



Navigating Difficult Times: The Role of the Church and Spiritual Guidance in Overcoming Quarter Life Crisis

Samuel Herman¹, Florence Trifosa²

¹Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Indonesia

²Sekolah Tinggi Teologi Internasional Harvest Tangerang, Indonesia

samuelherman.ps@gmail.com¹, florence.trifosa@gmail.com²

Abstract

This study aims to analyze the role of the church in addressing the quarter-life crisis through pastoral counseling, highlighting Jesus' teachings as a model of selfless service in providing spiritual and psychological support to young individuals transitioning into adulthood. This study employs a qualitative approach with literature review as the primary method. Analysis is conducted using biblical hermeneutics to understand the concept of anxiety from a biblical perspective and its relevance to young individuals' mental and spiritual well-being. The study finds that anxiety is a central element in the quarter-life crisis, affecting mental and physical health. Pastoral counseling offers a holistic approach encompassing spiritual, emotional, and psychological support. The church, through pastors as shepherds, provides guidance rooted in biblical teachings to help individuals navigate this crisis. The church plays a crucial role in offering pastoral counseling as a response to the quarter-life crisis. By emphasizing the Word of God as a guiding principle, the church helps individuals overcome anxiety through confession, obedience to God, and prayer. Structured counseling enables a more comprehensive recovery for those transitioning into adulthood.

Keywords : Pastoral Counseling; Quarter Life Crisis; Church Role.

DOI: <https://doi.org/10.47154/scripta.v12iNo.%202>

Submitted: 09 April 2024

Accepted: 11 Maret 2025

ShareAlike

Published: 28 Mei 2025

License: This work is licensed under the Creative Commons Attribution

Under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Copyright:

@ 2024. The Author

Melewati Tantangan Masa Sulit: Peran Gereja dan Pendampingan Rohani dalam Navigasi *Quarter Life Crisis*

Samuel Herman¹, Florence Trifosa²

¹Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Indonesia

²Sekolah Tinggi Teologi Internasional Harvest Tangerang, Indonesia

samuelherman.ps@gmail.com¹, florence.trifosa@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran gereja dalam menanggapi krisis seperempat baya melalui konseling pastoral, dengan menyoroti ajaran Yesus sebagai model pelayanan tanpa pamrih dalam memberikan dukungan spiritual dan psikologis bagi individu muda yang mengalami transisi ke masa dewasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan sebagai metode utama. Analisis dilakukan dengan hermeneutika biblikal untuk memahami konsep kekhawatiran dalam perspektif Alkitab serta relevansinya terhadap kondisi mental dan spiritual individu muda. Penelitian ini menemukan bahwa kekhawatiran menjadi elemen sentral dalam krisis seperempat baya, yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Konseling pastoral menawarkan pendekatan holistik yang mencakup dukungan spiritual, emosional, dan psikologis. Gereja, melalui peran pendeta sebagai gembala, dapat memberikan bimbingan berdasarkan ajaran Alkitab untuk membantu individu menghadapi krisis ini. Gereja memiliki peran penting dalam menyediakan konseling pastoral sebagai respons terhadap krisis seperempat baya. Dengan menekankan Firman Tuhan sebagai pedoman, gereja membantu individu mengatasi kekhawatiran melalui pengakuan dosa, ketaatan kepada Tuhan, dan doa. Konseling yang terstruktur memungkinkan pemulihan yang lebih komprehensif bagi mereka yang menghadapi transisi menuju kedewasaan.

Kata-Kata Kunci: Konseling Pastoral; Krisis Seperempat Baya; Peran Gereja

Pendahuluan

Quarter life crisis, atau krisis seperempat baya, merupakan realitas kompleks yang melibatkan individu dewasa muda dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa.¹ Fenomena ini tidak hanya memiliki aspek psikologis, melainkan juga dampak sosial dan kultural yang

signifikan.² Dalam masyarakat modern yang penuh tekanan dan harapan, pemahaman mendalam tentang krisis ini semakin penting. *Quarter life crisis* mencerminkan kebingungan dan ketidakpastian yang muncul ketika individu berusaha mencari arti hidup dan menghadapi tantangan peralihan menuju kemandirian.³ Untuk merespons dan

¹Novitamaulidya Jalal, "Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era," *International Journal of Education, Vocational and Social Science* 2, no. 01 (2023): 70–78.

²Ferani Amira Salsabila et al., "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students," *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (2023): 123–135.

³Raginie Duara, Siobhan Hugh-Jones, and Anna Madill, "Quarterlife Crisis in the UK

mendukung individu yang mengalami periode transisi ini, pemahaman holistik terhadap faktor psikologis, sosial, dan kultural dalam *quarter life crisis* sangatlah penting. Dengan mengakui kompleksitas fenomena ini, dapat mengembangkan pendekatan ilmiah yang lebih mendalam untuk membimbing dan membantu dewasa muda mengatasi tantangan *quarter life crisis*.

Penting untuk menyelidiki krisis ini karena mencerminkan dilema kompleks yang dihadapi oleh generasi muda dalam dinamika masyarakat kontemporer. Faktor-faktor eksternal, seperti tekanan karier, ekspektasi media sosial, dan harapan keluarga, dapat memberikan kontribusi besar terhadap perasaan kebingungan dan kecemasan pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.⁴ Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial, psikologis, dan kultural fenomena ini akan membantu dalam mengembangkan strategi pendekatan yang efektif untuk mengatasi dampak negatifnya.

Quarter life crisis menjadi tantangan kompleks, terutama karena menghadapi pertanyaan mendasar mengenai arah hidup dan identitas diri.⁵ Ambiguitas terkait pilihan karier, ketidakpastian hubungan, dan ketidakpuasan terhadap rutinitas sehari-hari menjadi permasalahan sentral yang mempersulit individu dewasa muda. Urgensinya terletak pada dampak serius yang dapat

mengganggu kesejahteraan psikologis dan sosial. Penelitian ini sangat penting untuk mengidentifikasi akar masalah *quarter life crisis*, menganalisis faktor-faktor pemicu, dan memahami dampaknya. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang fenomena ini dapat membuka jalan bagi upaya pencegahan dan intervensi yang lebih baik. Melalui penelitian ini, kita dapat merancang strategi yang lebih terarah untuk membantu individu mengatasi tantangan ini dengan lebih efektif, mendukung mereka dalam menavigasi fase transisi ke dewasa dengan lebih baik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Christiawan dan rekan-rekannya, yang berfokus pada pentingnya perhatian pastoral bagi individu muda yang mengalami fase *quarter life crisis*, dengan fokus utama pada pemahaman masalah yang dihadapi dan peran pendampingan pastoral dalam membantu mereka melewati periode yang menantang tersebut.⁶ Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setyono dan rekan-rekannya menyoroti isu kesehatan mental yang berkaitan dengan dinamika *quarter life crisis*, dengan penekanan pada kesejahteraan holistik dan pembentukan kelompok dukungan sebaya yang terkondisikan.⁷ Berbeda dari penelitian terdahulu, penelitian ini mengkaji pendekatan yang lebih kontekstual dan relevan dengan tantangan nyata yang dihadapi individu dalam krisis seperempat baya. Pendekatan yang digunakan menawarkan perspektif baru yang belum banyak dieksplorasi. Tujuan

and India: Perceived Standards and Unfulfilled Expectations,” *Qualitative Report* 28, no. 2 (2023).

⁴Raffaele De Luca Picione and Umberto Lozzi, “Uncertainty as a Constitutive Condition of Human Experience: Paradoxes and Complexity of Sensemaking in the Face of the Crisis and Uncertainty,” *International Journal of Psychoanalysis and Education: Subject, Action & Society* 1, no. 2 (2021): 14–53.

⁵Azwa Salsabila Anggraeni and Udi Rosida Hijrianti, “Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik,” *Cognicia* 11, no. 1 (2023): 15–23.

⁶Albert Christiawan et al., “Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods,” *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)* 2, no. 2 (2022): 120–136.

⁷Vania Sharleen Setyono, Jeanette Josephine Mintardjo, and Christiani Pratika Pingkan, “Persekutuan Dewasa Muda Kontekstual Yang Peduli Isu Kesehatan Mental Di Gereja Kristen Indonesia (GKI) Bromo,” *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 6, no. 1 (2023): 147–163.

penelitian ini adalah mendalami *quarter life crisis* dari perspektif alkitab dan mengeksplorasi metode penanganannya melalui konseling pastoral, memberikan wawasan baru dalam mengatasi tantangan ini dengan merujuk pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip alkitab.

Dengan melibatkan perspektif Alkitab dan konseling pastoral, diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, sekaligus menjadi sumber inspirasi bagi para konselor pastoral, pendeta, dan tokoh agama dalam memberikan dukungan yang efektif. Dengan memahami akar masalah, diharapkan penelitian ini dapat membantu membentuk strategi intervensi yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan, dan pada akhirnya, memberikan kontribusi pada perkembangan positif individu dalam mengatasi fase peralihan ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode riset literatur. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena *quarter life crisis* serta peran gereja dalam menanggapinya melalui konseling pastoral. Tahapan penelitian dilakukan dengan beberapa langkah utama. Pertama, mengumpulkan dan menelaah literatur yang relevan, termasuk kajian teologis, psikologis, dan sosial terkait *quarter life crisis*. Kedua, menganalisis dinamika masyarakat era 5.0, khususnya implikasi psikologis dan sosialnya terhadap individu muda. Ketiga, mengkaji peran gereja dalam memberikan respons pastoral terhadap krisis ini berdasarkan prinsip-prinsip konseling berbasis Alkitab.⁸

Penelitian ini akan membahas beberapa aspek utama, yaitu: (1) *quarter life crisis* dan faktor pemicunya, (2) dinamika masyarakat 5.0 dan pengaruhnya terhadap kehidupan individu muda, (3) implikasi psikologis dan sosial dari era masyarakat 5.0, serta (4) peran gereja dalam menanggapi *quarter life crisis* melalui konseling pastoral. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat merumuskan strategi pastoral yang relevan untuk membantu individu muda menghadapi tantangan transisi menuju kedewasaan dalam konteks masyarakat modern.

Pembahasan

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai fase krisis yang timbul akibat tekanan psikologis dan eksistensial pada individu yang berada dalam rentang usia pertengahan 20 hingga 30 tahun. Tekanan ini muncul karena adanya ketidakpastian dalam kehidupan yang menuntut individu membuat berbagai pilihan, sehingga menimbulkan keraguan dalam mengambil keputusan. *Quarter life crisis* secara umum ditandai dengan perasaan ketidaknyamanan, kecemasan, gelisah, dan kebingungan terkait dengan arah hidup dan pencapaian pribadi. Fenomena ini menciptakan suatu kondisi yang mengingatkan kita pada krisis paruh baya, namun terjadi pada usia yang lebih muda. Robins dan Willner menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu peralihan dari dunia akademis menuju dunia nyata.⁹

Quarter life crisis merupakan pengalaman yang dapat dirasakan oleh siapa pun dalam perjalanan hidupnya, walaupun intensitasnya bervariasi. Pada fase ini, individu dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan esensial mengenai identitas, karier, hubungan, dan tujuan

⁸Annisa Rizky Fadilla and Putri Ayu Wulandari, "Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data," *Mitita Jurnal Penelitian* 1, no. 3 (2023): 34–46.

⁹Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (New York: Tarcher Penguins, 2001).

hidup mereka. Periode *quarter life crisis* menjadi waktu di mana individu merasa terjebak di antara masa lalu dan masa depan, dengan refleksi mendalam terhadap latar belakang pendidikan, keterkaitan pekerjaan dengan tujuan dan minat sejati, serta penilaian terhadap kecocokan hubungan dengan harapan mereka. Perasaan ini sering kali memicu perubahan signifikan dalam jalur karir, pemilihan pasangan, atau bahkan pemutusan hubungan yang tidak sehat.

Quarter life crisis juga mencakup kekhawatiran mengenai kondisi finansial yang tidak pasti. Bagi banyak individu yang baru memasuki dunia kerja, mereka harus menghadapi tanggungan hutang dari masa lalu, mencari kepemilikan properti untuk masa depan, dan bahkan merasa cemas terkait masa pensiun yang masih lama. Secara emosional, karakteristik yang melingkupi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* termasuk rasa frustrasi, kepanikan, kegelisahan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan mengenai masa depan. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* mungkin merasakan gejala semangat yang intens, namun hal tersebut tidak jarang diikuti oleh fase kehilangan semangat dan putus asa setelahnya.¹⁰

Menurut informasi yang dikutip dari Urban Hire seperti yang disebutkan oleh Hahuly, disampaikan bahwa wanita memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap *quarter life crisis* dibandingkan dengan pria. Namun, data menarik juga menunjukkan bahwa ketika seorang pria mengalami *quarter life crisis*, proses keluar dari fase tersebut cenderung lebih sulit bagi mereka.¹¹ Fakta ini mengindikasikan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu kondisi yang perlu diperhatikan dengan serius. Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*

diharapkan untuk mencari bantuan guna pulih dari keadaan tersebut.

Dinamika Masyarakat 5.0

Kemajuan teknologi pada era saat ini telah mengubah struktur sosial secara signifikan. Sebelumnya, perkembangan mesin dan revolusi industri telah membentuk masyarakat 4.0, yang ditandai oleh otomatisasi pekerjaan dan pemanfaatan teknologi informasi pada tahap awal. Saat ini, ketergantungan masyarakat terhadap kecepatan internet semakin meningkat, memungkinkan pertukaran informasi secara instan dan meresapi segala batasan ruang yang sebelumnya membatasi interaksi manusia.¹² Jepang memperkenalkan konsep masyarakat 5.0, yang merujuk pada visi sebuah komunitas super cerdas di masa depan. Ide dasar masyarakat 5.0 berfokus pada peran sentral manusia dan didasarkan pada integrasi teknologi untuk menjawab tantangan era dan isu-isu yang bersifat humanis.¹³ Eksploitasi teknologi yang berfokus pada *Internet of Things*, *big data*, dan bahkan kecerdasan buatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.¹⁴ Dalam kerangka masyarakat 5.0, ketergantungan manusia tidak sekadar pada otomatisasi, melainkan lebih terarah pada optimalisasi teknologi untuk mencapai solusi optimal terhadap permasalahan yang dihadapi.

Masyarakat 5.0 memiliki beberapa ciri khas fundamental. Pertama-tama, teknologi terkini, seperti kecerdasan

¹²Samuel Herman and Yanto Paulus Hermanto, "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 13, no. 1 (2023): 1-18.

¹³P. Purwoto et al., "Aktualisasi Amanat Agung Di Era Masyarakat 5.0," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 1 (2021): 315-332.

¹⁴Andika M Soemarno, "Masalah Privasi Dan Keamanan Data Pribadi Pada Penerapan Kecerdasan Buatan," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 4917-4929.

¹⁰Michael Salomo Hahuly, "Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1-14.

¹¹Ibid.

buatan dan Internet of Things, memegang peranan sentral dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengarah pada penciptaan lingkungan yang cerdas dan terkoneksi secara menyeluruh, memfasilitasi komunikasi tanpa batas antarperangkat dan sistem untuk memberikan layanan yang lebih optimal kepada manusia.¹⁵ Terdapat juga konsep koeksistensi simbiosis antara manusia dan teknologi, di mana teknologi diarahkan untuk meningkatkan produktivitas, membantu pekerjaan fisik yang memerlukan, dan meningkatkan aspek keselamatan.¹⁶ Meski demikian, pentingnya peran manusia dalam aspek-etika, empati, dan pengambilan keputusan tidak boleh diabaikan. Dalam masyarakat 5.0, penekanan diberikan pada promosi nilai-nilai kasih sayang dan kemanusiaan.¹⁷ Teknologi dijadikan alat penting dalam menanggulangi masalah sosial dan meningkatkan standar hidup manusia. Peningkatan kualitas hidup ini melibatkan sektor perawatan kesehatan, penyediaan pendidikan yang terjangkau, dan pembentukan kondisi lingkungan yang berkelanjutan.

Dampak dari era masyarakat 5.0 termanifestasi dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya adalah sektor pendidikan di mana siswa disiapkan dengan keterampilan digital yang menjadi kunci kesuksesan di masa kini. Adanya kemudahan akses terhadap materi pembelajaran melalui internet turut menurunkan biaya pendidikan secara

signifikan. Pada sektor ekonomi, perkembangan teknologi akan mendorong perubahan dalam dunia bisnis, menciptakan produk dan layanan yang lebih pintar. Ekonomi pun akan mengalami transformasi menuju model yang berkelanjutan dengan fokus pada aspek sosial dan lingkungan. Dalam sektor lingkungan, optimalisasi teknologi diharapkan dapat mengurangi dampak negatif terhadap ekosistem, seperti penurunan tingkat polusi dan mitigasi perubahan iklim.

Era masyarakat 5.0 juga memberikan dampak signifikan pada kehidupan kekristenan, membawa bersama peluang dan tantangan yang memerlukan pemahaman mendalam agar gereja dapat mengambil posisi yang tepat guna mendukung pertumbuhan jemaat.¹⁸ Salah satu peluang yang telah ditempuh adalah pengembangan ibadah secara daring. Pendekatan ini mulai diperkenalkan sejak masa pandemi sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan pola hidup yang tengah berlangsung. Melalui penyelenggaraan ibadah daring, gereja mampu hadir di dalam rumah masing-masing jemaat, memastikan kebutuhan rohani tetap dapat dipenuhi. Menurut Joseph Christ Santo, konsep gereja tidak terbatas pada sebuah struktur fisik, melainkan merujuk pada setiap individu yang bersatu dalam tubuh Kristus. Dalam konteks era masyarakat 5.0, gereja mendapatkan peluang baru, salah satunya adalah pelaksanaan konseling secara daring. Meskipun bukan suatu inovasi baru dalam konteks masyarakat 5.0, aktivitas konseling tersebut telah lama diimplementasikan oleh gereja Keluarga Allah di Solo sejak tahun 2008, dan saat ini telah dikembangkan melalui aplikasi telepon pintar. Peluang lainnya yang

¹⁵Aida Restu Amalia, Alifia Aqida, and Salwa Aidah, "Kewarganegaraan Digital Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Tantangan Perkembangan Teknologi," *Indonesian Character Journal* 2, no. 1 (2025).

¹⁶Mukhlisa Setiabudi and others, "Studi Etnografi Virtual Khalayak Digital Pada Media Sosial Instagram Dan Tiktok Terhadap Isu Toleransi" (Universitas Hasanuddin, 2022).

¹⁷Samuel Herman and Jeremy Mulyadi, "Adaptasi Konseling Teologis Di Era Digital," *Jurnal Christian Humaniora* 7, no. 2 (2023): 44–60.

¹⁸I Made Suharta, "Pastoral Konseling Terhadap Anak Usia 5-12 Tahun Yang Mengalami Krisis Kasih Sayang," *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 4, no. 2 (2017): 158–181.

terbuka adalah penyelenggaraan persembahan secara daring.¹⁹

Pada masa kini, gereja telah memberikan opsi kepada jemaat untuk memberikan persembahan secara daring melalui transfer, sebagai respons terhadap perkembangan teknologi guna mempermudah partisipasi jemaat. Inovasi ini memungkinkan jemaat untuk memberikan persembahan tanpa harus hadir langsung di tempat ibadah, menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi. Peluang signifikan yang dihadirkan oleh era masyarakat 5.0 adalah kemampuan untuk mencapai jemaat dengan jangkauan lebih luas melalui platform digital, seperti media sosial dan situs gereja. Gereja dapat menyebarkan pengajaran, pesan keagamaan, dan refleksi harian dengan cakupan yang lebih besar, mencapai individu-individu yang sebelumnya sulit dijangkau secara fisik.

Dalam konteks masyarakat 5.0, terdapat potensi ancaman terhadap pertumbuhan iman Kristen.²⁰ Budaya yang dominan dalam masyarakat 5.0 sering kali bersifat sekuler, yang dapat mempengaruhi keyakinan dan nilai-nilai Kristen. Perkembangan teknologi dan keberadaan jejaring sosial dapat meningkatkan paparan terhadap ide-ide dan praktik-praktik yang tidak sejalan dengan ajaran Kristen, mengakibatkan penurunan integritas nilai-nilai Kristen dalam kehidupan masyarakat. Meskipun teknologi memfasilitasi komunikasi internet dan antara jemaat, namun juga membawa risiko isolasi sosial. Beberapa individu mungkin lebih memilih untuk berpartisipasi dalam kebaktian online daripada hadir secara fisik di gereja, yang dapat mengurangi interaksi sosial yang berharga di dalam komunitas Kristen.

¹⁹Joseph Christ Santo, "Gereja Menghadapi Era Masyarakat 5.0: Peluang Dan Ancaman," *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 1, no. 2 (2021): 213–225.

²⁰Suharta, "Pastoral Konseling Terhadap Anak Usia 5-12 Tahun Yang Mengalami Krisis Kasih Sayang."

Selain itu, masyarakat 5.0 membawa potensi konflik online dan penyebaran konten negatif yang dapat merugikan citra gereja atau memicu konflik di antara anggota jemaat. Untuk mengatasi tantangan ini, gereja perlu menerapkan strategi manajemen media sosial yang bijaksana dan proaktif. Tantangan lainnya adalah adanya keberagaman data yang saling bertentangan dalam masyarakat 5.0, termasuk penyebaran berita palsu dan penafsiran yang salah terhadap doktrin agama. Tingkat ketidakpastian semacam ini dapat menyebabkan penurunan kepercayaan terhadap kepemimpinan gerejawi dan pemahaman yang tidak akurat terhadap prinsip-prinsip Kristen.

Implikasi Psikologis dan Sosial Era Masyarakat 5.0

Pemaparan mengenai ciri khas masyarakat 5.0 di atas menegaskan bahwa kecepatan dan optimalisasi teknologi menjadi unsur utama. Meskipun terdapat berbagai opsi baru sebagai solusi untuk berbagai permasalahan, penting untuk diingat bahwa berlimpahnya pilihan tidak selalu membawa dampak positif. Individu yang mengalami *quarter life crisis*, sebagai contoh, mungkin merasa bingung dan tertekan oleh banyaknya opsi yang tersedia. Kesulitan dalam mengambil keputusan bisa berujung pada rasa frustrasi karena masalah yang dihadapi sulit untuk diselesaikan.

Karakteristik berikutnya dari masyarakat 5.0 adalah kemampuan untuk mendapatkan dan bertukar informasi dengan cepat. Rentang usia pertengahan 20 hingga 30 tahun mencerminkan era produktivitas yang kuat, terutama dalam kaitannya dengan teknologi saat ini. Namun, potensi permasalahan muncul ketika individu, setelah menerima informasi, merasa rendah diri karena membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain. Kehadiran media sosial mendorong individu untuk melakukan perbandingan ini, terutama melalui konten yang dipilih untuk menampilkan gaya hidup ideal.

Dampaknya dapat memicu respons emosional negatif, seperti rasa tidak aman, iri hati, dan depresi, ketika seseorang merasa tidak sebanding dengan standar yang dihormati oleh konten tersebut.

Penting untuk diakui bahwa apa yang terlihat di media sosial sering kali memberikan gambaran yang terbatas tentang kehidupan seseorang. Orang cenderung menampilkan momen positif, pencapaian, dan kemenangan mereka, sementara menyembunyikan masalah atau kegagalan mereka. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan antara realitas dan gambaran yang dipresentasikan di media sosial. Standar ini dapat menyebabkan individu merasa kurang bernilai ketika tidak dapat memenuhinya, menghasilkan perasaan ketidakmampuan. Perbandingan sosial yang terus-menerus dapat menghambat perkembangan identitas positif dan menimbulkan rasa iri terhadap orang lain. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat memicu depresi dan kecemasan yang berkepanjangan.

Revolusi digital dan kemajuan dalam kecerdasan buatan telah menyebabkan transformasi yang signifikan dalam ranah pekerjaan, dengan dampak yang terasa di berbagai sektor industri yang telah mapan. Transformasi ini mampu memberikan dampak besar pada individu, terutama bagi mereka yang harus beradaptasi dengan cepat atau merasa tertinggal dalam menghadapi perubahan tersebut. Penggantian pekerjaan tradisional dengan otomatisasi atau robotika bisa membuat individu merasa kehilangan peran dan identitas yang selama ini mereka identifikasi dengan diri mereka sendiri. Fenomena ini dapat memicu krisis identitas yang berarti, memaksa individu untuk mengevaluasi harga diri, kemampuan, dan posisi sosial mereka. Perkembangan teknologi juga membawa risiko terhadap keamanan data pribadi, terutama dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital dan konektivitas yang meluas.

Kesadaran individu terkait potensi risiko saat menyimpan informasi pribadi di platform online, seperti media sosial, toko online, dan layanan berbasis cloud, semakin meningkat. Risiko-risiko tersebut mencakup pencurian identitas, peretasan akun, dan penyalahgunaan data pribadi. Kekhawatiran mengenai privasi dan keamanan data dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Rasa ketidakamanan terkait keamanan data dan kekhawatiran mengenai potensi penyalahgunaan atau penyalahgunaan informasi pribadi dapat menimbulkan kecemasan dan stres yang meningkat setiap hari. Selain itu, kekhawatiran akan privasi dan keamanan data juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu dalam mengadopsi teknologi. Adanya rasa enggan untuk terlibat dalam aktivitas online, berbagi informasi pribadi, atau memanfaatkan layanan digital yang dapat memberikan manfaat bagi mereka, dapat mengakibatkan perasaan keterasingan atau keterpisahan dari kemajuan teknologi kontemporer, yang pada gilirannya dapat menimbulkan kesulitan eksistensial.

Peran Gereja dalam Menanggapi *Quarter Life Crisis* melalui Konseling Pastoral

Dalam menghadapi dinamika perkembangan zaman, gereja memegang peran penting dalam penanganan permasalahan yang terus berkembang di kalangan jemaatnya. Salah satu sarana yang dapat disediakan oleh gereja untuk memberikan dukungan adalah melalui layanan konseling pastoral.²¹ Individu yang mengalami *quarter life crisis*, terutama yang berusia muda, memerlukan pendekatan pendampingan dan konseling yang diakomodasi oleh

²¹Catherine Christianny Kurnia, Samuel Herman, and Jantje Haans, "Strategi Efektif Gereja Dalam Pemanfaatan Teknologi Modern Untuk Mewartakan Injil Di Masyarakat 4.0," *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 16, no. 2 (2023): 125-142.

gereja. Konsep pastoral memiliki akar etimologi dari kata Yunani "poimen," yang secara harfiah mengandung makna gembala.²² Dalam konteks masa kini, istilah ini seringkali merujuk pada peran seorang pendeta. Bagi para pemimpin agama, sosok Yesus dianggap sebagai teladan utama sebagai seorang gembala yang baik. Pelayanan Yesus ditandai oleh kasih yang tanpa syarat, memberikan bimbingan dan dukungan, bahkan hingga rela berkorban untuk kepentingan umat manusia. Kegiatan konseling, dalam konteks ini, dapat diartikan sebagai penyediaan nasihat dan bantuan. Seorang konselor pastoral berusaha membimbing konseli untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan memberikan dukungan dan nasihat. Dengan demikian, konseling pastoral dapat didefinisikan sebagai hubungan interpersonal antara seorang pemimpin agama sebagai konselor dan individu yang mendapat konseling (konseli).

Konselor pastoral bertujuan menciptakan lingkungan yang ideal, memfasilitasi konseli untuk mendapatkan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai situasi yang dihadapi. Dalam proses bimbingan ini, konseli dapat memperoleh pengertian mengenai rencana dan penyediaan Tuhan dalam kehidupannya. Melalui konseling pastoral, individu dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan kondisi, permasalahan, dan posisi mereka. Pendekatan holistik yang diterapkan dalam konseling pastoral mencakup dimensi psikologis dan spiritual, di mana konselor membantu individu untuk mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan makna hidup. Aspek-aspek ini sering kali memegang peran penting dalam pemahaman dan

penyelesaian krisis pribadi.²³ Dengan demikian, konseling pastoral berperan dalam membantu individu memahami serta menginternalisasi pengalaman emosional, menemukan solusi yang efektif, dan membangun fondasi spiritual yang kokoh sebagai bagian dari proses pemulihan bagi setiap individu yang sedang bergumul.

Konseling pastoral melibatkan tiga komponen utama, yaitu konselor, konseli yang merupakan jemaat, dan Alkitab.²⁴ Dalam konteks ini, sumber kebenaran yang menjadi landasan konseling pastoral adalah Firman Tuhan. Peristiwa *quarter life crisis* mencerminkan bahwa transisi kehidupan manusia dari masa remaja menuju dewasa dapat memunculkan perasaan kegelisahan.²⁵ Pendekatan konseling pastoral terhadap kegelisahan ini dimulai dengan membantu konseli untuk memahami dan mengatasi perasaan kegelisahan yang sedang dihadapinya. Menurut June Hunt, kekhawatiran dapat diibaratkan sebagai pencuri sukacita yang sangat lihai dan penuh muslihat. Korbannya sering kali tidak menyadari bahwa kekhawatiran telah merampas damai sejahtera, waktu, energi, bahkan kesehatan mental mereka. Dalam konteks Alkitab, kata "khawatir" berasal dari istilah "merimnao," yang mengandung makna memiliki pikiran yang terbagi atau terpecah.²⁶ Secara lebih

²³Yenny Anita Pattinama, "Pastoral Konseling Menurut Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya Pemulihan Mental," *Scripta: Jurnal Teologia dan Pelayanan Kontekstual* Vol.3 No.2 (2018): 172-183.

²⁴Naek Tua Parlindungan and Rio Janto Pardede, "Model Pelayanan Pastoral Konseling Kristen: Remaja Kecanduan Game Online," *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual* 14, no. 2 (2022): 106-129.

²⁵Ria Hayati and Cokro Malik Sitanggang, "Spiritual Health of the Millennial Generation Facing the Quarter Life Crisis," in *International Conference on Research Issues and Community Service*, vol. 1, 2025, 103-111.

²⁶Tri Prapto Suwito and Milisi Sembiring, "Counseling for Anxiety in

²²Meerha Hahn, "A New Paradigm for Pedagogical Ministry: Envisioning New Concepts of Educational Ministry," *Journal of Christian Education & Information Technology* 8 (2005): 67-96.

spesifik, kekhawatiran dapat didefinisikan sebagai keadaan hati yang memecah pikiran seseorang terhadap suatu situasi, sehingga perhatian mereka terpecah dengan hal-hal lain yang merugikan. Dalam teks Alkitab, konsep kekhawatiran sering kali diungkapkan melalui istilah-istilah seperti kecemasan, susah hati, beban berat, putus asa, dan ketidakdamai. Penting untuk dicatat bahwa kekhawatiran bukanlah sesuatu yang dapat ditularkan atau diwariskan; sebaliknya, itu dianggap sebagai dosa karena mencerminkan sifat-sifat mendasar yang tidak sejalan dengan prinsip-prinsip kepercayaan kepada Allah. Sifat dasar dari kekhawatiran adalah ketidakpercayaan terhadap kemampuan Allah untuk memenuhi segala kebutuhan kita. Selain itu, kekhawatiran juga mencerminkan ketidaktaatan terhadap perintah Allah untuk tidak kuatir, yang berarti bahwa ketika seseorang khawatir, ia sebenarnya sedang mencoba mengambil alih tanggung jawab Tuhan dalam hidupnya. Kekhawatiran juga bersifat merusak, dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Terakhir, kekhawatiran mencerminkan kurangnya rasa hormat terhadap Tuhan, karena dapat mengalihkan fokus seseorang dari Kristus menjadi terfokus pada masalah yang dihadapi.²⁷

Dalam menanggapi kekhawatiran, penting untuk menyadari bahwa penyebab seseorang menjadi khawatir memiliki signifikansi yang lebih besar daripada objek kekhawatiran itu sendiri. Suatu situasi yang menjadi perhatian, saat ditinjau oleh individu dengan sudut pandang yang berbeda, dapat menghasilkan reaksi yang berbeda pula.

Penyebab munculnya kekhawatiran bisa terkait dengan pola pikir yang kacau. Meskipun seseorang mungkin memiliki kepercayaan kepada Allah, namun bisa saja kurang yakin bahwa Allah akan memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya. Kekhawatiran juga dapat berasal dari keyakinan bahwa mengendalikan masa kini akan mengontrol masa depan, yang menghasilkan beban tanggung jawab berlebihan dan ketidakpuasan terhadap pencapaian saat ini. Selain itu, kekhawatiran mungkin muncul karena adanya kebutuhan yang tidak sehat. Sebagai contoh, dorongan untuk mendapatkan penerimaan dari orang lain dapat mendorong seseorang melakukan tindakan yang memberatkan secara psikologis. Sebagai ilustrasi, kekhawatiran berlebihan terkait penilaian orang terhadap penampilan pribadi bisa mendorong seseorang untuk menghabiskan uang secara berlebihan untuk pakaian atau bahkan melakukan prosedur kecantikan agar mendapatkan pengakuan dari orang lain.

Penanganan *quarter life crisis* dapat dilakukan dengan mengamati kekhawatiran dari perspektif ilahi. Firman Tuhan dalam Filipi 4:6-9 mengajarkan bahwa manusia tidak perlu merasa khawatir akan hidupnya karena Tuhan akan menyediakan segalanya. Jika kekhawatiran muncul, manusia diminta untuk membawanya kepada Tuhan melalui doa. Tuhan mengajurkan agar manusia memiliki hati yang penuh ucapan syukur dan menjanjikan kedamaian bagi mereka yang mencarinya. Tuhan ingin manusia fokus pada pikiran yang benar, mulia, murni, baik, dan dapat dipuji. Selain itu, Tuhan ingin manusia bertindak sesuai dengan karakter-Nya. Proses pembebasan dari kekhawatiran akan masa depan dimulai dengan dorongan pribadi dari konseli. Dorongan ini diwujudkan melalui pengakuan dosa kepada Tuhan karena lebih memilih untuk khawatir daripada percaya kepada-Nya. Kemudian, konseli perlu memiliki keinginan untuk mentaati

Experiencing Stress and Difficulties in Life for Christians," *International Journal of Social, Policy and Law* 5, no. 4 (2024): 45–59.

²⁷June Hunt, *Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah Anda* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

kehendak Tuhan agar dapat memberikan kendali penuh atas hidupnya. Konseli yang merindukan kebebasan dari kekhawatiran didorong untuk mengembangkan rasa puas melalui doa. Melalui doa, konseli belajar untuk percaya dan berharap kepada Tuhan. Orang yang mengalami kekhawatiran perlu menyadari bahwa Tuhan memiliki kendali atas segala masalah yang dihadapinya. Dari segi fisik, seseorang yang ingin terbebas dari kekhawatiran perlu menjaga kesehatan tubuhnya. Ini melibatkan pola tidur yang cukup, asupan makanan yang sehat, dan waktu untuk berolahraga guna menjaga semangat tubuh. Dalam hal psikologis, mendengarkan musik rohani dapat membantu menjaga pikiran dari pemikiran negatif yang dapat mengalihkan fokus dari Kristus. Langkah praktis untuk pembebasan dari kekhawatiran termasuk komitmen untuk melakukan kebaikan selama empat minggu ke depan. Dengan berbuat baik, seseorang dapat mengalihkan perhatian dari diri sendiri dan mulai fokus pada usaha untuk memberikan kebaikan kepada orang lain.

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa gereja memiliki peran vital dalam menanggapi *quarter life crisis* melalui konseling pastoral yang bersifat holistik, mencakup aspek psikologis dan spiritual. Kekhawatiran diidentifikasi sebagai unsur sentral dalam krisis ini, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, tetapi juga mencerminkan ketidakpercayaan kepada Tuhan. Firman Tuhan, terutama Filipi 4:6-9, menjadi panduan utama dalam mengatasi kekhawatiran, dengan pendekatan yang menekankan pengakuan dosa, ketaatan kepada Tuhan, serta doa sebagai langkah pemulihan.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling pastoral yang diterapkan secara sistematis dapat

menjadi solusi efektif dalam membantu individu muda menghadapi *quarter life crisis*. Dengan bimbingan berbasis ajaran Kristus, gereja berperan dalam memberikan dukungan spiritual, emosional, dan psikologis yang memungkinkan pemulihan yang menyeluruh. Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi implementasi praktis konseling pastoral dalam berbagai konteks gereja serta mengembangkan strategi yang lebih spesifik dan terukur dalam menangani *quarter life crisis* di era masyarakat 5.0.

Kepustakaan

- Amalia, Aida Restu, Alifia Aqida, and Salwa Aidah. "Kewarganegaraan Digital Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Tantangan Perkembangan Teknologi." *Indonesian Character Journal* 2, no. 1 (2025).
- Anggraeni, Azwa Salsabila, and Udi Rosida Hijrianti. "Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik." *Cognicia* 11, no. 1 (2023): 15–23.
- Christiawan, Albert, Rudolf Weindra Sagala, Stimson Hutagalung, and Rolyana Ferinia. "Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods." *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)* 2, no. 2 (2022): 120–136.
- Duara, Raginie, Siobhan Hugh-Jones, and Anna Madill. "Quarterlife Crisis in the UK and India: Perceived Standards and Unfulfilled Expectations." *Qualitative Report* 28, no. 2 (2023).
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. "Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data." *Mitita Jurnal Penelitian* 1, no. 3 (2023): 34–46.

- Hahn, Meerha. "A New Paradigm for Pedagogical Ministry: Envisioning New Concepts of Educational Ministry." *Journal of Christian Education & Information Technology* 8 (2005): 67-96.
- Hahuly, Michael Salomo. "Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1-14.
- Hayati, Ria, and Cokro Malik Sitanggang. "Spiritual Health of the Millennial Generation Facing the Quarter Life Crisis." In *International Conference on Research Issues and Community Service*, 1:103-111, 2025.
- Herman, Samuel, and Yanto Paulus Hermanto. "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0." *Sanctum Domine: Jurnal Teologi* 13, no. 1 (2023): 1-18.
- Herman, Samuel, and Jeremy Mulyadi. "Adaptasi Konseling Teologis Di Era Digital." *Jurnal Christian Humaniora* 7, no. 2 (2023): 44-60.
- Hunt, June. *Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah Anda*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015.
- Jalal, Novitamaulidya. "Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era." *International Journal of Education, Vocational and Social Science* 2, no. 01 (2023): 70-78.
- Kurnia, Catherine Christianny, Samuel Herman, and Jantje Haans. "Strategi Efektif Gereja Dalam Pemanfaatan Teknologi Modern Untuk Mewartakan Injil Di Masyarakat 4.0." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 16, no. 2 (2023): 125-142.
- Parlindungan, Naek Tua, and Rio Janto Pardede. "Model Pelayanan Pastoral Konseling Kristen: Remaja Kecanduan Game Online." *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual* 14, no. 2 (2022): 106-129.
- Pattinama, Yenny Anita. "Pastoral Konseling Menurut Yehezkiel 34:16 Sebagai Upaya Pemulihan Mental." *Scripta: Jurnal Teologia dan Pelayanan Kontekstual* Vol.3 No.2 (2018): 172-183.
- Picione, Raffaele De Luca, and Umberto Lozzi. "Uncertainty as a Constitutive Condition of Human Experience: Paradoxes and Complexity of Sensemaking in the Face of the Crisis and Uncertainty." *International Journal of Psychoanalysis and Education: Subject, Action & Society* 1, no. 2 (2021): 14-53.
- Purwoto, P., A. R. E. Sumiwi, A. R. Tampenawas, and J. C. Santo. "Aktualisasi Amanat Agung Di Era Masyarakat 5.0." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 1 (2021): 315-332.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguins, 2001.
- Salsabila, Ferani Amira, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, and Yulina Eva Riany. "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students." *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (2023): 123-135.
- Santo, Joseph Christ. "Gereja Menghadapi Era Masyarakat 5.0: Peluang Dan Ancaman." *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 1, no. 2 (2021): 213-225.
- Setiabudi, Mukhlisa, and others. "Studi Etnografi Virtual Khalayak Digital Pada Media Sosial Instagram Dan Tiktok Terhadap Isu Toleransi." Universitas Hasanuddin, 2022.
- Setyono, Vania Sharleen, Jeanette Josephine Mintardjo, and Christiani Pratika Pingkan. "Persekutuan Dewasa Muda Kontekstual Yang Peduli Isu Kesehatan Mental Di Gereja Kristen Indonesia (GKI) Bromo." *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 6, no. 1 (2023): 147-163.
- Soemarno, Andika M. "Masalah Privasi Dan Keamanan Data Pribadi Pada

- Penerapan Kecerdasan Buatan.” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 4917–4929.
- Suharta, I Made. “Pastoral Konseling Terhadap Anak Usia 5-12 Tahun Yang Mengalami Krisis Kasih Sayang.” *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 4, no. 2 (2017): 158–181.
- Suwito, Tri Prapto, and Milisi Sembiring. “Counseling for Anxiety in Experiencing Stress and Difficulties in Life for Christians.” *International Journal of Social, Policy and Law* 5, no. 4 (2024): 45–59.

