

PERSPEKTIF PENDIDIKAN KRISTEN DALAM MENGHADAPI *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA USIA DEWASA AWAL

Gian Gideon Akin
Sekolah Tinggi Teologi Baptis Kalvari, Indonesia
gian.akin@sttbk.ac.id

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan fase di mana seseorang merasa cemas terhadap kehidupannya di masa mendatang. Masa transisi dari remaja menuju dewasa memiliki beberapa tantangan yang tentunya berbeda dibandingkan dengan proses perkembangan sebelumnya. Ketika seseorang berkembang menuju usia yang lebih matang, mereka akan menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan *mindset*. Fase ini sering menimbulkan rasa stres bagi beberapa orang. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah alternatif solusi untuk membentuk *mindset* supaya orang-orang di usia dewasa muda dapat menghadapinya dengan pola pikir yang benar. Peneliti akan menggunakan pendekatan psikososial untuk mengidentifikasi permasalahan ini dan memberikan perspektif dari pendidikan Kristen. Artikel dengan judul Perspektif Pendidikan Kristen dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis* pada Usia Dewasa Awal menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan referensi dari sepuluh penelitian yang sudah dilakukan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil dari penelitian ini melaporkan bahwa perspektif kekristenan diharapkan dapat menjadi solusi dalam menghadapi *quarter-life crisis* supaya setiap orang dewasa dapat menyadari bahwa krisis emosi yang dirasakan dapat diatasi oleh dirinya sendiri karena merekalah yang memutuskan untuk memilih arah dari rencana hidupnya.

Kata Kunci: pendidikan Kristen, *quarter-life crisis*, dewasa awal.

Abstract

A quarter-life crisis is a phase where a person feels anxious about their life in the future. The transition from adolescence to adulthood has several challenges that are certainly different from the previous developmental process. As a person progresses towards a more mature age, they will face new challenges such as work, marital status, and mindset changes. This phase often causes stress for some people. Therefore, an alternative solution is needed to shape the mindset so that people in young adulthood can face it with the right mindset. The researcher will use a psychosocial approach to identify this problem and provide a perspective from Christian education. The article with the title Perspective of Christian Education in Dealing with Quarter-Life Crisis in Early Adulthood uses descriptive qualitative methods with references from several studies that have been conducted in the last five years. The results of this study report that the Christian perspective is expected to be a solution in dealing with quarter-life crises so that every adult can realize that the emotional crisis they feel can be overcome by themselves because they are the ones who decide to choose the direction of their life plans.

Keywords: Christian education, *quarter-life crisis*, early adulthood.

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia di dalam kehidupannya terdapat berbagai karakteristik dan kecenderungan yang beragam. Dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa terdapat perubahan sikap dan perilaku yang dialaminya. Di usia yang beranjak dewasa, setiap orang diperhadapkan kepada ketidakstabilan hidup, dilema akan pilihan yang dijalannya, perkembangan zaman, serta rasa panik yang dirasakan ketika memilih hal yang dijalannya.

Setiap orang dewasa memiliki respon terhadap tugas dan tuntutan pada fase *quarter-life crisis* yang berbeda-beda. Terdapat beberapa orang yang merasa fase ini merupakan fase yang sulit dan penuh kegelisahan. Mereka tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada fase tersebut. Kebingungan dan kebingungan akan masa depan merupakan hal yang dialami mereka. Kadang juga mereka mengalami krisis emosional seperti perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan.¹

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Gardens & Stapleton melalui metode wawancara semi terstruktur di tahun 2012 mengenai *quarter-life crisis* disimpulkan bahwa yang menjadi pengumpulan orang yang mengalami fase ini adalah mengenai identitas, *pressure* (tekanan) yang dialami, ragu atau khawatir akan ketidakpastian terhadap pekerjaan dan bahkan hubungan percintaan hingga finansial.²

Respon yang dihasilkan dari orang dewasa awal ketika mengalami krisis emosional adalah cenderung negatif. Krisis tersebut terjadi pada usia 20 tahun dan ditandai dengan rasa *useless* (tidak dapat berbuat apa-apa), terisolasi, pesimis terhadap kemampuan diri, dan takut gagal.³

Permasalahan tersebut menjadi penyebab menurunnya kinerja atau semangat yang dimiliki oleh orang-orang dewasa dan berdampak kepada kehidupan pribadinya hingga pelayanan yang dilakukannya. Tidak hanya orang dewasa pada umumnya yang mengalami *quarter-life crisis*, namun orang dewasa Kristen juga mengalami hal yang sama seperti yang dijelaskan oleh Wariki dalam artikelnya yang berjudul *the meaning of hope in 1 Peter 1:3-6 for the young generation who experiencing depression due to quarter-life crisis*:

*In the church, many young people have problems with themselves. They do not have a strong desire to worship God in a worship community; the enthusiasm and passion they have for living life are lost. Low self-esteem also causes them to be unable to serve well. This illustrates that in the church, there are more and more young people who need help.*⁴

Beberapa dampak yang ditimbulkan dari *quarter-life crisis* yang dialami orang dewasa Kristen yaitu kehilangan hasrat di dalam beribadah, menurunnya semangat dan antusiasme dalam melayani Tuhan, serta rasa rendah diri yang membuat mereka tidak dapat melayani dengan baik.

Dari beberapa pemaparan di atas, *quarter-life crisis* perlu ditangani dengan serius oleh setiap orang percaya karena hal ini tentunya akan dialami oleh setiap generasi dan juga terjadi di gereja. Penelitian ini berusaha untuk menyajikan informasi kepada orang dewasa bahwa fenomena *quarter-life crisis* merupakan fase yang nyata. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan supaya orang dewasa Kristen yang mengalami *quarter-life crisis* dapat merespon dengan pola pikir yang benar. Di samping hal tersebut, penelitian ini bermanfaat untuk memperlengkapi Pendidik Kristen yang memiliki tugas penting, khususnya dalam mendesain dan mengembangkan materi pembelajaran Pendidikan Kristen secara kreatif. Materi pembelajaran Pendidikan Kristen

¹ Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6.1 (2022): 14-28.

² Meilia Ayu Puspita Sari, "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial" 3. <https://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

³ Syifa'ussurur, Muhammad, et al. "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1.1 (2021), 2.

⁴ Wariki, Valentino, et al. "THE MEANING OF HOPE IN 1 PETER 1: 3-6 FOR THE YOUNG GENERATION WHO EXPERIENCING DEPRESSION DUE TO QUARTER-LIFE CRISIS." *Novateur Publications* (2023): 33-40.

berfungsi sebagai pedoman untuk menolong Pendidik Kristen dalam memberikan pemahaman kepada orang dewasa dalam gereja sehingga mereka mampu memahami gambar atau konsep diri, peran dan tanggung jawabnya sebagai orang dewasa secara lebih jelas dan mantap dalam kehidupan sehari-hari dan dalam relasinya dengan masyarakat sekitar. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk dibahas dan melihat bagaimana perspektif Kristen sebagai penguatan terhadap orang dewasa dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan:

1. Bagaimana orang dewasa Kristen menghadapi *quarter-life crisis*?
2. Bagaimana perspektif dan peran pendidikan Kristen memperlengkapi orang dewasa dalam menghadapi *quarter-life crisis*?

METODE

Metode yang digunakan merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Untuk menggambarkan hubungan variabel yaitu perspektif Kristen, *quarter-life crisis* dan masa dewasa awal maka sejumlah artikel jurnal lima tahun terakhir dan berita dari media regional dan nasional dikumpulkan. Fokus di dalam penelitian ini terdapat pada permasalahan orang dewasa ketika mengalami *quarter-life crisis* dan bagaimana perspektif kekristenan memberikan penguatan supaya kedepannya dapat mengatasi permasalahan tersebut. Hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman orang dewasa Kristen dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan membahas bagaimana pengertian dari *quarter-life crisis*, faktor-faktor penyebabnya dan dampak-dampak yang ditimbulkan dari fase tersebut. Selanjutnya, peneliti akan memberikan beberapa alternatif solusi dari perspektif psikologi serta bagaimana perspektif kekristenan menanggapi *quarter-life crisis*. Dalam sub bab perspektif Kristen, peneliti akan mengutip Surat 2 Korintus 5:17 dan menarik prinsip dari makna teologis yang terdapat dalam ayat tersebut supaya pembahasan tidak meluas.

1. Pengertian *Quarter-life Crisis*

Quarter-life crisis merupakan istilah yang dipakai untuk menjelaskan masa ketidakpastian, kebingungan, dan kecemasan yang biasanya dialami oleh orang-orang di usia awal 20-an sampai awal 30-an.⁵ Krisis ini serupa dengan midlife crisis, namun terjadi pada tahap awal dewasa muda. Di fase ini, banyak orang merasa tertekan karena tekanan untuk mencapai tujuan hidup, membangun karier, menjalin hubungan yang berarti, dan menemukan identitas diri mereka. Mereka merasa tidak yakin mengenai pilihan-pilihan yang telah mereka buat dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan, serta merasa cemas tentang masa depan.⁶

Quarter-life crisis merupakan fase yang muncul ketika seseorang mencapai usia pertengahan 20-an, di mana terdapat ketakutan terhadap masa depan kehidupan, termasuk tantangan karier, hubungan, dan kehidupan sosial.⁷ *Quarter-Life Crisis* memiliki beberapa tahapan sebagai berikut:

⁵Hombing, Revi Yesika Br, and Nenny Ika Putri Simarmata. "Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7.2 (2023): 17270-17278.

⁶Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5.2 (2020): 145-156.

⁷Syifa'ussurur, Muhammad, et al. "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1.1 (2021), 2.

- a) Mulai terjebak dalam beberapa pilihan yang tersedia, yang membuat pilihan menjadi sulit,
- b) Keraguan terhadap pilihan yang diambil, ingin keluar dari situasi yang dianggap jebakan,
- c) Mulai memenuhi persyaratan secara langsung dengan menyelesaikan masalah, seperti meninggalkan pekerjaan dan bergabung dengan komunitas untuk menciptakan pengalaman baru,
- d) Menciptakan dana mandiri untuk memulihkan inklusi, hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan,
- e) Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, keinginan, minat individu yang dipilih.

Quarter-life crisis dapat memicu perubahan besar dalam gaya hidup, karier, dan hubungan. Orang yang mengalami krisis ini mungkin mencari makna hidup baru, mencari petualangan, atau bahkan mempertimbangkan perubahan drastis dalam kehidupannya. Penting untuk diperhatikan bahwa *quarter-life crisis* merupakan pengalaman yang umum dan seringkali merupakan bagian alami dan proses pencarian identitas dan makna hidup pada usia dewasa. Penting juga untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau bahkan seorang konselor (pendidik Kristen) jika perasaan kecemasan atau kebingungan menjadi terlalu berat.

2. Faktor-faktor Penyebab

Berdasarkan pendapat Thouless terdapat beberapa faktor *quarter-life crisis* yang dapat dibagi dua yaitu faktor internal dan juga eksternal.

- a) Faktor intrinsik merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang. Faktor internal *quarter-life crisis* adalah hal yang dialami oleh diri sendiri, moralitas, cinta, kemampuan berpikir dan emosi.
- b) Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar seseorang. Faktor eksternal adalah lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan serta tradisi dan budaya.

Selain itu, menurut Robbins dan Wilner (2001), penyebab utama terjadinya *quarter-life crisis* adalah krisis identitas pada usia dua puluhan, karena mereka merasa tidak puas dengan pekerjaan, hubungan, studi dan ingin mengetahui siapa diri mereka sebenarnya. Menurut Atwood dan Scholtz (2008), penyebab terjadinya *quarter-life crisis* adalah kepuasan terhadap tujuan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental.⁸

Quarter-life crisis adalah fase normal yang dialami oleh orang di usia dewasa muda hingga ke dewasa akhir. Khawatir atau mempertanyakan tentang perkembangan karir, status pendidikan, gaya hidup, dan pasangan hidup. Kekhawatiran tersebut jika tidak ditangani dengan benar akan rentan dengan *mental health*.⁹

Dari beberapa faktor yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penyebab tidak hanya dari dalam diri orang dewasa, namun juga lingkungan sekitar dapat mempengaruhi dan ikut ambil dalam menyebabkan seseorang mengalami *quarter-life crisis*. Hal tersebut menjadi yang perlu diperhatikan sehingga peneliti melihat bahwa penting untuk setiap pribadi dapat memahami konsep diri dan menyadari statusnya di dalam Kristus.

3. Dampak-dampak *Quarter-Life Crisis*

Dilema muncul dari rasa cemas dan bingung dengan keberlangsungan hidup, serta pilihan yang harus dipilih. Seseorang akan memikirkan hal tersebut hingga terus menerus jika

⁸ Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani & Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal," Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol 5 No 2 tahun 2023 E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN:2685-9351, 2228.

⁹ Diana Putri Arini, "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21." Jurnal Ilmiah Psyche Vol 15 No 01 2021, 18.

tidak mencari jalan keluar bahkan dia akan merasa terbebani dengan pikirannya sendiri dan menjadi pasif.¹⁰

Atwood dan Scholtz (2008) mengungkapkan bahwa pada masa *Quarter-Life Crisis*, individu mengalami perasaan negatif seperti rasa tidak aman, kebingungan, cemas, kecewa, kesepian, tidak berdaya, dan takut gagal. Menurut Lazarus dan Folkman dalam penelitiannya yang berjudul *Impact Psychologist*, situasi stres pada fase ini dapat memberikan dampak negatif secara psikologis dan fisiologis pada individu. Kemudian Macrae juga menyebutkan dampak dari *Quarter-Life Crisis* adalah serangan panik dan keraguan bahwa ia mampu melanjutkan hidupnya. Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lebih lama, hal ini dapat membuat individu lebih rentan mengalami gangguan jiwa. Robinson dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang mengalami *Quarter-Life Crisis* melaporkan bahwa mereka memiliki kesejahteraan yang lebih rendah dan tingkat depresi yang lebih tinggi.¹¹

Depresi merupakan salah satu dampak signifikan dari Krisis yang terjadi selama masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal. Depresi adalah gangguan mental umum yang berdampak negatif pada perasaan, cara berpikir, dan cara bertindak. Depresi menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat pada aktivitas. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik serta dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk berfungsi di tempat kerja dan di rumah. Efek depresi dapat berlangsung lama atau berulang dan secara dramatis dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dan menjalani kehidupan yang memuaskan.

Quarter-life crisis dapat memiliki beberapa dampak, baik secara emosional, psikologis, maupun fisik. Dampak ini dapat bermacam-macam antara pribadi, namun beberapa dampak umum yang mungkin dialami orang dewasa awal selama *quarter-life crisis* meliputi:

a) Stres dan kecemasan

Ketidakpastian mengenai masa depan dan perasaan ragu dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan tinggi. Hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik.

b) Ketidakpuasan dan kekecewaan

Orang dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* mungkin merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, baik itu dalam karier, hubungan, atau pencapaian pribadi lainnya. Perasaan kekecewaan terhadap diri sendiri atau hidup mereka dapat muncul.

c) Pertanyaan identitas

Quarter-life crisis seringkali memicu pertanyaan mendalam tentang identitas pribadi dan tujuan hidup. Orang mungkin mencari pemahaman yang lebih dalam tentang siapa mereka dan apa arti hidup mereka.

d) Perubahan karier

Banyak orang mengalami keinginan untuk mengubah arah karier mereka selama *quarter-life crisis*. Hal tersebut dapat berarti pindah pekerjaan, merubah jalur karier, atau bahkan memulai bisnis sendiri.

e) Perubahan hubungan

Quarter-life crisis juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal. Beberapa orang mungkin merasa terpanggil untuk mengevaluasi dan mengubah hubungan pribadi mereka, termasuk teman, keluarga, atau pasangan romantis.

f) Peningkatan eksplorasi dan risiko

¹⁰ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 18.

¹¹ Wariki, Valentino, et al. "The Meaning of Hope in 1 Peter 1: 3-6 for The Young Generation Who Experiencing Depression Due to Quarter-Life Crisis." *Novateur Publications* (2023): 33-40.

Beberapa orang mungkin merespon *quarter-life crisis* dengan mencari pengalaman baru, menjalani petualangan, atau mengambil resiko yang mungkin tidak mereka pertimbangkan sebelumnya.

g) Isolasi sosial

Perasaan ketidakpastian dan kebingungan dapat menyebabkan isolasi sosial. Orang mungkin merasa sulit untuk terhubung dengan orang lain atau merasa bahwa orang di sekitarnya tidak memahami apa yang mereka alami.

h) Pertumbuhan pribadi dan pembelajaran

Meskipun *quarter-life crisis* merupakan periode yang sulit, banyak orang juga mengalami pertumbuhan pribadi dan pembelajaran yang signifikan selama periode tersebut. Krisis ini dapat memotivasi orang untuk mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penting tentang diri mereka sendiri dan hidup mereka.

Quarter-life crisis adalah pengalaman umum dan kadang kala merupakan bagian normal dari perjalanan menuju kedewasaan. Jika perasaan negatif atau kebingungan berlanjut atau memburuk, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau seorang profesional kesehatan mental dapat membantu mengatasi dan mengelola krisis tersebut.

Dari beberapa dampak yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* suatu fase atau periode yang dapat diatasi oleh orang dewasa awal, jika ditangani secara tepat, namun sebaliknya jika seseorang yang mengalami periode tersebut tidak mendapatkan penanganan yang benar akan berakibat buruk. Dengan demikian, diperlukan kiat-kiat solutif yang mampu membekali orang dewasa untuk dapat mengatasi hal tersebut dan para pendidik Kristen diperlengkapi dengan teori-teori yang ada supaya dapat membantu sesama.

4. Alternatif Solusi dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life crisis dapat diatasi dengan melibatkan pengakuan, pemahaman, dan tindakan positif untuk mengelola ketidakpastian dan kebingungan yang mungkin dialami oleh banyak orang. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu setiap orang dewasa mengatasi *quarter-life crisis*:

a) Refleksi diri

Merupakan hal penting untuk dilakukan bahwa setiap orang dewasa dapat meluangkan waktu merenungkan nilai-nilai, minat, bakat, dan tujuan hidup. Mempertimbangkan segala sesuatu yang penting dan yang membuat bahagia.

b) Menerima Perasaan

Jangan merasa bersalah atau merasa buruk karena bingung atau ragu. Rasakan perasaan tersebut dan terima bahwa mereka adalah bagian normal dari proses pencarian identitas.

c) Mengatur Tujuan

Belajar untuk menetapkan tujuan jangka pendek dan juga jangka panjang yang realistis. Berpikir mengenai apa yang ingin dilakukan dan apa yang ingin dicapai dalam beberapa tahun ke depan serta membuat perencanaan langkah-langkah untuk mencapainya.

d) Mengembangkan Keterampilan

Gunakan waktu ini untuk mengembangkan keterampilan baru atau mengejar hobi. Hal ini tidak hanya dapat memberikan kepuasan pribadi, namun juga membuka kesempatan dalam karier atau hubungan sosial.

e) Berdiskusi (Meminta Bantuan)

Bukan merupakan hal yang mudah dalam mengatasi *quarter-life crisis*, oleh karena itu pertimbangkan untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau seorang

konselor. Berbicara dengan orang yang dipercaya sehingga mereka dapat memberikan perspektif baru dan nasihat yang berharga.

f) Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan adalah modal utama untuk tubuh dan pikiran. Olah raga yang teratur, memakan makanan yang sehat, dan istirahat yang cukup sangat penting untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

g) Mencari Kesempatan

Usahakan jangan terlalu terpaku kepada rencana hidup yang sudah disiapkan. Terkadang, kesempatan-kesempatan baru muncul di luar rencana yang dapat membawa ke arah yang lebih memuaskan dan membangun.

h) Fleksibel

Hal yang perlu dipahami adalah menyadari bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana. Fleksibel merupakan sikap yang dapat menyesuaikan rencana seiring perubahan dan peluang yang muncul.

i) Mengucap Syukur

Fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan bersyukur untuk semua yang dimiliki. Melatih rasa syukur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Mengatasi *quarter-life crisis* membutuhkan waktu, kesabaran, dan kerja keras. Ingatlah bahwa ini merupakan bagian dari perjalanan hidup dan bahwa dengan waktu, orang dewasa mungkin menemukan kejelasan dan kedamaian mengenai arah yang lebih baik. Selain itu, dari sisi kekristenan terdapat padangan yang dapat diaplikasikan sebagai penguatan terhadap orang dewasa Kristen dalam menghadapi krisis.

5. Perspektif Kristen terhadap *Quarter-Life Crisis*

Dalam pembahasan ini, penulis menjelaskan makna dari ciptaan baru dalam 2 Korintus 5:17 dan menggunakan hasil penelitian psikologi yang telah dijelaskan sebelumnya untuk menghubungkan orang dewasa Kristen yang mengalami *quarter-life crisis* dengan memahami konsep tersebut di dalam Kristus. Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa orang dewasa yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung mengalami depresi, dan hal tersebutlah yang menjadi penyebab menurunnya semangat dan kinerja di dalam pekerjaan maupun pelayanan.

William R. Yount dalam bukunya yang berjudul *Created to Learn* menjelaskan bahwa orang percaya telah diubah, setiap orang percaya melihat dunia secara berbeda. Walaupun, orang percaya tidak secara instan ditransformasikan menjadi lebih utuh dan tidak lagi hidup dengan perspektif lama. Setiap orang percaya memiliki pengalaman hidup yang berbeda-beda, iman menuntun untuk menjadi pribadi yang Tuhan inginkan. Namun prosesnya tidaklah mudah, orang percaya masih terlibat dengan kehidupan-kehidupan yang sulit yang merupakan tantangan. Orang dewasa yang telah berpengalaman dapat membantu dengan menjadi teman, penolong, dan konselor dalam proses penyembuhan.

Di dalam artikel ini, peneliti mengutip dan membahas satu ayat Alkitab yaitu 2 Korintus 5:17 yang dapat diaplikasikan sebagai salah satu solusi untuk orang dewasa memahami posisi hidup di dalam Kristus sehingga mereka dapat menghadapi fase hidup yang sulit dalam *quarter-life crisis*. Surat 2 Korintus memiliki outline sebagai berikut:

Ujian yang Telah Dilewati:

Keyakinan untuk Ketaatan yang Berkelanjutan (1:1-7:16)

Gambaran Umum: Bagian ini berisi tiga kali penyebutan perjalanan Paulus dari Efesus ke Makedonia dengan dua bagian koreksi di antaranya. Lihat bagan yang menyertai untuk struktur 2 Korintus 1-7.

Masalah utama dalam tujuh pasal pertama adalah pengekanan jemaat Korintus terhadap kasih sayang mereka sendiri (6:12). Paulus menawarkan solusinya dalam 5:17, 6:13, dan 7:1-2. Perspektif keseluruhannya diberikan dalam 5:12. Akar masalahnya adalah kasih sayang duniawi mereka, yang telah menutup hati mereka terhadap Allah dan Paulus. Solusi Paulus mendorong para pembaca untuk memberikan ruang bagi Paulus di dalam hati mereka (6:13; 7:2). Meskipun Paulus mengklaim kemuliaan yang besar atas pelayanannya (2 Korintus 3), namun harta itu ada di dalam bejana tanah liat (2 Korintus 4). Oleh karena itu, kemuliaan yang sesungguhnya dapat dengan mudah terlewatkan jika seseorang berfokus pada wadahnya dan bukan pada isinya. Inilah sebabnya mengapa Paulus hanya berhubungan dengan realitas hati orang-orang di dalam Kristus (5:12, 16).

Ketika Paulus menyampaikan maksudnya, ia membeberkan inti dari masalahnya. Ini adalah masalah hati (6:12) dan hanya dapat diatasi dengan menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah (7:1). Seluruh diskusi mengenai pelayanan Paulus dalam kelemahan dan kemuliaan tidak boleh dilihat sebagai reaksi defensif, tetapi sebagai koreksi yang penuh kasih (12:19).

5:11-19 Kecukupan sebagai Peluang untuk Kebanggaan Sejati

Surat 2 Korintus dirancang untuk memperkuat ikatan kasih Paulus dengan jemaat Korintus setelah mereka bertobat dari sikap keras mereka terhadap Paulus dan Allah. Hal ini dicapai terutama dengan Paulus berbagi tentang panggilan pengembalaannya di bawah perjanjian yang baru dan kasih pengembalaannya kepada umat Allah. Tetapi surat ini juga menyampaikan kata-kata peringatan terakhir Paulus kepada mereka yang masih tetap meragukan otoritasnya. Namun, peringatannya pun dibungkus dengan kerinduan yang kuat untuk menghindari pertengkaran dan kembali ke Korintus dalam kasih dan damai sejahtera.

Tujuan dari 2 Korintus 1-7, jika bukan keseluruhan surat, dinyatakan dalam 5:12. Pada titik ini Paulus memberikan jawaban terhadap kesombongan dalam penampilan (5:11-15). Pergumulannya adalah untuk mengkomunikasikan pesan yang tersembunyi, kemuliaan yang terselubung (3:14-15), harta di dalam bejana tanah liat (4:6-7). Meskipun tidak terlihat oleh manusia, kecukupan dan persetujuan Paulus terlihat jelas bagi satu-satunya orang yang diperhitungkan Allah. Takut akan Tuhan adalah tema utama dalam literatur Hikmat Perjanjian Lama (5:11; bandingkan dengan Amsal 1:7). Takut akan Tuhan diekspresikan, bukan dengan lutut yang gemetar, tetapi dengan menaati Allah (Pkh. 12:13) dan menjauhi kejahatan (Ayb. 28:28). Hal yang kontras dalam 2 Korintus 10-12, di mana Paulus akan memerankan orang bodoh untuk mengajarkan hikmat yang sejati.¹²

Paulus melanjutkan pembahasannya tentang kecukupan di dalam Kristus dengan menjelaskan caranya memandang orang lain (5:16-19). Perbedaan utama antara "hati" dan "penampilan" (5:12) digunakan untuk menilai manusia berdasarkan kasih karunia Allah di dalam Kristus, bukan berdasarkan apa yang terlihat dari luar (5:12) digunakan untuk menilai manusia berdasarkan kasih karunia Allah di dalam Kristus, bukan berdasarkan apa yang terlihat dari luar (5:16-17). Paulus tidak lagi menghakimi dari sudut pandang yang terbatas pada apa yang dapat dilihat oleh mata dan disimpulkan oleh pikiran. Paulus melihat semua orang sesuai dengan potensi mereka sebagai "ciptaan baru" di dalam Kristus. Mendamaikan (5:18) berarti "mengubah". Pendamaian oleh kematian Kristus berarti bahwa keadaan keterasingan manusia dari Allah telah diubah oleh kematian Kristus (Rm. 5:11) sehingga semua orang sekarang menjadi mampu.¹³

¹² Robert B. Hughes & J. Carl Laney, *Tyndale Concise Bible Commentary*, (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 660.

¹³ Robert B. Hughes & J. Carl Laney, *Tyndale Concise Bible Commentary*, (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 660.

Pasal 5-6 ditulis untuk menunjukkan bahwa merdeka dari Taurat tidak berarti tanpa hukum, seperti yang terang-terangan dinyatakan oleh para lawan Paulus. Surat ini menunjukkan bahwa orang percaya tidak lagi berada di bawah hukum Taurat, tetapi diselamatkan hanya karena iman.¹⁴ Dengan demikian, 2 Korintus 5:17 masuk ke dalam pembahasan mengenai kecukupan yang merupakan kesempatan untuk setiap orang percaya bisa bangga akan statusnya di dalam Kristus dan mampu menerapkannya dalam kehidupan melayani. Selanjutnya, peneliti akan membahas lebih rinci mengenai ayat tersebut.

2 Korintus 5:17

Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru: yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang.

2 Korintus 5:17 merupakan pernyataan tentang signifikansi Kristus bagi orang percaya. Ciptaan baru mengacu kepada kumpulan orang percaya di dalam Kristus, sehingga mereka harus berhati-hati untuk mengekspresikan dalam praktik hidup baru yang sesuai dengan kehendak-Nya. Ayat tersebut memberikan harapan dan penghiburan bagi orang percaya, mengajak mereka untuk hidup dalam kesadaran akan perubahan yang diberikan oleh kasih dan kuasa Tuhan melalui iman dan Yesus Kristus.

Ciptaan baru menyatakan bahwa seseorang yang telah percaya kepada Kristus dan hidup dalam persekutuan dengan-Nya mengalami perubahan spiritual yang signifikan. Mereka menjadi ciptaan yang baru, tidak lagi terikat oleh dosa dan kehidupan lama yang dipenuhi oleh aspek-aspek dunia yang berdosa. Dengan demikian yang disebut ciptaan baru adalah seseorang yang ada di dalam Kristus dan memiliki ciri yaitu tidak hidup lagi dalam kedagingan.

Ungkapan “yang lama telah berlalu” menjelaskan pengampunan dan pemulihan yang diberikan oleh Kristus. Melalui iman dalam Kristus, dosa-dosa masa lalu diampuni, dan pribadi tersebut dibersihkan. Sedangkan ungkapan “yang baru telah datang” menekankan transformasi dalam cara pola pikir, tindakan, respon kehidupan karena adanya kuasa Roh Kudus.

2 Korintus 5:17 menekankan pentingnya hidup baru dalam Kristus sebagai respon terhadap kasih karunia-Nya. Hal tersebut bukan hanya penggantian lama dengan yang baru, namun transformasi yang lebih dalam yang mampu mengubah sifat dasar dan orientasi hidup seseorang. Melalui karya-Nya, Tuhan menjadikan orang yang menerima Kristus oleh iman sebagai ciptaan yang baru. Orang percaya menjadi seorang yang baru, diperbaharui seturut dengan gambar-Nya dengan pengetahuan dan pengertian yang diperbaharui, dan hidup dalam kekudusan.

Frasa “di dalam Kristus” merupakan rekonsiliasi bagi manusia yang sudah diperdamaikan dengan Allah, sebab dalam Kristus setiap orang percaya dibenarkan (Roma 3:24).¹⁵ Frasa tersebut memiliki makna bukan hanya sekedar dibenarkan, diperdamaikan dengan Allah, dan bebas dari hukuman. Tetapi, menyangkut bagaimana respon orang percaya terhadap anugerah atau karya keselamatan yang telah Allah berikan melalui Kristus (Yoh. 3:16).¹⁶

Jadi, dapat disimpulkan bahwa 2 Korintus 5:17 memiliki konteks yaitu penjelasan Paulus mengenai bagaimana cara hidup orang percaya yang merupakan ciptaan baru di dalam Kristus. Menyadari akan status sebagai orang percaya di dalam Kristus akan membantu untuk dapat memahami diri sendiri dan mampu memperlakukan orang lain dengan penuh kasih

¹⁴ Bruce Wilkinson & Kenneth Boa, *Survei PL & PB: Talk Trhu The Bible*, (Malang: Gandum Mas, 2017), 482.

¹⁵ Tami, Tami. "Makna *ἐν Χριστῷ* Menurut Paulus dalam Surat 2 Korintus 5: 17 Bagi Orang Percaya." *Jurnal Teologi Cultivation* 6.1 (2022): 161-175.

¹⁶ Tami, Tami. "Makna *ἐν Χριστῷ* Menurut Paulus dalam Surat 2 Korintus 5: 17 Bagi Orang Percaya." *Jurnal Teologi Cultivation* 6.1 (2022): 161-175.

mencerminkan karakter Kristus. Dengan pemahaman ini, diharapkan setiap orang dewasa Kristen dapat menyadari statusnya di dalam Kristus, dapat menjalani hidup dengan keyakinan yang penuh terhadap Kristus dan mampu menjalani setiap fase kehidupan yang sulit seperti *quarter-life crisis*.

6. Peran Pendidikan Kristen sebagai Solusi

Pendidikan Kristen merupakan media yang dapat digunakan untuk mengemas *biblical principles* ke dalam sebuah proses belajar-mengajar. Pengajar menjadi ujung tombak dari proses ini, ketika ia mentransformasikan Alkitab ke dalam pembelajaran. Pendidikan Kristen dapat memberikan beberapa solusi yang bermakna bagi setiap orang dewasa yang mengalami *quarter-life crisis*. Berikut beberapa pendekatan dan solusi yang relevan yaitu seperti terlibat atau melibatkan diri dalam komunitas gereja, mentoring, ikut ambil bagian dalam pelayanan sesuai dengan karunia yang dimiliki, mengikuti *bible study* dan doa bersama, mengikuti kegiatan retreat rohani, konseling dan aktif dalam kelompok tumbuh bersama.

Solusi yang efektif dapat bervariasi antar pribadi. Sebagian orang mungkin merasa terbantu oleh satu atau beberapa solusi yang telah dijelaskan di atas, sementara yang lain mungkin memerlukan pendekatan yang berbeda. Intinya adalah mencari dukungan, memperkuat relasi dengan Tuhan, dan mengeksplorasi cara-cara yang konsisten dengan nilai dan iman Kristen untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam hidup.

Dalam mengaplikasikan makna teologi yang terdapat dalam 2 Korintus 5:17 diperlukan media seperti pendidikan Kristen dengan pendekatan psikologi merupakan hal yang penting bagi pendidik dalam menentukan tujuan, metode, pendekatan dalam pembelajaran dengan mempelajari sikap dan tingkah laku para orang dewasa sehingga dapat menuntun mereka untuk dapat menghadapi pergumulan hidup salah satunya seperti *quarter-life crisis*.

Proses belajar-mengajar sangat bersifat sosial. Keberhasilan dijamin melalui kemampuan guru (mentor) dan murid untuk berhubungan satu sama lain, untuk berbicara dengan jelas dan mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian, dan untuk berpartisipasi bersama dalam pengalaman belajar. Orang Kristen bertumbuh secara rohani ketika mereka belajar untuk bergantung pada Tuhan yang berdiam di dalam kehidupan. Orang Kristen bertumbuh secara emosional dan sosial sebagai manusia, sesuai dengan dinamika manusia yang positif dan negatif. Orang Kristen membangun hubungan dalam lingkungan yang penuh dengan kepercayaan dan saling percaya, atau tidak. Erik Erikson membantu kita untuk mempertimbangkan dimensi pertumbuhan dan pembelajaran diri sendiri dan orang lain dalam keluarga, gereja, dan ruang kelas.

Terdapat beberapa prinsip yang dapat diaplikasikan dalam menghadapi fase ketidakpastian dan kebingungan hidup:

a) Yakin dan Percaya pada Rencana Tuhan

Orang percaya meyakini bahwa Tuhan memiliki rencana khusus untuk setiap pribadi. Meskipun sulit untuk melihatnya ketika diperhadapkan dengan masa-masa sulit, percaya bahwa Tuhan memiliki rencana yang indah dapat memberi harapan dan keyakinan dalam menghadapi ketidakpastian.

b) Doa dan Pengharapan

Doa dan pendalaman Alkitab merupakan gaya hidup yang dilakukan untuk mencari penyertaan Tuhan. Doa merupakan cara untuk mencurahkan kekhawatiran, ketidakpastian, dan kebingungan kepada Tuhan, sementara membaca dan merenungkan Firman Tuhan dapat memberikan pemahaman dan pedoman hidup.

c) Kemaknaan dalam Pelayanan dan Kebajikan

Mengalihkan fokus dari diri sendiri ke membantu orang lain dapat memberi makna dan tujuan dalam hidup, bahkan ketika orang percaya merasa kebingungan tentang arah

hidup. Pelayanan kepada orang lain dan melakukan perbuatan baik merupakan prinsip hidup orang percaya.

d) Kepercayaan bahwa kesulitan adalah bagian dari Pertumbuhan Rohani

Dalam kehidupan Kristen, mengalami kesulitan dan tantangan dianggap sebagai bagian dari proses pertumbuhan rohani. Krisis, termasuk *quarter life crisis*, dapat dilihat sebagai kesempatan untuk tumbuh dalam iman, ketabahan, dan ketergantungan pada Tuhan.

e) Kesempatan untuk menemukan Identitas dalam Kristus

Banyak orang Kristen percaya bahwa identitas sejati dapat ditemukan dalam hubungan dengan Yesus Kristus. Ketika seseorang mencari arti dan tujuan hidupnya, mereka diarahkan untuk mencari identitas mereka dalam hubungan pribadi dengan Tuhan.

f) Melatih diri untuk hidup penuh Hikmat dan Bimbingan Rohani

Mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup dan arah spiritual kepada pemimpin gereja, mentor, atau sesama Kristen dapat memberi perspektif yang berbeda dan bimbingan rohani.

Namun, penting untuk diingat bahwa perspektif ini dapat bervariasi di antara orang Kristen. Beberapa orang mungkin merasa terbantu oleh keyakinan mereka, sementara yang lain mungkin mengalami tantangan dalam memahami dan merangkul ajaran-ajaran tersebut dalam konteks kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman orang dewasa Kristen dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Orang-orang dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* dipenuhi dengan kekhawatiran akibat ketidakpastian dan ketidakstabilan. Jika dibiarkan, hal tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi. Pendidikan Kristen menjadi media dalam merancang materi-materi ajar yang akan membantu para pendidik untuk mengemas setiap makna dan prinsip Alkitab ke dalam pengajaran. Setiap orang dewasa masih berhak mendapatkan pendidikan Kristen, bimbingan serta arahan dari gereja maupun keluarga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi siapa saja yang sedang mengalami *Quarter-Life Crisis* atau bahkan belum pernah mengalaminya dan juga menjadi bahan refleksi bagi mereka yang telah melewati masa krisis ini dan dapat membantu orang dewasa di lingkungan kehidupan.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fase yang wajar terjadi dalam kehidupan orang dewasa awal. Tidak hanya orang dewasa pada umumnya saja, namun orang dewasa Kristen juga mengalami hal yang serupa. Fase *quarter-life crisis* pada orang dewasa Kristen, jika tidak ditanggapi dengan serius akan berdampak kepada menurunnya minat dan semangat dalam pekerjaan bahkan pelayanan. Oleh sebab itu dibutuhkan pemahaman akan identitas mereka di dalam Kristus, peneliti menggunakan 2 Korintus 5:17 untuk memberikan pemahaman mengenai makna ciptaan baru sehingga mereka memahami bagaimana cara hidup orang percaya yang merupakan ciptaan baru di dalam Kristus. Kesadaran akan statusnya di dalam Kristus akan membantu untuk dapat memahami diri sendiri, mampu memperlakukan orang lain dengan penuh kasih dan mencerminkan karakter Kristus. Peran pendidikan Kristen yang merupakan media untuk mengemas *biblical principles* ke dalam sebuah proses belajar-mengajar. Pengajar menjadi ujung tombak dari proses ini, ketika ia mentransformasikan Alkitab ke dalam pembelajaran. Pendidikan Kristen dapat memberikan beberapa solusi yang bermakna bagi setiap orang dewasa yang mengalami *quarter-life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, Diana Putri. "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21." *Jurnal Ilmiah Psyche* Vol 15 No 01 2021, 18.
- Hombing, Revi Yesika Br, and Nenny Ika Putri Simarmata. "Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7.2 (2023): 17270-17278.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5.2 (2020): 145-156.
- Hughes, Robert B. & J. Carl Laney, *Tyndale Concise Bible Commentary*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers. 2001.
- Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6.1 (2022): 14-28.
- Meilia Ayu Puspita Sari, "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial" 3. <https://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2019.
- Robinson, O.C. Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context*(pp.17-30). New York: Rutledge. 2015.
- Robinson, Oliver. "Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis." *Emerging adulthood in a European context* 17. 2015.
- Sinaga, Janes. "Psikologi Pendidikan Kristen dan Perkembangannya." *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science* 1.1 (2023): 75-86.
- Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani & Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol 5 No 2 tahun 2023 E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN:2685-9351, 2228.
- Syifa'ussurur, Muhammad, et al. "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1.1. 2021.
- Tami, Tami. "Makna ἐν Χριστῷ Menurut Paulus dalam Surat 2 Korintus 5: 17 Bagi Orang Percaya." *Jurnal Teologi Cultivation* 6.1 (2022): 161-175.
- Walshe, Órla. "The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy." (2018), 4.
- Wariki, Valentino, et al. "The Meaning of Hope in 1 Peter 1: 3-6 for The Young Generation Who Experiencing Depression Due to Quarter-Life Crisis." *Novateur Publications* (2023): 33-40.
- Wilkinson, Bruce & Kenneth Boa. *Survei PL & PB: Talk Thru The Bible*. Malang: Gandum Mas, 2017.