

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 pemudi 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 pemudi di GKMI Perjanjian-Nya sewaktu mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan keempat pemudi di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe mengalami kecemasan. Pemudi 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 pemudi tentunya merusak kesejahteraan hidup pemudi. Selain itu, kecemasan yang dialami pemudi membuat pemudi 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 pemudi di GKMI Perjanjian-Nya dapat menolong pemudi mengatasi kecemasan masa *quarter life crisis*

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