa QLC	• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku.
3.	YN	24 tahun	Masa depan dan pilihan-pilihan dalam kehidupan	Merasa cemas akan masa depan. Informan YN juga takut melakukan kesalahan dan memilih pilihan yang salah dalam hidupnya. Informan YN	• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah.

				belum siap menghadapi perubahan dalam hidupnya dan juga ada kebimbangan dalam menentukan pilihan hidupnya sehingga ia mengalami <i>QLC</i> .	• Menopang dan membimbing konseli
4.	AB	25 tahun	Masa depan dan pilihan-pilihan dalam kehidupan	Merasa cemas akan masa depan. Informan AB juga memiliki kebimbangan dan ketakutan dalam menentukan pilihan-pilihan di dalam hidupnya. Informan belum siap memasuki masa dewasa sehingga mengalami <i>QLC</i> .	• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah.

Kedua tabel di atas menjawab pertanyaan penelitian yang kedua yaitu memperlihatkan bagaimana keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe pada masa *QLC* dan bagaimana kesiapan mereka pada masa itu.

Keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis*

Dari data diatas, maka dapat ditemukan bagaimana keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis* dan bagaimana kesiapan mereka dalam menghadapinya. Adapun hasil keadaan pemuda GKMI Perjanjian-Nya dalam mengalami kecemasan masa *quarter-life crisis* adalah:

1. Bergumul mengenai tujuan/identitas diri hidup.

Adapun pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe bergumul mengenai tujuan hidup mereka. Sebagai orang-orang yang sudah diselamatkan, mereka mengerti bahwa Tuhan memiliki tujuan dalam kehidupan setiap orang. Tetapi yang menjadi masalah adalah mereka belum mengerti apa tujuan hidup mereka. Pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe mencari makna hidup. Sebagian mencari jati diri, ingin mengenal siapa diri mereka sebenarnya, apa potensi mereka dan kemana langkah kehidupan mereka yang selanjutnya. Ditambah lagi beberapa informan melihat bagaimana perkembangan orang-orang di sekeliling mereka, hal itu membuat mereka menjadi semakin cemas karena mereka belum mengetahui apa tujuan dan makna hidup mereka.

Di dalam Firman Tuhan, tujuan hidup dan identitas orang yang sudah percaya sudah dituliskan di dalamnya. Secara sederhana dan praktis salah satu tujuan hidup orang yang sudah diselamatkan adalah memberitakan Injil (Matius 28:19-20). Identitas orang yang sudah percaya juga dituliskan dalam Firman Tuhan. Orang yang sudah percaya adalah anak-anak Allah (Yoh 1:12) dan juga hamba kebenaran (Rm. 6:18). Identitas dan tujuan hidup orang percaya tidak bisa dipisahkan. Dalam Efesus 2:10 dituliskan oleh rasul Paulus bahwa setiap orang yang percaya memiliki pekerjaan baik yang sudah dipersiapkan Allah sebelumnya. Allah memiliki tujuan, rencana, identitas bagi orang-orang yang sudah diselamatkannya.

2. Merasa tidak mampu memasuki usia dewasa.

Pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe mulai menyadari bahwa memasuki usia dewasa artinya mereka sudah bertanggung jawab atas diri mereka sendiri dan atas pilihan-pilihan yang mereka ambil. Mereka menyadari setiap pilihan

yang mereka ambil berpengaruh pada masa depan mereka. Jika sebelum menjadi dewasa mereka dapat mengandalkan orang tua mereka, sekarang mereka menyadari bahwa mereka harus mampu mengandalkan diri mereka sendiri. Hal ini yang membuat pemuda GKMI Perjanjian-Nya merasa cemas. Dalam satu sisi, mereka menyadari bahwa mereka sudah memasuki usia dewasa awal, tetapi dalam sisi lain mereka cemas dan merasa tidak mampu untuk masuk ke usia dewasa awal. Selain daripada itu, ekspektasi mereka sewaktu anak-anak tentang kehidupan orang dewasa sangat berbeda jauh dengan kenyataan yang terjadi. Hal ini membuat pemuda GKMI Perjanjian-Nya merasa terkejut dengan transisi-transisi yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Pesan Rasul Paulus kepada Timotius dalam 2 Timotius 2:1 agar Timotius kuat oleh kasih karunia Kristus Yesus. Hal ini memiliki arti Allah selalu ada memberi kita kekuatan (Yesaya 40:29). Paulus juga mengetahui apa artinya kuat di dalam kasih karunia (2 Korintus 12:9-11). Pemuda yang mengalami perasaan tidak mampu, takut memasuki usia dewasa harus menyadari bahwa hanya di dalam kasih karunia dan pertolongan Allah kita dapat menjadi kuat.

3. Cemas akan masa depan

Hal yang paling membuat pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe merasakan kecemasan adalah masa depan. Masa depan yang dimaksudkan adalah bagaimana pekerjaan mereka, bagaimana kehidupan mereka selanjutnya, bagaimana pernikahan, dan hal-hal yang belum mereka ketahui di masa depan.

Masa depan memang belum diketahui, tetapi satu hal yang perlu dipegang adalah kita mengetahui siapa yang memegang masa depan. Rancangan Allah dan cara Allah tentu jauh berbeda dengan rancangan manusia (Yes. 55:8-9), tetapi rancangan

Allah adalah rancangan damai sejahtera untuk memberikan hidup yang penuh dengan pengharapan (Yeremia 29:11).

4. Takut melakukan kesalahan dan cemas dalam menentukan pilihan-pilihan.

Pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe merasa takut dan cemas dalam menentukan pilihan-pilihan kehidupannya. Mereka takut jika mereka melakukan kesalahan dalam menentukan pilihan kehidupannya dan mereka juga takut jika pilihan-pilihan yang dipilih dalam kehidupan mereka tidak sesuai dengan kehendak Tuhan. Selain daripada itu, dari hasil wawancara dapat ditemukan bahwa ketakutan dan kecemasan dalam menentukan pilihan-pilihan hidup juga bergantung kepada pola didik orang tua. Pola didik orang tua yang terlalu memanjakan ataupun *overprotective* membuat pemudi di masa sekarang menjadi cemas dan takut dalam menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupan mereka. Dan takutnya menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupan juga dipengaruhi oleh banyaknya *input* yang didengar oleh pemudi, sehingga ia semakin bingung dengan banyaknya pilihan dan saran-saran yang tersedia.

Orang yang sudah percaya memiliki pemimpin dalam kehidupan mereka. Roh Kudus yang mengajari dan memimpin ke dalam seluruh kebenaran (Yoh. 16:13-15; Roma 8:14). Allah juga ingin mengajar dan menunjukkan jalan yang harus ditempuh (Maz. 32:8). Pemudi memiliki Roh Kudus sebagai pemimpin dan juga Alkitab sebagai panduan untuk menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupan mereka agar sesuai dengan kehendak Allah.

5. Transisi dan krisis menjadi pemicu kecemasan

Transisi dalam kehidupan seperti sudah menyelesaikan perguruan tinggi, pergantian pekerjaan memengaruhi kecemasan pada pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe. Ketidakstabilan dalam hidup karena ada transisi-transisi yang dilewati

membuat pemuda merasakan kecemasan. Selain daripada itu, krisis dalam kehidupan seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir dalam perguruan tinggi juga membuat pemuda merasakan kecemasan.

Ditengah-tengah krisis kehidupan diperlukan pengharapan. Pengharapan tidak bisa terlepas dari objek pengharapan. Objek pengharapan yang pasti adalah Yesus Kristus. Pentingnya pengharapan juga dituliskan di dalam kitab Ibrani 6:19. Pengharapan digambarkan sebagai sauh yang mengamankan kapal dari goncangan badai dan arus laut, sehingga tetap berada di tempatnya dengan aman. Pengharapan membuat pemuda tetap tenang walaupun diterpa oleh krisis dan badai kehidupan.

6. Tekanan dari sekitar memengaruhi kecemasan pada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Tekanan sosial seperti harapan-harapan orang lain kepada dirinya, pencapaian-pencapaian orang lain membuat pemuda merasa terdesak untuk memenuhi harapan orang lain dan juga menjadi cemas karena mereka belum mampu melakukannya. Harapan orang tua terkadang menimbulkan kecemasan dan ketakutan dalam diri pemuda. Dalam satu sisi, pemuda ingin mewujudkan harapan dan keinginan orang tua. Tetapi di sisi lain, pemuda merasa belum mampu dan terkadang pemuda juga memiliki harapan-harapan yang lain. Tuntutan orang sekitar sebagai budaya yang kolektif juga memengaruhi kecemasan pada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe. Pemuda terkadang masih dipengaruhi oleh pendapat orang lain dalam menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupannya.

Mendengarkan pendapat orang lain bukan sepenuhnya salah. Terkadang dalam kehidupan diperlukan nasihat dan pendapat dari orang lain. Tetapi yang menjadi masalah adalah saat pendapat dan harapan orang lain mulai membebani. Pemuda perlu

belajar dari Paulus yang tidak mencari perkenaan dari manusia tetapi hanya dari Kristus (Gal. 1:10).

7. Dukungan memengaruhi kecemasan.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditemukan bahwa pemuda yang memiliki dukungan sewaktu ia mengalami kecemasan dapat menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Dukungan dapat berupa dukungan dari teman sebaya sebagai sahabat rohani, dukungan dari pembimbing rohani dan dukungan dari orang tua.

Sahabat menaruh kasih setiap waktu dan menjadi seorang saudara dalam kesukaran (Amsal 17:17). Persekutuan antar orang yang sudah percaya penting karena dapat menguatkan satu dengan yang lainnya (Roma 1:12; Gal. 6:2). Sahabat rohani juga menolong untuk saling menopang satu sama lain (Pengkhutbah 4:9-10).

8. Kecemasan memengaruhi aspek emosi, fisik, pikiran dan juga tindakan.

Kecemasan yang dialami oleh pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe sudah memengaruhi aspek emosi seperti merasakan ketakutan, memengaruhi fisik seperti mengalami sakit pada perut, memengaruhi pikiran seperti ada keinginan hidup adalah sia-sia, ia akan menjadi orang yang gagal dan juga memengaruhi tindakan dimana tindakan-tindakan yang dilakukan pemuda bukan lagi tindakan yang berguna.

Kecemasan dan kekuatiran bersifat merugikan. Pemuda yang mengalami kecemasan masa *QLC* perlu belajar untuk menyerahkan kekuatiran dan kecemasan mereka kepada Allah, sebab Allah peduli dan dapat memelihara mereka (1 Pet. 5:7). Pikiran-pikiran yang penuh dengan kecemasan perlu diubah dengan pikiran-pikiran yang dikehendaki Allah (Rm 12; Filipi 4:8).

Sedangkan untuk kesiapan pemuda dalam menghadapi *QLC* dari wawancara yang sudah dilakukan bahwa pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe belum memiliki kesiapan untuk menghadapi *quarter-life crisis*. Pemuda belum mampu beradaptasi dengan baik terhadap transisi-transisi dalam kehidupan dan juga krisis dalam kehidupan. Dan kecenderungan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe adalah mencoba mengalihkan pikiran supaya tidak terus-menerus mengingat kecemasan yang sedang dialaminya. Salah satu penyebab ketidaksiapan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe adalah karena mereka belum mengetahui bahwa usia dewasa awal adalah usia yang penuh dengan transisi, pilihan-pilihan, pencarian identitas diri dan juga ketidakstabilan. Hal ini membuat pemuda di GKMI Perjanjian-Nya terkejut ketika mereka mengalami hal ini. Faktor spiritual juga memengaruhi kecemasan yang dialami oleh pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe. Dan dari wawancara yang sudah dilakukan ada pula faktor tekanan dari keluarga dan orang tua, masa lalu seperti didikan orang tua yang *overprotective*, sering disalahkan sewaktu kecil dan juga faktor spiritual yang memengaruhi kecemasan mereka.

Dari uraian di atas, maka tujuan penelitian yang kedua yaitu mendeskripsikan keadaan pemuda di GKMI pada *quarter-life crisis* tersebut dan kesiapannya dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis* sudah terjawab. Sedangkan untuk mengetahui usulan konseling Kristen terhadap penurunan kecemasan masa *quarter-life crisis*, akan ditulis pada bagian pembahasan.

Pembahasan

Pelayanan Pemuda dan Remaja GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe

Pelayanan pemuda dan pemuda sempat terhenti setelah masa Covid-19. ibadah pemuda-pemuda dimulai kembali pada tahun 2024. Dan setelah itu, terjadi pergantian pengurus yang menangani pemuda dan pemuda, karena pengurus yang lama merintis sebuah

gereja di daerah Mardinding, Kecamatan Lau Baleng. Sekarang ibadah pemuda dan pemudi ditangani oleh dua orang majelis dan 5 orang pemimpin kelompok pemuda dan pemudi. Adapun ibadah pemuda dilakukan pada hari Minggu, pukul 15.00 sore. Dan setiap setiap sebulan sekali, maka diadakan pertemuan pemuda-pemudi GKMI Perjanjian-Nya Tanah Karo meliputi daerah Kabanjahe, Barung Kersap, Lingga Julu, Pertumbungan, Lau Baleng dan Tigabinanga. Dan selain daripada itu, dalam setidaknya setahun sekali diadakan *Bible Camp* pemuda dan Remaja selama beberapa hari.

Dalam ibadah pemuda dan remaja di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe, terjadi kesenjangan antara remaja dan pemuda dewasa awal. Dalam satu sisi, para majelis mengharapkan pemuda yang sudah lahir baru dan yang sudah dewasa dapat membimbing para remaja. Tetapi sisi yang lain, para pemudi berharap supaya mereka juga masih dibimbing karena mereka juga memiliki pergumulan-pergumulan. Oleh karena itu, beberapa pemuda dan pemudi tidak lagi mengikuti ibadah karena mereka merasa bahwa pokok pembahasan dalam ibadah pemuda dan remaja tidak lagi mengena kepada mereka, tidak menjawab pergumulan mereka. Pemudi yang sudah dewasa berharap dibuatnya kelompok-kelompok kecil dan juga ada pembimbing rohani yang bisa mendengarkan pergumulan, mendoakan dan juga menolong mereka.

Orang muda adalah generasi penerus iman di dalam gereja dan orang-orang muda pada masa mudanya memiliki banyak kekuatan, kreativitas, sumber daya untuk melayani Tuhan dan orang lain. Tetapi jika pemuda dan pemudi terus menerus dibelenggu mengenai pergumulan mereka tentang diri mereka sendiri, mereka tidak dapat menolong dan melayani orang lain.

Pergumulan yang dialami oleh para pemudi salah satunya adalah kecemasan masa *QLC*. Dari penelitian yang sudah dilakukan terhadap empat orang pemudi, ditemukan keempat

pemudi mengalami tingkat kecemasan sedang ke berat. Kecemasan ini berpengaruh terhadap perilaku mereka. Panik dan kecemasan menghasilkan pikiran negatif dan pikiran negatif menghasilkan panik dan kecemasan. Dan pada akhirnya lingkaran ini berulang. (Barlow & Craske, 2007:105).

Pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe memiliki kecemasan akan hari depan dan juga memiliki ketakutan dalam memilih pilihan-pilihan di dalam kehidupan mereka. Kecemasan mereka membuat mereka tidak produktif dalam menjalani kehidupan mereka, menghabiskan waktu supaya pikiran mereka yang penuh dengan kecemasan menjadi teralihkan. Sedangkan karena ketakutan yang mereka miliki akan kesalahan membuat mereka tidak berani untuk mengambil keputusan-keputusan dalam kehidupannya.

Konseling difokuskan untuk mengatasi kecemasan pada pemudi. Biasanya masalah perasaan dan tingkah laku bermula dari masalah pikiran. Itu sebabnya, untuk menjaga agar orang percaya tetap berjalan dalam kehendak Allah, firman Tuhan menyatakan, “Pikirkanlah perkara yang di atas, bukan yang di bumi” (Flp. 3:2) (Alouw, 2014:128). Untuk mengatasi kecemasan, dilakukan tahap keempat dalam model konseling Larry Crabb yaitu konseling edukatif. Setelah pikiran mereka diisi dengan firman Tuhan sehingga konseli memiliki pikiran alkitabiah, konseli harus membuat komitmen untuk bertindak sesuai dengan firman Allah. Jika memiliki pikiran yang alkitabiah dan tindakan yang alkitabiah, mereka akan berbahagia, bersukacita, dan memiliki kasih, yang merupakan ekspresi dari perasaan alkitabiah (Alouw, 2014:131). Kecemasan meningkat ketika memikirkan hal-hal yang tidak baik seperti masalah, kelemahan, dan pikiran-pikiran mengenai hal yang mungkin terjadi di masa depan. Oleh karena itu dalam Filipi 4:8, Paulus menuliskan kepada jemaat di Filipi supaya mereka memikirkan hal-hal yang positif. Begitu pula dengan berdoa, Filipi 4:6 memberikan nasehat tentang berdoa ketika mengalami kecemasan. Dan bagian akhir yang dituliskan Paulus adalah

mengenai perilaku. Rasul Paulus menuliskan dalam Filipi, “apa yang telah pelajari, terima, lakukanlah semuanya itu.” Tugas orang Kristen adalah melakukan Firman Tuhan, bukan hanya mendengar saja. Penurunan tingkat kecemasan melibatkan perilaku yang sesuai dengan Firman Tuhan (Collins, 1980:69).

Garry Collins menulis ada dua hal yang bisa dilakukan dalam *preventing anxiety*. Pertama adalah kepercayaan kepada Tuhan. Kedua adalah belajar untuk mengatasinya. Mengatasi penyebab kecemasan sebelum kecemasan meningkat. Mencegah kecemasan dapat dilakukan dengan menyadari ketakutan dan kecemasan ketika ketakutan dan kecemasan meningkat, membangun kepercayaan diri, belajar mengkomunikasikan perasaan, belajar teknik dan prinsip relaksasi dan mengevaluasi prioritas hidup, tujuan hidup dan juga manajemen waktu.

Rangkuman

Pemudi yang mengalami kecemasan akibat *QLC* membutuhkan konseling. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe mengalami kecemasan dari tingkat sedang ke tinggi. Kecemasan yang dialami oleh pemudi sudah memengaruhi aspek emosi dan juga pikiran mereka. Begitu juga dengan aspek fisik, tiga dari empat informan yang peneliti wawancarai terkena terkena penyakit fisik karena kecemasan mereka.

Selain daripada itu, dapat terlihat bahwa tuntutan dari orang tua dan orang sekitar membuat pemudi semakin cemas. Dalam satu sisi, pemudi ingin memenuhi harapan ataupun tuntutan orang-orang di sekelilingnya, tetapi di sisi lain, pemudi merasa tidak mampu untuk memenuhi harapan-harapan tersebut. Krisis dan transisi dalam kehidupannya memengaruhi tingkat kecemasan pada pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Kecemasan akan hari esok ataupun masa depan adalah poin utama dalam kecemasan yang dialami oleh pemuda di masa *quarter-life crisis* ini. Pemuda memiliki kecemasan akan hari esok yang meliputi pekerjaan, pilihan-pilihan pada hari esok, keuangan dan keadaan orang tua. Kecemasan ini juga ditambah dengan ketakutan pemuda dalam menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupannya. Dari hasil wawancara di atas, dapat ditemukan bahwa ketakutan pemuda dalam menentukan pilihan-pilihan dalam hidupnya dipengaruhi oleh masa lalu. Pemuda yang pola asuhnya *overprotective* memiliki kecenderungan untuk takut memilih pilihan-pilihan dalam hidupnya dan takut melakukan kesalahan. Pemuda yang sudah mengalami kelahiran baru menemukan pergumulan di dalam hidup mereka. Hal yang paling mereka takutkan dalam memilih pilihan dalam hidup mereka adalah pilihan-pilihan tersebut tidak sesuai dengan kehendak Tuhan.

Dan bukan hanya itu saja, ketika mengalami kecemasan kerohanian pemuda di GKMI Perjanjian-Nya juga terganggu hal ini dilihat dari ketidakmampuan mereka untuk berdoa dan membaca Alkitab saat kecemasan melanda. Dari penelitian yang sudah dilakukan, pemuda menyatakan bahwa mereka tahu penyebab kecemasan mereka adalah hubungan mereka dengan Tuhan yang belum beres. Mereka juga mengetahui bahwa mereka tidak percaya kepada perkataan Allah dan hal itu menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Konseling kristen yang efektif dalam menangani pemuda yang mengalami kecemasan adalah konseling edukatif yang berdasarkan Firman Tuhan dan juga dimana konselor dapat menjadi *support system* seperti seorang teman dan juga sahabat rohani bagi para pemuda yang mengalami kecemasan masa *quarter-life crisis*. Aspek yang paling memengaruhi penurunan kecemasan pada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe adalah aspek kerohanian yaitu hubungan mereka dengan Tuhan, khususnya dalam hal berdoa, membaca Alkitab dan

memiliki seorang sahabat rohani. Hal ini dapat terlihat dari penurunan kecemasan yang dialami oleh pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe ketika mereka sudah mulai membaca Alkitab, berdoa dan memiliki persekutuan dengan orang percaya lainnya.