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 pemudi dan remaja di GKMI Perjanjian-Nya Kabanjahe dengan rentang usia 18-30 tahun sebanyak 21 orang menemukan adanya keluhan dari beberapa pemudi 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. Pemudi 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 pemudi yang sudah dewasa usianya bisa membimbing adik-adik mereka yang lebih muda. Dari 21 pemudi rentang usia 18-30 tahun, 10 orang pemudi 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 keemasannya 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 pemudi 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.