

***Quarter-Life Crisis: Perspektif Spiritualitas Søren
Kierkegaard untuk Menghadapi Tekanan dalam Studi
Atas Pemuda GPIB Maranatha Bandung***

**Otniel Jonatan Panjinegara Adua* , Binsar Jonathan
Pakpahan****

Abstract: *The emerging adult age category (18-30 years) brings pressures in life such as the desire for achievement, work, career, to romance and family. These pressures bring about a crisis that appears in the quarter-life crisis (QLC) phenomenon. One approach to address QLC that has been investigated in several studies is strengthening the spirituality of those in this age category. This study conducted a QLC test that as proposed by Christine Hassler to members of the Youth Movement (GP) Category Service (Pelkat) GPIB Maranatha Bandung and used Søren Kierkegaard's thoughts on suffering as a spiritual offer on of the pressure of QLC. The results showed that 32 out of 49 valid respondents demonstrated the QLC phenomenon. They also revealed that their family's expectations brought pressure on them, then they realized that they had to find a way out, and seeking God's assistance would enable them to leave QLC. Kierkegaard's proposition is that stress is a part of life that does not need to be avoided and Christians have a responsibility to*

* Penulis adalah alumnus STFT Jakarta tahun 2022, yang sekarang melayani sebagai vikaris GPIB. Penulis dapat dihubungi melalui email: otniel.adua@stftjakarta.ac.id.

** Penulis adalah Ketua STFT Jakarta dan Guru Besar Bidang Filsafat dan Etika.

find meaning in suffering and manage the pressures experienced.

Keywords: *Quarter-life crisis, pressures, Youth GPIB Maranatha Bandung, Søren Kierkegaard, spirituality.*

Abstrak: Kategori usia *young adult* (18-30 tahun) membawa tekanan dalam hidup seperti pencapaian prestasi, pekerjaan, karier, hingga asmara dan keluarga. Tekanan-tekanan tersebut membawa krisis yang muncul dalam fenomena *quarter-life crisis* (QLC). Satu pendekatan untuk mengatasi QLC yang sudah diteliti dalam beberapa penelitian adalah penguatan spiritualitas mereka yang berada dalam kategori usia ini. Penelitian ini melakukan uji QLC yang diajukan Christine Hassler terhadap anggota Pelayanan Kategorial (Pelkat) Gerakan Pemuda (GP) GPIB Maranatha Bandung dan menggunakan pemikiran Søren Kierkegaard mengenai penderitaan sebagai tawaran spiritualitas atas tekanan dalam QLC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 32 dari 49 responden yang valid menunjukkan fenomena QLC. Mereka juga mengungkapkan bahwa ekspektasi keluarga membawa tekanan bagi mereka, lalu mereka menyadari bahwa mereka harus mencari jalan keluar, dan mencari penyertaan Allah untuk akan memampukan mereka keluar dari QLC. Tawaran pemikiran dari Kierkegaard adalah bahwa tekanan merupakan bagian dari kehidupan yang tidak perlu dihindari dan orang Kristen memiliki tanggung jawab untuk menemukan makna dalam penderitaan dan mengelola tekanan-tekanan yang dialami.

Kata-kata kunci: Quarter-life crisis, tekanan, Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung, Søren Kierkegaard, spiritualitas.

Pendahuluan

Dalam psikologi perkembangan, masa dewasa muda, kadang dikenal juga sebagai *emerging adulthood* dipenuhi dengan tantangan yang khas sebagai transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Definisi mengenai usia tahap ini juga berbeda, antara 20-29 tahun,¹ 22-30 tahun,² juga 18-29 tahun.³ Beragamnya batasan mengenai usia juga bisa berhubungan dengan kapan seseorang dianggap bertransisi dari pemuda ke dewasa muda. Penelitian ini akan mengikuti pembagian usia terakhir yaitu sejak 18-30 tahun karena karakteristik yang khas mengenai pembagian pemuda, yang juga masuk dalam kategori pemuda dalam gereja yang akan menjadi objek penelitian. Karakteristik dewasa muda dipenuhi dengan tantangan spesifik yaitu

1. Mgr. Jitka Cirklová, "Coping with the Quarter-Life Crisis the Buddhist Way in the Czech Republic," *Contemporary Buddhism* 21, no. 1–2 (2020): 222–40; Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–11, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.

2. Raginie Duara, Siobhan Hugh-Jones, dan Anna Madill, "'Forced Adulthood': An Aspect of 'Quarterlife Crisis' Suffered by Young English and Assamese Adults," *Qualitative Studies* 6, no. 1 (2021): 11–37.

3. Joan D. Atwood dan Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (2008): 233–50; Shantenu Agarwal et al., "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter," *Frontiers in Psychology* 11, no. 341 (2020): 1–11.

relasi dengan orang tua dan pasangan,⁴ pencarian pekerjaan dan karier.⁵

Ada dua pandangan berbeda dalam melihat tantangan dewasa muda, yaitu antara proses dan tahap.⁶ Mereka yang setuju, seperti Jennifer L. Tanner dan Jeffrey Jensen Arnett mengatakan bahwa tantangan dalam usia *emerging adulthood* (baca: dewasa muda) sebagai sebuah proses biasanya tidak setuju dengan berbagai teori perkembangan. Menurut mereka teori perkembangan yang dikategorikan oleh Freud, Piaget, Erikson, Jung, dan Havighurst dirasa tidak lagi tepat untuk masa kini. Sementara itu, mereka yang berpegang kepada kategori pertumbuhan, seperti Marion Kloep dan Leo B. Hendry akan mengatakan bahwa dewasa muda adalah sebuah tahap.

Pengelompokan masalah khusus dalam usia dewasa muda diperlukan karena pengumpulan yang berbeda dengan teori yang diajukan para ahli di atas, atau konteks budaya. Badan Pusat Statistik Indonesia mencatat bahwa usia perkawinan pemuda di Indonesia juga semakin tinggi karena berbagai faktor seperti pendidikan,

4. Oliver C. Robinson, Maria Cimporescu, dan Trevor Thompson, "Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study," *Journal of Adult Development* 28 (2021): 139.

5. Varda Konstam, *Emerging and Young Adulthood: Multiple Perspectives, Diverse Narratives*, Advancing Responsible Adolescent Development (New York: Springer Science+Business Media, 2007).

6. Jeffrey Jensen Arnett et al., ed., *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?* (Oxford: Oxford University Press, 2011).

kesehatan, aturan perundang-undangan, dsb. Menurut laporan tersebut, persentase pemuda di daerah perkotaan yang berstatus kawin adalah 34,77% (dibanding 44,44% di daerah pedesaan).⁷ Penelitian yang sama menunjukkan bahwa kelompok usia terbesar bagi pemuda yang masuk dalam perkawinan pertama adalah 19-21 tahun (31,35% bagi pemuda di perkotaan; dan 35,40% bagi pemuda di pedesaan).⁸

Masalah kemandirian dan proses pencarian diri dewasa muda tadinya dianggap bagian dari perkembangan manusia, atau apa yang disebut Kegan sebagai *evolutionary truces*. *Evolutionary truces* merupakan proses penyesuaian nilai yang dibuat berdasarkan lingkungan dan persoalan yang dihadapi, dan proses ini berlangsung seumur hidup.⁹ Dalam teori seperti Kegan, pertumbuhan seseorang tidak bisa dilihat berada dalam tahap-tahap karena dia ditentukan oleh banyak faktor. Karena kesulitan untuk menentukan tahap apa yang akan dilalui seseorang dalam pertumbuhannya, seperti Kegan, Hendy dan Kloep mengatakan bahwa pertumbuhan selalu sebagai

7. Nindya Riana Sari et al., *Statistik Pemuda Indonesia 2020*, ed. Dwi Susilo et al. (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2020), 14.

8. Sari et al., *Statistik Pemuda Indonesia 2020*, 96.

9. Robert Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* (Cambridge: Harvard University Press, 1982), 11, 28, 108. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (New Jersey: Pearson Education, 2013).

sebuah proses.¹⁰ Sementara itu, beberapa psikolog lain seperti Tanner dan Arnett menyatakan bahwa tantangan bagi dewasa muda adalah sebuah tahap yang baru, yang mereka namakan *emerging adulthood*. Menurut mereka, tahap ini dimulai ketika seseorang memasuki usia 20 dan menghadapi masalah yang spesifik seperti pencarian identitas dan kepastian masa depan.¹¹

Meski definisi mengenai usia *emerging adulthood* yang digunakan berbeda dalam tiap penelitian psikologi di Indonesia berbeda, artikel ini akan menggunakan penelitian tersebut untuk mendalami tantangan dalam tahap *emerging adulthood*.¹² Tahap

10. Jeffrey Jensen Arnett et al., "The Curtain Rises: A Brief Overview of the Book," in *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?*, ed. Jeffrey Jensen Arnett et al. (Oxford: Oxford University Press, 2011), 7.

11. Arnett et al., "The Curtain Rises: A Brief Overview of the Book," 6–7.

12. Rika Vira Zwagery and Emma Yuniarramah, "Psikoedukasi 'Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?,'" *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 3 (2021): 272–280; Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23–29; Risna Amalia, "Hubungan Psychological Well Being Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" (Universitas 17 Agustus 1945, 2021), <http://repository.untag-sby.ac.id/8006/>; Adia Nabila, "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 23–28; Artiningsih and Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal"; Farra Anisa Rahmania and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 1–16, <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>.

perkembangan ini membuatnya mengalami krisis yang dinamakan *quarter-life crisis* (krisis seperempat hidup). *Quarter-life crisis* (QLC) merupakan krisis yang membuat pemuda khawatir pada masa depan perannya di masyarakat. Mereka yang mengalami krisis ini biasa mempertanyakan identitas, bahkan arti kehidupan mereka. Krisis ini biasanya terjadi pada pemuda yang mengalami transisi dari dunia akademis ke dunia kerja.¹³

Dari beberapa penelitian, religiusitas dan spiritualitas menjadi faktor penting yang menguatkan seseorang dalam menghadapi QLC.¹⁴ Dengan dasar tersebut, penelitian ini ingin melakukan penelitian mengenai apakah QLC juga terjadi bagi *emerging adulthood* dalam gereja? Jika terjadi, teologi apa yang menjadi tawaran gereja untuk menjawab masalah tersebut?

Penelitian ini akan mengajukan pemikiran mengenai resiliensi dan cara bertahan terhadap penderitaan dari filsuf dan teolog Denmark Søren A. Kierkegaard. Pemikiran Kierkegaard mengenai sukacita dalam sebuah proses yang menghasilkan kesusahan menjadi tawaran bagi gereja untuk menguatkan para pemuda yang menghadapi QLC.

13. Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, eBook (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2001), 2.

14. Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa"; Cirklová, "Coping with the Quarter-Life Crisis the Buddhist Way in the Czech Republic."

Metode Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data mengenai mereka yang menghadapi QLC melalui metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif menggunakan sampling 10% dari total populasi di atas 100 orang.¹⁵ Kategori populasi tersebut kemudian mengisi kuesioner *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* yang disusun oleh Christine Hassler untuk mendiagnosis apakah mereka menghadapi QLC atau tidak.¹⁶ Kuesioner Hassler berisi 25 pertanyaan dengan jawaban ya atau tidak. Jika 12 atau lebih pertanyaan dijawab “Ya,” responden tersebut dinilai sedang mengalami fenomena QLC. Kelemahan dari Kuesioner Hassler adalah dia tidak berasal dari kategori ilmiah sehingga tingkat reliabilitasnya rendah. Namun demikian, kuesioner

15. Surbhi Jain, *Research Methodology in Arts, Science and Humanities* (Oakville: Society Publishing, 2010), 103–5. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 109, 112.

16. Christine Hassler, “Are You Having A Quarterlife Crisis?,” Blog, October 21, 2009, <https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>. Kuis Hassler juga digunakan oleh penelitian lain seperti Irma Rosalinda and Timothy Michael, “Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis,” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (2019): 20–26; Afnan, Fauzia, and Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis”; Rahmania and Tasaufi, “Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19.” Inayah Agustin, “Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis” (Universitas Indonesia, 2012).

yang dituliskannya juga digunakan dalam berbagai penelitian dan membantu untuk memfokuskan pertanyaan mengenai krisis yang dihadapi. Penelitian lebih lanjut tetap diperlukan untuk mencari metode yang tepat untuk meneliti isu ini.

Lokasi penelitian adalah Pelayanan Kategorial Gerakan Pemuda GPIB Maranatha Bandung (Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung). Partisipan yang ditentukan adalah pemuda yang berusia 18-30 tahun. Penelitian disebar dalam format *google form* melalui grup *Whatsapp* Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung. Waktu penelitian adalah Februari-Maret 2022.

Setelah penelitian kuantitatif terlaksana, penelitian ini melanjutkan penelusuran jawaban dengan metode kualitatif yaitu wawancara mendalam. Sembilan narasumber dipilih sebagai representasi dari Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung yang didiagnosis mengalami *quarter-life crisis* oleh hasil kuesioner yang mereka isi. Pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan klarifikasi: Apa tekanan/tantangan yang saat ini sedang Anda hadapi?; pertanyaan definisi: Apa yang Anda maksud dengan tekanan/tantangan dalam hidup dan bagaimana cara Anda menghadapinya?; pertanyaan eksplorasi: Apa penyebab tantangan tersebut muncul pada saat ini (misalnya hubungannya dengan kondisi masa kini, pekerjaan, relasi, keluarga)?; dan pertanyaan reflektif: Dengan cara apa Anda menghubungkan ajaran kekristenan dengan kemampuan Anda bertahan menghadapi berbagai

tantangan? Apa yang Anda harapkan dari gereja dan persekutuan yang dapat menguatkan dalam pergumulan saat ini?

Setelah menyajikan temuan penelitian lapangan, artikel ini akan menyajikan pemikiran Kierkegaard mengenai cara bertahan dalam penderitaan yang menjadi tawaran bagi pemuda dalam menghadapi QLC mereka. Penelitian ini menggunakan tulisan Kierkegaard *Christian Discourse*,¹⁷ khususnya pada bagian yang berjudul *States of Mind in the Strife of Suffering*.

Pembahasan

Quarter-life Crisis (QLC)

Quarter-life crisis tidak dapat disamakan dengan *midlife crisis*, sekalipun kedua krisis tersebut berdampak pada emosi dan aktualisasi diri manusia. *Midlife crisis* merupakan krisis yang persoalannya berakar pada perasaan stagnasi terhadap kehidupan yang dijalani. Berbeda dengan *midlife crisis*, *quarter-life crisis* merupakan krisis yang persoalannya berakar pada tidak dimilikinya stabilitas yang dapat diprediksi.¹⁸ Perbedaan ini tentu tidak dapat

17. Søren Kierkegaard, *Christian Discourse: The Crisis and a Crisis in the Life of an Actress*, trans. Howard V. Hong and Edna H. Hong, Kierkegaard's Writings (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1997).

18. Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, 2–3. Berbagai tantangan spesifik kelompok usia bisa dilihat di Laura M. Padilla-Walker and Larry J. Nelson, eds., *Flourishing in Emerging Adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*, Emerging Adulthood Series (Oxford: Oxford University Press, 2017).

dilihat sebagai persoalan yang sama, sekalipun kedua krisis tersebut sama-sama berorientasi pada aktualisasi diri. Meski dianggap sebagai tahap penting, studi mengenai QLC masih dirasa kurang.¹⁹

Saat mengalami QLC, terdapat beberapa tanda yang umum dialami pemuda. Menurut Robbins tanda umum QLC adalah:

1. Tidak memahami keinginan diri sendiri;
2. Keadaan tidak sesuai dengan ekspektasi;
3. Takut pada kegagalan;
4. Tidak rela untuk didewasakan keadaan;
5. Takut untuk mengambil keputusan;
6. Selalu membanding-bandingkan diri.²⁰

Melihat keenam tanda-tanda tersebut, dapat dikatakan bahwa bertambahnya tanggung jawab dan pemberian kebebasan dalam memutuskan pilihan masa depan, merupakan hal yang baru bagi dewasa muda. Di samping itu, tekanan-tekanan baru hadir sebagai bagian dari tuntutan untuk berhasil seperti pembangunan karier, serta stabilitas keuangan, dan lainnya. Berbagai faktor baru yang muncul di tahap usia ini menambah tekanan bagi pemuda. Jika tidak

19. Laura M. Padilla-Walker and Larry J. Nelson, "Flourishing in Emerging Adulthood: An Understudied Approach to the Third Decade of Life," in *Flourishing in Emerging Adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*, ed. Laura M. Padilla-Walker dan Larry J. Nelson, Emerging Adulthood Series (Oxford: Oxford University Press, 2017), 3–12.

20. Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis*, eBook (New York: Perigee Book, 2004).

dikelola dengan baik, QLC dapat menimbulkan depresi dan kecemasan yang berlebih atas tekanan-tekanan yang dihadapi,²¹ kesepian,²² gangguan kepribadian dari ketidakmampuan diri untuk *coping*.²³ Respons yang diberikan oleh masing-masing pemuda atas fenomena QLC berbeda-beda, mulai dari mampu sampai larut dalam krisis.

Ketika mengalami QLC, pemuda memiliki pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Robert J. Nash dan Michele C. Murray pada bukunya yang berjudul *Helping College Students Find Purpose* menunjukkan pertanyaan-pertanyaan penting yang umumnya hadir dalam keresahan pemuda persoalan-persoalan tersebut di antaranya: 1) Harapan dan impian pemuda dalam membangun dan menjalani komitmen; 2) Korelasi antara pendidikan yang sesuai dengan minat pemuda, serta aplikasi pendidikan tersebut dalam dunia kerja; 3) Spiritualitas dan kepercayaan yang dianut sebagai pembentukan ulang keyakinan; 4) Dinamika kehidupan kerja

21. Nabila, "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis"; Artiningsih dan Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*, 4-6.

22. Artiningsih dan Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

23. Amalia, "Hubungan Psychological Well Being Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

dan karier; 5) Hubungan sejati yang membangun dan mendewasakan; 6) Identitas di tengah dinamika kehidupan.²⁴

Dalam penelitiannya mengenai QLC, Oliver Robinson menyatakan bahwa setidaknya ada dua model yang umumnya dialami pemuda.²⁵ Kedua model tersebut adalah model *locked-out* dan model *locked-in*. Masing-masing model memiliki empat fase.

Pada model *locked-out* urutan fase tersebut adalah: 1) Optimisme terhadap keterlibatan dalam kelompok sosial; 2) Kekecewaan yang diakibatkan kegagalan; 3) Jeda yang dilakukan untuk merefleksikan situasi dan solusi; 4) Kompromi dan penilaian ulang terhadap tujuan.²⁶ Pada model ini, seorang memulai fasenya dengan optimis dan bersemangat, tahu apa yang mau dilakukannya, namun menjadi kecewa dan mungkin depresi jika mengalami hambatan. Yang dilakukannya kemudian adalah mengubah atau berkompromi terhadap tujuan awalnya.

24. Robert J. Nash dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010), 5-7.

25. Oliver Robinson merupakan salah satu peneliti yang melakukan penelitian terhadap fenomena *quarter-life crisis* melalui metode penelitian longitudinal untuk meneliti fenomena *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswa yang baru lulus. Oliver C. Robinson, Gordon R.T. Wright, dan Jonathan A. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis," *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (2013): 27–37.

26. Oliver C. Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination," *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019): 168.

Berbeda dengan model *locked-out, locked in* yang memiliki urutan fase yang berbeda, yakni: 1) Keraguan atas komitmen yang sebelumnya dimiliki; 2) Meninggalkan komitmen; 3) Jeda yang dilakukan untuk mendapatkan perspektif baru; 4) Menemukan resolusi dan komitmen yang baru.²⁷ Dalam model kedua, seseorang justru memulai fase dengan keraguan dan tekanan, dan lambat laun mendapatkan resolusi melalui transisi yang tepat.

Pada kedua model *quarter-life crisis* tersebut dapat dilihat bahwa krisis menuntun *emerging adult* pada jeda dan proses evaluasi untuk mengenali diri lebih dalam.

Emerging adult dalam konteks Indonesia memiliki cirinya sendiri karena adanya perbedaan budaya.²⁸ *Quarter-life crisis* dalam konteks budaya dan sosial Indonesia sangat dipengaruhi oleh paksaan dan tekanan yang berhubungan dengan kondisi orang tua.²⁹

27. Robinson, Cimporescu, dan Thompson, "Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study." Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination," 169.

28. Habibie, Syakarofath, dan Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," 130.

29. Afnan, Fauzia, dan Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," 25; Sukma Dwi Lestari dan Syifaul Fuada, "Edukasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Bertemakan 'Quarter-Life Crisis' Bagi Remaja Usia 20 Tahunan," *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 6, no. 3 (2021): 942, <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/>

Hal ini berhubungan dengan bentuk kekerabatan yang masih dekat di Indonesia melampaui bentuk individualistik negara peneliti yang menulis mengenai QLC. Faktor keluarga atau orang tua memberi tuntutan terhadap *emerging adult* misalnya tuntutan untuk menikah sebelum usia 30 tahun dan memiliki pekerjaan yang pasti. Sifat kolektif masyarakat Indonesia membuat reaksi sosial menjadi salah satu pertimbangan yang penting dalam menjalankan kehidupan.

Quarter-Life Crisis pada Anggota Pelayanan Kategorial Gerakan Pemuda GPIB Maranatha Bandung

GPIB Maranatha Bandung (dulu: GPIB Bandung) merupakan bagian dari sinode GPIB (Gereja Protestan di Indonesia bagian Barat) sejak 31 Oktober 1948, bersamaan dengan berdirinya sinode GPIB,³⁰ yang berlokasi di Kota Bandung. Berdasarkan hasil Survei Nasional 2020, jumlah penduduk kota Bandung adalah 2.444.160 jiwa, dengan perbandingan rasio perempuan dan laki-laki 100:101,49. Jumlah penduduk dalam kelompok usia 20-29 adalah 19,35% yaitu kelompok terbesar dalam pembagian kelompok umur kota Bandung.³¹ Menurut data kesejahteraan, usia perkawinan pertama 53,58%

822; Nabila, "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis," 24.

30. GPIB Maranatha Bandung, *Sejarah GPIB Jemaat "Maranatha" Bandung* (Bandung: Majelis Jemaat GPIB Jemaat "Maranatha" Bandung, 2015), 15.

31. Badan Pusat Statistik Kota Bandung, *Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung*, ed. Dwi Astuty Handayani (Bandung: Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2021), 11.

perempuan di kota Bandung adalah di atas 21 tahun, dan 21,77% pada usia 19-20 tahun.³² Data tidak menampilkan usia perkawinan pertama untuk laki-laki. Data di atas menunjukkan bahwa kelompok *emerging adult* memiliki jumlah yang signifikan di Kota Bandung dengan tantangan yang bahkan sampai ke status sudah berkeluarga.

GPIB Maranatha Bandung memiliki Pelayanan Kategorial Gerakan Pemuda (Pelkat GP) di mana anggotanya adalah seluruh pemuda warga GPIB yang terdaftar di jemaat, berusia 18-35 tahun. Jika ada anggota yang berusia di atas 35 tahun dan belum menikah, dia masih boleh mengikuti persekutuan hingga usia 45 tahun. Gerakan Pemuda juga menerima pemuda yang bukan warga GPIB. Berdasarkan data jemaat tahun 2021, ada 460 pemuda yang menjadi anggota Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung, dengan jumlah rata-rata anggota yang aktif mengikuti kegiatan dan ibadah sekitar 10-15%.³³

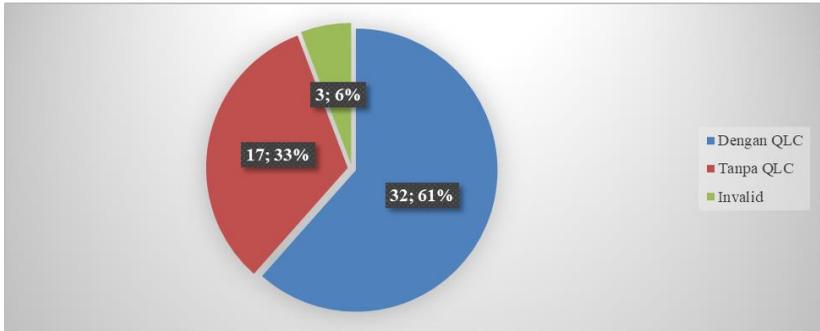
Penelitian kuantitatif melibatkan 52 partisipan, menemukan 32 responden menunjukkan QLC, dan 3 jawaban tidak valid.³⁴ Jawaban yang tidak valid terjadi karena responden berada di luar rentang usia yang diteliti 18-30 tahun, meski mereka adalah anggota Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung.

32. Riza Patwarani, *Indikator Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung*, ed. Sri Sundari (Bandung: Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2021), 17.

33. Jumlah tersebut didasarkan oleh pengalaman penulis sebagai bagian dari Gerakan Pemuda GPIB Maranatha Bandung sejak tahun 2017.

34. Jumlah 49 partisipan sudah mencapai 10% total populasi yang berjumlah 460 anggota.

Tabel 1: Hasil Kuesioner QLC Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung

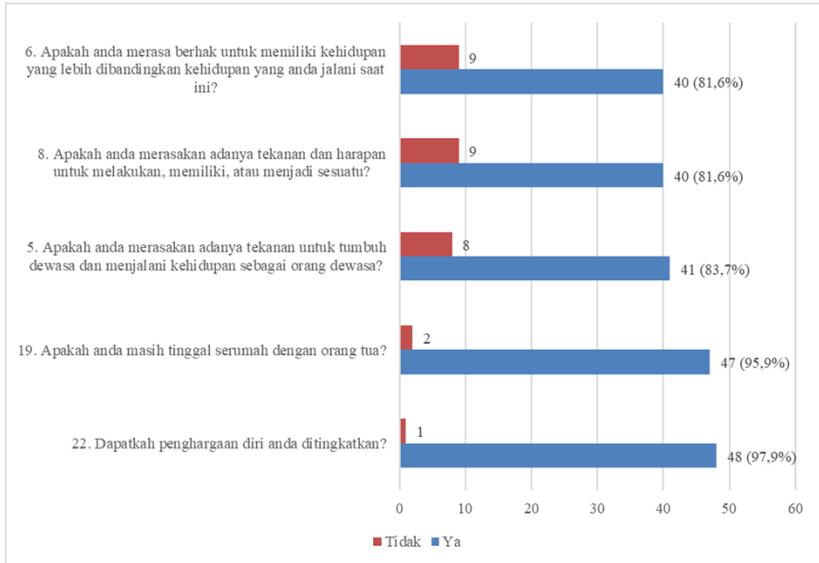


Melalui data di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena yang ditemukan dalam komunitas Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung.

Dari 25 pertanyaan yang diajukan, 2 responden menjawab “ya” bagi 24 pertanyaan, dan 1 responden menjawab “ya” bagi 22 pertanyaan. Kesimpulannya, 3 responden menjawab “ya” untuk 22 atau lebih pertanyaan (88%), yang menunjukkan spektrum atas bagi fenomena QLC (batas bawah 12 jawaban “ya”). Sementara itu ada 8 responden yang menjawab “ya” untuk spektrum bawah fenomena QLC, yaitu 12-13 pertanyaan.

Lima pertanyaan yang mendapatkan respons “ya” terbanyak adalah di bawah ini.

Tabel 2: Hasil Penelitian dengan Respons "Ya" Tertinggi



Faktor pertama yang menjadi tantangan tertinggi adalah keinginan *emerging adult* untuk meningkatkan penghargaan atas dirinya. Semua kecuali satu responden (97,9%) mengakui hal ini. Keinginan untuk meningkatkan penghargaan diri adalah salah satu unsur yang menjadi tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesuai dengan konteks Indonesia, 95,9% responden masih tinggal bersama orang tua. Penelitian yang dibuat dalam konteks Barat, di mana *emerging adult* yang berusia 18 tahun sudah bisa pindah keluar dari rumah orang tuanya. Hassler melihat bahwa tinggal bersama dengan orang tua dilihat sebagai salah satu tantangan tersendiri. Hal ini bisa dimaknai sedikit berbeda bagi konteks Indonesia dan memerlukan penelitian lebih lanjut. Penelitian wawancara dengan

narasumber memperlihatkan relasi antara tinggal bersama orang tua dan tekanan yang dialami dalam QLC. Faktor lain yang menjadi tekanan adalah tumbuh dewasa (83,7%), harapan diri sendiri untuk melakukan, memiliki, atau menjadi sesuatu (81,6%), dan merasa berhak untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dari yang sekarang dialaminya (81,6%).

Penelitian kualitatif melibatkan sembilan partisipan sebagai representasi dari 32 responden yang menunjukkan fenomena QLC. Narasumber yang didapatkan berasal dari usia yang bervariasi, namun tetap ada dalam kriteria usia 18-30 tahun, bias gender (laki-laki dan perempuan), dan berbagai profesi serta kesibukan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan sembilan narasumber, penelitian menemukan beberapa penjelasan lebih lanjut. Pertama, ditemukan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap krisis yang dialami oleh pemuda. Tuntutan yang pemuda dapatkan, mulai dari keluarga, teman, sekolah, tempat bekerja, hingga gereja turut berpengaruh secara emosional. Namun di saat yang bersamaan, lingkungan di sekitar pemuda justru tidak sadar bahwa teguran atau instruksi yang diberikan pada pemuda justru menekan pemuda (9 dari 9 narasumber wawancara). Salah satu narasumber menjelaskan,

Kalau dari hal-hal lain kayak keluarga gak ada yah, paling tuntutan buat bisa berprestasi dan semacamnya, ama teman mah dibawa enjoy aja sih, let it flow aja. Kalau di gereja sih ada yah. Ya aku juga punya pemahaman bahwa perjalanan ketika melayani tuh gak akan selalu mulus. Pasti ada omongan-omongan dari jemaat yang mengatakan

bahwa kita pelayanan ada motivasi lain gitu, cuman pengen dilihat, cuman pengen cari jodoh dan segala macam yah. Kadang juga dibilangin sama jemaat-jemaat yang udah tua atau senior gitu, “ih kok kamu begini sih”, dan apalagi yang paling sakit tuh pas dibilangin “kamu gak boleh egois kalau pelayanan”, dibilangin “kalau melayani tuh harus dengan hati yang tulus dong”. Pertanyaannya adalah apakah mereka tau apa yang mereka korbanin, apa aja yang udah kita lakukan buat pelayanan pas mereka ngomong begitu? Mulai dari waktu, kerjaan kita dan lain-lain. Dengan kita udah ngorbanin itu, sekonyong-konyong mereka malah bilang begitu. Itu tekanan kalau dari gereja sih, khususnya dalam pelayanan.³⁵

Kedua, ditemukan bahwa masing-masing pemuda memiliki mekanisme untuk menghadapi dan mengelola tekanan-tekanan yang dialami. Umumnya pemuda memahami jalan apa yang perlu diambil untuk persoalan yang dihadapinya. Tentu kekhawatiran dan kebingungan awalnya dialami oleh pemuda, namun seiring dengan proses yang dilalui pemuda memahami solusi yang memungkinkan untuk diwujudkan pada persoalan mereka. Seorang narasumber menjelaskan

Urang sih ngeliat tekanan sebagai tantangan yah. Gimana cara ngadepin tekanan itu? Kalau tekanan itu kan cuma ada dua pilihannya, mau dihadapin atau ditinggalin? Kalau aing milih buat hadepin karena mau di manapun pasti ada tekanannya dong. Kalau mau lari-lari terus mau jadi apa aing gitu. Lari terus dari tekanan, lari terus dari tekanan, mau hidup jadi apa? Hadepin aja. Toh juga kalau dihadapin, result yang ada tuh cuma buat urang jadi lebih

35. Wawancara partisipan 4 (2022). Hal senada diungkapkan semua partisipan lainnya.

baik atau lebih buruk kan. Di sisi lain juga kalau udah mempersiapkan masa depan, kamu teh bakal tau apa yang kamu persiapin teh bakal bawa kamu ke mana. Kalau ada kekecewaan saat kita jalanin apa yang gak sesuai dengan yang kira harapin, yah kita tinggal belajar dari kekecewaan itu.³⁶

Ketiga, masing-masing pemuda memiliki refleksi Kristiani terhadap tekanan yang dihadapi. Secara keseluruhan, pemuda paham bahwa Allah telah menyiapkan jalan keluar bagi masing-masing pemuda terhadap persoalan yang dimiliki. Tekanan yang dialami justru tidak menghalangi pemuda untuk merasakan kasih Allah. Berikut keterangan seorang narasumber,

Satu hal yang urang pegang kalau urang melangkah ke zona yang baru yah, Tuhan tuh gak mungkin ngasih kita ke medan perang tanpa kita satu pedang pun. Aing selalu percaya itu. Bahkan di saat aing gak tau apa-apa tuh, aing kayak minta pedang gitu sama Tuhan, Tuhan kasih pedangnya. Ya kan kayak Daniel, gak mungkin dia ditaruh ke goa singa kalau dia gak punya kekuatan buat berdoa sama Tuhan minta perlindungan. Dalam gambaran ini juga ada yang gak cuman pedangnya aja yang dia gak tau, tapi ada juga yang bahkan medannya dan sedang ada dalam peperangan tuh ada. Cuman urang pikir gimana caranya supaya urang gak kayak gitu. Di sisi lain itu menunjukkan seberapa besar kepercayaan urang ke Tuhan. Masih ingat juga aing sama firman yang dikasih kak Otniel, kakak layan PT, dia bilang kalau sebelum kita sampai di sini, Tuhan tuh udah sampai duluan, jadi ngapain takutlah. Takut mah udah pasti yah, cuman percaya aja kalau Tuhan udah sampai duluan, jangan sampai rasa takut urang tuh

36. Wawancara partisipan 6 (2022).

menutup rasa percaya aing sama Tuhan. Tuhan udah jamin masa depan uranglah.³⁷

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dari Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung menyadari keberadaan Allah, sekalipun itu dalam tekanan-tekanan yang dihadapi. Akan tetapi kepekaan pemuda terhadap kasih Allah sendiri tidak menjelaskan sikap yang patut dimiliki dan kewajiban yang dimiliki sebagai orang Kristen atas tekanan-tekanan tersebut, khususnya fenomena QLC.

Penguatan Spiritualitas melalui Pemaknaan Tekanan yang Dihadapi

Beberapa penelitian telah mengungkapkan pentingnya nilai spiritual atau religiusitas untuk menguatkan *emerging adult* dalam menghadapi QLC. Spiritualitas berarti kehidupan seorang Kristen yang menunjukkan pengalaman tuntunan Roh Kudus dan diekspresikan dalam ritual dan praktik keagamaan untuk meningkatkan pengalaman akan penyertaan Tuhan dalam kehidupan.³⁸ Keyakinan akan penyertaan Tuhan tersebut akan memungkinkan seseorang atau komunitas untuk mengalami transformasi.³⁹

37. Wawancara partisipan 2 (2022).

38. Donald K. McKim, *Westminster Dictionary of Theological Terms* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1996), s.v. "Christian spirituality."

39. I. M. Randall, "Spirituality," dalam *New Dictionary of Theology: Historical and Systematic*, ed. Martin Davie et al. (Downers Grove, IL: IVP Academic, 2016), 861–64.

Berdasarkan penelitian kualitatif, responden juga mengungkapkan nilai-nilai yang perlu mereka kuatkan. Pertama, pembentukan rasa syukur atas setiap hal yang dimiliki. Saat seseorang memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, sering kali ekspektasi tersebut meremehkan kekayaan diri sendiri yang belum tentu dimiliki oleh setiap orang. Kedua, memiliki relasi yang baik dalam keluarga. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang umumnya memberi pengaruh paling besar dalam kehidupan. Karena pengaruh yang besar tersebut, setiap hal yang terdapat pada lingkungan keluarga memberi dampak yang besar. Terakhir adalah pemaknaan mengenai tekanan yang mereka hadapi. Spiritualitas yang baik memungkinkan *emerging adult* untuk memaknai tekanan yang dihadapinya secara positif dan menggunakannya untuk mengatasi QLC.

Pemikiran Kierkegaard mengenai Penderitaan sebagai Tawaran Spiritualitas Mengatasi Quarter-Life Crisis

Salah satu pemikir Kristen yang bicara mengenai cara menghadapi tekanan dalam hidup adalah Søren A. Kierkegaard. Kierkegaard adalah filosof eksistensialisme, sekaligus juga teolog yang kritis, pada abad ke-18 dari Denmark. Kierkegaard adalah filosof yang juga menghadapi banyak tekanan secara pribadi.⁴⁰ Tekanan yang dihadapinya termasuk, meninggalnya ibu dan kelima kakaknya

40. Thomas Hidy Tjaya, *Kierkegaard dan Pergulatan Menjadi Diri Sendiri* (Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2018), 23.

sebelum dia 21 tahun, kondisi fisik yang memiliki punuk di punggung sehingga panjang kedua kakinya tidak sama, putusnya pertunangan, dan serangan terhadap tulisannya.⁴¹ Menurutny tekanan membawa dirinya kepada penderitaan, namun refleksi atas penderitaan menghasilkan beberapa karyanya.

Setelah persoalannya dengan *The Corsair* dan tekanan yang ia dapatkan, Kierkegaard kemudian menyadari bahwa kekristenan yang sejati harus tidak terpisah dengan penderitaan lahiriah. Kierkegaard kemudian mengkritik kekristenan yang dihubungkan dengan peran orang Kristen sebagai anggota masyarakat yang terhormat. Ia yakin bahwa kehidupan yang stabil menghalangi orang Kristen untuk mencapai esensi ajaran Kristen yang otentik. Tema kritiknya tersebut sangat menonjol dalam tulisannya yang berjudul *Christian Discourse*.⁴²

Pada tulisan Kierkegaard yang berjudul *Christian Discourse* tersebut, khususnya pada bagian yang berjudul *States of Mind in the Strife*, dihasilkan tujuh buah pemikiran yang menunjukkan esensi dari penderitaan bagi orang Kristen dan pengenalan orang Kristen pada kehidupan yang otentik.

Pertama-tama, Kierkegaard menekankan perspektif yang melihat penderitaan sebagai keadaan sifatnya hanya sementara.

41. C. Stephen Evans, *Kierkegaard: An Introduction* (Cambridge, MA: Cambridge University Press, 2009), 5–6. Patrick Gardiner, *Kierkegaard: A Very Short Introduction*, *Very Short Introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2002), 23–24.

42. Evans, *Kierkegaard: An Introduction*, 6–7.

Penderitaan, sebagai keadaan yang hanya sementara tersebut, tidak dapat disamakan dengan kemenangan kekal yang telah dijanjikan oleh Allah karena keadaan tersebut pasti terlewati. Tidak seperti kekekalan yang dibatasi oleh temporalitas. Namun di saat yang bersamaan, bukan penderitaanlah yang menjauhkan manusia dari kemenangan kekalnya. Ditekankan bahwa dosa, sebagai kerusakan manusia, yang menghindarkan manusia untuk meraih kemenangan kekal. Penderitaan dalam perspektif Kierkegaard justru dilihat sebagai tanggung jawab orang Kristen. Orang Kristen bertanggung jawab untuk mengelola penderitaan dan tekanan yang hadir dalam kehidupan. Penderitaan tersebutlah yang membuat kehidupan manusia jauh lebih bermakna, karena tanpa penderitaan kehidupan manusia hanya dipenuhi oleh kekosongan.⁴³

Kedua, Kierkegaard menekankan bahwa kesulitan hidup yang dialami manusia justru menghadirkan harapan, bukan menghilangkannya. Pemikiran ini dapat diterima karena pada dasarnya harapan hadir dalam kesulitan yang dialami, sehingga kehidupan yang dijalani menjadi lebih bermakna dan berharga. Harapan sejati tersebut adalah harapan yang ditempatkan pada harapan untuk mempercayakan hidup sepenuhnya kepada kehidupan yang kekal. Harapan sejati tersebut baru didapatkan saat manusia menyadari bahwa keterikatannya dengan dunialah yang

43. Søren Kierkegaard, *Christian Discourse: The Crisis and a Crisis in the Life of an Actress*, terj. Edward V. Hong dan Edna H. Hong (Princeton: Princeton University Press, 1997), 97-104.

menghalangi harapan sejati tersebut muncul. Adanya kesulitan sebagai bagian dari kehidupan membantu manusia untuk sadar bahwa harapan yang sejati adalah harapan yang ditujukan kepada kehidupan kekal.⁴⁴

Ketiga, Kierkegaard menekankan kemiskinan yang dimiliki justru dapat membuat manusia semakin kaya. Kekayaan dalam pemikiran ini tidak sama dengan kekayaan duniawi yang sangat dikenali oleh manusia pada umumnya. Kekayaan yang Kierkegaard bahas pada bagian ini adalah kekayaan spiritual yang menggerakkan pola pikir manusia dalam bertindak. Kemiskinan, keadaan yang masih berkaitan dengan kesulitan, justru membantu manusia untuk tidak memusatkan perhatiannya pada kekayaan duniawi, melainkan kekayaan spiritual. Kekayaan spiritual yang dimiliki oleh manusia tidak dapat disamakan dengan kekayaan duniawi, karena kekayaan spiritual mendorong manusia untuk terus membagikannya. Di saat yang bersamaan kekayaan spiritual tersebut justru tidak berkurang saat dibagikan, tidak seperti kekayaan duniawi yang hanya menguntungkan satu pihak dan merugikan pihak yang lain.⁴⁵

Keempat, semakin lemah seseorang, justru semakin kuatlah Allah di dalam diri orang tersebut. Kelemahan dalam pemikiran Kierkegaard merupakan kemandirian manusia atas ketergantungan pada kenyamanan duniawi. Saat manusia memiliki bebas dari ketergantungannya pada kenyamanan duniawi, manusia menjadikan

44. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 106-13.

45. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 114-8.

hubungannya dengan Allah sebagai prioritas dalam hidupnya. Berbeda dengan orang yang kuat dalam perspektif dunia. Manusia yang kuat dalam perspektif dunia adalah mereka yang memiliki keinginan, ambisi, dan kecintaan yang besar terhadap perkara duniawi, dan ambisi mereka yang besar tersebutlah yang mendorong mereka untuk memiliki sifat egois. Saat mereka menjadi kuat dalam perspektif dunia, maka kehadiran Allah melemah dalam kehidupan mereka.⁴⁶

Kelima, kehilangan yang dialami hanya bersifat sementara dan tidak dapat disamakan dengan berkat kekal. Temporalitas pada pemikiran ini kembali menjadi aspek yang penting. Kierkegaard melihat bahwa kehilangan yang dialami dalam kehidupan hanya bersifat sementara karena kehidupan itu sendiri erat dengan temporalitas. Tentu kehilangan yang dialami dalam dunia yang temporal tidak dapat disamakan dengan kehilangan yang dialami dalam kekekalan karena kehidupan yang dialami bukanlah kehilangan, melainkan kebinasaan. Oleh karena itu, kesulitan dan tekanan yang dialami dalam kehidupan membantu manusia untuk tidak jatuh pada keduniawian yang mengarah pada kebinasaan. Sebaliknya, kesulitan dan tekanan yang dialami menuntun manusia untuk ingat bahwa kehidupan hanya sementara, begitu pula kehilangan dan kerugian yang dialami.⁴⁷

46. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 124-9.

47. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 134-9.

Keenam, orang yang memiliki “segalanya” adalah orang yang tidak kehilangan apa pun. “Segalanya” pada pemikiran Kierkegaard berbicara soal keadaan iman yang dimiliki seseorang sebagai orang Kristen. Saat seseorang memperoleh “segalanya”, maka orang tersebut memiliki indikasi bahwa ia tidak lagi memerlukan apa pun di dunia dan di saat yang bersamaan, orang tersebut justru tidak akan mengalami kehilangan. Mereka yang pada akhirnya memiliki “segalanya” tidak melihat sesuatu yang berharga lagi di dunia. Sekalipun begitu, penderitaan tetaplah tetap dirasakan sebagai bagian dari proses yang dialami. Namun rasa sakit yang dihasilkan dari penderitaan tersebut justru menjadi jaminan bagi kepercayaan yang dimiliki orang tersebut.⁴⁸

Terakhir, Kierkegaard menekankan bahwa kesengsaraan yang dialami merupakan kelimpahan. Pada pemikiran ini, Kierkegaard berusaha memperluas sudut pandang orang Kristen dalam melihat tujuan mereka menjalani kehidupan. Kierkegaard menyebutkan bahwa terdapat dua kutub saat berbicara mengenai tujuan hidup. Tujuan hidup dapat berorientasi pada ciri temporalitas dan pada kekekalan. Saat tujuan hidup berorientasi pada ciri temporalitas, maka kesengsaraan yang dialami akan dipandang sebagai perkara yang menjauhkannya dari keberhasilan mencapai tujuan hidupnya. Sebaliknya, mereka yang tujuan hidupnya berorientasi pada ciri kekekalan, maka kesengsaraan yang dialami justru dilihat sebagai

48. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 147-9.

kelimpahan yang membantu mereka untuk mencapai tujuan hidup tersebut. Mereka yang memiliki orientasi tujuan hidup pada ciri kekekalan adalah pribadi yang memiliki sudut pandang yang luas atas kehidupan karena mereka sadar bahwa tujuan sementara bukanlah prioritas yang ada dalam kehidupan mereka, melainkan tujuan abadi.⁴⁹

Pemikiran yang dihasilkan Kierkegaard membantu orang-orang Kristen, khususnya dalam perspektif *emerging adult* yang mengalami fenomena QLC untuk memiliki perspektif yang luas dalam menjalani kehidupan. Penderitaan, kesulitan, dan kesengsaraan secara garis besar diperlihatkan sebagai bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari. Tekanan yang menghasilkan penderitaan akan selalu ada bagi siapa pun. Jika ditempatkan pada pola pikir yang tepat seperti spiritualitas Kierkegaard, tekanan bisa dimaknai dengan baik dan menguatkan seseorang dalam menjalaninya.

Namun pemikiran Kierkegaard perlu dipahami dengan tepat. Patut diakui dan disadari bahwa pemikiran Kierkegaard memiliki potensi yang buruk bagi cara seseorang menjalankan keimanannya jika tidak diberi batasan yang jelas. Pada pemikiran Kierkegaard tersebut terdapat kemungkinan yang mengarahkan orang Kristen untuk jatuh pada pemahaman agama sebagai candu, aktualisasi iman yang radikal tanpa batas, serta penekanan bahwa kehidupan biara sebagai kehidupan yang paling baik.

49. Kierkegaard, *Christian Discourse*, 150-5.

Kesimpulan

Fenomena QLC dialami oleh *emerging adult* yang sedang mengalami transisi masa studi ke masa kerja dan dewasa. Anggota Pelkat GP GPIB Maranatha Bandung juga mengalami hal serupa. Pemikiran Kierkegaard tentang spiritualitas penderitaan yang lahir dari tekanan dapat menjadi landasan pemuda Kristen untuk menghadapi QLC. Di sisi lain, pemikiran Kierkegaard mengenai penderitaan memperluas perspektif para pemuda Kristen untuk melihat tekanan sebagai bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari. Di sisi lain, pemikiran Kierkegaard pun mengingatkan bahwa setiap tindakan, peran yang diambil, serta pilihan sebaiknya dilandasi oleh harapan dan tujuan yang bermakna bagi keberlangsungan hidup.

Saran penelitian lebih lanjut adalah menemukan fenomena QLC bagi *emerging adult* di berbagai gereja dengan konteks pedesaan dan perkotaan. Kemudian, penelitian ini juga mengusulkan bahwa spiritualitas kekristenan mengenai hidup yang berada dalam tekanan juga perlu diperdalam sebagai sebuah bahan ajar dalam gereja.

Daftar Pustaka

Buku

- Agustin, Inayah. "Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis." Universitas Indonesia, 2012.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. New Jersey: Pearson Education, 2013.

- Arnett, Jeffrey Jensen, Leo B. Hendry, Marion Kloep, dan Jennifer L. Tanner. "The Curtain Rises: A Brief Overview of the Book." In *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?*, diedit oleh Jeffrey Jensen Arnett, Marion Kloep, Leo B. Hendry, dan Jennifer L. Tanner, 3–12. Oxford: Oxford University Press, 2011.
- Arnett, Jeffrey Jensen, Marion Kloep, Leo B. Hendry, dan Jennifer L. Tanner, ed. *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?* Oxford: Oxford University Press, 2011.
- Badan Pusat Statistik Kota Bandung. *Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung*. Diedit oleh Dwi Astuty Handayani. Bandung: Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2021.
- Evans, C. Stephen. *Kierkegaard: An Introduction*. Cambridge, MA: Cambridge University Press, 2009.
- Gardiner, Patrick. *Kierkegaard: A Very Short Introduction*. Very Short Introduction. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- GPIB Maranatha Bandung. *Sejarah GPIB Jemaat "Maranatha" Bandung*. Bandung: Majelis Jemaat GPIB Jemaat "Maranatha" Bandung, 2015.
- Jain, Surbhi. *Research Methodology in Arts, Science and Humanities*. Oakville: Society Publishing, 2010.
- Kegan, Robert. *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cambridge: Harvard University Press, 1982.
- Kierkegaard, Søren. *Christian Discourse: The Crisis and a Crisis in the Life of an Actress*. Translated by Howard V. Hong and Edna H. Hong. Kierkegaard's Writings. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1997.
- Konstam, Varda. *Emerging and Young Adulthood: Multiple Perspectives, Diverse Narratives*. Advancing Responsible Adolescent Development. New York: Springer Science+Business Media, 2007.
- McKim, Donald K. *Westminster Dictionary of Theological Terms*. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1996.
- Padilla-Walker, Laura M., dan Larry J. Nelson. "Flourishing in Emerging Adulthood: An Understudied Approach to the Third Decade of Life." In *Flourishing in Emerging Adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*, diedit

- oleh Laura M. Padilla-Walker dan Larry J. Nelson, 3–12. Emerging Adulthood Series. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- — —, ed. *Flourishing in Emerging Adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*. Emerging Adulthood Series. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- Patwarani, Riza. *Indikator Kesejahteraan Rakyat Kota Bandung*. Diedit oleh Sri Sundari. Bandung: Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2021.
- Randall, I. M. "Spirituality." In *New Dictionary of Theology: Historical and Systematic*, diedit oleh Martin Davie, Tim Grass, Stephen R. Holmes, John McDowell, dan T.A. Noble, 861–64. Downers Grove, IL: IVP Academic, 2016.
- Robbins, Alexandra. *Conquering Your Quarterlife Crisis*. EBook. New York: Perigee Book, 2004.
- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. EBook. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2001.
- Sari, Nindya Riana, Rida Agustina, Andry Poltak L. Girsang, Linda Annisa, Freshy Windy Rosmala Dewi, Nindya Putri Sulistyowati, and Hendrik Wilson. *Statistik Pemuda Indonesia 2020*. Diedit oleh Dwi Susilo, Raden Sinang, Yeni Rachmawati, and Budi Santoso. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2020.

Jurnal

- Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23–29.
- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, dan Lyle H. Ungar. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11, no. 341 (2020): 1–11.
- Artiningsih, Rizky Ananda, dan Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view>

w/41218/35541.

- Atwood, Joan D., dan Corinne Scholtz. "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (2008): 233–50.
- Cirklová, Mgr. Jitka. "Coping with the Quarter-Life Crisis the Buddhist Way in the Czech Republic." *Contemporary Buddhism* 21, no. 1–2 (2020): 222–40.
- Duara, Raginie, Siobhan Hugh-Jones, dan Anna Madill. "'Forced Adulthood': An Aspect of 'Quarterlife Crisis' Suffered by Young English and Assamese Adults." *Qualitative Studies* 6, no. 1 (2021): 11–37.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129–38.
- Lestari, Sukma Dwi, dan Syifaul Fuada. "Edukasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Bertemakan 'Quarter-Life Crisis' Bagi Remaja Usia 20 Tahunan." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 6, no. 3 (2021): 937–50. <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/822>.
- Nabila, Adia. "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 23–28.
- Rahmania, Farra Anisa, dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>.
- Robinson, Oliver C. "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination." *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019): 167–79.
- Robinson, Oliver C., Gordon R.T. Wright, and Jonathan A. Smith. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (2013): 27–37.

- Robinson, Oliver C., Maria Cimporescu, dan Trevor Thompson. "Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study." *Journal of Adult Development* 28 (2021): 138–48.
- Rosalinda, Irma, dan Timothy Michael. "Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis." *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (2019): 20–26.
- Zwagery, Rika Vira, dan Emma Yuniarrahmah. "Psikoedukasi 'Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?'" *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 3 (2021): 272–80.

Disertasi

- Amalia, Risna. "Hubungan Psychological Well Being Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." Universitas 17 Agustus 1945, 2021. <http://repository.untagsby.ac.id/8006/>.

Website

- Hassler, Christine. "Are You Having A Quarterlife Crisis?" Blog, October 21, 2009. <https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>.