

## **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 realistik 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 Makedonia 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 (Utlely, 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.

Kekuatiran dunia yang dimaksud adalah berbagai kekuatiran 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).

Kekuatiran 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 kekuatiran 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 (Utleigh, 2012:175).

Tuhan sebagai gembala dalam kehidupan pemuda memiliki arti bahwa Tuhan tahu keperluan dan kebutuhan domba-dombaNya dan 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."

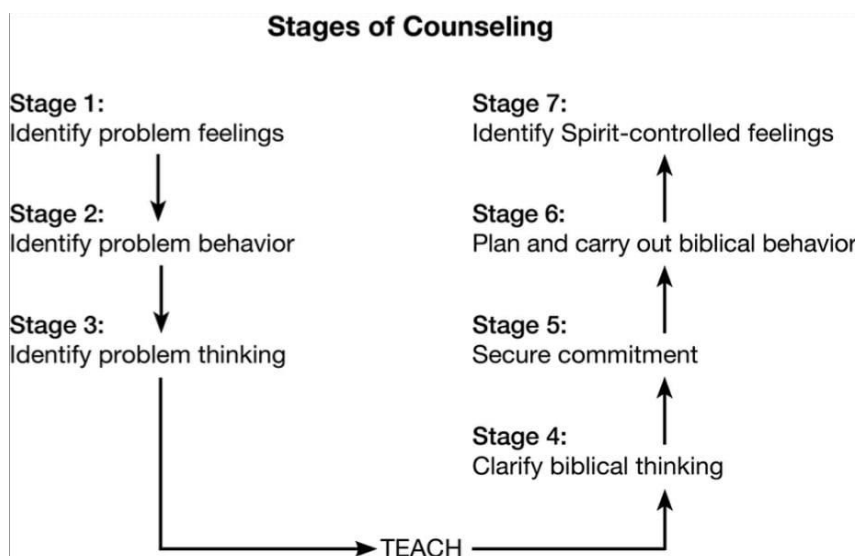
Pikiran-pikiran menentukan orientasi dari segala sesuatu yang kita kerjakan dan membangkitkan perasaan yang membingkai dunia kita dan memotivasi tindakan-tindakan kita (Willard, 2011:211). Terkadang banyak masalah yang terjadi akibat pola pikir yang salah sehingga menghasilkan sikap yang salah pula.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