

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan sebelumnya, penulis membuat kesimpulan mengenai dua hal yaitu kecemasan pada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dalam menghadapi *quarter-life crisis* dan usulan konseling kristen yang efektif guna mengatasi kecemasan masa *quarter-life crisis*.

Kecemasan Pemuda masa QLC

Kecemasan yang dialami pemuda masa QLC sebenarnya bukan hanya kecemasan akan masa depan walaupun itu yang menjadi utama. Kecemasan pemuda juga meliputi identitas mereka. Pada masa dewasa awal, salah satu pergumulan adalah mengetahui identitas diri. Pemuda yang belum mengenal dirinya, belum mengenal potensi-potensi yang ada pada dirinya mengalami kecemasan, apalagi mereka melihat orang-orang seumurannya sudah stabil dan sudah mengetahui apa yang akan mereka lakukan.

Ketakutan juga mewarnai kehidupan pemuda di masa ini. Pemuda memiliki ketakutan akan kegagalan yang akan terjadi di masa depan. Apalagi jika pemuda sudah pernah merasakan kegagalan, ketakutan itu semakin besar. Selain daripada itu, ketakutan akan memutuskan pilihan-pilihan dalam kehidupan ini juga membuat pemuda takut. Pemuda takut melakukan kesalahan dan juga ada faktor lain yang membuat pemuda semakin takut dalam mengambil keputusan yaitu pertimbangan dari orang lain.

Tingkat kecemasan yang dimiliki oleh pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe adalah tingkat sedang ke tinggi. Kecemasan yang dialami oleh pemuda memengaruhi segala aspek dalam kehidupan pemuda, baik tingkah laku mereka yang menjadi tidak teratur, seperti jam tidur yang terganggu, aspek emosi, dimana mereka merasakan kecemasan, kesedihan, sepanjang waktu, aspek pikiran, dimana mereka memikirkan hal yang tidak baik, seperti

pemikiran pesimisme, overthinking, dan juga aspek tindakan, dimana mereka menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak produktif.

Diantara pemuda yang mengalami kecemasan, ada yang mampu untuk bangkit sendiri dari kecemasan tersebut, ada yang perlu diberi sedikit dorongan dan ada pula yang perlu didukung untuk beberapa saat.

Penawar dari keraguan adalah ketaatan, dan penawar dari ketakutan adalah kepercayaan. Kecemasan, kekuatiran mengindikasikan bahwa tidak percaya akan kuasa Allah dalam memelihara hidup mereka. Bagi pemuda, kekuatiran dan kecemasan akan masa depan mereka di tangan Tuhan mengindikasikan mereka tidak mempercayai Tuhan itu baik dan mampu merancang masa depan mereka.

Usulan Konseling Kristen yang Efektif Guna Mengatasi Kecemasan Masa *Quarter Life Crisis*

Konseling Kristen yang efektif guna mengatasi kecemasan masa *quarter-life crisis* adalah konseling edukatif yang mampu mengajak para konseli untuk mempercayai kebenaran yang ada di dalam Alkitab. Bagaimana Allah mampu memelihara kebutuhan orang-orang yang sudah percaya dan bagaimana juga damai sejahtera Allah mendiami orang-orang yang benar-benar berserah kepada Allah.

Konseling kristen yang efektif juga melibatkan kuasa doa di dalamnya. Mendoakan konseli menolong mereka untuk lepas dari kecemasan mereka. Dengan mendoakan konseli, konseli mengetahui ada yang mendukung dan menolong mereka ketika mereka mengalami pergumulan, apalagi ketika mereka merasa tidak mampu dan tidak layak untuk berdoa.

Selain itu, konseling dapat efektif jika terjalin hubungan yang baik antara konseli dan konselor. Jika konselor mampu memahami, mendengarkan dan merangkul konseli, hal itu menolong konseli untuk lebih terbuka terhadap permasalahan-permasalahan yang ada dalam

kehidupan mereka. Dan yang paling akhir, yang paling penting adalah dukungan terhadap konseli untuk melakukan komitmen yang Alkitabiah. Jika konseli sudah mulai melakukannya, konseli perlu terus didukung, diberi semangat dan juga ditambahkan hal-hal yang lain yang perlu untuk dilakukan. Jika konseli merasa belum mampu untuk melakukan komitmen yang Alkitabiah, konselor dapat menolongnya sebagai sahabat rohani untuk bersama-sama melakukannya sampai konseli sudah mulai mampu. Jika konseli sudah mampu, konselor dapat melepaskannya supaya konseli tidak bergantung kepada konseli yang adalah manusia biasa, tetapi dapat bergantung kepada Allah yang hidup yang sudah menyelamatkan mereka.

Konseling yang efektif dalam menangani permasalahan kecemasan masa *QLC* pada pemuda adalah konseling persahabatan, dimana konselor juga bertindak sebagai seorang sahabat, bukan menunjukkan konselor adalah orang yang lebih mampu atau lebih rohani dari mereka. Melainkan merangkul, memahami dan juga bertukar pikiran dengan konseli. Selain itu, bagi pemuda yang sudah memiliki cukup banyak pengetahuan akan Firman Allah, peneliti menemukan pertanyaan-pertanyaan retorik yang diajukan kepada mereka menolong mereka untuk mengintropeksi pikiran mereka yang tidak sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

Saran

Penulis ingin memberi saran, dalam hal ini terkait pelayanan kaum muda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya pendekatan pada pemuda yang mungkin kelihatan acuh tak acuh terhadap pelayanan, terlihat lesu dan juga mungkin menarik diri karena mereka mungkin memiliki pergumulan yang sulit mereka ceritakan dalam forum yang luas.
2. Pentingnya pembekalan terhadap orang muda tentang masa dewasa. Sebagai contoh, bagaimana seharusnya orang dewasa yang sudah percaya bertindak, memilih pilihan dalam hidupnya, bertanggung jawab atas hidupnya. Juga dapat dijelaskan pergumulan-

pergumulan apa saja yang dialami oleh orang dewasa dan juga bagaimana Tuhan dapat menolongnya.

3. Diperlukan sahabat-sahabat rohani yang dapat menolong pemuda untuk menceritakan keluh kesahnya secara leluasa, ataupun diperlukan pembimbing yang dapat juga berperan sebagai konselor sehingga pemuda bisa ditolong dalam melewati pergumulannya, sehingga ketika mereka sudah lepas dari pergumulannya, mereka dapat menolong saudara yang lain.