

**MENGATASI KECEMASAN AKIBAT *QUARTER LIFE CRISIS*  
MELALUI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN (STUDI KASUS  
TERHADAP PEMUDI DI GKMI PERJANJIAN-NYA KABANJAHE)**

Oleh:

Ingrid Gianina br Ginting

21771011082

TESIS

Diajukan Kepada Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai  
Gelar Magister Teologi (M.Th)



**SEKOLAH TINGGI ALKITAB TIRANUS**

**BANDUNG 2024**



## LEMBAR PENGESAHAN

**Tesis ini berjudul:** MENGATASI KECEMASAN AKIBAT *QUARTER LIFE CRISIS*  
MELALUI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN (STUDI KASUS TERHADAP  
PEMUDI DI GKMI PERJANJIAN-NYA KABANJAHE)  
**telah disusun oleh** Ingrid Gianina Br Ginting

**Dosen Pembimbing I**

Dr. Rudy Aldrie Alouw, M.Th.  
NIDK 8983930022

**Dosen Pembimbing II**

Dr. Mika Sulistiono  
NIDN 2310096602

**Ketua Program Magister  
Program Studi Teologi**

Dr. Edi Suranta Ginting  
NIDN: 2327046201

SEKOLAH TINGGI ALKITAB TIRANUS BANDUNG

2024

## ABSTRAK

Pemudi dewasa awal mengalami krisis yang lebih sering disebut dengan *quarter-life crisis*. Salah satu dampak dari krisis ini adalah munculnya kecemasan yang sangat mengganggu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki bentuk-bentuk kecemasan tersebut kemudian mengusulkan pendekatan konseling Kristen guna mengatasi kecemasan secara efektif.

Penelitian ini dilakukan terhadap 4 pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe sebagai informan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan akan melakukan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu studi literatur untuk membahas teori-teori tentang kecemasan, khususnya yang ada di Alkitab dan juga wawancara semi-terstruktur untuk mendapatkan bagaimana gambaran pemuda di GKMI Perjanjian-Nya sewaktu mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan keempat pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe mengalami kecemasan. Pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe belum siap menghadapi masa dewasa sehingga mereka mengalami krisis dalam kehidupan yang disebut sebagai *quarter life crisis* yang ditandai dengan kecemasan. Kecemasan mereka memengaruhi aspek perasaan mereka seperti merasa takut, sedih, gelisah, memengaruhi pikiran mereka seperti *overthinking*, takut gagal, tidak punya harapan, memengaruhi tindakan mereka dan juga memengaruhi fisik seperti muntah, sakit perut, gemetar, lemas dan otot kaku.

Kecemasan masa *quarter life crisis* yang dialami pemuda tentunya merusak kesejahteraan hidup pemuda. Selain itu, kecemasan yang dialami pemuda membuat pemuda tidak mampu mengembangkan potensinya, mengganggu hubungan mereka dengan Tuhan dan tidak mampu melayani orang lain karena mereka juga masih bergumul dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, konseling Kristen bernuansa persahabatan terhadap pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dapat menolong pemuda mengatasi kecemasan masa *quarter life crisis*

Kata kunci: *Kecemasan; quarter life crisis, konseling Kristen.*

**LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa tesis ini adalah karya tulis saya sendiri. Tulisan ini belum pernah diterbitkan dalam bentuk buku ataupun jurnal. Saya bertanggung jawab sepenuhnya atas karya tulis ini.

Bandung, 18 Mei 2024

Ingrid Gianina Br Ginting

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Karya ini kupersembahkan bagi Tuhan Yesus Kristus yang sudah menyelamatkan, menolong dan mau memimpin hidupku. Tuhan Yesus yang sudah menolong penulis lepas, menghancurkan belenggu (Mazmur 19:12) dan mengikut Ia, sang Sahabat yang Sejati.*

*Siapakah yang dapat mengetahui kesesatan? Bebaskanlah aku dari apa yang tidak kusadari.*

*Mazmur 19:12*

*Aku hendak mengajar dan menunjukkan kepadamu jalan yang harus kautempuh; Aku hendak memberi nasihat, matakmu tertuju kepadamu*

*Mazmur 32:8*

## **Kata Pengantar**

Segala pujian dan ucapan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang sudah menolong penulis untuk menyelesaikan penulisan tesis ini. Penulis sungguh menyadari jika bukan karena pertolongan Tuhan, tesis ini tidak akan dapat terselesaikan. Penyelesaian tesis ini juga terjadi karena doa dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menghaturkan ucapan terima kasih pertama-tama kepada seluruh hamba-hamba Tuhan yang ada di STA Tiranus. Penulis berterima kasih atas segala pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Kedua, kepada pembimbing utama, Bpk. Dr. Rudy Alouw ditengah-tengah kesibukannya mau meluangkan waktu untuk penulis dan dengan kesabaran memberikan banyak masukan, bimbingan dan semangat kepada penulis, sehingga dengan masukan dan arahan yang sangat menolong dari beliau, tesis ini dapat diselesaikan.

Kedua, Bpk. Dr. Mika Sulistiono sebagai Ketua Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus dan juga pembimbing kedua penulis yang ditengah-tengah kesibukannya sudah meluangkan waktu dan dengan sabar untuk mengajari penulis menyelesaikan tugas ini.

Ketiga, kepada seluruh dosen Sekolah Tinggi Alkitab Tiranus, Bpk. Dr. Binsen Samuel Sidjabat, terima kasih sudah mengajari penulis memandang kepada Yesus sang Guru yang Agung dan menjadi seorang murid yang terus belajar. Kepada Bpk. Dr. Raskita Barus, yang memberi pengertian kepada penulis bahwa dengan belajar kita mengasihi Tuhan dengan akal budi. Kepada Bpk. Dr. Dominggus E. Naat, yang menyadarkan penulis bahwa Tuhan adalah gembala yang baik. Kepada Bpk. Dr. Edi Suranta Ginting, yang memberi pemikiran-pemikiran yang baru kepada penulis. Kepada Bpk. Dr. Sridadi Atiyanto yang dengan sabar memberi masukan untuk penulisan tesis ini. Kepada seluruh dosen penulis mengucapkan syukur dapat mengenal hamba-hamba-Nya yang memberi pengertian dan juga keteladanan dalam banyak hal kepada penulis.

Keempat, kepada keluarga penulis khususnya kepada ibu penulis, Serikandi Br

Tarigan yang adalah teladan penulis dalam banyak hal, khususnya teladan dalam iman dan kasih, penulis berterima kasih atas dukungannya untuk menyelesaikan studi ini. Juga tidak lupa kepada adik penulis, Yemima yang sudah menolong penulis selama tinggal di Bandung.

Kelima, kepada hamba Tuhan dan para majelis di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe yang sudah menolong penulis dalam menyelesaikan tesis ini dan juga mendoakan penulis, penulis mengucapkan terima kasih

Kelima, kepada tim radio Perjanjian-Nya Kabanjahe 95,3 FM yang sudah mengerti kesibukan penulis selama perkuliahan ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Keenam, kepada pemuda yang sudah mau menolong penulis menjadi narasumber, penulis mengucapkan terima kasih dan harapan penulis kita semua dapat bangkit kembali, memiliki semangat dan menjadi pemuda yang mengasihi Tuhan

Ketujuh, kepada teman-teman magister teologi STA Tiranus yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu, penulis sungguh berterima kasih bisa mengenal dan belajar bersama-sama dengan mereka.

Bandung, 18 Mei 2024

Ingrid Gianina Br Ginting

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL -----	
LEMBAR PENGESAHAN-----	i
ABSTRAK -----	ii
LEMBAR PERNYATAAN -----	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN -----	iv
KATA PENGANTAR-----	vii
DAFTAR ISI-----	viii
DAFTAR TABEL-----	
Subjek Penelitian -----	73
Kecemasan pemuda masa <i>QLC</i> -----	82
Kesiapan pemuda menghadapi <i>QLC</i> -----	82
DAFTAR LAMPIRAN-----	
Formulir persetujuan bagi informan -----	113
Lampiran pertanyaan wawancara -----	114
Coding hasil wawancara terhadap empat informan-----	116
 <b>BAB 1. PENDAHULUAN-----</b>	 <b>1</b>
Latar Belakang Masalah -----	1
Rumusan Masalah -----	6
Pertanyaan Penelitian -----	6
Tujuan Penelitian -----	6
Tesis Statement -----	7
Manfaat Penelitian -----	7
Sistematika Penulisan -----	7
 <b>BAB 2. KAJIAN PUSTAKA -----</b>	 <b>8</b>
Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> -----	8
<i>QLC</i> dalam Alkitab -----	9
Yusuf -----	10
Ester -----	11
Faktor-faktor yang memengaruhi <i>quarter-life crisis</i> -----	13
Faktor Internal -----	12
Faktor Eksternal -----	14
Kecemasan -----	15
Definisi kecemasan -----	16
Gejala dan akibat kecemasan -----	16
Gejala fisik -----	17
Gejala perilaku -----	17
Gejala kognitif-----	17
Karateristik pencemas menurut Edward T. Welch -----	18
Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan -----	18



Kecemasan masa <i>QLC</i> -----	23
Kecemasan pada perempuan -----	25
Kecemasan akan masa depan-----	26
Kecemasan akan pendidikan -----	27
Kecemasan akan pekerjaan -----	27
Kecemasan akan pasangan hidup -----	28
Kecemasan dalam Alkitab -----	28
Ajaran Yesus mengenai kekuatiran (Matius 6) -----	29
Konteks khotbah di bukit-----	29
Konteks Matius pasal 6-----	30
Uraian Matius pasal 6-----	32
Filipi 4:6-8 -----	35
Latar belakang Kitab Filipi -----	35
Filipi 4:6-8 -----	36
Menyatakan segala hal dalam doa -----	37
Pentingnya damai sejahtera -----	37
Memikirkan hal yang terpuji-----	39
1 Petrus 5:6-7-----	41
Yohanes 14:1 -----	42
Mazmur 55:22-----	43
Mazmur 56:4 -----	44
Amsal 12:25 -----	45
Mazmur 94:19-----	46
Markus 4:18-19 -----	46
Mazmur 23:1 -----	47
Mazmur 42:11-----	48
Yeremia 29:11-----	48
Yesaya 55:8-9 -----	49
Konseling Kristen-----	49
Pengertian konseling Kristen -----	41
Alkitab dan Konseling Kristen -----	51
Konseling Kristen dalam mengatasi kecemasan -----	52
Langkah-langkah konseling Kristen -----	54
Fungsi dari Konseling Pastoral menurut Aart Martin -----	58

### **BAB 3 METODE PENELITIAN ----- 59**

Metode dan Penelitian Kualitatif-----	59
Metode Yang Dipilih Dan Alasannya -----	65
Tempat dan Waktu Penelitian -----	66
Teknik Pemilihan Informan -----	66
Informan Penelitian -----	66
Teknik Pengumpulan Data-----	68
Instrumen Penelitian -----	69
Prosedur Penelitian-----	70
Teknik Analisa Data -----	70
Rangkuman -----	72

<b>BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN -----</b>	<b>73</b>
Subjek Penelitian -----	73
Deskripsi Hasil Penelitian	
Hasil Wawancara Pertama -----	74
Kasus 1 (Informan AG) -----	74
Kasus 2 (Informan SD) -----	76
Kasus 3 (Informan YN) -----	78
Kasus 4 (Informan AB) -----	79
Hasil wawancara kedua -----	80
Kasus 1 (Informan AG) -----	81
Kasus 2 (Informan SD) -----	82
Kasus 3 (Informan YN) -----	82
Kasus 4 (Informan AB) -----	83
Keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dalam menghadapi kecemasan -----	86
Bergumul dengan Tujuan dan Identitas Hidup -----	87
Merasa Tidak mampu memasuki usia dewasa -----	87
Cemas akan masa depan -----	88
Takut melakukan kesalahan dan cemas dalam menentukan pilihan -----	88
Transisi dan Krisis menjadi pemicu kecemasan -----	89
Tekanan sosial memengaruhi kecemasan -----	90
Dukungan memengaruhi kecemasan -----	91
Kecemasan memengaruhi aspek fisik, emosi dan tindakan -----	91
Pembahasan -----	92
Rangkuman -----	95
<b>BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN -----</b>	<b>99</b>
Kecemasan pemuda masa <i>QLC</i> -----	99
Usulan Konseling Kristen yang Efektif Guna Mengatasi Kecemasan	
Masa <i>Quarter Life Crisis</i> -----	100
Saran-saran -----	101
<b>DAFTAR PUSTAKA -----</b>	<b>103</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini menguraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### **Latar Belakang Masalah**

Kaum muda adalah generasi yang disebutkan sebagai masa depan bangsa, masa depan gereja dan masa depan keluarga. Reimer (dalam Widiyanto et al., 2022) menyatakan bahwa pemuda diibaratkan seperti benih yang bertumbuh, sehingga Tuhan memberikan tempat yang khusus bagi generasi muda dalam pelayanan sebagai harapan bagi gereja di masa yang akan datang. Amsal 22:6 juga menyatakan “Hiasan orang muda adalah kekuatannya dan keindahan orang tua adalah uban.” Masa muda merupakan masa di mana terdapat puncak kekuatan setiap orang. Pengembangan potensi tersebut perlu mendapatkan bimbingan dan arahan, sehingga pemuda dapat mengeksplorasi dirinya secara optimal untuk perannya lebih tepat dan besar bagi gereja. Yusuf, Daniel, Samuel dan Timotius adalah contoh pemuda di dalam Alkitab yang menggunakan potensi dan kekuatannya untuk melayani Tuhan.

Akan tetapi, pelayanan pemuda pemudi dapat terganggu karena faktor internal dalam diri pemuda pemudi tersebut. Perubahan usia, transisi dalam kehidupan dan pencarian jati diri terkadang menimbulkan krisis bagi para pemuda dan pemudi seperti yang dijelaskan oleh Shelton (dalam Sitompul, 2020) dimana masa muda merupakan saat hidup yang penting dimana masalah identitas harus dihadapi. Dibalik potensi, kekuatan dan kesempatan-kesempatan yang dimiliki oleh orang muda, mereka juga bergulat dengan masalah makna, gaya hidup dan hubungan dengan orang lain. Banyak gejolak akibat berbagai perubahan kehidupan yang terjadi pada diri pemuda. Kaum muda bergumul dengan berbagai pilihan,

identitas mereka, tentang masa depan mereka dan penyesuaian-penyesuaian dalam kehidupan mereka yang tidak jarang menyebabkan kaum muda merasa cemas dan rentan.

Belakangan ini, istilah *Quarter Life Crisis* yang mengidentikkan krisis seperempat abad mulai sering diperbincangkan, sejak Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) menerbitkan sebuah buku dengan judul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* fenomena ini menjadi perhatian media. *Quarter Life Crisis (QLC)* adalah masa di mana pemuda pada usia 18 sampai dengan 29 tahun merasa khawatir, bingung, dan tidak memiliki arah karena adanya ketidakpastian dalam kelanjutan hidupnya. Pada masa ini, seseorang sudah dianggap dapat meninggalkan ketergantungan yang terjadi saat masa remaja mereka, akan tetapi belum memasuki masa untuk mengemban tanggung jawab seperti yang umum dijumpai pada masa dewasa. Fase peralihan ini bagi sebagian besar orang dianggap cukup sulit, sebab biasanya akan menghadapi berbagai problematika kehidupan (Hahuly, 2021:2). Istilah *QLC* digunakan untuk menggambarkan fenomena krisis emosional yang terjadi ketika pemuda berada pada proses *emerging adulthood*, meskipun tidak setiap pemuda mengalaminya.

Fischer (dalam Fadhilah et al., 2022) menjelaskan *quarterlife crisis* merupakan suatu perasaan takut, kebingungan identitas, dan kekecewaan atas sesuatu yang bisa menimbulkan respon berupa stress, depresi dan cemas terhadap kehidupan masa depan yang muncul saat individu mencapai usia 20 tahun. Menurut Jeffrey S. Nevid dalam buku *Essentials of Abnormal Psychology in A Changing World*, gangguan kecemasan umum cenderung muncul pada pertengahan remaja hingga pertengahan usia 20-an

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Advent Bandung terhadap 43 orang kaum muda pada tahun 2022 dengan judul “*Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods.*” di Gereja Advent

menemukan 3 faktor yang membuat mereka mengalami *QLC* yaitu kekuatiran akan pendidikan, pekerjaan dan pasangan hidup. Dari penelitian tersebut didapat hasil 55,8% pemuda merasa lebih tenang dan kecemasan mereka berkurang ketika mereka didoakan oleh pendeta mereka (Situmeang et al., 2022).

Informasi prapenelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap pemuda dan remaja di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dengan rentang usia 18-30 tahun sebanyak 21 orang menemukan adanya keluhan dari beberapa pemuda yang sudah berusia 20 tahun ke atas ketika mengikuti kebaktian karena mereka merasa topik yang dibawakan dalam kebaktian pemuda dan remaja tidak menjawab kebutuhan mereka. Pemuda yang berusia 20 tahun ke atas menyatakan bahwa kebutuhan mereka berbeda dengan adik-adik mereka dan mereka mengharapkan ada dukungan dan wadah bagi mereka untuk membagikan pengalaman dan pergumulan mereka. Tetapi di sisi lain, gereja mengharapkan pemuda dan pemuda yang sudah dewasa usianya bisa membimbing adik-adik mereka yang lebih muda. Dari 21 pemuda rentang usia 18-30 tahun, 10 orang pemuda mengaku mengalami kecemasan dalam hidup mereka.

Informasi prapenelitian yang dilakukan peneliti terhadap 2 informan menemukan kedua informan mengalami kecemasan dalam kehidupan mereka.

Informan pertama yaitu DB, menceritakan kecemasannya memasuki usia dewasa. DB merasa cemas karena di usia dewasa ia harus mulai memikirkan pekerjaan yang tetap, tempat tinggal yang tetap, keputusan untuk berumah tangga dan keputusan yang lainnya. DB menyatakan bahwa mengambil keputusan-keputusan di usia dewasa itu berat dan penuh tanggung jawab.

Informan kedua, NB menceritakan masa dewasa membuat ia bertanya-tanya mengenai tujuan hidup. NB juga mengalami kecemasan tentang masalah pekerjaan, dimana NB belum memiliki pekerjaan yang tetap. Selain itu, setelah bekerja, NB merasa kurang cocok dengan

pekerjaannya yang membuat ia sering memaksakan dirinya sehingga ia sering lemas dan sakit. Begitu pula NB menceritakan ia sering membanding-bandingkan tingkat keberhasilannya dengan teman-teman seangkatannya yang membuat ia semakin cemas.

Kecemasan yang dialami oleh informan adalah kecemasan yang dialami oleh *QLC* yang sudah dijelaskan oleh Alexander Robin dan Abby Wilner. Rasa cemas yang banyak dialami oleh pemuda masa *QLC* adalah gangguan kecemasan umum, yang mana gangguan ini cenderung muncul pada pertengahan remaja hingga pertengahan usia 20-an dan gangguan kecemasan umum ini lebih umum terjadi di kalangan wanita (Nevid, 2019:108). Kecemasan yang dialami oleh pemuda GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe telah memengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku mereka.

Kecemasan yang dialami membuat pemuda lesu dan tidak dapat menghidupi hidupnya pada masa kini. Pemuda penuh dengan kekhawatiran, terus bergumul akan dirinya sendiri dan akan sulit untuk menjangkau dan melayani orang yang lain. Ibrani 12:1 menuliskan "... marilah kita menanggalkan semua beban dan dosa yang begitu merintangi kita, dan berlomba dengan tekun dalam perlombaan yang diwajibkan bagi kita." Diharapkan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dengan pertolongan Yesus Kristus mampu menanggalkan beban dan dosa yang merintangi mereka dan berlomba dalam perlombaan iman. Oleh karena itu, dalam penelitian ini pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe memerlukan pelayanan konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan mereka.

Minirth dan Meier menguraikan pikiran, perasaan, serta kondisi rohani dan jasmani yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan saling memengaruhi (Alouw, 2014). Seorang yang bermasalah jelas mengalami sejumlah distorsi, entah pikiran, perasaan, perilaku maupun kondisi rohani dan jasmani. Pemuda yang sedang mengalami kecemasan juga mengalami distorsi dalam diri mereka. Oleh karena itu, pemuda harus dilayani agar berubah sesuai dengan

firman Allah. Pertumbuhan rohani penting bagi tiap orang percaya karena sering kali masalah timbul akibat pemahaman yang keliru atau dangkal terhadap janji janji Allah dalam Alkitab (Alouw, 2014:47). Dalam konseling Kristen, kuasa ada di dalam Yesus sang Penebus, satu-satunya harapan yang dapat mengubah hidup manusia. Manusia membutuhkan hubungan pribadi dan dinamis dengan Yesus, bukan sebuah metode *self-salvation*, *self management* maupun *self-actualization* (Yohanes 14:6). Ditambahkan oleh Kellemen (2014:113), yang menjelaskan bahwa dalam Firman Tuhan, Allah juga sudah menuliskan dan mengajarkan tentang kecemasan, ketakutan dan kekuatiran. Dalam kitab Mazmur juga dapat ditemukan pengalaman hidup manusia yang tak lekang oleh waktu yang membahas tentang ketakutan dan kecemasan (Welch, 2019:28). Tanpa menambahkan kacamata Alkitab ke dalam studi mengenai ketakutan dan kecemasan, manusia bisa saja memiliki gambaran mengenai ketakutan dan kecemasan, tetapi tidak akan memiliki jawaban yang teguh.

Penelitian dua orang mahasiswa dari Institut Agama Kristen Negeri Toraja dengan judul “Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan *Mindfulness* terhadap Remaja dengan Gangguan Kecemasan” menunjukkan hasil dengan konseling pastoral kecemasan pada satu orang informan remaja dapat diminimalisir (Silvia & Norpri, 2023). Ralendesang dan Lombogia (Ralendesang & Lombogia, 2024) dalam jurnal “Peran Pastoral Konseling bagi Pemuda yang Mengalami Masalah *Fresh Graduate Syndrome* setelah Lulus Kuliah” mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling pastoral sangat diperlukan untuk mendampingi dan menolong pemuda yang mengalami kecemasan dan kekuatiran setelah lulus kuliah. Penelitian ini juga menggunakan konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan. Tetapi objek penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Peneliti akan meneliti kecemasan masa *QLC* pada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe. Oleh karena itu, penelitian ini diberi

judul: Mengatasi Kecemasan Akibat *Quarter Life Crisis* Melalui Pendekatan Konseling Kristen (Studi Kasus Terhadap Pemuda di Gkmi Perjanjian-Nya Kabanjahe).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan informasi di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pentingnya penerapan Konseling Kristen bagi pemuda yang mengalami kecemasan akibat *quarter-life crisis* di Gereja Kristen Muria Indonesia Perjanjian-Nya Kabanjahe.

### **Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pandangan Alkitab mengenai kecemasan dan fase *quarter life crisis* pada pemuda?
2. Bagaimana keadaan pemuda di GKMI pada fase tersebut dan kesiapannya dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter life crisis*?
3. Bagaimana agar konseling Kristen dapat menolong pemuda yang mengalami kecemasan akibat *quarter life crisis* di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe?

### **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan pandangan Alkitab mengenai kecemasan dan fase *quarter life crisis* yang dialami pemuda.
2. Mendeskripsikan keadaan pemuda di GKMI pada fase tersebut dan kesiapannya dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter life crisis*.
3. Mengusulkan pendekatan konseling Kristen terhadap pemuda yang alami kecemasan akibat *quarter life crisis* di GKMI Perjanjian-Nya.



### **Tesis Statement**

Apabila pemuda yang mengalami kecemasan akibat *Quarter Life Crisis* mendapatkan pelayanan konseling Kristen, maka mereka akan mampu mengalami kehidupan yang lebih stabil untuk memasuki tahap-tahap selanjutnya.

### **Manfaat Penelitian**

Secara teoritis penelitian ini menambah pengetahuan peneliti dalam bidang teologi dan juga konseling. Lebih spesifiknya penelitian ini mengasah kemampuan peneliti untuk melakukan kajian teks Alkitab dan juga melaksanakan metode-metode penelitian. Dan melalui studi literatur yang dilakukan, penelitian ini memperkaya pengetahuan peneliti mengenai tulisan Alkitab tentang kecemasan dan konseling Kristen.

Penelitian ini juga bermanfaat secara praktis karena peneliti dapat mengaplikasikan penelitian ini dalam pelayanan konseling terhadap pemuda yang sedang mengalami kecemasan di GKMI Perjanjian-Nya dan juga untuk pelayanan selanjutnya.

### **Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan tesis ini terdiri dari 5 bab yang diuraikan sebagai berikut:

Bab pertama yaitu pendahuluan, terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian definisi istilah dan sistematika penulisan tesis.

Bab kedua merupakan landasan teori dan kajian pustaka, untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai topik dan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Adapun yang dibahas pada kajian pustaka adalah mengenai kecemasan, *QLC*, kecemasan pada *QLC*, gejala dan dampak kecemasan pada *QLC*, dan konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan *QLC*.

Bab ketiga berisi metode penelitian. Bagian ini menguraikan desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

Bab keempat menyampaikan hasil dan pembahasan penelitian dan bab kelima berisi kesimpulan dan saran.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Bab kedua tesis ini berisi landasan teori dan tinjauan pustaka yang digunakan sebagai rujukan berpikir dan analisis.

#### **Quarter Life Crisis**

##### **Definisi *Quarter Life Crisis***

Menurut Alexander Robin, krisis yang terjadi dalam fase ini merupakan sebuah periode dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka. Hal ini mencakup peralihan dari dunia akademis ke dalam dunia sesungguhnya. Krisis ini dialami oleh usia remaja akhir sampai dengan usia pertengahan tigapuluhan dan biasanya paling intens pada usia duapuluhan (Robbins & Wilner, 2001:2).

Model *QLC* yang dikembangkan oleh Robinson menghubungkan episode krisis pada rentang usia 20-29 tahun dengan tahap kehidupan masa dewasa awal seperti yang dijelaskan oleh Arnett. Masa dewasa awal dapat didefinisikan sebagai tahap kehidupan “*in-between*” yang terjadi kira-kira usia 18-25 tahun, dimana seorang pemuda secara hukum dikatakan sudah dewasa, tetapi masih dalam tahap eksplorasi (Robinson, n.d.). Robinson mengklasifikasikan fase *QLC* ke dalam 2 bagian, yaitu *lock in* dan *lock out*. Dalam fase *lock in*, orang muda sudah mengambil peran sebagai orang dewasa, tetapi mereka merasa terjebak dalam peran ini, mungkin dalam hubungan atau pekerjaan yang ingin mereka hentikan dan fase ini biasa dialami oleh pemuda dengan kisaran umur 25-35 tahun. Sedangkan dalam fase *lock out*, orang muda merasa mereka gagal sebagai orang dewasa. Mereka berpikir mereka tidak akan punya pekerjaan, penghasilan tetap dan hubungan yang stabil. Rentang usia yang mengalami fase ini adalah 21-25 tahun.

Selama masa dewasa awal, orang muda berada di antara kegembiraan dan ketidakpastian, pilihan-pilihan dan kebingungan, kebebasan baru dan ketakutan baru. Oleh karena itu *QLC* adalah periode yang penuh stress, ketidakstabilan, dan mengalami peristiwa-peristiwa yang mengubah hidup (Yeler et al., 2021). *QLC* sebenarnya merupakan respons terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan yang terus menerus terjadi, pilihan yang tak terhitung jumlahnya dan rasa panik dan rentan.

Menurut Balqis (Balqis et al., 2023), individu yang mengalami masa *QLC* mungkin saja mengalami bias kognitif dalam memandang masa depan. Bias kognitif ditandai dengan perasaan tidak mampu untuk mengendalikan ancaman ataupun hal-hal buruk yang terjadi di masa depan. Perasaan ini menimbulkan tekanan psikologis pada diri sendiri. *QLC* ini hanyalah salah satu krisis yang dialami di kehidupan manusia, tetapi diberi suatu istilah umum yang lebih spesifik untuk menandai bahwa di kehidupan manusia ada satu linimasa yang biasanya paling rentan terkena krisis.

Krisis pada usia dewasa awal ini terjadi karena beragamnya tantangan dalam transisi dari masa remaja ke dalam masa dewasa. Tahun-tahun pertama orang dewasa ditandai dengan ketidakstabilan dalam hubungan, identitas dan kehidupan sosial (Robinson & Wright, 2013).

Menurut Argasiam (dalam Artiningsih & Savira), ketika seseorang berhasil melalui *QLC*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, ia akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan. Bahkan individu yang berhasil melalui *QLC* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Artiningsih & Savira, 2021).

### **Quarter Life Crisis dalam Alkitab**

Dalam Alkitab, fase *QLC* tidak tertulis secara langsung. Tetapi Alkitab sebagai dasar iman orang percaya juga memberikan pesan kepada setiap individu yang membacanya ketika

memasuki masa *QLC*. Masa *QLC* adalah masa dimana seseorang pada umumnya akan merasa kuatir, mental merasa tertekan, bahkan kecewa sebab dirinya merasa terjebak dalam sebuah kegelisahan yang terdapat di dalam dirinya sendiri (Hahuly, 2021). Dalam Alkitab, banyak dituliskan tokoh-tokoh Alkitab yang mengalami krisis dalam kehidupannya dan bagaimana Tuhan menolong mereka, contohnya adalah Yusuf dan Ester. Kisah Yusuf dan Ester memperlihatkan pemuda dan pemudi yang mampu menghadapi berbagai masalah ataupun krisis dalam kehidupannya

### Kasus Yusuf

Adapun kisah hidup Yusuf yang terdapat dalam Kitab Kejadian dimulai pada pasal 37. Dalam perjalanan hidupnya, Yusuf mengalami berbagai kesulitan dan tantangan. Yusuf adalah putra kesayangan ayahnya Yakub. Oleh karena itu saudara-saudaranya membenci Yusuf, mereka pada akhirnya mereka menjual Yusuf ke tanah Mesir sewaktu ia berusia 17 tahun. Sewaktu Yusuf dibawa ke tanah Mesir, ia tinggal di rumah Potifar. Tetapi isteri Potifar memfitnah Yusuf, sehingga Yusuf dimasukkan ke dalam penjara (Kej. 39). Dalam kedua peristiwa yang sudah dialami Yusuf, dapat terlihat bahwa perubahan terus menerus terjadi dalam kehidupannya dan perubahan ini di luar dari kendali Yusuf sendiri. Tetapi hal yang menarik dalam kisah ini tertulis dalam Kej 39:2 dan 21, “Tetapi Tuhan menyertai Yusuf, sehingga ia menjadi seorang yang selalu berhasil dalam pekerjaannya (Kej 39:2)” , “ Tetapi Tuhan menyertai Yusuf dan melimpahkan kasih setia-Nya kepadanya... (Kej. 39:21)” dan “...karena Tuhan menyertai dia... (Kej. 39:23).”

Yusuf di masa mudanya mengalami krisis yang hebat. Ia dihianati oleh saudaranya sendiri, ia jauh dari orangtuanya dan ia mengalami berbagai macam tantangan, difitnah bahkan ia dimasukkan ke dalam penjara. Tetapi satu hal yang pasti dalam kehidupan Yusuf, yang membuat ia mampu menghadapi krisis dalam kehidupannya adalah penyertaan Tuhan. Dan

pada akhir hidupnya, ia dapat melihat bahwa semua hal yang terjadi padanya di masa mudanya adalah tujuan Allah, supaya melalui Yusuf terpelihara hidup suatu bangsa yang besar (Kejadian 50:20). Yusuf membuktikan karena penyertaan Tuhan, ia mampu melewati masa krisis dalam kehidupannya dan ia mampu melihat bahwa perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya atas seizin dan juga rencana Allah untuk membawa dampak yang besar.

### Kasus Ester

Kisah mengenai Ester dimulai ketika raja Ahasyweros yang sedang mabuk memerintahkan ratu Wasti untuk memperlihatkan kecantikannya. Namun ratu Wasti menolak dan dihukum sehingga dicari seorang ratu untuk menggantikan ratu Wasti. Charles Swindoll memperkirakan usia Ester saat itu tidak mungkin lebih dari dua puluh tahun atau sekitar itu, dan bahkan mungkin ia lebih muda (Swindoll, 2000). Pembagian usia menurut Levinson, usia Ester berada dalam masa transisi usia dewasa awal (17-22 thn)(Simamora, 2011). Ketika Ester menjadi ratu, Haman bin Hamedata, orang Agag seorang yang dikaruniakan kebesaran oleh raja Ahasyweros sehingga kedudukannya ditetapkan di atas semua pembesar yang ada, menginginkan agar bangsa Yahudi di punahkan karena Mordekhai tidak berlutut dan sujud kepadanya (Ester 3:1-15). Ketika Mordekhai mendengar hal tersebut, ia berkabung dan berharap Ester menolong bangsanya. Tetapi setiap orang yang menghadap raja tanpa tanpa dipanggil akan dihukum mati kecuali raja mengulurkan tongkat emas. Dan ester selama 30 hari tidak dipanggil oleh raja (Ester 4:4).

Ester berada dalam krisis dan bukan hanya dirinya yang mengalami krisis yang berat, tetapi Mordekhai memberi penjelasan bahwa tanggung jawab atas bangsa Yahudi ada padanya "... siapa tahu, mungkin justru untuk saat yang seperti ini engkau beroleh kedudukan sebagai ratu." Di tengah krisis tersebut, Ester bertekad untuk menghadap raja, tetapi sebelum itu, ia meminta seluruh orang Yahudi berpuasa untuk dia dan Ester juga dan dayang-dayangnya

berpuasa selama 3 hari lamanya. Setelah itu, ia menghadap raja. Ester sudah siap akan konsekuensi yang akan dihadapinya “.... kalau terpaksa aku mati, biarlah aku mati” (Ester 4:16).

Sikap Ester ini bukanlah sebuah fatalisme buta atau sebuah kepasrahan yang tanpa harapan, namun sebuah keyakinan terhadap kehendak dan kebijaksanaan Allah (Ayub 13:15) (Whitcomb, 1962). Dan pada akhir kitab Ester, terjadi pertolongan dan kelepasan bagi bangsa Yahudi. Ester menang atas krisis yang dihadapinya dan walaupun kitab Ester tidak menyebut apa-apa tentang pemeliharaan Allah, kitab ini memberitakan kepercayaan akan perlindungan Allah atas umat-Nya. Kemenangan Ester atas krisis dalam kehidupannya juga tidak terlepas dari dukungan pamannya Mordekhai. Mordekhai menyatakan imanya yang teguh akan pemeliharaan Allah kepada Ester (Ester 4:13-14)(LaSor et al., 2015:257).

Jadi, *QLC* dapat didefinisikan sebagai salah satu krisis yang muncul pada rentang usia 18-35 tahun. *QLC* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakstabilan, ketidakpastian kehidupan yang mendatang dan transisi-transisi di kehidupan. Individu yang tidak mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan-perubahan dalam kehidupan cenderung mengalami *QLC*.

### **Faktor- Faktor yang Memengaruhi QLC**

Menurut Novianti, terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *QLC* (Anisa Novianti, 2022).

#### **Faktor internal**

Faktor internal yang mempengaruhi fase *QLC* adalah perkembangan kehidupan pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (Arnett, 2015:9), ada beberapa aspek yang terjadi dalam masa dewasa awal, yaitu :

1. Eksplorasi identitas: pemuda pada masa ini mencoba menjawab pertanyaan, “Siapakah saya dan apakah yang saya inginkan dalam hidup ini?” Pemuda dalam masa ini juga mencoba berbagai pilihan hidup, terutama dalam hubungan dan pekerjaan. Proses eksplorasi diri tidak selamanya dianggap menyenangkan, karena akan menimbulkan kebingungan dan berbagai penolakan dari lingkungan. Kebebasan mengeksplorasi diri menciptakan perasaan optimis dan bebas, namun disisi lain menimbulkan ketakutan pada arah masa depan yang belum jelas.
2. Ketidakstabilan dalam pekerjaan, hubungan dan tempat tinggal. Setelah melakukan eksplorasi diri serta mendapatkan pilihan seperti pendidikan, karir, ataupun hubungan, pemuda mulai mempertanyakan apakah pilihan yang sudah diambil sesuai dengan kemampuan dan minat diri.
3. Terfokus pada diri sendiri. Pemuda yang berada di masa beranjak dewasa cenderung fokus kepada diri sendiri dalam arti mereka kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain. Mereka memiliki hak yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri.
4. “*Feeling in Between.*” Di masa ini pemuda tidak mau dimasukkan kedalam kelompok masa remaja karena merasa sudah mampu bertanggungjawab dan memiliki kebebasan membuat keputusan. Disisi lain, mereka menolak masuk dalam kelompok usia dewasa karena belum ada kemandirian karir dan pilihan hidup
5. Usia dengan berbagai kemungkinan. Sebuah masa dimana pemuda memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka. Pemuda pada masa ini memiliki harapan-harapan dan hidup yang optimis (Arini, 2021).

Selain kelima hal tersebut, menurut Santrock, perubahan kognitif juga terjadi pada usia dewasa awal. Ketika seorang individu yang mulai memasuki dunia kerja, cara pikir mereka



berubah. Salah satunya adalah mereka menghadapi paksaan realitas yang disebabkan oleh pekerjaan dan idealisme mereka menurun. Disisi lain, mereka secara bertahap mulai meninggalkan pemikiran yang memandang dunia dalam polaritas- benar/salah, mereka mulai menyadari berbagai pendapat dan perspektif dari orang lain(Santrock, 2019:25)

Selain itu, sebuah penelitian terhadap 101 responden dengan usia 20-35 tahun menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berhubungan negatif dan signifikan terhadap *QLC* pada usia dewasa awal. Semakin tinggi kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami *QLC*, semakin rendah tingkat stress (Nugsria et al., 2023).

Penelitian juga menunjukkan gender mempengaruhi fase *QLC*. Perempuan di Inggris dan Amerika lebih terbuka dalam membahas kondisi emosional mereka dengan mengungkapkan postingan di media sosial yang menggambarkan *QLC*. (Novianti, 2022:20).

#### Faktor Eksternal

Mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya yang berada tingkat akhir yang tidak mampu beradaptasi dengan baik dan tidak mampu mengatasi berbagai bentuk tuntutan dan tekanan dalam perkuliahan seringkali merasakan fase *QLC*, karena mereka merasa cemas dan merasa tidak mampu untuk beradaptasi dari dunia akademis ke dunia sesungguhnya (Febriani & Fikry, 2023).

Dukungan sosial yang diterima juga dapat membantu individu dalam melakukan strategi coping yang baik dalam mengatasi *QLC*. Mereka yang tidak memiliki *support system* yang baik, akan mengalami gangguan yang tinggi pada masa *QLC*. Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi *social loneliness* dan *QLC* berkorelasi positif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin seseorang merasa mengalami *social loneliness* maka ia juga akan mengalami peningkatan pada *QLC* (Artiningsih & Savira, 2021).

Pada faktor pekerjaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menganggur memiliki tingkat *QLC* yang lebih tinggi daripada kelompok yang belum memiliki pekerjaan tetap.

## **Kecemasan**

### **Definisi Kecemasan**

Rasa cemas tidak selalu merupakan sebuah gangguan. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman. Tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau sepertinya datang tanpa ada penyebabnya (Nevid, 2019:103). Kecemasan membuat seseorang mampu merasakan dan mengatasi ancaman. Ketika seseorang mengalami kecemasan, maka hal yang ia takutkan adalah apa yang terjadi di waktu depannya. Kecemasan sebenarnya dalam tingkat tertentu menolong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan dan lebih berhati-hati (Knaus, 2014:16). Sebagai contoh, ketika seseorang memasuki lingkungan yang baru, ia mengalami kecemasan dan waspada terhadap lingkungan tersebut yang membuat ia akan berhati-hati dalam melakukan tindakan dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi apa-apa saja yang perlu dilakukan dalam lingkungan tersebut.

Kecemasan memiliki banyak dampak. Kecemasan mempengaruhi kognisi dan cenderung menghasilkan distorsi persepsi. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Rasa takut merupakan respon yang tepat untuk ancaman yang diketahui sedangkan kecemasan adalah respon terhadap ancaman yang tidak diketahui, tidak jelas atau konfliktual (Sadock, 2002: 201). Kecemasan dapat juga dideskripsikan sebagai kekhawatiran akan sesuatu di masa depan, walaupun masa depan hanya satu jam ke depan (Barlow & Craske, 2007:35). Kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman di masa depan. Kecemasan membuat penderitanya tidak mampu menikmati dan menjalani kehidupannya pada masa kini, melainkan membuat mereka

fokus pada kekuatiran akan masa depan.

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan lebih sering dikaitkan dengan ketegangan otot dan kewaspadaan sebagai persiapan menghadapi bahaya di masa depan dan perilaku hati-hati atau menghindar. (*American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013:233).

Kecemasan dapat dibagi menjadi kecemasan realistis dimana kecemasan yang dihadapi oleh seseorang diakibatkan oleh stimulus yang bersifat nyata dan kecemasan neurotik yang mana rasa cemas timbul akibat stimulus yang belum nyata dan pasti (Islami, 2022:3). Penderita kecemasan neurosis sering sekali mengalami serangan kecemasan secara mendadak, tanpa sebab-sebab yang masuk akal. Terkadang kecemasan itu diikuti dengan gangguan pernapasan, jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, perut terasa mual dan tidak bisa tidur.

Gangguan kecemasan yang dikenali dalam DSM-5 antara lain: Kecemasan akan perpisahan, mutisme selektif, fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, agoraphobia, gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan yang disebabkan oleh zat/obat, dan gangguan kecemasan karena gangguan medis.

### **Gejala dan Akibat Kecemasan**

Individu yang mengalami kecemasan dan kekuatiran setidaknya-tidaknya mengalami 3 dari 6 gejala berikut paling tidak selama 6 bulan:

Kegelisahan atau perasaan tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran mudah *blank*, mudah tersinggung, ketegangan otot, gangguan tidur (kesulitan tidur, gelisah, tidur tidak memuaskan) (*American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013:189).

Kecemasan diwujudkan dengan gangguan suasana hati, pemikiran, perilaku dan aktivitas fisiologis seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi. Juga gangguan kecemasan membuat penderitanya mengalami kegelisahan, merasa tegang, mudah lelah, kesulitan untuk berkonsentrasi, pikiran menjadi kosong, mudah tersinggung dan ketegangan otot (Almokhtar et al., 2019). Nevid (2019:102) menjelaskan beberapa karakteristik kecemasan

1. Gejala fisik individu yang mengalami kecemasan.

Adapun ciri-ciri fisik kecemasan ialah kegelisahan, gemetar pada tangan atau anggota badan, sesak, sulit bernafas, pusing, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, jantung berdebar kencang, sakit kepala, mulut atau kerongkongan terasa kering, jari-jari atau anggota tubuh terasa dingin, sakit perut, mual, kesulitan menelan.

2. Gejala perilaku individu yang mengalami kecemasan

Gejala ini tampak dalam perilaku menghindar, perilaku melekat dan bergantung, perilaku gelisah, mencari kepastian, berulang kali memeriksa sesuatu buruk yang tidak terjadi.

3. Gejala kognitif individu yang mengalami kecemasan.

Adapun ciri-ciri kognitif kecemasan ialah kuatir akan sesuatu, rasa takut akan masa depan, percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa depan tanpa alasan yang jelas, sensitif terhadap perasaan tubuh, berpikir segalanya menjadi tidak terkendali, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang ada, takut kehilangan kendali, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, kuatir terhadap setiap hal kecil, pikiran kacau, memikirkan hal yang sama terus menerus dan tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

Sadock (Sadock, 2002) mengatakan kecemasan dapat berkembang menjadi depresi seiring berjalannya waktu jika tidak ada penanganan.

Welch (Welch, 2019) mengatakan bahwa seorang pencemas selalu takut, kuatir dengan masa depan dan kurang berorientasi pada masa kini. Mereka sering mengatakan, “Saya rasa *akan* ada bahaya atau sesuatu akan terjadi di masa depan. Selain itu, pencemas selalu melihat masa depan dengan rincian yang didramatisasi. Seringkali pencemas dijuluki seorang visioner tanpa optimism dan seperti nabi palsu selalu memperkirakan bahwa apa yang mereka cemaskan akan menjadi nyata. Mereka membuat perkiraan-perkiraan akan masa depan. Tetapi dalam Perjanjian Lama, seseorang dapat dikatakan nabi sebenarnya jika prediksi mereka tidak pernah salah. Jika prediksi mereka salah, maka mereka adalah nabi palsu (Ul. 18:22). Dengan demikian, pencemas disebut sebagai nabi palsu karena apa yang mereka cemaskan tidak terjadi.

#### Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Nevid (2019:129), kecemasan bisa disebabkan oleh faktor biologis seperti kecenderungan genetik dan juga keturunan. Selain itu, faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap kecemasan seperti kejadian yang traumatis, situasi yang baru, mengamati respon takut pada orang lain, tuntutan budaya, kurangnya dukungan sosial. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap individu dapat mengurangi tingkat kecemasan individu yang bersangkutan, dukungan yang dimaksud disebut dukungan sosial. Dan konflik psikologis yang belum selesai juga menjadi penyebab meningkatnya kecemasan, kepekaan yang berlebihan terhadap ancaman. Sedangkan faktor kognitif seperti munculnya pikiran irasional, efikasi diri yang rendah.

Ditambahkan oleh Kaplan dan Sadock, (2002:207) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan seperti:

1. Kecemasan dapat disebabkan oleh stress atau tekanan yang terus menerus terjadi. Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.
2. Peniruan pola kecemasan pada orang tua (*social learning theory*). Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.
3. Gangguan kecemasan disebabkan pola pikir yang salah dan menyimpang
4. Pemuda lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan pria. Rasio kecemasan pemuda dan pria adalah 2:1.

Suyanti dan Albadri (Suyanti & Albadri, 2021) mengemukakan bahwa ada 6 faktor kognitif yang menyebabkan kecemasan:

1. Prediksi berlebihan pada rasa takut atau cemas dalam situasi yang dialami individu.
2. Keyakinan yang irasional.
3. Sensitifitas berlebihan terhadap ancaman, individu seperti ini mempersepsikan bahaya pada situasi yang dianggap aman oleh orang lain.
4. Sensitifitas kecemasan yang biasanya diartikan sebagai rasa takut terhadap kecemasan dan beberapa gejala yang berkaitan dengan kecemasan.
5. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh.
6. *Self-efficacy* yang rendah. Individu yang tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya, maka akan merasa cemas disaat dihadapkan pada tantangan.

### Faktor Sosial Budaya

Faktor budaya yang ada di Indonesia adalah budaya kolektif. Dibandingkan dengan negara-negara individualis, masyarakat dengan budaya kolektif lebih bergantung dengan pendapat orang lain. Oleh karena itu, keluarga sering mendorong dan menuntut orang dewasa dini untuk berhasil untuk mencegah pendapat-pendapat negatif dari orang lain.

Selain dari pada itu, dijelaskan bahwa pertanyaan tentang hal- hal yang pribadi dan campur tangan dalam urusan orang lain adalah hal yang wajar di Indonesia, dibandingkan dengan budaya barat yang menghormati privasi orang lain. Arnett juga menjelaskan, orang muda di budaya Asia mempunyai ekspektasi yang tinggi dari keluarganya (dalam Hasyim et al., 2024). Faktor ini membuat pemuda rentan terkena QLC juga seperti yang terlihat dari beberapa penelitian, *social support* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan kecemasan akibat QLC. (Anggraini et al., 2022);(Ihsani & Utami, 2022);(Aisyah, 2023).

### Faktor *self-efficacy*

*Self-efficacy* menjadi faktor yang paling banyak memengaruhi QLC. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk manage kemampuan dirinya yang diimplementasikan dengan serangkaian tindakan dalam memenuhi dan menyelesaikan tuntutan yang ada dalam hidupnya (Manesi, 2022). *Self- efficacy* ini dihasilkan atau ditingkatkan oleh empat pemicu, yakni: pengalaman pemenuhan kinerja (*mastery experiences*), pengamatan keberhasilan orang lain (*social modeling*), persuasi (bujukan) verbal (*social persuasion*), dan umpan balik psikologis (*psychological response*)(Lianto, 2019).

### Faktor spiritual

Menurut penelitian, terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental. Seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi memiliki tingkat kecemasan

yang rendah. Spiritualitas yang baik akan mengarahkan seseorang untuk memiliki tujuan dan makna hidup, memberikan harapan akan masa depan serta menumbuhkan optimisme yang tinggi, yang pada akhirnya akan meningkatkan status psikologis seseorang sehingga kehidupan yang sehat baik secara psikis maupun fisik dapat tercapai (Djikoren & Hermanto, 2022).

### Dosa Mengakibat Kecemasan

Dosa juga dapat mengakibatkan kecemasan. Dan jika akibat dari kecemasan itu adalah dosa, maka yang harus dilakukan adalah menyelesaikan dosa tersebut dengan jalan bertobat dan meminta pengampunan dari Tuhan. Mazmur 38:18 dengan jelas menjelaskan akibat dari dosa “ya, aku mengaku kesalahanku, aku cemas karena dosa-dosaku” Dalam bagian ini pemazmur mengakui kesalahannya kepada Tuhan. Tuhan sendiri berjanji bahwa jika kita mengampuni dosa kita, maka Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala pelanggaran kita (1 Yohanes 1 :10). Salah satu contoh di dalam Alkitab yang mengalami kecemasan akibat dosanya adalah raja Herodes. Ketika raja Herodes mendengar berita tentang Yesus, ia menjadi cemas sebab ada orang yang mengatakan bahwa Yohanes telah bangkit dari antara orang mati. Raja Herodes hidup dalam kegelisahan dan kecemasan karena kesalahan yang telah dilakukannya (Lukas 9:7).

Jadi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktor lingkungan seperti dukungan sosial, stress atau tekanan yang terus menerus terjadi, faktor spiritual dan juga faktor psikologis yang belum selesai.

### Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sunden (1998) (dalam Ega Pratama, 2014:9), ada beberapa tingkat dalam kecemasan:



1. Kecemasan ringan. Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati serta waspada. Individu akan terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Kecemasan ringan diperlukan orang agar dapat mengatasi suatu kejadian.
2. Kecemasan sedang. Orang dengan kecemasan sedang biasanya menunjukkan keadaan seperti persepsi agak menyempit. Memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi, belajar menuntut upaya lebih, secara selektif tidak perhatian tetapi dapat mengarahkan perhatian, mengalami beberapa kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa, perubahan suara atau ketinggian suara, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor dan gemetar.
3. Kecemasan berat. Individu tidak mampu berpikiran dengan baik dan membutuhkan banyak pengarahan. Persepsi sangat berkurang/berfokus pada hal-hal detail, tidak dapat berkonsentrasi lebih bahkan ketika diinstruksikan untuk melakukannya, belajar sangat terganggu, sangat mudah mengalihkan perhatian, tidak mampu untuk memahami situasi saat ini, memandang pengalaman saat ini dengan arti masa lalu, berfungsi secara buruk, komunikasi sulit dipahami, sakit kepala, pusing, dan mual.

### Jenis-Jenis Kecemasan

Spilberg (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan dalam 2 bentuk yaitu:

#### *Trait anxiety*

Adanya rasa khawatir dan terancam yang menghingapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

### *State anxiety*

*State anxiety* merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

### **Kecemasan Masa *Quarter Life Crisis***

Menurut Alexandra Robins dan Abby Wilner, terdapat tujuh pertanyaan utama yang dialami individu ketika mengalami *QLC*, yaitu: Bagaimana saya dapat mengenal diri saya sebenarnya? Bagaimana jika saya takut menjadi dewasa? Bagaimana jika saya gagal? Apa arti semua keraguan ini? Bagaimana saya mengetahui jika keputusan yang saya ambil adalah keputusan yang benar? Bagaimana saya menyeimbangkan antara karir, teman, pekerjaan dan relasi romantis? Dapatkah saya menggunakan apa yang saya dapatkan dari perguruan tinggi ke dunia nyata? (Robbins & Wilner, 2001).

Nelson (dalam Yeler et al., 2021) menyatakan pada tahun 2020, kualitas masa dewasa awal saat ini sudah berubah. Sekarang orang muda menunda pernikahan mereka lebih lama dibandingkan dua dekade yang lalu dan mereka merasa tidak terlalu terikat dengan orang lain. Selain itu, mereka juga dihadapkan dengan banyak ketidakstabilan dan merasa bebas dalam mengambil keputusan mereka sendiri. Mereka percaya bahwa mereka harus lebih bebas, bahagia dan memiliki banyak petualangan sebelum mereka menjadi dewasa sepenuhnya dan kehidupan mereka lebih tidak terstruktur dibandingkan dengan masa lalu. Jadi hal ini menjadi ancaman bagi mereka yang tidak mampu beradaptasi dengan hal-hal yang tidak pasti dan penuh dengan hal-hal yang baru.

Juga disebutkan, meskipun pada masa dewasa muda ini mereka memiliki banyak hal yang bisa dieksplorasi, hal ini menimbulkan kecemasan dan ketidakpastian bagi beberapa orang dewasa muda. Pada masa dewasa awal, kamu muda mengalami banyak perubahan dan

mengambil keputusan penting yang mempengaruhi kehidupan mereka. Ketidakpastian yang datang seiring dengan banyaknya pilihan ini menjadi salah satu alasan utama *QLC*. Dan ketika ketidakpastian meningkat, kekhawatiran mereka meningkat (Yeler et al., 2021)

Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 dengan cara menganalisis 1,5 juta tweet yang terdiri dari 1.400 pengguna kontrol twitter yang berasal dari Inggris dan Amerika Serikat yang mengalami *QLC* dengan cara mencocokkan mereka dengan usia, jenis kelamin dan aktivitas dalam bermedia sosial menemukan bahwa 1.400 pengguna kontrol yang merujuk ke dalam fase *QLC* ditemukan memposting lebih banyak mengenai perasaan campur aduk, perasaan mandek, menginginkan perubahan, karir, penyakit, sekolah dan keluarga. Bahasa mereka cenderung terfokus pada masa depan (Agarwal et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan terhadap 43 responden pada pemuda Gereja Advent Bandar Lampung menemukan ada 3 faktor penyebab pemuda di gereja tersebut mengalami *QLC* yang ditandai oleh kecemasan, yaitu: kekhawatiran akan pendidikan, kekhawatiran akan pekerjaan yang sedang dilakukan dan kekhawatiran akan pasangan hidup (Situmeang et al., 2022). Kecemasan memainkan peran utama dalam mempengaruhi fase *QLC* seseorang. *QLC* juga dapat disebabkan oleh kecemasan ataupun kekhawatiran akan komitmen jangka panjang (Anggraini et al., 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn (2017) terkait *QLC* menunjukkan sebanyak 75% dari 6.014 partisipan dari berbagai negara, seperti Amerika, Inggris, India, dan Australia dengan rentang usia 25-33 tahun pernah mengalami *QLC* dan rata-rata mereka mengalaminya di usia 27 tahun. Salah satu hal yang dialami individu pada masa *QLC* adalah rasa cemas (*anxiety*).

Sebuah penelitian dengan menggunakan metode *umbrella review* yang membahas tentang prevalensi kecemasan pada mahasiswa menemukan bahwa mahasiswa memiliki

prevalensi kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan perkiraan populasi umum oleh WHO. Pelajar perempuan, tinggal di Asia (dibandingkan dengan Eropa) memiliki kecemasan lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang lainnya. Selain daripada itu, periode setelah pandemi covid-19 dan masa sesudahnya ditemukan kecemasan yang lebih tinggi (Tan et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan terhadap 330 orang pemuda usia 20-29 tahun di Surabaya menemukan skor *QLC* perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan ditemukan lebih banyak dan lebih rentan mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap hubungan yang dimiliki. (Artiningsih & Savira, 2021).

#### Kecemasan pada Perempuan

Perempuan lebih banyak mengalami gangguan kecemasan daripada pria (Sadock, 2002:208). Perempuan lebih sering merasa takut akan ketidakmampuannya sendiri dibandingkan Laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Selain itu, laki-laki berpikir secara rasional, sedangkan perempuan berpikir lebih emosional. Perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya dibandingkan laki-laki (Fadhilah et al., 2022).

Perbedaan yang lain pada jenis kelamin ini adalah disebabkan karena kimia otak (*brain chemistry*), fluktuasi hormonal pada pemuda berbeda dibandingkan pria. Juga dengan adanya pengaruh hormonal perempuan lebih mudah mengalami perubahan pada perasaan, Dan kurang mampu menjaga stabilitas emosinya (Rindayati et al., 2020).

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria dengan perbandingan 2:1. Gangguan kecemasan umum cenderung muncul pada pertengahan usia remaja hingga pertengahan 20an (Nevid, 2019:108).

Dalam tinjauan kritis tentang perbedaan gender dalam gangguan kecemasan, Craske

(dalam Clark & Beck, 2010) menyimpulkan bahwa perempuan mungkin memiliki tingkat gangguan kecemasan yang lebih tinggi karena (1). Memiliki afekifitas negatif yang lebih tinggi. (2). Pola sosial yang berbeda yang mendorong anak perempuan menjadi lebih bergantung, prososial, empatik, namun kurang asertif (3). Tingginya kepekaan terhadap akan adanya ancaman (5). Kecenderungan untuk lebih banyak melakukan penghindaran, kekuatiran dan pikiran-pikiran tentang ancaman yang akan datang (Clark & Beck, 2010).

Dari penelitian terdahulu diatas, dapat terlihat bahwa akibat yang paling signifikan dalam masa *QLC* adalah kecemasan dan kelompok yang rentan mengalami kecemasan adalah para perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini membahas tentang kecemasan masa *QLC* pada perempuan dewasa awal (pemudi).

#### Kecemasan dalam menghadapi masa depan

Masa depan dapat diartikan sebagai suatu periode kehidupan atau waktu yang akan dimiliki individu di waktu mendatang. Masa depan sering diartikan sebagai harapan individu untuk memilih kualitas hidup hari esok yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Susulowska (Syuhadak et al., 2022) menyatakan bahwa kecemasan akan masa depan paling tinggi terjadi pada rentang usia 20- 29 tahun yaitu sebesar 51,4%. Chaplin (dalam Hanim & Ahlas, 2020) menggambarkan kecemasan masa depan sebagai emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif dan perilaku. Usia dewasa muda menurut Santrock merupakan masa dimana anak muda memiliki impian ideal tentang karir mereka dan mencari tujuan hidup mereka (Syuhadak et al., 2022). Oleh karena itu, masa depan merupakan fokus kaum muda dan merencanakan banyak hal untuk masa depan mereka. Ketidakpastian mengenai masa depan membuat banyak orang muda merasakan kecemasan.

Harapan yang positif terhadap masa depan memang hanya berarti sejauh dasar harapan itu benar dan merupakan sumber pertolongan. Tidak ada dasar pelayanan yang memberikan harapan pasti kecuali Firman Tuhan. Dalam Firman Tuhan, kita dapat membaca mengapa Allah menciptakan manusia, serta panggilan yang menetapkan tujuan hidup manusia. Tujuan itu memberikan makna bagi masa kini serta harapan bagi masa depan (Heath, 1997:80).

#### Kecemasan dalam menghadapi pendidikan

Mahasiswa memiliki tingkat kecemasan akan pendidikan lebih tinggi dibandingkan keseluruhan penduduk (Tan et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis, didapatkan data bahwa kecemasan merupakan hal yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa dengan taraf antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa dalam sebuah universitas. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, jenis kecemasan yang dapat terjadi pada ruang lingkup pendidikan antara lain adalah kecemasan tes, kecemasan statistis, kecemasan sosial, dan lain sebagainya (Kusumastuti, 2020).

#### Kecemasan dalam mencari pekerjaan

Penelitian yang dilakukan oleh Susan Heitler dalam artikel yang ditulis oleh seorang pakar psikologis asal Denver dan penulis buku "*From Conflict To Resolution*" menjelaskan bahwa kecemasan karir adalah hal yang paling umum dari semua jenis kecemasan. Kecemasan karir ini dapat mempengaruhi setidaknya 25% dari semua mahasiswa pria dan 30% dari semua mahasiswa perempuan. Bahkan masih banyak para ahli yang melihat adanya peningkatan tingkat kecemasan serta timbulnya gangguan kecemasan pada mahasiswa atau individu (Arista Novianti, 2021). Masalah lainnya muncul saat orang-orang yang sedang mencari pekerjaan menganggap bahwa proses mencari pekerjaan dianggap sulit dan berkaitan dengan emosi negatif (Alfian & Santo, n.d.).

Beberapa orang memperoleh identitasnya melalui pekerjaan. Pekerjaan juga menciptakan sebuah struktur atau ritme dalam hidup yang seringkali hilang jika individu tidak bekerja selama periode tertentu. Ada banyak individu yang mengalami stress dan emosi rendah diri karena tidak mampu bekerja (Santrock, 2019:30).

Pengangguran juga mengakibatkan stress, terlepas dari apakah kehilangan pekerjaan itu bersifat sementara. Stress yang muncul juga tidak hanya disebabkan oleh kehilangan penghasilan dan kesulitan finansial, namun juga kehilangan harga diri (Santrock, 2019:31).

#### Kecemasan dalam mencari pasangan hidup

Erikson berperdapat bahwa *intimacy vs isolation* merupakan tahap dewasa awal. Pada tahap ini, salah satu tugas yang dimiliki dewasa awal ialah membangun *emotional bonding* bersama orang lain dengan tujuan membangun relasi, berbagi perasaan, saling memberi *emotional support* dan hidup berdampingan (Adifa & Cahyanti, 2023). Oleh karena itu, pemuda dan pemudi pada masa dewasa awal mulai mencari orang yang dianggap tepat untuk membangun rumah tangga.

Sebuah survey tanggal 5 April 2022 kepada 35 pemudi dewasa awal yang mengalami *QLC* dengan rentang usia 21-35 tahun mengalami kecemasan memilih pasangan hidup. Hasil yang diperoleh sebesar 87,5% (28 pemudi) merasa cemas dalam aspek kognitif, dimana mereka secara terus menerus memikirkan tentang bagaimana memilih pasangan hidup yang sesuai dengan dirinya (Safitri & Jayanti, 2021).

#### **Kecemasan di dalam Alkitab**

##### Ajaran Yesus Mengenai Kekuatiran (Matius 6)

##### Konteks Khotbah di Bukit

Pengajaran Yesus mengenai kekuatiran ini termasuk dalam khotbah di bukit (Matius 5-7). Sebenarnya, baik Matius maupun Tuhan Yesus sendiri tidak pernah menyebutkan

pengajarannya sebagai khotbah di bukit. Dalam kenyataannya, sebutan tersebut muncul untuk pertama kalinya dalam karya Agustinus dari Hippo (354-430), seorang teolog dari Afrika Utara (Ferguson, 2002:1).

Adapun analisis sermon di bukit menurut Tunner (Turner, 2008:143) terbagi ke dalam empat bagian, yaitu :

*Introduction to the sermon (5:3-16): The beatitudes (5:3-12) describe the divinely approved lifestyle of those who have repented at the arrival of the rule of God in Jesus's words and works. Body (5:17-12): Jesus announces (5:17-20) and then explain (5:21-48) his relationship to the law with six contrasts. Then he turns to hypocritical versus genuine religious practice (6:1-18), materialism and anxiety (6:19-35), spiritual discernment (7:1-6), and prayer (7:7-11). Conclusion to the sermon (7:13-27): By three stark contrasts (two way, two fruit, two foundations) Jesus challenges his listeners to make a correct response to his teaching.*

Sedangkan John Stott membagi khotbah di bukit menjadi beberapa bagian yaitu, :  
Watak kristiani (Matius 5:3-12), pengaruh kristiani (5:13-16), moral kristiani (5:17-48), kesalehan kristiani (6:1-18), ambisi kristiani (6:19-34), hubungan kristiani (7:1-20), penyerahan kristiani (7:21-27) (Stott, 2003:30).

Khotbah di bukit harus ditinjau menurut konteks Kerajaan Allah yang sudah lama dijanjikan dalam Perjanjian lama sudah dimulai oleh Tuhan Yesus, seperti seruannya “Bertobatlah! Sebab Kerajaan Allah sudah dekat!” Dalam khotbah di bukit dilukiskan tentang pertobatan (*metanoia*, perubahan total hati dan pikiran) dan kebenaran unsur-unsur kerajaan itu. Khotbah di bukit menampilkan wajah kehidupan dan masyarakat manusia yang sudah bernaung di bawah pemerintahan Allah yang rahmani (Stott, 2003:20).

Adapun khotbah di bukit ditutup pada pasal 7 mengenai dua macam dasar. Yesus menyatakan hanya ada dua tanggapan ataupun pilihan terhadap orang yang sudah mendengar perkataan Yesus. Pertama adalah orang yang bijaksana yang mendengar perkataan Yesus dan melakukannya diumpamakan seperti orang yang mendirikan rumahnya di atas batu. Ketika



turun banjir, angin melanda rumah itu, rumah itu tidak rubuh karena didirikan di atas batu. Tetapi ada tanggapan yang lain yaitu orang yang bodoh yang mendengar perkataan Yesus tetapi tidak melakukannya. Dia diumpamakan seperti orang yang mendirikan rumah di atas pasir, ketika turun hujan dan banjir melanda, rumah menjadi rubuh dan hebatlah kerusakannya. Yesus berkhotbah dengan tujuan menghasilkan suatu ketaatan.

### Konteks Matius pasal 6

Matius pasal 6:25 ini juga merupakan sambungan dari ajaran Yesus tentang hal mengumpulkan harta pada pasal 6:19-24. Pada pasal 6:19-24 Yesus menyatakan bahwa manusia tidak dapat mengabdikan kepada Allah dan kepada Mammon. Yesus dalam pasal 6:19-24 mengajar para pendengarnya untuk tidak mengumpulkan harta di tempat yang salah. Hanya ada dua tempat bagi harta benda, yaitu surga dan bumi. Apa yang diajarkan Tuhan di sini adalah supaya murid-murid tidak mengumpulkan harta di bumi karena harta di bumi adalah harta yang fana, dimana ngengat dan karat akan merusaknya. Yesus menyatakan di mana harta seseorang berada, maka di situ pulalah hatinya berada. Jika seseorang mengumpulkan harta di bumi, maka perhatian, keseluruhan hidupnya berpusat pada hal-hal yang ada di bumi.

Dalam pasal 6 ayat 22-23, Yesus sedang membicarakan mengenai visi spiritual. Yesus berkata bahwa keberadaan roh jahat kekuatiran yang telah mencengkeram begitu banyak kehidupan itu bersumber dari kegagalan untuk berkonsentrasi secara rohani dan melihat dari perspektif yang salah atau tercemar (Ferguson, 2002:155). Sama seperti kebutaan akan membawa kita ke dalam kegelapan, demikian pula ambisi yang rendah dan egoistis (artinya ambisi mengumpulkan harta di bumi) akan menjerumuskan kita ke dalam kegelapan moral (Stott, 2003:228). Dan dalam bagian akhir, Yesus mengajar para pendengar supaya tidak mengabdikan kepada tuan yang salah.

Orang Romawi dan Yahudi biasa memiliki budak-budak. Di sini Yesus berbicara tentang sesuatu yang jarang terjadi. Seorang budak biasanya hanya memiliki tuan dan tuannya menguasainya sepenuhnya. Demikian pula menjadi pengikut Yesus, menuntut penyerahan diri sepenuhnya (Carlton, 2002:73). Murid-murid tidak dapat mengabdikan kepada dua tuan. Hanya ada dua pilihan, mengabdikan kepada Allah atau mengabdikan kepada Mammon. Kita diciptakan untuk satu tuan. Allah-lah Tuan yang telah menciptakan kita bagi diri-Nya sendiri. Kita diciptakan sedemikian rupa, sehingga penyembahan menjadi bagian tak terpisahkan dari hakekat keberadaan kita secara keseluruhan. Jika kita berbalik dari menyembah Tuhan, maka kita menjadi budak ciptaan Tuhan (Ferguson, 2002:156).

Pada khotbah di bukit ini, Yesus menentang penyimpanan kekayaan di bumi (Mat. 6:19) bukan untuk membawa manusia pada kemiskinan, tetapi untuk membebaskan manusia dari rasa aman mereka yang palsu. Manusia berpikir bahwa dengan mengumpulkan kekayaan mereka bebas dari kekhawatiran.

Ferguson (Ferguson, 2002:157) dalam tulisannya mengenai khotbah di bukit menuliskan Paulus dalam 1 Korintus 7:29-32 berharap agar gereja di Korintus dapat terlepas dari berbagai kekuatiran yang akan merusak kesaksian mereka serta menghambat penyerahan total mereka terhadap pekerjaan Tuhan (1 Korintus 7:29-32).

Yesus menggambarkan bahwa yang paling mengkhawatirkan manusia dan yang menjadi sumber dari berbagai kekuatirannya adalah kebutuhan materi (Dainton, 2002:39). Collin Brown mengatakan bahwa pengertian lain tentang kekuatiran itu dapat dijelaskan melalui pengertian bahasa Yunani bahwa kekuatiran berasal dari kata *μεριμνάω*-*merimnao* yang merupakan gabungan dua kata yakni: “*merizo*” yang artinya membagi dan “*nous*” yang artinya pikiran, bila digabungkan kedua kata tersebut berarti membagi pikiran atau pikiran yang terbagi. Dari uraian diatas, dapat dipahami bahwa kuatir atau kekuatiran adalah perasaan

takut, gelisah juga suatu sikap berpikir berlebihan yang sulit dinyatakan dengan tepat (Kerdi, 2020).

Dalam Matius pasal 6, terdapat beberapa poin penting dalam perikop ini.

Pertama, Yesus menyatakan bahwa hidup manusia lebih penting dari makanan dan tubuh manusia lebih penting dari pakaian.

Kedua, Yesus memberi contoh dan argumen yang melawan kekuatiran. Yesus mengarahkan pandangan para pendengar kepada burung-burung di udara dan kepada bunga bakung yang ada di padang. Tuhan menunjukkan bahwa Allah memperhatikan burung-burung di udara dan bunga di bakung. Hal ini menunjukkan Tuhan sangat berdaulat atas alam semesta sehingga tidak ada yang luput dari perhatian-Nya.

Ketiga, Yesus menyatakan bahwa manusia lebih berharga daripada burung-burung di udara dan bunga bakung yang ada di padang. Kekuatiran yang dimiliki oleh banyak orang tentang hal-hal material berakar dari pemahaman mereka mengenai nilai mereka di hadapan Allah dan Yesus juga menyatakan bahwa kekuatiran tidak menghasilkan apapun.

Keempat, Yesus berkata alasan tidak perlu kuatir karena Bapa di surga tahu kita memerlukan semuanya itu. Kuatir merupakan ciri-ciri orang yang tidak mengenal Allah. Perasaan kuatir hanya ada pada orang yang belum mengenal Allah, dan pada dasarnya kekuatiran adalah ketidakpercayaan kepada Allah.

Kelima, kesimpulan dari bagian ini adalah carilah dulu Kerajaan Allah maka semua itu akan ditambahkan. Hal ini harus menjadi prioritas utama orang Kristen. Yesus berkata untuk menggantikan perasaan kuatir dengan perhatian terhadap kerajaan Allah. Kata “cari” menunjukkan tindakan yang disengaja dan tekun. Ayat ini mengajak untuk mencari dengan sungguh-sungguh Kerajaan Allah dan kebenarannya. Kata (δικαιοσύνη) “dikaiosyne” ini dapat di terjemahkan dengan “kebenaran” atau dengan “keadilan”, dan mempunyai akar

dalam PL, artinya mencari Allah, mempelajari Firman-Nya, hidup sesuai dengan prinsip-prinsip-Nya, dan membangun hubungan yang lebih dalam dengan-Nya (Silaban et al., 224). Cari dahulu yang dimaksud dalam bagian ini bukan berarti “*first time in time*” tetapi “*of first importance*”. Kerajaan Allah bukan satu diantara banyak tujuan yang saling bersaing untuk didapatkan para murid melainkan tujuan yang didahulukan (Morris, 1992:161). Kerajaan Allah adalah kedudukan-Nya sebagai raja, pemerintahan-Nya, kekuasaan-Nya. Mencari dahulu kerjaan Allah dan kebenaran-Nya adalah kekuasaan-Nya, pemerintahan-Nya dan kedaulatan-Nya dalam hidup kita.

Keenam, Yesus berkata jangan kuatir tentang hari esok. Kebanyakan hal yang kita kuatirkan adalah mengenai hari esok, hal yang tidak bisa kita kontrol. William Barclay (Barclay, 1995:423) menjelaskan ada kebodohan dalam kekuatiran yaitu kekuatiran itu tidak perlu, tidak berguna bahkan merusak. Kekuatiran itu juga buta dimana kekuatiran menjauhkan orang dari kemauan mengambil pelajaran dari sejarah dari perbuatan Allah di masa lampau begitu juga kekuatiran itu pada sadarnya bertentangan dengan iman. Yesus bukan mengajarkan sikap fatalisme, tetapi sikap kepercayaan kepada Allah.

Ketujuh, Yesus mengajarkan kita untuk hidup dalam hari ini. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari. Yesus tidak menginginkan kita terlalu fokus akan hari depan yang tidak kita ketahui. “Cukuplah kasih karunia-Ku bagimu” (2 Korintus 12:9). Bagaikan manna yang diberikan di padang belantara, kasih karunia-Nya diberikan setiap hari untuk keperluan hari itu (White, 1993:117).

Kecemasan yang dialami oleh pemuda pada masa *QLC* disebabkan karena ketidakpercayaan ataupun seperti dituliskan dalam ayat 30, kurangnya kepercayaan akan akan pemeliharaan Allah. Pemuda yang mengalami *QLC* belum mengenal siapakah Allah sesungguhnya. Dalam bagian ini, Allah adalah Bapa yang tahu kebutuhan anak-anak-Nya.

Allah yang memberi makan burung-burung di udara dan Allah yang mendandani rumput-rumput di ladang. Pemuda yang mengalami *QLC* cemas akan masa depannya, akan penghasilannya, akan hal-hal yang mereka butuhkan. Tetapi Tuhan Yesus sendiri menyatakan Bapa di surga tahu kamu memerlukan semuanya itu. Jadi dalam bagian ini, sebenarnya kebutuhan-kebutuhan dan keperluan-keperluan yang dicemaskan oleh pemuda masa *QLC*, Bapa di surga tahu, mereka memerlukan semua itu. Hal itu tidak tersembunyi dari Bapa di surgawi.

Selain dari pada itu, pemuda yang mengalami kecemasan masa *QLC* tidak mengerti nilai mereka di hadapan Allah. Tuhan Yesus sudah menyatakan jika manusia jauh melebihi burung-burung di udara dan bunga di bakung yang diperlihara oleh Allah. Jika burung dan bunga bakung diperlihara oleh Allah, masakan manusia yang begitu berharga tidak dipelihara oleh Allah?

Begitu juga dengan jaminan rasa aman. Pemuda yang mengalami kecemasan memiliki jaminan rasa aman yang semu. Pemuda berpikir bahwa dengan mengumpulkan kekayaan mereka bebas dari kekhawatiran. Padahal hidup seseorang tidak bergantung pada kekayaan yang dimilikinya (Lukas 12:15).

Ada satu poin penting dalam bagian ini, yaitu perintah Tuhan kepada murid-Nya yaitu mencari dahulu kerajaan Allah dan kebenaran-Nya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu. Pemuda yang mengalami *QLC* harus sampai dalam tindakan ini, yaitu mencari kerajaan Allah dan kebenaran-Nya dan janji Allah, semua itu (kebutuhan, keperluan, dan hal lainnya) akan ditambahkan kepadamu. Pemuda di *QLC* harus menyadari tidak akan ada gunanya terus-menerus cemas and kuatir akan banyak hal yang merintanginya untuk bekerja bagi Tuhan. Jika pemuda masa *QLC* sampai pada tindakan dan pengertian ini, mereka bisa bebas dari kekuatiran dan kecemasan karena ada jaminan dari Bapa Surgawi.

## Filipi 4: 6-8

### Latar Belakang kitab Filipi

Jemaat di Filipi terdiri dari orang-orang Kristen bukan Yahudi (Kisah Para Rasul 16:33b), orang-orang Yahudi yang sudah menjadi Kristen (Kisah Para Rasul 16:13) dan disebutkan pula orang-orang yang takut akan Tuhan (Kisah Para Rasul 16:14). Surat Filipi adalah surat rasul Paulus untuk mendorong dan memberikan semangat ditengah-tengah situasi yang sulit yang terjadi ditengah-tengah jemaat Filipi. Didalamnya, Paulus dengan bebas mengekspresikan kasih sayangnya kepada jemaat di Filipi mengingat kesaksian dan dukungan mereka yang konsisten, dan dengan penuh kasih mendorong mereka untuk memusatkan tindakan dan pikiran mereka kepada pribadi, pekerjaan, dan kuasa Yesus Kristus (Wilkinson & Boa, 2017:495).

Dalam penginjilan kota Filipi terlihat suatu cahaya seperti di dalam cermin, yang menyatakan kepindahan Kekristenan dari Timur ke Barat. Paulus sampai di Filipi pertama kali tahun 52, yaitu dalam perjalanannya kedua hendak memberitakan Injil. Yang menyertai dia ialah Silas dan Timotius yang telah dibawanya dari Listra, dan juga Lukas yang mengikut mereka dari Troas. Di Troas telah mendapat penglihatan dari Tuhan yang menyatakan apa sebabnya Roh Kudus mencegah dia memberitakan Injil di Asia, dan apa sebabnya hatinya tergerak untuk berangkat ke Makedonia. Dalam penglihatan itu ia melihat seorang Makednoia berdiri dan berseru kepadanya, katanya, “Menyeberanglah ke mari dan tolonglah kami!” Dari penglihatan itu Paulus mengerti bahwa Tuhan Yesus memanggil dia untuk mengabarkan Injil di benua Eropa. Lalu langsunglah ia berlayar ke Makedonia, dan keesokan harinya ia tiba di Neapolis. Tetapi ia tidak berhenti di situ, melainkan langsung berjalan ke Filipi, kota pertama di bagian Makedonia (Brill, 2003:14).

Panggilan ini terjadi pada perjalanan misi Paulus yang kedua, dan itu membawanya pada pelayanan di Filipi dengan pertobatan Lidia dan yang lain. Paulus dan Silas di pukuli dan di penjarakan, tetapi itu membuat kepala penjara Filipi bertobat (Wilkinson & Boa, 2017:498).

Dalam surat ini terdapat dua maksud Rasul Paulus yang nyata: Pertama, membela persatuan di dalam jemaat dan kedua mengucapkan terimakasih kepada orang-orang Filipi atas sumbangan mereka yang baru diterimanya (Carson & Moo, 2016:573).

Terlepas dari motif-motif ini, bagaimanapun pasti ada urusan penggembalaan yang lebih luas. Meskipun secara umum jemaat di Filipi kelihatan sebagai komunitas Kristen yang bertumbuh secara rohani, tetap ada persoalan. Orang-orang Kristen di sana menghadapi setidaknya beberapa tantangan dari pihak luar (1:28-30), dan Paulus menyadari mereka perlu dipersatukan (2:1-4) dan secara spesifik meminta dua pemuda untuk berdamai satu dengan lain (4:2). Nasihat Paulus supaya mereka melayani dengan segenap hati (1:27-2:18) pasti didorong oleh kenyataan bahwa Paulus mengetahui ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik. Paulus memperingatkan supaya berhati-hati terhadap guru-guru palsu (3:2-4), yang adalah “musuh salib Kristus” (3:18) (Carson & Moo, 2016:589).

#### Filipi 4:6-9

Dalam bagian ini Paulus membahas mengenai kekuatiran. Untuk menangkalkan kekuatiran, ada beberapa hal yang dituliskan oleh Paulus

1. Menyatakan segala hal dan keinginan dalam doa dan ucapan syukur

Matthew Henry menyatakan kita harus memadukan ucapan syukur dengan segala doa dan permohonan kita. Kita tidak hanya harus mencari persediaan-persediaan kebutuhan, tetapi kita juga mensyukuri apa yang kita punya. Terkadang kekuatiran disebabkan oleh keinginan-keinginan yang tidak bisa terpenuhi yang merenggut damai sejahtera orang yang percaya (Henry, 2015).

Jemaat Filipi hendaknya jangan kuatir tentang apapun juga, melainkan menyatakan segala hal dalam dalam doa, permohonan dan ucapan syukur. Ini adalah sebuah *Present Active Imperative*. Gereja di Filipi berada di bawah ketegangan yang besar, baik dari luar dan dari dalam. Kuatir bukan merupakan karakteristik yang sesuai untuk kehidupan Kristen (lih. Mat 6:25-34 dan I Pet 5:7). “Dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.” Ini adalah jawaban kunci untuk kekuatiran—yaitu doa, untuk orang lain dan untuk diri kita sendiri, dicampur dengan ucapan syukur. Paulus sering menggunakan istilah "ucapan syukur" dalam kombinasi dengan doa (lih. Ef 5:20; Kol 4:2; I Tes 5:17-18; I Tim 2:1)(Utley, 2011:269).

Berdasarkan Filipi 4:6, ada tiga kata yang digunakan untuk menggambarkan jenis komunikasi orang percaya dengan Tuhan, yaitu τῇ προσευχῇ (*te proseukhe*, doa) τῇ δεήσει (*te deesei*, permohonan) dan εὐχαριστίας (*eukharistias*) ucapan syukur). Adanya berbagai macam keinginan yang muncul dalam hati seseorang akan mengundang munculnya kekuatiran. Agar keinginan –keinginan tadi tidak menimbulkan kekuatiran, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menyampaikan kepada Tuhan melalui doa. Lawan dari kekuatiran adalah kedamaian dimana mengetahui hanya Tuhan yang menjawab doa. Tuhan juga memberi perintah agar tidak kuatir (Mat. 6:25 dan Luk. 12:22) didasari oleh jaminan Allah mengetahui kebutuhan kita(Silva, 2005:195)

## 2. Pentingnya damai sejahtera

Damai adalah kebalikan dari ketakutan dan kecemasan (Welch, 2019:275). Ini adalah sebuah *Present Active Participle*. Ini telah ditafsirkan dalam dua cara: (1) damai Allah adalah lebih baik daripada akal budi manusia atau (2) damai Tuhan berada di luar akal manusia. Bagian paralelnya dalam Ef 3:20 sangatlah membantu. Cara Tuhan berada di luar cara-cara kita (lih. Yes 55:8-9). Sebuah contoh dari kedamaian yang melampaui semua kemampuan



manusia untuk memahami ini ditemukan dalam kehidupan Paulus dalam pasal yang sama ini (lih. ay 11-13). Damai sejahtera Allah tidak boleh dihubungkan dengan keadaan dan harus dikunci dengan aman untuk pribadi dan karya Kristus (Utey, 2011:267). D.A Carson menyatakan kekuatan damai sejahtera Allah melampaui penalaran manusia, menjaga emosi, menjaga pikiran dan hanya dapat ditemukan dalam diri Yesus (Carson, 2004:243). Kata memelihara *phoureo* adalah sebuah istilah militer yang berarti “menjaga atau membentengi”. Dengan memakai kiasan itu Paulus melukiskan damai sejahtera Allah sebagai seorang pengawal yang bertugas menjaga gerbang kehidupan batiniah seseorang-pikiran, kehendak dan perasaan(Charles F. Preiffer, 2020:1026).

Ketika kekuatiran datang, hanya damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal dapat menolong orang untuk mengatasi berbagai kekuatiran dalam kehidupan. Damai sejahtera tidak bisa didapatkan oleh hal materi tetapi karena seseorang memiliki persekutuan dengan pemberinya. Mustahil seseorang bisa menikmati damai sejahtera jika tanpa membangun persekutuan dengan Tuhan.

Dalam surat-suratnya, Paulus selalu mengaitkan damai sejahtera dengan Allah (Rm. 1:7; 5:1; 8:6; 14:17; 15:3; 15:33; 16:20; 1Kor. 1:3; 14:33; 2Kor. 1:2; 13:11; Gal. 1:3; 5:22)

Dalam Filipi 4:7 digunakan ἡ εἰρήνη τοῦ θεοῦ (*he eirene tou theou*), sementara dalam pasal 4:9 menggunakan susunan ὁ θεὸς τῆς εἰρήνης (*ho theos tes eirenes*). Rangkaian kata ini, menunjukkan penekanan yang berbeda. Dalam bagian pertama Paulus ingin menekankan bahwa damai sejahtera bersumber dari Allah, sementara bagian yang kedua menegaskan bahwa Allah sendirilah damai sejahtera itu. Pada kedua rangkaian ini, sejatinya Paulus ingin memastikan bahwa damai sejahtera itu tidak bisa terpisah dari pribadi Allah. Hal itu berarti juga bahwa hanya orang-orang yang telah memiliki hubungan pribadi dengan Allah yang memiliki damai sejahtera, sebagaimana telah disampaikan oleh Paulus pada bagian awal surat Filipi(Lestari, 2021).

### 3. Memikirkan hal-hal yang terpuji

Damai sejahtera melibatkan hati dan pikiran, “yang hatinya teguh Kau jagai dengan damai sejahtera, sebab kepada-Mulah ia percaya” (Yesaya 26:3). Dalam Filipi pasal 4, Paulus menguraikan secara rinci hal-hal yang harus kita pikirkan sebagai orang Kristen yaitu, semua yang benar, semua yang mulia dan adil, semua yang suci, semua yang manis dan sedap didengar, semua kebajikan.

Semua yang benar (ἀληθῆ), kata ini menunjukkan kebenaran dalam pikiran, watak dan perilaku. Semua yang mulia (σεμνά), kata ini sering digunakan merujuk untuk hal-hal yang kudus seperti rumah ibadah, hukum Taurat dan hari Sabat. Dalam bagian ini jemaat Filipi diminta untuk memusatkan perhatian mereka kepada hal yang mulia.

Adil (δίκαια), adil dalam segala aspek, bukan hanya hubungan antar sesama umat manusia, tetapi juga memenuhi kewajiban kepada Tuhan dan sesama. Allah sendiri adalah benar dan adil. Suci (ἁγνά). Memiliki pikiran, tujuan dan tidakan yang suci.

Manis, sedap didengar (εὐφρημα). Kata ini menunjukkan apa yang baik dan menyenangkan orang lain dan menghindari yang membuat orang lain tersinggung atau kesal (O’Brien, 1991:507).

Paulus memerintahkan supaya jemaat Filipi memikirkan hal-hal yang di atas. Dari penjelasan Paulus ini dapat terlihat bahwa pikiran memiliki pengaruh dalam kehidupan Kristiani, seperti yang juga dituliskan Paulus dalam Roma pasal 12 dan 2 Korintus 10:5. Roma 12 berbicara mengenai pentingnya transformasi melalui pembaruan pikian dan 2 Korintus berbicara tentang pentingnya membuang argumen-argumen dan segala hal yang meninggikan diri yang bertentangan dengan pengetahuan akan Allah dan menjadikan setiap pemikiran dalam tawanan ketaatan kepada Kristus (Guzik, 2018). Penting untuk memilih apa yang kita renungkan dan pikirkan. Pikiran-pikiran yang berdosa, pikiran-pikiran yang penuh dengan

kecemasan, kekuatiran dan ketakutan hendaknya diganti dengan pikiran yang dikehendaki oleh Allah.

Paulus memberi himbauan kepada jemaat Filipi untuk tidak kuatir dan hal ini juga berlaku bagi pemuda yang mengalami masa *QLC*. Pemuda yang mengalami *QLC* hendaknya mengikuti saran Paulus kepada jemaat yang ada di Filipi, yaitu menyatakan segala keinginan dalam doa dan ucapan syukur. Pemuda yang cemas akan kebutuhannya, akan pilihan-pilihan yang membingungkan, akan masa depannya dapat menyatakan segala hal dalam doa kepada Allah. Hal yang kedua yang dapat menolong pemuda dalam menghadapi *QLC* adalah adanya damai sejahtera Allah. Hal yang paling utama adalah damai sejahtera dapat didapatkan jika pemuda yang mengalami *QLC* sudah memiliki hubungan pribadi dengan Allah. Jika seseorang belum memiliki hubungan pribadi dengan Allah, tidak mungkin ia mendapatkan damai sejahtera. Biarlah damai sejahtera Allah yang menolong pemuda yang mengalami kecemasan masa *QLC*.

Pesan akhir dalam bagian ini adalah pemikiran yang sesuai dengan perintah Allah. Kecemasan menyebabkan pikiran menjadi terganggu dan memikirkan hal yang buruk. Oleh karena itu, pikiran yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar dapat menolong pemuda dalam mengatasi kecemasan mereka. Pemikiran yang terdistorsi, diubah menjadi pemikiran yang sesuai dengan perintah Allah, sehingga bukan kecemasan yang menguasai diri pemuda melainkan damai sejahtera Allah.

Jadi dapat disimpulkan Alkitab sendiri menyatakan bahwa kecemasan ataupun kekuatiran adalah tanda kurangnya kepercayaan kepada Allah (Mat 6:30) dan juga pikiran yang sia-sia (Mat. 6:28). Alkitab sudah memberikan obat penawar bagi pemuda yang mengalami kecemasan masa *QLC*. Pemuda yang mengalami kecemasan perlu untuk lebih mengenal siapakah Allah, siapa dirinya di hadapan Allah, mengutamakan kerajaan Allah

dalam kehidupannya, menyatakan keinginannya dalam doa dan memikirkan hal-hal yang terpuji. Maka damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal akan memelihara hati dan pikiran pemudi sehingga kecemasan tidak lagi menguasai mereka. Selain dari pada itu, Allah juga memberikan firman-Nya bahwa barangsiapa yang mencari kerajaan Allah dan kebenaran-Nya maka semuanya (kebutuhan dan keperluan) akan ditambahkan. Ini adalah syarat dari kerajaan Allah.

#### 1 Petrus 5:6-7

Dalam bahasa Yunani, ayat 6 dan 7 pada pasal ini tidak terpisahkan. Secara keseluruhan, arti dalam bagian ini adalah menyerahkan segala kekuatiran kepada Tuhan sebagai indikasi merendahkan diri di bawah tangan Tuhan yang kuat. Dengan kata lain, kerendahan hati melibatkan mempercayakan perkara kepada-Nya (4:19) daripada kuatir sedemikian rupa sehingga timbul godaan untuk mengambil tindakan sendiri. Menyerahkan segala kekuatiran kepada Tuhan juga berarti mempercayakan diri kepada Pencipta mereka yang setia dan terus berbuat baik (4:19). Dalam konteks surat ini, kekuatiran timbul akibat cemoohan dan pengucilan sosial yang ditujukan kepada orang-orang beriman Kristen (2:11; 3:9). Oleh karena itu, umat Kristiani tidak boleh tergoda untuk membalas dalam bentuk apa pun. Allah memiliki kuasa untuk memelihara mereka (Nicholls & Kim, 2010:131).

Kekuatiran, kegelisahan terhadap diri sendiri dan usaha untuk memelihara dan mengamankan kehidupan sendiri yang ditandai dengan rasa takut terangkat dari orang-orang yang beriman. Rasa takut dan gelisah itu terangkat oleh pengetahuan dan kepercayaan akan kepedulian Allah terhadap mereka. Tuhan bukannya tidak sadar atau tidak peduli dengan apa yang harus dialami umat-Nya yang tetap setia kepada Kristus (Jobes, 2005:313).

Kata “serahkanlah kekuatiranmu kepada-Nya....” adalah suatu ungkapan tentang menempatkan perhatian seseorang pada Kristus. Ia menanggungnya bagi kita bahkan di

tengah-tengah penganiayaan dan penderitaan. Dia menanggung dosa kita dan sekarang Ia menanggung kecemasan dan ketakutan kita. Orang percaya bisa melakukan hal ini karena kita tahu bahwa Ia mempedulikan kita. Hal ini bisa diketahui dari kematian-Nya (1:22-24; 3:18), syafaat-Nya (1 Yoh 2:1-2) dan penggembalaan-Nya (lih. 2:25; 5:4) (Utley, 2001:340).

Pemudi yang terus menerus memiliki kekuatiran ataupun kecemasan dalam kehidupan mereka menandakan pemudi tidak percaya dan tidak memiliki pengetahuan tentang pribadi dan sifat Penciptanya. Tuhan Yesus sudah menanggung dosa dan ia juga menanggung kecemasan dan ketakutan yang dialami pemudi. Selain daripada itu, menyerahkan kekuatiran kepada Tuhan juga memiliki arti merendahkan diri dihadapan Allah. Pemudi yang memiliki kekuatiran dan kecemasan masa *QLC* berpikir dengan kekuatan mereka, mereka mampu mengatasi masalah mereka.

#### Yohanes 14:1

Murid-murid memiliki alasan untuk gelisah. Yesus baru memberi tahu murid-murid bahwa salah satu dari mereka adalah penghianat, mereka semua akan meninggalkan Yesus dan Yesus akan meninggalkan mereka. Oleh karena itu Yesus mengatakan kepada para murid, “Janganlah gelisah hatimu.” Kata gelisah, *me tarassestho*, memiliki arti jangan menjadi demikian gelisah hingga bertindak terburu-buru dan kacau, seperti laut yang berombak-ombak sebab tidak dapat tenang. Hati adalah benteng utama. Apa pun yang kita lakukan, jauhkan kegelisahan dari hati. Obat yang diberikan Allah untuk orang yang mengalami kegelisahan adalah percaya (*pisteuete*). Perintah itu diberikan dua kali, “Percayalah kepada Allah dan kepada kesempurnaan dan pemeliharaan-Nya dan percaya juga kepada-Ku”(Henry, 2010:984). Yesus mengatakan kepada para murid agar percaya kepada Bapa dan percaya kepada Yesus.

Yesus tidak mengucapkan kata-kata hampa dan kosong seolah-olah angan-angan akan membuat segalanya baik-baik saja pada akhirnya. Yesus menunjukkan jalan yang harus

ditempuh dalam iman dan ketaatan. Yesus juga memberi tahu para pengikutnya bahwa mereka bertanggung jawab untuk bertindak dengan iman untuk mengatasi kesusahan hati mereka (Keddie, 2001:64).

Pemudi yang mengalami kecemasan masa *QLC* juga mengalami kegelisahan dan tidak dapat tenang sama seperti laut yang berombak-ombak. Tuhan Yesus memberikan obat penawar bagi pemudi yang mengalami kegelisahan dan kecemasan masa *QLC* yaitu dengan percaya. Kepercayaan terhadap Allah adalah lawan dari ketakutan dan kecemasan.

#### Mazmur 55:22

Pada bagian sebelumnya, pemazmur menyampaikan keluh kesahnya kepada Tuhan dan Allah mendengarkan keluh kesahnya (Mazmur 55:17;20). Pemazmur merasakan Tuhan ada di pihaknya (18). Musuh-musuhnya banyak, ia merasakan ketakutan, namun Allah ada untuk menyelamatkannya. Dalam bagian ini dapat terlihat belum ada indikasi keadaan sudah berubah, namun sesuatu telah terjadi dalam diri pemazmur. Pemazmur mulai melihat situasinya melalui kacamata iman dan menyadari Tuhan memegang kendali.

Hal inilah yang terjadi ketika kita menghadapi ketakutan kita dan mencurahkan isi hari kita di hadapan Allah. Visi diubah sehingga kita dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang Tuhan. Itulah sebabnya pemazmur memiliki keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan (ay.23) serta menasehati orang lain untuk menyerahkan beban dan kekuatiran mereka kepada Tuhan (Nicholls, 2013:252).

Pembelajaran untuk menyerahkan kekuatiran kita kepada Tuhan memungkinkan kita untuk tidak lari namun tetap berdiri tegak dan melanjutkan tugas yang Tuhan berikan kepada kita. Menyerahkan kekuatiran kita kepada Tuhan memungkinkan kita untuk tetap tabah. Ada tiga alasan mengapa kita harus menyerahkan kekuatiran kita kepada Allah. Pertama, “dia akan

menopangmu”. Kedua, “dia tidak akan pernah membiarkan orang benar jatuh”. Ketiga, Tuhan akan menjatuhkan orang jahat (Boice, 1996:464). Kita harus melepaskan diri kita sendiri dari hadapan Tuhan dari semua kekuatiran dan masalah yang menindas kita. Tidak ada cara lain untuk meredakan kegelisahan jiwa kita, tetapi dengan menyerahkan diri kita pada pemeliharaan Tuhan pada saat yang sama. Daud menganjurkan sebagai bagian dari kerendahan hati dan permohonan kita, bahwa kita harus menyerahkan kepada Allah segala hal yang kita minta dan satu-satunya cara untuk mengendalikan ketidaksabaran yang berlebihan adalah dengan berdoa (Calvin, 1996:344).

Pemudi yang mengalami kecemasan masa *QLC* juga hendaknya dapat seperti pemazmur yang melihat keadaan melalui kacamata iman. Perjalanan hidup pemudi bisa saja mengalami banyak krisis dalam kehidupannya yang membuat mereka merasakan kecemasan dan kegelisahan. Tetapi jika pemudi dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang Tuhan, maka pemudi dapat lepas dari kekuatiran. Dan satu hal lain yang mampu menolong pemudi dalam mengatasi ketakutan dan kecemasan mereka adalah memiliki keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan (ay.22).

#### Mazmur 56:4

Kedua kalimat ini disandingkan secara sederhana, dua realitas yang berdampingan-ketakutan dan kepercayaan. Ketika rasa takut diakui dihadapan kepercayaan kepada Tuhan, maka rasa takut akan teratasi (Nicholls, 2013:254). J.J Stewart Perowne (dalam Boice, 1996:468) mendeskripsikan pasal ini sebagai mazmur kemenangan, bukan perjuangan iman. Mazmur ini memberikan jawaban atas perasaan takut, putus asa dan sendiri. Dalam ayat ini, pemazmur mengakui ketakutannya, tetapi ia tidak menyerah terhadapnya. Bahaya mungkin menyusahkannya, namun tidak dapat mendorongnya untuk melepaskan harapannya. Daud mengalami rasa takut, namun ia percaya dan menenangkan pikirannya pasti ada pembebasan

dan kekuatan dari Allah (Calvin, 1996:350). Betapapun sulitnya kehidupan ini, pemazmur telah belajar untuk percaya kepada Tuhan.

Ketakutan memang ada, tetapi ia mengungkapkannya secara positif. Dia tidak memuaskan rasa takutnya dan terpaku pada permasalahannya, tetapi ia memandang kepada penebus yang akan melepaskannya. Mengesampingkan rasa takutnya, pemazmur memuji janji Allah. Bagaimanapun juga, kepercayaan kepada Allah memerlukan komitmen terhadap firman-Nya (Gaebelein, 1991:398).

Pemudi yang mengalami kecemasan dan ketakutan masa *QLC* ini dapat belajar dari pemazmur dalam bagian ini. Pemudi juga dapat jujur terhadap perasaan ketakutan dan kecemasan yang dialaminya, tetapi bukan berarti mereka menyerah dan terpaku pada perasaan itu. Tetapi pemudi harus sampai kepada kepercayaan kepada Allah dimana ada pembebasan dan kekuatan dari Allah memungkinkan mereka menang dari perasaan cemas dan kuatir.

#### Amsal 12:25

Kata-kata penyemangat akan membangkitkan semangat seseorang yang mengalami depresi karena rasa takut. Cemas secara harafiah dapat berarti “kecemasan dan ketakutan” (Yer. 49:23; Maz 25:14). Kegelisahan membuat orang tertunduk-tunduk dalam arti duka fisik. Kata-kata yang baik mungkin mencakup dorongan, kelincahan, dan ungkapan wawasan yang dibutuhkan orang tersebut untuk mendapatkan dan memperbaharui harapan dan kepercayaan diri (Gaebelein, 1991:973).

Pemudi yang mengalami kecemasan masa *QLC* membutuhkan perkataan yang dapat membangkitkan semangat mereka dan juga memperbaharui harapan dan kepercayaan diri mereka.

#### Mazmur 94:19



Hal yang dimaksud dengan ‘pikiran’ dalam bagian ini adalah kekuatiran seperti kekuatiran yang membingungkan, yang membebani diri pemazmur jika tidak ada penghiburan dari atas. Penghiburan yang datang dari Allah menyenangkan jiwa pemazmur. Semakin berat masalah yang kita alami, hendaknya kita berharap bahwa penghiburan dari Allah akan semakin nyata dalam menghibur kita.

Orang-orang yang beriman sadar akan dua keadaan pikiran yang sangat berbeda. Di satu sisi mereka dirundung dan tertekan oleh berbagai ketakutan dan kecemasan; di sisi lain ada penghiburan yang datang dari Allah sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga mereka tidak tertelan oleh kerumitan atau kekuatan bencana apa pun yang mungkin menyerang mereka (Calvin, 1996:28). Begitu pula dengan pemuda yang sedang mengalami kecemasan masa *QLC* hendaknya berharap akan penghiburan dari Allah sehingga mereka tidak tertelan oleh kerumitan pikiran mereka akan kecemasan dan kekuatiran.

#### Markus 4:18-19

Yesus mengajarkan bahwa kekuatiran akan kehidupan adalah salah satu hambatan yang dapat menghambat Firman Tuhan (Markus 4:19). Agar Firman Tuhan dapat berbuah, harus ada sikap melupakan diri sendiri, yang didasari oleh rasa percaya kepada Tuhan, apapun keadaannya (Jobes, 2005:313).

Pasal 4:18-19 ini menggambarkan murid yang tidak produktif. Hal ini terjadi karena distraksi pada zaman ini yang mana para murid tidak memiliki pemikiran akan kerajaan Allah. Distraksi dapat berupa kekuatiran, dijerat oleh harta dan keinginan untuk hal-hal yang bersifat sementara (Nicholls, 2011:100).

Benih yang tumbuh di tanah berduri dilambangkan oleh Tuhan Yesus sebagai “kekuatiran dunia dan tipu daya kekayaan serta keinginan akan hal-hal lain.” Hal ini menggambarkan hati yang bercabang. Hati ini memberi isyarat tertentu kepada Kristus, namun

kekuatiran dunia menariknya kembali, sehingga tidak ada ruang untuk kepentingan rohani. Kekuatifiran dunia yang dimaksud adalah berbagai kekuatifiran dan ketakutan sehubungan dengan berbagai kepentingan dari zaman yang jahat sekarang ini (Pfeiffer & Harrison, 2020:195)

Hati yang dikuasai rasa cinta terhadap harta dan duniawi bukanlah hati yang beriman. Banyak yang memulai dengan baik, dan kelihatannya mereka adalah orang-orang yang beriman, namun kecintaan terhadap dunia telah mencekik semua sisa-sisa kekristenan dalam kehidupan mereka (Hughes, 2015:106).

Kekuatifiran dan kecemasan yang dialami oleh pemuda menghambat pertumbuhan iman mereka. Kecemasan yang dialami oleh pemuda membuat mereka hanya memikirkan diri mereka sendiri, tidak mampu memikirkan hal-hal yang rohani. Kecemasan yang dimiliki oleh pemuda menghimpit firman Tuhan yang sudah mereka dengar, mengalihkan fokus mereka kepada kekuatifiran duniawi dan tipu daya kekayaan sehingga pemuda tidak dapat berbuah.

#### Mazmur 23:1

“Tuhan adalah gembalaku, takkan kekurangan aku.” Ini adalah ungkapan yang sederhana namun komprehensif. Ini tidak dapat merujuk kepada setiap keinginan atau kebutuhan. Ini menyatakan apa yang diperlukan bagi domba untuk menjadi sehat. Hal terburuk yang bisa Tuhan lakukan untuk kebanyakan manusia yang jatuh adalah menjawab secara positif, permintaan duniawi, egois mereka. Gembala jiwa kita akan melakukan dan memberikan apa yang terbaik bagi kita (Utlely, 2012:175).

Tuhan sebagai gembala dalam kehidupan pemuda memiliki arti bahwa Tuhan tahu keperluan dan kebutuhan domba-dombaNya dna Tuhan juga menuntun kehidupan pemuda di jalan yang benar.

### Mazmur 42:11

Perenungan ini membawa pemazmur kembali kepada titik keputusasaan, mempertanyakan diri sendiri dan penegasan harapan akan tindakan penyelamatan Allah di masa depan (Gaebelein, 1991:334). Mazmur 42:9-11 seperti ringkasan yang memperkuat. Pemazmur merasa sendiri (ay 9a), diserang (ay 9b), putus asa (ay 11a, b). Ia menanggapi dengan menantikan, memuji dan mengingat pertolongan Allah di masa lalu. Iman mengarah maju dan dibangun di atas tindakan kepercayaan di masa lalu (Utley, 2012:316).

Pemudi yang mengalami kegelisahan dan kecemasan di dalam dirinya dapat tertolong dengan menantikan dan mengingat pertolongan yang sudah dialaminya pada masa yang lampau.

### Yeremia 29:11

Konteks dalam nats ini adalah nubuat keselamatan kepada bangsa Israel, bahwa setelah masa pembuangan selama tujuh puluh tahun di Babel, bangsa Israel akan kembali. Nabi palsu yaitu Hananya menjanjikan pembebasan dari Babel dalam waktu yang cepat (2 tahun). Tetapi Allah menyatakan kepada Yeremia, bangsa Israel tidak dalam waktu yang cepat kembali dari pembuangan, tetapi mereka pasti kembali. Allah mengetahui pikiran-Nya sendiri terhadap orang-orang Yahudi yang diasingkan di Babel. Kita tidak dapat mengetahui pemikiran Tuhan karena pemikiran tersebut terlalu tinggi untuk dapat kita pahami, atau terlalu dalam untuk kita pahami, namun Tuhan mengetahuinya. Allah mempunyai masa depan dan harapan bagi umat-Nya bahkan ketika mereka menderita di pengasingan, bahkan ketika mereka terluka di bawah disiplin atau hukuman yang pantas. Adalah tipu daya iblis untuk merampas kesadaran umat Allah akan masa depan dan harapan bagi mereka (Guzik, 2018).

Pemudi yang mengalami kecemasan masa *QLC* juga sebaiknya menyadari bahwa dalam keadaan yang penuh dengan pergumulan sekalipun, Allah mempunyai masa depan dan

harapan bagi umat-Nya. Pemikiran Tuhan terlalu tinggi dan dalam untuk diselami, tetapi satu hal yang perlu diketahui adalah rancangan Tuhan adalah rancangan damai sejahtera untuk memberikan hari depan yang penuh dengan harapan. Mungkin saja sewaktu pemuda menjalani atau menghadapi suatu hal dalam kehidupannya, pemuda belum mengerti mengapa hal itu terjadi. Tetapi, suatu waktu pemuda dapat melihat dan merasakan bahwa rancangan Tuhan adalah rancangan damai sejahtera.

### Yesaya 55:8-9

Tuhan tidak berpikir seperti cara kita berpikir dan Tuhan tidak bertindak seperti cara kita bertindak. Tuhan melakukan segala sesuatu sesuai dengan pikiran dan cara-Nya. Masalah sering sekali terjadi karena kita mengharapkan Tuhan berpikir dan bertindak seperti yang kita lakukan.

Pemuda yang memiliki kegelisahan dan kecemasan dalam merancang masa depannya dapat belajar bahwa pikiran dan cara Tuhan berbeda dengan pikiran dan cara manusia. Masalah dan kekecewaan yang sering dialami oleh pemuda juga disebabkan karena pemuda mengharapkan Tuhan berpikir dan bertindak seperti yang mereka inginkan.

## **Konseling Kristen**

### **Pengertian Konseling Kristen**

Secara umum konseling menurut Singgih Gunarsa ditandai dengan adanya hubungan profesional antara konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya dilakukan secara perorangan, dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangannya tentang ruang lingkup kehidupan dan untuk belajar mencapai tujuan yang telah ditentukan (Gunarsa, 2011:21).

Konseling Kristen bukan sebuah perilaku yang berpusat pada diri sendiri, berbeda dengan konseling sekuler yang bersifat humanisme seperti yang dikemukakan oleh Ullman

dan Krasner “*any system or mode of thought or action in which human interest, values, dan dignity predominate.*”(Crabb, 2013). Banyak teori psikologi yang menggunakan dan menerapkan humanisme sebagai landasan berpikir mereka. Teori yang berpusat pada diri sendiri, pada kepuasan diri dan kenyamanan diri juga mengandalkan kemampuan diri sendiri. Sebuah sistem, cara berpikir atau tindakan yang mengutamakan nilai, martabat dan kepentingan manusia tidak memiliki tempat untuk bimbingan Roh Kudus.

Pendekatan sekuler mengabaikan Tuhan, karya penebusan Yesus dan pelayanan Roh Kudus dalam mewujudkan kesembuhan batin, kognitif serta perilaku dan perubahan-perubahan emosi. Pendekatan sekuler juga mengabaikan kuasa doa yang sangat penting bagi kehidupan kekristenan (Filipi 4:6). Ada bahaya yang membawa perubahan hanya pada pembicaraan diri sendiri secara psikologis, atau perubahan eksternal, tanpa transformasi lebih dalam pada batin atau jiwa/roh orang tersebut yang hanya dapat dihasilkan oleh Roh Kudus yang membutuhkan doa dan penegasan Firman Tuhan. Teori efikasi diri jika salah diterapkan bisa mengarah pada kecukupan diri yang penuh dosa, terpisah dari Tuhan dan karya kasih karunia-Nya. Ada sebuah kebenaran yang bersifat padaroks dan Alkitabiah tentang kekuatan yang menjadi sempurna dalam kelemahan (2 Kor 12:9-10), yang mengarah kepada efikasi diri yang sebenarnya merupakan efikasi Kristus. “Saya bisa melakukan semuanya, melalui Kristus yang memberi kekuatan kepadaku” (Filipi 4:13)(Jackson, 2022:145).

Pandangan kekristenan tidak berpusat kepada diri sendiri melainkan kepada Allah, supaya setiap orang percaya memuliakan Allah dan mengasihi Allah. Begitu pula kekuatan yang dimiliki oleh orang percaya untuk menghadapi masalahnya, untuk mengatasi kecemasannya, bukan berasal dari dirinya sendiri, melainkan dari Kristus yang ada di dalam hidup mereka.

### Alkitab dan Konseling Kristen

Konseling Kristen merupakan konseling yang berdasarkan Firman Tuhan dan melibatkan karya Yesus dan Roh Kudus di dalamnya seperti yang dikemukakan oleh Ernie Baker Howard Eyrich dalam buku *Scripture and Counseling*:

*We believe that Scripture-based counseling does this and even more. The Scriptures speak abundantly about human behavior both in direct teaching and in narrative form. The implications of the precepts taught about human nature and the stories that illustrate it cannot be exhausted. The Bible is also a sure guide to understanding thinking. Words for describing the thought life abound, like "mind," "heart," and others. Scripture even addresses how to change our thinking (Rom. 12:1 – 2; Phil.4:8).* (Kellemen, 2014).

Allah yang sudah menjadikan manusia menuliskan Firman-Nya untuk manusia yang sudah diciptakan-Nya. Firman Tuhan memberikan sebuah gambaran tentang natur (*nature*) manusia, tujuan akhir manusia secara jelas, juga ketergantungan dan tanggung jawab kepada Allah Pencipta. Jauh sebelum muncul ilmu psikologi, psikiater, konseling sudah terlebih dahulu muncul dalam PL maupun dalam PB. Misalnya, dalam pernyataan dalam Keluaran 18:19, “Jadi sekarang dengarkanlah perkataanku, aku akan memberikan nasihat kepadamu dan Allah akan menyertai engkau.” Di situ, kata nasihat diterjemahkan dari kata yaw-ats yang mengandung pengertian ‘*to deliberate, resolve, advice, guide and purpose*’. (Alouw, 2014:14).

Dalam Perjanjian Baru, surat yang dituliskan Paulus kepada jemaat Tesalonika seperti dalam 1 Tesalonika 5:14, dipakai kata istilah-istilah dalam konseling seperti yaitu *parakleo* (‘menasihati’), *nautheteo* (‘menegur, mengajar’), *paramutheomai* (‘menghibur’), *antechomai* (‘membela’), dan *makrothumeo* (‘sabar’) (Alouw, 2014:15). Konseling yang berdasarkan Firman Tuhan mampu membedakan pertimbangan dan pikiran hati kita (Ibrani 4:12). Selain dari itu, Firman Tuhan bermanfaat untuk mengajar, menyatakan kesalahan, memperbaiki kelakuan dan mendidik orang dalam kebenaran (2 Timotius 3:16).

Konseling Kristen bukan konseling yang berpusat pada diri sendiri, melainkan kepada Kristus dan melibatkan pekerjaan Roh Kudus. Konseling yang berpusat kepada Kristus memiliki kuasa memulihkan hubungan manusia dengan Allah, menjadikan manusia ciptaan yang baru dan mampu menolong orang mengikut dan mengasihi hukum Kristus

*True biblical counseling, therefore, is eminently Christ-centered in at least the five ways we considered: His teaching forms our final understanding of Scripture as we minister that Word to people. His own life offers an engaging picture of perfect humanity. His cross and resurrection stimulate us to grow and change. His presence with us by His Spirit provides the power we need to love and follow Him. (Kelleman, 2014:116).*

Adams (dalam Alouw, 2014:46) menjelaskan bahwa konseling Kristen harus mencapai tiga sasaran berikut: mencapai perubahan watak dan tingkah laku (1 Kor. 4:14, 2 Tim. 3:16), menumbuhkan orang beriman dalam kebenaran yaitu Firman Tuhan dan membawa manusia untuk mengasihi hukum Allah.

Crabb menuliskan tujuan konseling Kristen adalah *“to promote Christian maturity, to help people enter into richer experience of worship and more effective life of service”* (Crabb, 2013:29)

Lebih lanjut, tujuan konseling Kristen adalah pemulihan, perubahan, dan pertumbuhan. Pertumbuhan rohani penting bagi tiap orang percaya karena sering kali masalah timbul akibat pemahaman yang keliru atau dangkal terhadap janji janji Allah dalam Alkitab. Itu sebabnya, salah satu aspek dari tujuan konseling yang perlu ditekankan adalah pertumbuhan rohani atau iman konseli (Alouw, 2014:47).

### **Konseling Kristen dalam Mengatasi Kecemasan**

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu (Yanti, 2013:283). Setiap orang bisa saja memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dan faktor pemicunya berbeda pula.

Panik dan kecemasan menghasilkan pikiran negatif dan pikiran negatif menghasilkan panik dan kecemasan. Dan pada akhirnya lingkaran ini berulang. Belajar untuk mengubah pikiran adalah penting dalam menangani kecemasan (Barlow & Craske, 2007:105)

Firman Tuhan telah menyatakan bahwa pikiran manusia mempengaruhi setiap tindakannya, kesehatan emosional dan juga spiritualnya. (Jackson, 2022:143). Hal ini terlihat dalam beberapa ayat Firman Tuhan:

1. Roma 12: 2 "... Tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: ...."
2. 2 Korintus 10:5 "Kami menaklukkan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus"
3. Filipi 4:8 "Jadi akhirnya saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu."
4. Kolose 3:2 "Pikirkanlah perkara yang di atas, bukan yang di bumi."

Pikiran-pikiran menentukan orientasi dari segala sesuatu yang kita kerjakan dan membangkitkan perasaan yang membingkai dunia kita dan memotivasi tindakan-tindakan kita (Willard, 2011:211). Terkadang banyak masalah yang terjadi akibat pola pikir yang salah sehingga menghasilkan sikap yang salah pula. 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).

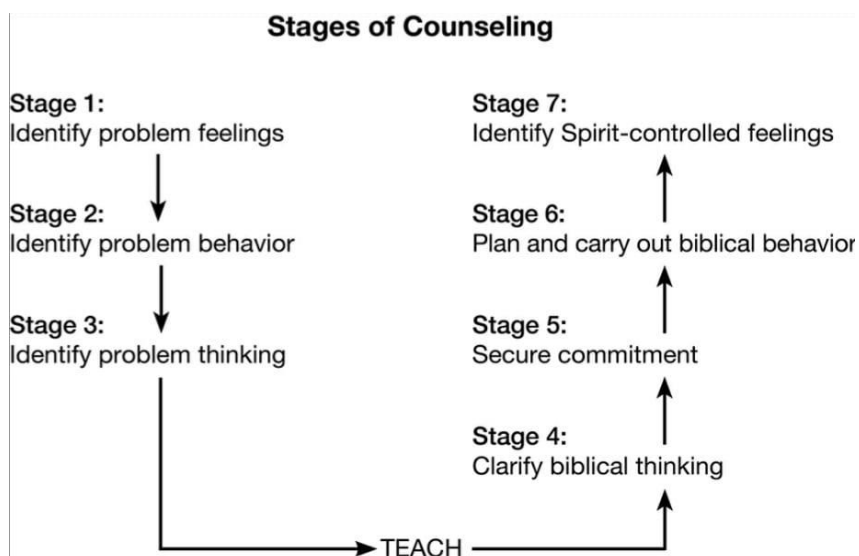
Orang Kristen bisa saja masih memiliki pikiran yang perlu untuk diubah. Pikiran yang salah di sebabkan oleh dosa, budaya, keadaan sekitar dan bisa saja didikan di dalam keluarga. Perasaan yang keliru harus diganti dengan perasaan Alkitabiah. Demikian halnya



dengan masalah tingkah laku yang bertentangan dengan Alkitab harus diganti dengan tingkah laku yang alkitabiah. Pikiran salah yang lebih sering menyebabkan stres dan depresi juga perlu diganti dengan pikiran alkitabiah melalui pengajaran (Alouw, 2014:131). Apabila kita hendak mempraktikkan konseling alkitabiah yang benar, kita harus mendapatkan informasi sebanyak mungkin tentang berbagai pemikiran dan hasrat konseli supaya dapat membetulkan pemikiran mereka yang salah dan mereka mendapatkan “pikiran Kristus” bertalian dengan semua masalah mereka (1 Korintus 2:16)(MacArthur & Mack, 2009:271).

### Langkah-langkah Konseling Kristen

Adapun proses konseling dalam penelitian ini menggunakan model Larry Crabb (Crabb, 2013:151) yang memiliki runtutan sebagai berikut:



#### 1. Identifikasi masalah perasaan.

Identifikasi yang pertama dilakukan adalah identifikasi masalah perasaan.

Dalam mengidentifikasi perasaan kita perlu menanyakan, Adakah masalah perasaan yang paling mengganggunya? Sampai seberapa jauh pengaruhnya pada tingkah laku yang bersangkutan?(Alouw, 2014:128)

#### 2. Identifikasi masalah perilaku

Tujuan dari tahapan ini adalah untuk menyelidiki apakah tingkah laku konseli yang tidak sesuai dengan Firman Tuhan. Perilaku yang benar (dengan patuh melakukan apa yang Tuhan perintahkan) adalah satu-satunya penawar untuk setiap masalah pribadi.

### 3. Identifikasi masalah pikiran

Dalam hal ini, konselor mengidentifikasi darimana asumsi yang salah dipelajari, dorongan emosi seputar keyakinan tersebut, mendukung konseli saat ia mempertimbangkan untuk mengubah asumsinya, mengajari klien apa yang harus mengisi pikirannya.

### 4. Mengganti asumsi menjadi pemikiran yang Alkitabiah

### 5. Komitmen

Konseling tidak akan berkembang melewati titik ini sampai konseli berkomitmen untuk berperilaku konsisten dengan apa yang ia akui sebagai kebenaran, apapun yang dia rasakan.

### 6. Merencanakan dan mengembangkan tindakan-tindakan yang Alkitabiah.

### 7. Identifikasi perasaan yang dikendalikan oleh Roh.

Banyak orang Kristen sudah memiliki perasaan yang sangat baik ketika mereka dengan sadar mematuhi Kristus dan memiliki perasaan bahwa sesuatu salah ketika mereka tidak mematuhi Kristus.

## Pendataan diri konseli

Adapun data-data yang diperlukan untuk di data seperti identitas pribadi, keterangan kesehatan, keterangan agama, keterangan kepribadian, keterangan pernikahan, riwayat orang tua (Alouw, 2014:51).

Menurut MacArthur dan Mack, ada beberapa data yang perlu untuk di data yaitu, (MacArthur & Mack, 2009)

1. Data fisik.

Masalah-masalah jasmani dapat ikut ambil bagian dalam munculnya masalah rohani, juga dapat bermula dari masalah rohani. Dan ada lima aspek yang dapat memengaruhi kesehatan rohani yaitu, tidur, makanan yang dikonsumsi, olah raga, sakit dan pengobatan

2. Sumber daya

Sumber daya yang terpenting adalah sumber daya rohani. Perlu diajukan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan kondisi rohani konseli. Jika konselor sudah yakin bahwa konseli telah dilahirkan kembali, maka konselor perlu menemukan sejauh mana ia telah bertumbuh sebagai seorang Kristen. Orang-orang yang datang meminta konseling, sekalipun Kristen, berbeda sifat dan eksistensinya. Yang seorang masih bersifat alamiah, seperti pada waktu ia lahir. Yang lain disamping sudah lahir secara jasmani, sudah lahir juga secara rohani. Yang kedua sudah memiliki potensi ilahi untuk menyelesaikan setiap masalah (Heath, 1997:139).

3. Emosi

Semua emosi itu seharusnya tidak diabaikan. Tuhan mengaruniakan emosi kepada kita sebagai petunjuk yang dapat dilihat dari apa yang sedang terjadi dalam hati kita. Di samping itu, berbagai jenis emosi tersebut seringkali berkaitan dengan berbagai masalah yang kita hadapi.

4. Tindakan

Konselor mengumpulkan data tentang tindakan-tindakan konseli untuk memeriksa apakah semua tindakannya sejalan dengan Firman Tuhan atau tidak

## 5. Pengertian

Pengertian mencakup semua keyakinan, sikap, pengharapan, hasrat serta nilai pribadi. Meliputi siapa yang dipercayai, ditakuti, didengarkan, atau diandalkannya; atau siapa yang disembahnya dalam hidup.

### Proses Konseling

#### a. Membangun hubungan

Kehadiran konselor sangat membantu konseli mengurangi tekanan yang sedang dihadapinya, khususnya ketika orang itu sedang mengalami krisis, stres, atau depresi.

#### b. Doa

#### c. Sikap konselor

Keterlibatan melalui belas kasihan.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengembangkan belas kasihan yang tulus. Pertama, pikirkan apa yang akan anda rasakan seandainya anda berada di sisi konseli sama seperti Yesus pada Matius pasal 9:36, “melihat orang banyak itu, tergeraklah hati Yesus oleh belas kasihan.” Kedua, menganggap konseli sebagai anggota keluarga. Ketiga, pikirkan tentang dosa anda sendiri. Dengan terus menerus mengingat hal ini, kita akan terhindar dari sikap benar sendiri ataupun merendahkan mereka yang berdosa

Diperlukan juga sikap empati terhadap pergumulan konseli, termasuk memahami beratnya tantangan yang dihadapi, yang mungkin saja terjadi karena kekeliruan pribadi, keterbatasan pemahaman, atau karena menjadi korban situasi dan perbuatan orang lain (Sidjabat, 2024:171).

Selain daripada itu, menurut Aart Martin, (Van Beek, n.d.) ada 4 fungsi dari konseling pastoral, yaitu:

1. Fungsi menyembuhkan

Fungsi menyembuhkan dari konseling pastoral dapat menolong konseli untuk menyembuhkan hatinya. Doa yang singkat sesudah percakapan biasanya menolong.

2. Fungsi menopang

Fungsi penguatan atau menopang menuntut sikap kritis dalam pendampingan pastoral. Menopang berarti menolong, memperkuat. Dalam hal ini fungsi konseling pastoral adalah untuk menolong dan memperkuat konseli.

3. Fungsi membimbing

Fungsi yang ditunjukkan di sini adalah usaha konselor untuk menolong konseli mengambil keputusan-keputusan mengenai hidupnya sendiri.

4. Mengasuh dan memelihara

Diharapkan agar konseli terus berkembang dan terus menerus menjadi dewasa.

Dapat disimpulkan pemahaman serta langkah-langkah konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mengidentifikasi masalah perasaan, pikiran, tingkah laku dan mengganti masalah perasaan, pikiran dan tingkah laku menjadi Alkitabiah. Selain itu, dalam menangani pemuda yang mengalami kecemasan masa *QLC*, konseli perlu menunjukkan sikap mengerti, belas kasihan dan juga mendukung dan menopang konseli yang sedang mengalami kecemasan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab ini peneliti membahas hal-hal yang berkenaan dengan tempat penelitian, waktu penelitian, metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan uji keabsahan data.

#### **Metode Penelitian Kualitatif**

Metode penelitian adalah strategi, proses atau teknik yang digunakan dalam pengumpulan data atau bukti untuk dianalisis guna mengungkapkan informasi baru atau menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang judul yang diteliti. Metode penelitian berfungsi sebagai alat pengumpul dan menganalisa data untuk membangun teori baru berdasarkan teori-teori yang sudah ada atau menguji teori itu sudah tepat atau tidak. (Leo, 2022:190). Metode penelitian dalam penelitian kualitatif cenderung bersifat deskriptif, naturalistik, dan berhubungan dengan sifat data yang murni kualitatif (Irawan, 2007).

Penelitian kualitatif menurut Suyanto dan Sutinah (Suyanto, 2015) merupakan proses penelitian yang berkesinambungan sehingga tahap pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data dilakukan secara bersamaan. Dalam penelitian kualitatif pengolahan data tidak harus dilakukan setelah data terkumpul atau analisis data tidak mutlak dilakukan setelah pengolahan data selesai. Metode penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali informasi melalui wawancara secara mendalam dan lebih jauh berdasarkan tanggapan informan atau partisipan (Leo, 2022:13).

Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh data yang kaya, informasi yang mendalam tentang isu atau masalah yang akan yang akan dipecahkan (Sugiyono, 2020:3).

Creswell dalam bukunya yang berjudul “*Qualitative Inquiry and Research Design*” mengungkapkan lima tradisi penelitian, yaitu: biografi, fenomenologi, *grounded theory study*, studi kasus dan etnografi.

Menurut Fadli (Fadli, 2021), pendekatan-pendekatan penelitian dalam kualitatif ada beberapa macam yaitu:

1. *Fenomenology*; pendekatan ini berusaha untuk mengungkap, mempelajari serta memahami fenomena dan konteksnya yang khas dan unik dialami oleh individu hingga tataran keyakinan individu.

2. Etnografi; pendekatan ini fokus pada riset sosial (budaya dan bahasa). Menurut Creswell “*Ethnographic designs are qualitative research procedures for describing, analyzing, and interpreting a culture-sharing group’s shared patterns of behavior, beliefs, and language that develop over time*”.

3. Hermeneutik; Penafsiran untuk mengerti dan memahami arti terdalam dari informasi yang disampaikan oleh partisipan, hermeneutika juga mensyaratkan pemahaman konteks yang benar sehingga arti asli dapat terungkap dengan jelas dan benar, asumsi hermeneutika bahwa semua ilmu dan kegiatan belajar bersifat empiris

4. Naratif/Historis; suatu metode di dalam riset ilmu sosial, untuk membantu memahami identitas dan pandangan dunia seseorang dengan mengacu pada cerita-cerita (narasi) yang didengarkan/dituturkan. Dapat dikatakan juga sebagai proses penyelidikan secara kritis terhadap peristiwa masa lalu dan menghasilkan deskripsi/narasi serta penafsiran yang tepat, benar mengenai peristiwa-peristiwa. Biasanya teknik yang digunakan adalah heuristik, kritik sumber, interpretasi, dan historiografi (Daliman, 2014).

- (6) Studi kasus (*case study*); pendekatan yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam mengenai suatu hal yang diteliti baik berupa program, peristiwa, aktivitas dan

lainnya untuk memperoleh pengetahuan/informasi secara mendalam tentang hal tersebut (Baxter & Jack, 2008). Fenomena yang dipilih biasanya disebut dengan kasus, artinya hal yang actual (*real-life events*), sedang berlangsung bukan sesuatu yang sudah lewat.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, *event*, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (Assyakurrohim et al., 2023).

Menggunakan istilah “studi kasus” artinya peneliti ingin menggali informasi apa yang akhirnya bisa dipelajari atau ditarik dari sebuah kasus, baik kasus tunggal maupun jamak. Menurut Nurahma dan Hendriani (Nurahma & Hendriani, 2021) ada beberapa jenis studi kasus yaitu:

1. Eksplanatori. Tipe studi kasus yang digunakan ketika peneliti berusaha menjawab suatu pertanyaan yang ingin menjelaskan dugaan hubungan kausal dalam intervensi kehidupan nyata yang terlalu kompleks jika dilakukan dengan survey atau eksperimen
2. Eksplorasi. Tipe studi kasus yang digunakan untuk menyelidiki situasi-situasi dimana intervensi yang dilakukan tidak memberikan hasil yang jelas
3. Deskriptif. Tipe studi kasus yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu intervensi atau fenomena dalam konteks kehidupan nyata
4. *Single case*. Desain studi yang digunakan ketika kasus merupakan kasus kritis untuk menguji teori, atau kasus yang unik, atau kasus umum yang dapat menambah pemahaman peneliti pada peristiwa tertentu, atau kasus yang sebelumnya tidak dapat diakses, atau kasus longitudinal



5. *Multiple cases*. Desain studi kasus yang digunakan ketika peneliti ingin menguji kondisi atau temuan serupa dari suatu kasus yang dapat direplikasi
6. Intrinsik. Tipe studi kasus yang digunakan ketika peneliti ingin lebih memahami suatu kasus tertentu bukan karena kasusnya mewakili masalah lain atau mengandung konstruksi abstrak tertentu, tapi karena peneliti benar-benar memiliki ketertarikan yang murni terhadap kasus.

Adapun jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik karena peneliti memiliki ketertarikan yang murni terhadap kasus yaitu kecemasan pemuda masa *QLC* di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Menurut Lincoln dan Guba (dalam Rahardjo, 2017), keistimewaan studi kasus meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Studi kasus merupakan sarana utama bagi penelitian emik, yakni menyajikan pandangan subjek yang diteliti
2. Studi kasus menyajikan uraian menyeluruh yang mirip dengan apa yang dialami pembaca dalam kehidupan sehari-hari (*everyday real life*)
3. Studi kasus merupakan sarana efektif untuk menunjukkan hubungan antara peneliti dengan subjek atau informan
4. Studi kasus memungkinkan pembaca untuk menemukan konsistensi internal yang tidak hanya merupakan konsistensi gaya dan konsistensi faktual tetapi juga keterpercayaan (*trustworthiness*)
5. Studi kasus memberikan “uraian tebal” yang diperlukan bagi penilaian atas transferabilitas
6. Studi kasus terbuka bagi penilaian atas konteks yang turut berperan bagi pemaknaan atas fenomena dalam konteks tersebut.

Jika mengacu pada langkah-langkah penelitian kualitatif menurut Sugiyono, maka peneliti melakukan serangkaian aktivitas penelitian mengikuti langkah-langkah berikut ini:

Langkah pertama penelitian ini berangkat dari informasi awal atau sementara tentang potensi dan masalah di obyek yang diteliti atau dari keingintahuan di obyek itu ada keunikan apa. Berdasarkan hal tersebut peneliti membuat fokus dan rumusan masalah. Adapun penelitian ini berangkat dari masalah kecemasan yang dialami pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe pada masa *quarter-life crisis*. Dan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pentingnya penerapan Konseling Kristen bagi pemuda yang mengalami kecemasan akibat *quarter-life crisis* di Gereja Kristen Muria Indonesia Perjanjian-Nya Kabanjahe.

Langkah ke dua dari penelitian ini adalah melakukan kajian teori. Kajian teori diperlukan agar peneliti memiliki wawasan yang luas dan mendalam tentang fokus penelitian pada obyek yang diteliti. Dalam penelitian, khususnya dalam bidang ilmu teologi, kajian teori memiliki kedudukan yang sangat mendasar. Kajian pustaka atau landasan teori merupakan ciri penelitian sebagai bukti cara ilmiah untuk mendapatkan data. Fungsi teori ini adalah untuk memperjelas dan mempertajam ruang lingkup (konstruk) variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2007:57). Dalam penelitian ini, peneliti membahas teori tentang masa *quarter-life crisis*, kecemasan, kecemasan masa *quarter-life crisis*, pandangan Alkitab tentang kecemasan masa *quarter-life crisis* dan konseling Kristen.

Langkah ke tiga dalam penelitian ini adalah peneliti menentukan informan. Oleh karena peneliti ingin mendeskripsikan keadaan pemuda di GKMI pada fase *quarter-life crisis* dan kesigapannya dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis*, juga hendak mengetahui efektivitas konseling kristen terhadap pemuda GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe, maka peneliti memilih informan yang sesuai dengan kriteria tersebut.

Langkah keempat dalam penelitian kualitatif adalah mengumpulkan data.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dipandu oleh fokus dan pertanyaan penelitian yang sudah dirumuskan. Adapun fokus dalam penelitian ini adalah mengenai kecemasan masa *quarter-life crisis* pada pemuda GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dan penanganannya melalui konseling Kristen. Adapun tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menjelaskan pandangan Alkitab mengenai kecemasan dan fase *QLC* yang dialami pemuda.
- b. Mendeskripsikan keadaan pemuda di GKMI pada fase tersebut dan kesiapannya dalam menghadapi kecemasan akibat *quarter-life crisis*.
- c. Mengusulkan pendekatan konseling Kristen terhadap pemuda yang alami kecemasan akibat *quarter-life crisis*, di GKMI Perjanjian-Nya.

Untuk mencapai tujuan penelitian pertama di atas, maka penulis memulai dari pengumpulan data dengan cara studi pustaka mengenai masa *quarter-life crisis* dan kecemasan menurut pandangan Alkitab.

Untuk tujuan penelitian kedua dan ketiga penulis melakukan wawancara dan juga konseling untuk mengetahui bagaimana keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya di masa *quarter-life crisis* dan pendekatan konseling Kristen untuk mengatasi kecemasan.

Langkah kelima adalah menganalisis data. Analisis data dilakukan dengan cara memilih, memilah dan mengorganisasikan data yang terkumpul dari observasi dan wawancara sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam, bermakna dan unik dan berupa temuan baru bersifat deskriptif.

Langkah ke enam dari penelitian kualitatif adalah uji keabsahan data setelah dianalisis. Adapun uji keabsahan data dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas dan obyektivitas terhadap hasil penelitian kualitatif.

Langkah ke tujuh dari penelitian kualitatif adalah menyajikan data hasil analisis yang telah teruji keabsahan datanya. Dan berdasarkan data yang telah disajikan/data display tersebut, maka penulis akan membuat kesimpulan terhadap seluruh hasil penelitian, sehingga selanjutnya dapat diangkat menjadi teman atau judul penelitian.

Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah membuat laporan penelitian.

### **Alasan menggunakan metode kualitatif**

Adapun alasan menggunakan metode penelitian kualitatif pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memahami perasaan orang. Penelitian ini hendak memahami bagaimana perasaan dan keadaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe yang mengalami kecemasan. Perasaan akan sulit dimengerti kalau tidak diteliti dengan metode kualitatif, dengan teknik pengumpulan data wawancara mendalam dan observasi berperan serta untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang tersebut.
2. Penelitian kualitatif berkenaan dengan data yang bukan angka, mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat naratif. Metode penelitian kualitatif terutama digunakan untuk memperoleh data yang kaya, informasi yang mendalam tentang isu atau masalah yang akan dipecahkan. Oleh karena penelitian ini ingin memperoleh data dan informasi yang mendalam mengenai kecemasan pemuda masa *quarter-life crisis*, maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain daripada itu, peneliti hendak mengeksplorasi dan memahami makna perilaku individu.
3. Penelitian ini juga hendak memahami bagaimana pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe menginterpretasikan pengalamannya dan mengkonstruksikan apa yang telah dialaminya di dalam hidupnya.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Adapun lokasi penelitian ini adalah di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dan waktu penelitian bulan Januari – Mei 2024.

### **Teknik Pemilihan Informan**

Teknik pemilihan informan digunakan dengan teknik *purposive* yang bersifat *snowball sampling*. Teknik *purposive* adalah teknik pengambil sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situsi sosial yang akan diteliti (Sugiyono, 2020:96).

Adapun ciri khusus sampel *purposive* menurut Lincoln dan Guba adalah 1) *Emergent sampling design*/sementara 2) *Serial selection of sample units*/menggelinding seperti bola salju (snow ball) 3) *Continuous adjustment or 'focusing' of the sample*/ disesuaikan dengan kebutuhan 4) *Selection to the point of redundancy*/ dipilih sampai jenuh. Oleh karena itu, penelitian ini memilih empat orang informan yang dianggap paling tahu tentang topik dalam penelitian ini yaitu kecemasan masa *quarter-life crisis*. Jika data belum jenuh, maka peneliti akan mencari informan yang sesuai dengan topik penelitian. Tetapi bila pemilihan sampel atau informan benar-benar jatuh pada subyek yang benar-benar menguasai situasi sosial (obyek), maka tidak diperlukan sampel lagi(Sugiyono, 2020:99).

### **Informan Penelitian**

Informan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dan pemilihan informan dilakukan berdasarkan prinsip:

1. Kesesuaian (*Appropriateness*), sampel dipilih berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian

2. Kecukupan (*Adequacy*), jumlah informan dianggap cukup jika data yang didapat telah menggambarkan seluruh fenomena yang berkaitan dengan topik penelitian.

Untuk memilih responden atau informan yang memenuhi kriteria suatu penelitian, peneliti harus menetapkan kriteria responden terlebih dahulu. Artinya, siapa saja orang yang tepat, yang kompeten, yang bisa memberikan informasi dan informasinya bisa dipercaya kebenaran dan akurasi (Taufik, 2012:33). Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif dilakukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung. Caranya yaitu, peneliti memilih orang tertentu yang dipertimbangkan akan memberikan data yang diperlukan. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif tidak didasarkan perhitungan statistik. Sampel yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk digeneralisasikan. (Sugiyono, 2020:96).

Sumber informan dalam penelitian ini adalah pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe

Adapun kriteria informan yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dengan rentang usia 18-29 tahun.
2. Belum menikah.
3. Pernah mengalami kecemasan setidaknya selama enam bulan terakhir.

Adapun informan yang dipilih dalam penelitian ini adalah:

1. Informan 1 yang berinisial AG, berusia 25 tahun dan tinggal di desa Kutagerat.
2. Informan 2 yang berinisial SD, berusia 26 tahun dan tinggal di Kabanjahe.
3. Informan 3 yang berinisial YN, berusia 24 tahun dan tinggal di Kabajahe.
4. Informan 3 yang berinisial AB, berusia 25 tahun dan tinggal di Medan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Wawancara dapat diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan informasi (data) dari responden dengan cara bertanya langsung secara bertatap muka dan dapat juga dilakukan dengan sarana komunikasi lain seperti telepon dan internet (Suyanto, 2015:69).

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode wawancara. Wawancara adalah metode pengumpul data atau alat pengumpul data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara mengajukan sejumlah pertanyaan pada partisipan sebagai subjek yang diwawancarai (Gumilang, 2016). Untuk mendapatkan informasi selengkap mungkin dalam rangka menjawab permasalahan penelitian, upaya pengumpulan data ditempuh dengan cara melakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) dan wawancara terstruktur. Untuk mengetahui bagaimana pengalaman dan perasaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya dan kesiapan mereka dalam menghadapi kecemasan masa *quarter-life crisis*, sebagaimana dituliskan dalam pertanyaan penelitian yang kedua, maka peneliti menggunakan wawancara semistuktur dengan tujuan menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diwawancarai diminta pendapat dan ide-idenya. Dan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konseling Kristen terhadap kecemasan pemuda, maka peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti melakukan konseling terhadap informan.

Supaya hasil wawancara terekam dengan baik dan peneliti memiliki bukti telah melakukan wawancara kepada informan atau sumber data, maka peneliti akan menggunakan buku catatan dan juga tape recorder dan segera setelah wawancara selesai, peneliti akan mencatat hasil wawancara.

Adapun langkah-langkah melakukan wawancara menurut Sugiyono (Sugiyono, 2020:76) yaitu:

1. Menetapkan kepada siapa wawancara itu akan dilakukan. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe yang mengalami kecemasan masa *quarter-life crisis*.
2. Menyiapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan  
Adapun pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan adalah mengenai pengalaman dan perasaan pemuda di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe ketika mengalami kecemasan di masa *quarter-life crisis*.
3. Mengawali atau membuka alur wawancara
4. Melangsungkan alur wawancara
5. Mengkonformasi ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya. Setelah wawancara selesai, peneliti mengkonfirmasi kebenaran data yang telah diperoleh kepada informan agar tidak terjadi kesalahan.
6. Menuliskan hasil wawancara ke dalam catatan lapangan
7. Mengidentifikasi tindak lanjut hasil wawancara yang telah diperoleh.

Pedoman wawancara pada penelitian ini beranjak dari landasan teori pada bab II.

Dalam pelaksanaannya, peneliti secara fleksibel mengembangkan pertanyaan sesuai dengan perkembangan informasi dari informan namun tetap berpedoman pada tujuan penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri (Sugiyono, 2020:101). Dalam penelitian kualitatif peneliti sendiri menjadi pengumpul data yang utama, juga didukung dengan alat bantu seperti pedoman wawancara. Penggunaan pedoman ini supaya peneliti tidak menyimpang dari permasalahan yang seharusnya diteliti.



### **Prosedur penelitian**

Sebelum pengumpulan data, dilakukan beberapa tahap kegiatan yaitu:

Pertama, pengurusan izin penelitian dengan membawa surat dari Program Magister Teologi STA Tiranus yang ditujukan kepada GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe

Kedua, membuat kesepakatan kesediaan wawancara untuk informan. Setelah data didapatkan sudah cukup, wawancara akan ditutup dengan kesepakatan peneliti masih dapat menghubungi informan jika ada hal-hal yang perlu dipertanyakan.

### **Teknik analisis data**

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Noeng Muhadjir (dalam Rijali, 2019) mengemukakan pengertian analisis data sebagai “upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2020:87).

Setelah data didapatkan, maka dilakukan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data

berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu dan pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai (Sugiyono, 2020:132). Adapun proses dalam analisis data yaitu, *data collection*, *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.

### **Data collection/pengumpulan data**

Untuk memudahkan peneliti dalam melakukan analisa data, maka peneliti terlebih dahulu mengumpulkan data yang sudah didapatkan dalam proses wawancara yang semula masih berupa rekaman diubah menjadi *transkrip*.

### **Data reduction**

Setelah memperoleh data dari lapangan yang cukup banyak, maka selanjutnya peneliti melakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2020:137), dalam mereduksi data setiap peneliti akan dipandu oleh teori dan tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah temuan. Oleh karena itu jika peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola justru itu yang harus dijadikan peneliti dalam mereduksi data.

### **Data Display**

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya dan yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif (Sugiyono, 2020:141).

### **Conclusion Drawing/Verification**

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang

sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori (Sugiyono, 2020:142).

### **Rangkuman**

Metode penelitian adalah strategi, proses, atau teknik yang digunakan dalam pengumpulan data. Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik.

Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh data yang kaya, informasi yang mendalam tentang isu atau masalah yang akan yang akan dipecahkan. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur terhadap pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe. Dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data menurut Miles dan Huberman yang yaitu *data collection*, *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.

## 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
2. Perasaan cemas	5. Pengambilan Keputusan	perguruan tinggi
3. Masa depan	6. Keseimbangan Hidup	8. Karir sesuai bidang
		akademis yang digeluti

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 ekspektasi 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 makan, 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 <i>QLC</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah.</li> <li>• Menjadi partner rohani</li> </ul>
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 <i>QLC</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku.</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah.</li> </ul>



				belum siap menghadapi perubahan dalam hidupnya dan juga ada kebimbangan dalam menentukan pilihan hidupnya sehingga ia mengalami <i>QLC</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menopang dan membimbing konseli</li> </ul>
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> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku dan mengubahnya menjadi pikiran Alkitabiah.</li> </ul>

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 waancara 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, Pertumbungen, 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.

## **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.



### DAFTAR PUSTAKA

- Adifa, B. N., & Cahyanti, I. Y. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memiliki Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Fusion*, 3(11).
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter (Version 2). *Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Aisyah. (2023). Social support is related to workers' stress levels during quarter life crisis. *Indones Nat Nurs Assoc*, 7(2), 1–10.
- Alfian, I. N., & Santo, A. T. (n.d.). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1).
- Almokhtar, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580–591. <http://www.easpublisher.com/easjms/>
- Alouw, R. A. (2014). *Teori dan prinsip konseling kristen*. Kalam Hidup.
- Azizah, M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Indomedia Pustaka.
- B. First, Michael. *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edit). (2013). American Psychiatric Association.
- Anggraini, Dwi, J., & Aqila, S. A. (2022). The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 38–44.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).

*Konselor*, 5(2).

Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Eriksonmengenaitiori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE V*, 15(1).

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood : the winding road from the late teens through the twenties* (Second Edi). Oxford University Press.

Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>

Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode Studi Kasusdalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 1–9.  
<https://doi.org/doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>

Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>

Barclay, W. (1995). *Pemahaman Alkitab Setiap Hari: Injil Matius 1-10*. BPK Gunung Mulia.

Barlow, D. H., & Craske, M. G. (2007). *Mastery of Your Anxiety and Panic Attack*. Oxford University Press.

Boice, J. M. (1996). *Psalms Volume 2*. Baker Books.

Brill, J. W. (2003). *Tafsiran surat Filipi*. Kalam Hidup.

Calvin, J. (1996). *Commentary on the Book of Psalms*. Baker Books.

Carlton, M. E. (2002). *Injil Matius: Terjemahan Khusus untuk Penerjemah dan Pendalaman Alkitab*. Yayasan Kasih Karunia Bakti Budaya.

Carson, D. . (2004). *Basics for Believers*. InterVarsity Press.

- Carson, D. ., & Moo, D. J. (2016). *An Introduction to The New Testament*. Gandum Mas.
- Charles F. Preiffer, E. F. H. (Ed.). (2020). *The Wycliffe Bible Commentary Volume 3 Perjanjian Baru*. Gandum Mas.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. The Guilford Press.
- Crabb, L. J. (2013). *Effective Biblical Counseling*. Zondervan.
- Collins, G. R. (1980). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Word Books
- Dainton, M. . (2002). *Harta Saya Milik Siapa?* Yayasan Komunikasi Bina Kasih.
- Djikoren, L., & Hermanto, Y. P. (2022). *Spiritualitas Kristen dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada*. 5(2), 82–93.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.  
<https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54.  
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.  
<https://doi.org/doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3649>
- Ferguson, S. B. (2002). *Khotbah di Bukit*. Momentum.
- Gaebelein, F. E. (1991). *The Expositor's Bible Commentary Volume 5*. Zondervan Publishing House.

- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 144–159.
- Gunarsa, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Penerbit Libri.
- Guzik, D. (2018). *Enduring Word*. Enduring Word.
- Hahuly, M. S. (2021). Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 4(1), 1–14. <http://e-journal.sttbaptisjkt.ac.id/index.php/graciadeo>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Heath, S. (1997). *Psikologi yang Sebenarnya*. Yayasan ANDI.
- Henry, M. (2010). *Tafsiran Matthew Henry: Injil Yohanes 12-21*. Penerbit Momentum.
- Henry, M. (2015). *Tafsiran Matthew Henry: Surat Galatia, Efesus, Filipi, Kolose, 1&2 Tesalonika, 1&2 Timotius, Titus, Filemon*. Momentum.
- Hughes, R. K. (2015). *Mark: Jesus, servant and savior*. Crossway.
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>
- Irawan, P. (2007). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. FISIP UI.
- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Academic*

*Journal Of Psychology And Counseling*, 3(1), 1–24.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4107>

Jackson, M. E. (2022). *Christian apologetics and cognitive behavioral therapy: A pastoral model for mental health promotion*. North-West University.

Jobes, K. H. (2005). *1 Peter*. Baker Academic.

Keddie, G. J. (2001). *A Study Commentary on John Volume 2*. Evangelical Press.

Kellemen, B. (Ed.). (2014). *Scripture and Counseling*. Zondervan.

Kerdi, B. (2020). Nasehat Tentang Kekuatiran Studi Eksegetis Matius 6:25-34 Dan Refleksinya Pada Kehidupan Umat Kristen Masa Kini. *Jurnal Areopagus*, 18, 161–169. <file:///C:/Users/HP/Downloads/343-885-1-PB.pdf>

Knaus, W. J. (2014). *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety*.

Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1). <https://doi.org/dx.doi.org/analitika.v11i1.3110>

LaSor, W. ., Hubbard, D. ., & Bush, F. . (2015). *Pengantar Perjanjian Lama 1:taurat dan sejarah*. Gunung Mulia.

Leo, S. (2022). *Skrirpsi, Tesis dan Disertasi Teologi Kristen*. Lembaga Literatur Baptis.

Lestari, E. (2021). Studi Analisis tentang Kelimpahan Damai Sejahtera dalam Surat Filipi 4:4-9. *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi*, 1(1), 31–45. [//ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/article/view/10](http://ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/article/view/10).

Lianto. (2019). Self-Efficacy: A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 55–61.

MacArthur, J. F., & Mack, W. A. (2009). *Pengantar Konseling Alkitabiah: Pedoman Dasar Prinsip dan Praktik Konseling*. Gandum Mas.

Manesi, D. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri (Self Efficacy) Pada Kadet Mahasiswa

- Pendidikan Paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(1), 696–701.  
<https://doi.org/10.36312/jime.v8i1.2767>
- Morris, L. (1992). *The Gospel According to Matthew*. William B. Eerdmans Publishing Company.
- Nevid, J. S. (2019). *Essential of Abnormal Psychology In A Changing World*. Pearson Canada Inc.
- Nicholls, B. J. (2011). *The Gospel of Mark: Asia Bible Commentary Series*. Asia Theological Association.
- Nicholls, B. J. (2013). *Psalms 1-72: Asia Bible Commentary Series*. Asia Theological Association.
- Nicholls, B. J., & Kim, S.-B. D. (2010). *1 Peter: Asia Bible Commentary Series*. Asia Theological Association.
- Novianti, Anisa. (2022). *Peran Self-Compassion terhadap Quarter-Life Crisis pada Usia Emerging Adulthood*. Universitas Indonesia.
- Novianti, Arista. (2021). Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Transformasi Pendidikan Di Era Merdeka Belajar : Menjawab Tantangan Pada Masa Dan Pasca Pandemi*, 3(2).
- Nugsria, A., Pratitits, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? . *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *MEDIAPSI*, 7(2), 119–129.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>
- O'Brien, P. T. (1991). *The Epistle to the Philippians: A Commentary on The Greek Text*. Wm. B. Eerdmans Publishing Co.

- Pfeiffer, C. F., & Harrison, E. F. (2020). *Tafsiran Alkitab Wycliffe: Volume 3 Matius-Wahyu* (C. F. Pfeiffer & E. F. Harrison (Eds.)). Gandum Mas.
- Pratama, E. G. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Persib U-21 Yang Pernah Mengalami Cedera Pada Saat Menghadapi Kompetisi Isl U-21*. Repository UPI.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*.
- Ralendesang, N. N., & Lombogia, R. A. A. P. (2024). Peran Pastoral Konseling Bagi Pemuda Yang Mengalami Masalah Fresh Graduate Syndrome Setelah Lulus Kuliah. *Atohema*, 1(1), 44–54.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rindayati, Nasir, & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2). <https://doi.org/doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. Penguin Putnam. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (n.d.). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. . (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife : A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5). <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Sadock, B. J. (2002). Pocket Handbook of Clinical Psychiatry. In *Addictive Disorders & Their Treatment* (Vol. 1, Issue 2). Lippincott Williams & Wilkins.

<https://doi.org/10.1097/00132576-200206000-00006>

- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2021). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed.* McGraw-Hill Higher Education.
- Sidjabat, B. . (2024). *Pendewasaan Manusia Dewasa: Pedoman Pembinaan Warga Jemaat Dewasa dan Lanjut Usia*. Kalam Hidup.
- Silaban, L., Manik, R. H., Boangmanalu, F. N. U., & Pasaribu, A. M. (2024). Mengatasi Kekhawatiran: Analisis Matius 6:34 Dalam Konteks Kontemporer. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 2(1).
- Silva, M. (2005). *Philipians: Baker Exegetical Commentary on the New Testament*. Baker Academic.
- Silvia, Y., & Norpri. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9322>
- Simamora, N. N. (2011). Kisah Ester. *Te Deum (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)*, 1(1), 151–167.
- Sitompul, P. H. S. (2020). Pembinaan Remaja Dan Pemuda Gereja Berdasarkan Alkitab. *Pondok Daun Dalam Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen.*, 6(1).
- Situmeang, S., Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2022). Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods. *Jurnal Teologi*, 2(1), 2. <https://doi.org/10.52489/juteolog.v2i2.78>
- Stott, J. R. . (2003). *Khotbah di Bukit*. Yayasan Komunikasi Bina Kasih.



- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*,. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Suyanti, & Albadri. (2021). Self Efficacy Dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Psycomedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–20.
- Suyanto, B. (2015). *Metode Penelitian Sosial*. Prenadamedia Group.
- Swindoll, C. R. (2000). *Perempuan yang Kuat dan Mulia: Ester*. Cipta Olah Pustaka.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2).  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(September), 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Taufik, M. (2012). *Analisis Penyebab Perilaku Hubungan Seksual Pra Nikah Pada Remaja Di Kota Pontianak (Studi Kualitatif)*. Universitas Indonesia.
- Turner, D. L. (2008). *Matthew: Baker Exegetical Commentary On The New Testament*. Baker Academic.
- Utey, B. (2001). *Injil Menurut Petrus: Markus dan I & II Petrus*. Bible Lesson International.
- Utey, B. (2011). *Paulus Terbelenggu, Injil Tak Terbelenggu: Surat-surat dari Penjara (Kolose, Efesus dan Filemon, Dan kemudian, Filipi)*. Bible lesson international.
- Utey, B. (2012). *Mazmur : Kumpulan Himne Israel*. Bible Lesson International.
- Van Beek, A. M. (n.d.). *Konseling Pastoral: Sebuah buku pegangan bagi para penolong di Indonesia*.
- Welch, E. T. (2019). *Lari Ketakutan: Ketakutan, kekhawatiran, dan Allah yang Memberikan*

*Perhentian*. Penerbit Momentum.

Whitcomb, J. C. (1962). *Tafsiran Alkitab Wycliff Volume 1* (C. Pfeiffer (Ed.); 4th ed.). Gandum Mas.

White, E. G. (1993). *Khotbah di atas Bukit*.

Widiyanto, M. A., Christin, R., & Franclin, J. (2022). Peran Gembala Sebagai Upaya Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembinaan Spiritualitas Remaja Pemuda. *Jurnal Vox Dei*, 3(1), 15–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.46408/vxd.v3i1.126>

Wilkinson, B., & Boa, K. (2017). *Talk Thru The Bible Survei PL & PB*. Gandum Mas.

Willard, D. (2011). *Renovation of The Heart: Pembaruan Hati Mengenakan Karakter Kristus*. Literatur SAAT.

Yanti, S. (2013). Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2, 283–288.

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty türkiye’deki beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>

## FORMULIR PERSETUJUAN BAGI INFORMAN:

### **Panduan Wawancara untuk Pemudi Mengenai Kecemasan Akibat *Quarter-Life Crisis***

Salam sejahtera dalam nama Tuhan Yesus Kristus,

Nama saya adalah Ingrid Gianina Br Ginting dan saya adalah mahasiswa pascasarjana program studi Teologi dengan bidang minat konseling pastoral. Saya sedang melakukan penelitian sebagai tugas akhir dimana penelitian ini mengenai kecemasan akibat *quarter-life crisis* yang akan dilakukan dengan mewawancarai saudara. Semua informasi yang didapat dari wawancara akan digunakan sebagai bahan untuk penyelesaian tugas akhir saya. Partisipasi saudara sangat penting, tapi bersifat sukarela. Nama saudara akan dirahasiakan dan tidak akan ada orang yang mengetahuinya selain peneliti. Apabila saudara bersedia untuk berpartisipasi, harap buat pernyataan di bawah ini.

Apakah saudara bersedia untuk di wawancarai?

- a. Ya
- b. Tidak

Jika saudara bersedia untuk diwawancarai, mohon tuliskn nama lengkap dan tanda tangan saudara di bawah ini

Nama:

---

Terima kasih untuk partisipasinya, Tuhan Yesus memberkati

### **Lampiran Pertanyaan Wawancara Semi-Terstruktur**

#### **Pertanyaan mengenai *QLC***

1. Apakah dalam kehidupan sekarang anda bergumul untuk mengenal diri anda sebenarnya?
2. Bagaimana perasaan anda ketika anda memasuki masa dewasa ini?
3. Pernahkah anda berpikir mengenai kegagalan yang mungkin terjadi di masa depan? T
4. Apakah anda pernah memiliki keraguan tentang apakah yang sebenarnya anda inginkan dalam hidup anda?
5. Dalam mengambil keputusan, pernahkah anda berpikir apakah keputusan yang anda ambil adalah keputusan yang benar?
6. Pernahkah anda merasa kewalahan untuk menyeimbangkan hidup dan waktu anda antara karir, teman, pekerjaan dan relasi romantis?
7. Bagaimana pandangan dan perasaan anda ketika anda sudah menyelesaikan perguruan tinggi?
8. Pernahkah anda berpikir dapatkah anda menggunakan apa yang anda sudah anda pelajari di perguruan tinggi ke dalam dunia nyata?

#### ***Kecemasan masa QLC***

9. Enam bulan belakangan ini pernahkan anda merasakan kecemasan atau kekuatiran dalam diri anda?
10. Bisakah anda deskripsikan sejauh mana kecemasan ataupun kekuatiran tersebut mempengaruhi hidup anda?

11. Hal-hal apakah yang membuat anda merasa cemas ataupun kuatir?
12. Pernahkah anda cemas karena tidak tahu harus memilih yang mana di antara banyaknya pilihan dalam hidup anda?
13. Seberapa sering anda merasakan kecemasan itu dalam kehidupan sehari-hari?
14. Pernahkah anda merasa anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?
15. Sewaktu anda mengalami kecemasan, apakah anda memiliki dukungan yang menolong anda untuk mengatasi kecemasan anda?
16. Apakah anda merasa tidak mampu mengontrol kecemasan atau kekuatiran anda?
17. Hal-hal apa yang sudah anda lakukan untuk mengatasi kecemasan anda?

### CODING HASIL WAWANCARA TERHADAP EMPAT INFORMAN

1. Apakah dalam kehidupan sekarang anda bergumul untuk mengenal diri anda sebenarnya?		
	Pernyataan	Tema
AG	Saya bergumul apa yang saya lakukan, pekerjaan apa yang saya lakukan, apa tujuan hidup saya. Sewaktu menyelesaikan masa sekolah setelah ini saya mau kemana? Kenapa saya masih diberi nafas? Terkadang takut tidak lulus, takut tidak ada masa depan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergumulan mengenai masa depan</li> <li>• Pergumulan mengenai tujuan hidup</li> </ul>
SD	Pernah seperti kehilangan jati diri, sipakah aku ini? Aku tidak tahu siapa aku, aku tidak mengenal diriku sendiri. Apa yang kulakukan? Bagaimana nanti aku? Mengapa hidupku seperti ini? Usiaku udah segini, bagaimana jika nanti aku sakit? Bagaimana jika nanti aku sudah tua?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergumulan mengenai jati diri</li> <li>• Pergumulan mengenai masa depan</li> </ul>
YN	Iya. Aku bertanya-tanya apa kelebihanku ataupun dalam hal apa aku bisa menguasai sesuatu. Aku juga bertanya-tanya tentang tujuan hidupku. Kemana aku selanjutnya? Apa sebenarnya yang Tuhan mau untuk aku lakukan sekarang ini?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergumulan mengenai pengenalan akan diri sendiri</li> <li>• Pergumulan mengenai tujuan hidup</li> </ul>
AB	Pernah. Terkadang ada pencapaian kayak ada yang dikerjakan sesuatu aku merasa puas, Puji Tuhan tapi terkadang di satu momen aku bertanya-tanya apakah gunaku hidup. Ngapain aku kayak gini, seperti itu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergumulan mengenai tujuan hidup</li> </ul>
2. Bagaimana perasaan anda ketika anda memasuki masa dewasa ini?		
AG	Bagaimana nanti ketika dewasa? Sanggupkah saya menghadapi masa dewasa? Apakah nanti saya akan stress? Kalau ada masalah, sanggupkah saya menghadapinya? Harus berdiri sendiri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adanya perasaan tidak mampu menghadapi masa dewasa</li> </ul>
SD	Terkejut, <i>shock</i> karena mungkin naif berpikir bahwa semua akan baik baik saja. Semua akan berjalan sesuai yang dipikirkan, ternyata banyak berubah dan banyak yang berbeda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terkejut karena masa depan tidak sesuai seperti</li> </ul>

	Tidak seperti yang dibayangkan. Ketika sudah dewasa sudah mulai banyak pikiran. Sewaktu kuliah tidak dipikirkan kerja apa. Tetapi sekarang, bapak juga tidak lagi bekerja. Kalau untuk diriku sendiri, aku tidak terlalu kuatir. Sudah <i>shock</i> karena harus mulai memikirkan diri, memikirkan pekerjaan.	yang diharapkan
YN	Kupikir menyenangkan, ternyata berat. Ekspetasi terhadap masa dewasa, bisa sesukaku ambil keputusan, bebas kemana-mana. Ternyata bebas pun harus bertanggung jawab atas keputusan yang kita ambil. Harus berpikir dulu, ini bisa kulakukan atau nggak. Ternyata tanggung jawab lebih besar. Setiap keputusan yang kita ambil berpengaruh terhadap masa depan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak sesuai dengan harapan.</li> <li>• Dewasa artinya ada tanggung jawab</li> </ul>
AB	Makin berat. Jauh dari ekspetasi. Ekspetasi sewaktu kecil orang dewasa enak. Bisa menentukan apa yang ia kerjakan, gampang mencari uang. Bisa menetapkan dia mau melakukan apa. Setelah dewasa, dan tamat untuk melakukan apapun susah. Jadi pertimbangan. Aku belum dewasa, aku belum bisa menyelesaikan masalah untuk diri sendiri. Aku nggak bisa sampai saat ini berdiri sendiri dengan keputusan-keputusan yang kuambil, harus ada orang yang kutanya. Menentukan untuk diri sendiri pun berat. Perlu validasi dari orang lain untuk tau bahwa keputusan yang kuambil benar, takut melakukan kesalahan. Dan orang menuntut karena sudah dewasa untuk mengambil keputusan sendiri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semakin berat, tidak sesuai ekspetasi.</li> <li>• Merasa belum mampu menyelesaikan masalah sendiri.</li> <li>• Belum berani mengambil keputusan.</li> </ul>
3. Pernahkah anda berpikir mengenai kegagalan yang mungkin terjadi di masa depan?		
AG	Bagaimana nanti kalau aku gagal? Kalau aku gagal dalam tahap ini, aku tidak berani lagi. Apa nanti yang harus kuperbuat dalam hidupku?	Takut menjadi gagal
SD	Sering sekali. Kegagalan tidak punya uang, kegagalan tidak bisa membahagiakan orang tua. Dan yang paling menguasai adalah bagaimana jika nanti ayahku sakit. Kegagalan tidak punya uang, membahagiakan orang tua.	Sering takut akan kegagalan Takut gagal tidak bisa punya uang, tidak bisa membahagiakan orang tua
YN	Iya. Aku banyak memikirkan tentang kegagalan. Karena dari kecil aku <i>overprotective</i> , karena kakak keduanya bandel.	Takut gagal dalam hidup ini.

	Aku merasa seperti dikekang. Apapun keputusan yang kuambil biasanya bertanya ke mereka. Misalnya ambil keputusan, takut menyusahkan pihak yang lain. Nggaklah nanti aku gagal, hidupku hanya seperti ini?	
AB	Takut gagal ntah jadi apa. Tertekan hati karena ada tuntutan orang tua untuk mencapai hal yang lain. Takut tidak jadi apapun. Padahal tau dalam Firman Tuhan semua disediakan Tuhan, tetapi menjalani kehidupan yang nyata. Gimana masa depan ini Tuhan? Teman-teman sudah di sana sini sedangkan aku masih menjadi tanggungan orang tua.	Takut gagal di masa depan.
4. Apakah anda pernah memiliki keraguan tentang apakah yang sebenarnya anda inginkan dalam hidup anda?		
AG	Pernah. Selesai menyelesaikan skripsi aku sudah ragu-ragu. Takut jika nanti sudah lulus tidak berguna. Setelah wisuda pun masih ragu-ragu, apakah aku salah mengambil sekolah ini?	Memiliki keraguan dalam pendidikan yang sudah ditempuh.
SD	Ia. Inikin hidup yang ingin kujalani? Inikah tujuan hidupku?	Ragu tentang hidup yang sudah dijalani dan tujuan hidup
YN	Meragukan dalam keputusan apakah ini kehendak Tuhan atau tidak.	Ragu akan kehendak Tuhan dalam hidupnya
AB	Iya.	
5. Dalam mengambil keputusan, pernahkah anda berpikir apakah keputusan yang anda ambil adalah keputusan yang benar?		
AG	Pernah	
SD	Pernah. Saat ini aku bergumul tentang keputusan pelayanan ke Lau Perimbon. Sulit memutuskan apakah aku tetap ke sana atau tidak. Aku merasa berat karena ini pekerjaan Tuhan. Aku takut aku tidak mau ke Lau Perimbon karena keinginan hatiku, karena tidak mau menyangkal diri. Terlalu banyak pertimbangan.	Bergumul tentang keputusan untuk melayani
YN	Pernah	
AB	Kadang berpikir keputusan yang kuambil adalah keputusan yang benar, tetapi membutuhkan validasi dari orang lain. Takut sekali untuk melakukan kesalahan.	Bergumul dalam mengambil keputusan
6. Pernahkah anda merasa kewalahan untuk menyeimbangkan hidup dan waktu anda antara karir, teman, pekerjaan dan relasi romantis?		
AG	Tidak	Tidak
SD	Tidak	Tidak
YN	Sedikit, karena aku agak lambat dalam bekerja	Tidak



AB	Tidak	Tidak
7. Bagaimana perasaan anda setelah menyelesaikan perguruan tinggi?		
AG	Ada keragu-raguan. Apakah pendidikan yang dipilih ini benar atau tidak.	Ragu apakah pendidikan yang dipilih benar atau salah
SD	Dalam bayanganku lulus bukan berarti selesai, tetapi kemana Tuhan mau langkah selanjutnya. Dalam bayangku, aku akan tetap mengikuti Tuhan, tetapi kenyataannya tidak. Tidak seperti yang kubayangkan kehidupan. Awalnya aku optimis ikut Tuhan, tetapi ketika dayang kenyataan menjadi <i>shock</i> . Hal yang tidak perlu dikuatirkan pun menjadi kekuatiran. Saya merasa seperti tidak berguna untuk Tuhan setelah saya lulus.	Terkejut. Kenyataan tidak seperti yang dibayangkan.
YN	Senang, karena saya dapat lulus tepat waktu	Senang
AB	Semakin berat	Semakin berat
8. Pernahkah anda berpikir dapatkah anda menggunakan apa yang anda sudah anda pelajari di perguruan tinggi ke dalam dunia nyata?		
AG	Pernah. Ada rencana dalam hidup. Pernah sih, kalau mencari kerja. Walaupun saya tidak memakai ilmu ini juga tidak masalah.	Ilmu yang sudah dipelajari dapat dipakai
SD	Pernah, dahulu aku cemas, tetapi sekarang tidak lagi. Karena apapun bisa menjadi pekerjaan kalau Tuhan memberkati.	Ilmu yang sudah dipelajari dapat dipakai
YN	Pernah. Bisa digunakan untuk dunia nyata.	Bisa digunakan
AB	Bisa berguna untuk beberapa aspek tertentu.	Bisa digunakan
9. Enam bulan belakangan ini pernahkan anda merasakan kecemasan atau kekuatiran dalam diri anda?		
AG	Pernah	
SD	Pernah	
YN	Pernah	
AB	Pernah	
10. Bisakah anda deskripsikan sejauh mana kecemasan ataupun kekuatiran tersebut mempengaruhi hidup anda?		
AG	Asam lambung sering sekali kumat, pagi-pagi sering muntah dan tidak bisa tidur. Hal yang membuat aku cemas adalah bagaimana kehidupanku selanjutnya, saya terlambat lulus kuliah, masih bisakah saya dipakai bekerja oleh orang lain. Sewaktu mengerjakan skripsi cemas, bimbingan hari Rabu mulai hari Senin tidak makan. Hanya makan 1 sendok saja. tidak bisa tidur. Takut salah. Takut tidak mampu. Padahal kenyataannya aku termasuk cepat dalam menyelesaikan skripsi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memengaruhi aspek fisik</li> <li>• Memengaruhi aspek emosi</li> <li>• Memengaruhi aspek kognitif</li> <li>• Memengaruhi aspek perilaku</li> </ul>

SD	Segala aspek hidupku dipengaruhi. Setiap malam susah tidur. Bisa jam 3 pagi tidur. Tidak normal. Ku menonton drakor dan memikirkan hidup. Menonton drakor supaya tidak cemas. Asal banyak pikiran menstruasi tidak terarut 2 kali sebulan. Kemaren sering kumat penyakit maag. Pernah berpikir lebih baik mati saja. Padahal dulu sebelum Tuhan selamatkan pikiran itu pernah muncul lebih baik mati. Tetapi sekarang pikiran itu balik lagi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memengaruhi aspek perilaku</li> <li>• Memengaruhi kognitif</li> <li>• Memengaruhi fisik</li> </ul>
YN	Gelisah. Overthinking, sering menghela nafas, merenung dan menangis	Memengaruhi pikiran
AB	Aktivitas dan jam tidur terganggu. Malas ngapain pun. Tidur di tempat tidur sampai siang merenungi nasib. Aku mengomong seperti ini seperti tidak percaya Allah. Tapi seperti ini keadaanku Tuhan. Pernah gemetar karena cemas dan sakit perut.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memengaruhi tindakan</li> <li>• Memengaruhi fisik</li> <li>• Memengaruhi emosi</li> </ul>
11. Hal-hal apakah yang membuat anda merasa cemas ataupun kuatir?		
AG	Takut akan masa depan, takut tidak bisa kerja, ntah nggak ada uang, nikah atau tidak.	Masa depan
SD	Masa depan. Bapakku, karena sejak kecil itu yang ditanamkan orang-orang. Supaya aku memerhatikan bapakku.	Masa depan dan ayah
YN	Masa depan	Masa depan
AB	Masa depan. Bagaimana setelah lulus dan bagaimana membalas semua perjuangan orang tua	Masa depan dan orang tua
12. Pernahkah anda cemas karena tidak tahu harus memilih yang mana di antara banyaknya pilihan dalam hidup anda?		
AG	Pernah. Bingung mau bekerja di mana	Bingung akan pekerjaan
SD	Takut melakukan kesalahan. Cenderung mengambil keputusan agak lama. Karena sewaktu kecil sering disalahkan. Pingin keluar kerja, muak melihat keadaan, tapi tidak berani ambil keputusan kalau bukan dari Tuhan.	Takut dalam mengambil keputusan
YN	Pernah dan sering. Sudah kebiasaan butuh validasi	Pernah
AB	Pernah. Pikiranku menjadi terganggu. Aku mau pimpinan Tuhan yang menjadi utama. Pendapat-pendapat orang lain memengaruhi kehidupanku.	Bingung.
13. Seberapa sering anda merasakan kecemasan itu dalam kehidupan sehari-hari?		
AG	Setiap hari mengalami kecemasan, tidak bisa tidur. Ada saat-saat tertentu, kulihat orang-	Setiap hari

	orang kesana kemari makin banyak kecemasan. Lihat fb sering orang posting foto mayat. Cemas. Apakah aku nanti jadi mayat.	
SD	Sering. Kalau ada kegiatan tidak merasa cemas, oleh karena itu cari pelarian seperti tidur atau menonton drama korea	Sering dan mencari pelarian
YN	Sehari-hari. Bangun tidur merasa cemas, sewaktu mau tidur juga cemas	Sehari-hari
AB	Kalau tidak ada aktivitas yang dilakukan, maka kecemasan itu muncul	Muncul pada saat tidak ada aktivitas
14. Pernahkah anda merasa anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?		
AG	Pernah	Pernah
SD	Pernah. Semua hal dikuatirkan. Ketika melihat baju ataupun sepatu yang koyak menjadi takut tidak ada uang lagi membeli baju maupun sepatu	Pernah
YN	Pernah. Bahkan hal-hal kecil pun menjadi kekuatiran.	Pernah
AB	Pernah. Mengkuatirkan diri, orang tua, abang, bahkan urusan orang lain pun menjadi kekuatiran	Pernah
15. Sewaktu anda mengalami kecemasan, apakah anda memiliki dukungan yang menolong anda untuk mengatasi kecemasan anda.?		
AG	Tidak ada dukungan, teman cerita juga tidak ada. Sering jalan-jalan sendiri ke <i>mall</i> . Pernah berpikir untuk lompat dari lantai dua, kalau lompat dari sini mungkin masalah akan berakhir, pernah juga mencuci baju jam 2 pagi	Tidak ada dukungan
SD	Tidak ada yang mendukung karena tidak bercerita dengan siapapun. Karena sedari kecil tinggal bersama orang, tidak ada yang peduli walaupun aku bercerita. Setelah selesai masalah baru dapat bercerita. Kalau kucitakan kepada bapakku, takut aku tambah pikirannya. Pernah aku nggak jumpa sama mamak dari kelas 2 SD-2 SMP di situ kucitakan semuanya, tapi mamak menangis dan bilang, “Sudahlah, jangan lagi ceritakan. Sakit nanti aku marah bapak (bapak tiri)” Sejak itu, aku semakin jarang bercerita. Kalau sekarang ada orang yang sayang samaku, bingung aku. Kok bisa dia sayang samaku? Kok berharga rasanya aku?	Tidak ada dukungan
YN	Cerita juga berat. Karena akunya yang perlu bertobat	Belum mencari dukungan
AB	Kadang-kadang kutelepon mamak. Mamak	Ada dukungan dari orang

	menolong aku. Apalagi kalau mamak berkata kudoakan kam nakku, aku merasa tenang. Aku merasa tenang jika ada orang yang mendoakan aku karena kadang ketika cemas, berdoa pun aku nggak sanggup lagi. Dan terkadang bercerita dengan orang yang dapat dipercaya juga membuat aku lebih lega	tua
16. Apakah anda merasa tidak mampu mengontrol kecemasan atau kekuatiran anda?		
AG	Setiap waktu cemas. Mau buat pelarian juga cemas.	Tidak mampu
SD	Terkadang mampu dan terkadang tidak mampu	Terkadang mampu
YN	Pernah	Pernah tidak mampu
AB	Terkadang mampu dan terkadang tidak mampu	Terkadang mampu
17. Hal-hal apa yang sudah anda lakukan untuk mengatasi kecemasan anda?		
AG	<i>Scroll tik-tok</i> , masak sendiri untuk banyak orang. Mencari pelarian supaya tidak cemas.	Mencari pengalihan pikiran
SD	Dalam pikiranku karena hubunganku tidak baik dengan Tuhan. Baca Alkitab sudah malas, PA juga malas, mendengarkan lagu-lagu rohani juga malas. Tetapi sekarang sudah membaca Alkitab, berdoa dan sekarang juga sudah memiliki tim doa	Mencari pengalihan pikiran.
YN	Masalah diri dengan Tuhan dan sekarang proses bertobat	Menyadari perlu pertobatan dan juga mencari pengalihan pikiran
AB	Kalau cemas, tidur, merenung dan menangis. Berdoa. Merefleksikan diri. Kalau kemarin ditolong Tuhan, maka sekarang pun ditolong Tuhan.	Menangis, mengingat pertolongan Tuhan dahulu.