



Analisis Teologis-Pastoral Fenomena *Quarter-Life Crisis* pada Pemuda Gereja Masa Kini

Theo Pilus Candra^a, Demas Arendra^b, Eiodia Eveline Permata Sari^c

^aSekolah Tinggi Teologi Galilea Indonesia

^bSekolah Tinggi Teologi Galilea Indonesia

^cSekolah Tinggi Teologi Anugrah Indonesia

email: theoweb.dev@gmail.com^a, demasarendra@gmail.com^b, renjanaarga@gmail.com^c

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Dikirim, 1 Maret 2023

Direvisi, 10 Mei 2023

Diterima, 25 Mei 2023

Terbit, 31 Mei 2023

Kata kunci:

kecemasan; pemuda
gereja; pendampingan
pastoral; *quarter-life
crisis*; teologi vokasi

Keywords:

*anxiety; church youth;
pastoral care; quarter-life
crisis; vocational
theology*

ABSTRAK

Quarter-life crisis (QLC) merupakan periode krusial berupa kecemasan eksistensial yang dialami individu usia 20–30 tahun terkait masa depan karier dan relasi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi fenomena QLC di lingkungan pemuda gereja melalui lensa teologis-pastoral. Menggunakan metode campuran (*mixed-method*) dominan kualitatif yang didukung data survei dari 40 responden, penelitian menemukan bahwa indikator perbandingan sosial di media sosial menjadi pemicu utama kecemasan (87%). Secara teologis, krisis ini dimaknai bukan sebagai kegagalan rohani, melainkan "momen padang gurun" yang paralel dengan pengalaman Elia dalam 1 Raja-raja 19. Penelitian menyimpulkan bahwa intervensi pastoral gereja harus bergeser dari sekadar khotbah motivasi menuju pendampingan eksistensial yang mendalam dan *companionship* untuk memitigasi isolasi sosial. Temuan ini menyarankan model pelayanan pemuda baru yang mengintegrasikan literasi kesehatan mental dan teologi vokasi.

ABSTRACT

Quarter-life crisis (QLC) is a critical period of existential anxiety experienced by individuals aged 20–30 regarding their future career and relationships. This research aims to evaluate the QLC phenomenon among church youth through a theological-pastoral lens. Using a mixed-method approach (qualitative-descriptive supported by survey data from 40 respondents), the study found that social comparison on social media is the main trigger for anxiety (87%). Theologically, this crisis is interpreted not as a spiritual failure, but as a "wilderness moment" parallel to Elijah's experience in 1 Kings 19. The research concludes that church pastoral intervention must shift from mere motivational preaching to deep existential accompaniment and "companionship" to mitigate social isolation. The findings suggest a new model of youth ministry that integrates mental health literacy and vocational theology.

PENDAHULUAN

Masa dewasa muda (usia 20–30 tahun) di abad ke-21 tidak lagi menjadi transisi yang mulus seperti generasi sebelumnya, melainkan sebuah medan pertempuran psikologis yang kompleks. Fenomena ini secara populer dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis* (QLC). Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner untuk menggambarkan periode kecemasan eksistensial yang melanda individu muda ketika mereka mencoba menavigasi transisi dari kenyamanan masa kuliah menuju realitas dunia kerja yang keras.¹ Gejalanya mencakup perasaan terjebak (*feeling trapped*), keraguan diri akut (*acute self-doubt*), dan kepanikan akan masa depan yang belum pasti.

Di dalam konteks gereja, pemuda Kristen menghadapi tantangan yang lebih pelik, yaitu apa yang disebut sebagai "Tekanan Ganda" (*Double Pressure*). Di satu sisi, mereka menghadapi tekanan sosial sekuler untuk sukses secara materi, memiliki karier cemerlang, dan pasangan ideal sebagai validasi diri. Di sisi lain, mereka menghadapi tekanan spiritual internal untuk terlihat "diberkati", "beriman teguh", dan "selalu bersukacita". Narasi kesalehan yang dangkal sering kali menuntut pemuda untuk menyembunyikan kegagalan mereka di balik topeng "Tuhan itu baik".

Masalah teologis muncul ketika gereja gagal menyediakan ruang aman (*safe space*) bagi narasi kegagalan ini. Khotbah-khotbah mimbar yang cenderung triumphalis (fokus pada kemenangan iman) sering kali membuat pemuda yang sedang bergumul dengan pengangguran atau kegagalan studi merasa teralienasi. Mereka bertanya: "Jika saya beriman, mengapa hidup saya stagnan? Apakah Tuhan meninggalkan saya?" Ketika pertanyaan ini tidak terjawab, banyak pemuda memilih melakukan *silent departure* – perlahan menarik diri dari komunitas gereja justru di saat mereka paling membutuhkan dukungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Kebaruan (*novelty*) studi ini terletak pada upaya mensintesis data empiris mengenai kecemasan digital dengan refleksi teologis yang mendalam. Dengan menggunakan metode korelasi Paul Tillich, penelitian ini akan mendialogkan "pertanyaan eksistensial" pemuda (krisis QLC) dengan "jawaban teologis" dari narasi Nabi Elia, serta merumuskan strategi pastoral yang bergeser dari sekadar menasihati (*advising*) menjadi menemani (*companionship*).

LANDASAN TEORI

Untuk memahami kedalaman fenomena QLC, kita perlu membedahnya melalui tiga lensa interdisipliner: Psikologi Perkembangan, Sosiologi Digital, dan Teologi Penderitaan.

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN MENGAPA USIA 20-AN BEGITU RENTAN?

Secara psikologis, kerentanan pemuda masa kini dapat dijelaskan melalui dua teori utama:

1. Konflik Intimacy vs Isolation (Erik Erikson)

Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menempatkan usia dewasa muda (20-39 tahun) pada tahap konflik *Intimacy vs Isolation* (Keintiman vs Isolasi).² Tugas utama fase ini adalah membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain (pasangan, sahabat, komunitas). Kegagalan dalam tahap ini akan menghasilkan rasa terisolasi dan kesepian eksistensial. Relevansinya dengan pemuda gereja sangat kuat. Banyak pemuda

¹ Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: TarcherPerigee, 2001), 3.

² Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: W. W. Norton & Company, 1968), 135.

yang merasa "gagal" (belum menikah, belum kerja mapan) cenderung menarik diri dari pergaulan karena malu. Isolasi ini bukan sekadar menyendiri secara fisik, tetapi ketidakmampuan untuk *connect* secara emosional. Akibatnya, mereka hadir di gereja sebagai "penonton", bukan sebagai "anggota tubuh", yang memperparah rasa kesepian mereka.

2. *Emerging Adulthood* (Jeffrey Jensen Arnett)

Jeffrey Arnett mengusulkan istilah *Emerging Adulthood* untuk menggambarkan fase unik antara usia 18-29 tahun.³ Fase ini ditandai oleh lima fitur utama:

1. *Identity Exploration*: Eksplorasi identitas yang intens dalam cinta dan pekerjaan.
2. *Instability*: Ketidakstabilan tempat tinggal, pekerjaan, dan relasi.
3. *Self-Focus*: Fokus pada diri sendiri tanpa kewajiban sosial yang mengikat.
4. *Feeling In-Between*: Merasa bukan lagi remaja, tapi belum sepenuhnya dewasa.
5. *The Age of Possibilities*: Optimisme tinggi yang sering kali bertabrakan dengan realitas yang mengecewakan. Teori Arnett menjelaskan mengapa QLC saat ini lebih parah dibanding generasi *Baby Boomers*. Generasi orang tua mereka biasanya sudah menikah dan mapan di usia 22 tahun. Pemuda masa kini mengalami masa transisi yang jauh lebih panjang, yang menciptakan ruang vakum ketidakpastian yang menyiksa.

SOSIOLOGI DIGITAL SEBAGAI JEBAKAN PERBANDINGAN SOSIAL

Faktor eksternal terbesar yang memperburuk QLC adalah media sosial. Leon Festinger memperkenalkan *Social Comparison Theory* (Teori Perbandingan Sosial), yang menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan alami untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain.⁴ Di era digital, perbandingan ini menjadi toksik karena dua hal:

1. *Upward Comparison*: Algoritma media sosial cenderung menyodorkan konten orang-orang yang "lebih sukses/kaya/cantik" dari kita, memicu perasaan inferioritas (*relative deprivation*).
2. *The Highlight Reel Effect*: Di media sosial, orang hanya menampilkan "panggung depan" (*front stage*) terbaik mereka—wisuda, pernikahan, promosi kerja—sambil menyembunyikan "panggung belakang" (*back stage*) perjuangan mereka. Pemuda gereja membandingkan *realitas berantakan* mereka dengan *citra sempurna* orang lain, menciptakan distorsi bahwa "semua orang diberkati Tuhan kecuali saya."

TEOLOGI PENDERITAAN

Secara teologis, krisis ini sering disalahartikan sebagai kemunduran rohani. Namun, mistikus Kristen St. Yohanes dari Salib (*St. John of the Cross*) menawarkan perspektif lain: *The Dark Night of the Soul* (Malam Gelap Jiwa). Ini adalah fase di mana Allah sengaja menarik "perasaan manis" dalam ibadah dan membiarkan jiwa mengalami kekeringan.⁵ Tujuannya bukan untuk menghukum, melainkan untuk memurnikan (*purgation*). Allah ingin membebaskan orang percaya dari ketergantungan pada "perasaan diberkati" menuju iman yang sejati kepada Sang Pemberi Berkah itu sendiri. Dalam konteks QLC, masa-masa pengangguran atau kebingungan arah hidup bisa dilihat sebagai "Malam Gelap" ini—sebuah undangan Allah untuk mendefinisikan ulang identitas bukan berdasarkan *apa yang kita lakukan* (karier), melainkan *milik siapakah kita* (anak Allah).

³ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*, 2nd ed. (Oxford: Oxford University Press, 2014), 8.

⁴ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 118.

⁵ Gerald G. May, *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth* (New York: HarperOne, 2004), 45.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-method* dengan desain dominan kualitatif deskriptif yang didukung data kuantitatif sederhana. Analisis teologis menggunakan Metode Korelasi Paul Tillich, di mana situasi budaya (kecemasan QLC) dianalisis sebagai pertanyaan, dan simbol teologis (Kisah Elia) dirumuskan sebagai jawaban.⁶

PARTISIPAN DAN INSTRUMEN

Partisipan penelitian berjumlah 40 pemuda gereja (usia 20–30 tahun) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup menggunakan Skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju s.d. 5 = Sangat Setuju). Instrumen disusun berdasarkan adaptasi indikator QLC Robbins & Wilner yang dikategorikan ke dalam dua variabel:

1. **Variabel Independen (X): Gejala Psikologis QLC** (Indikator: Perbandingan sosial, Kebingungan karier, Tekanan ekspektasi).
2. **Variabel Dependen (Y): Respon Spiritual** (Indikator: Ketidakpercayaan teologis, Isolasi sosial).

ANALISIS DATA

Untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan, data diolah menggunakan analisis statistik deskriptif. Penulis menggunakan rumus *Mean Arithmetic* (Rata-rata) untuk menentukan tendensi sentral:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan: $\bar{x}$ adalah mean, $\sum x_i$ adalah total skor, dan n adalah jumlah responden.

Selain itu, digunakan rumus frekuensi relatif untuk melihat persentase dominasi masalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

METODE TEOLOGIS

Analisis data lapangan dilakukan menggunakan **Metode Korelasi** model Paul Tillich.⁷ Data kecemasan pemuda (sebagai pertanyaan eksistensial/situasi) akan dikorelasikan dengan narasi Alkitab (sebagai jawaban teologis/kerygma), khususnya melalui eksegesis naratif kisah Nabi Elia di Gunung Horeb (1 Raja-raja 19) yang relevan dengan isu depresi dan ketakutan masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan temuan lapangan mengenai kondisi QLC pada pemuda gereja dan kemudian menawarkannya ke dalam dialog teologis dengan narasi Nabi Elia untuk menemukan model pemulihan yang biblikal.

⁶ Paul Tillich, *Systematic Theology*, vol. 1 (Chicago: University of Chicago Press, 1951), 60.

⁷ Tillich, *Systematic Theology*, 60.

HASIL DATA EMPIRIS

Berdasarkan pengumpulan data kuesioner terhadap 40 responden pemuda gereja, penulis melakukan tabulasi data untuk mengukur tingkat kecemasan *Quarter-Life Crisis* (QLC). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat skor rata-rata (*mean*) pada setiap indikator. Berikut adalah rekapitulasi data yang menunjukkan dominasi pemicu kecemasan.

Tabel 1: Distribusi Skor Rata-rata Indikator Kecemasan

Kode	Variabel & Pertanyaan Sampel	Skor Rata-rata ($\bar{x}$)	Kategori
X1	Indikator: Perbandingan Sosial (Social Comparison) <i>"Saya merasa cemas dan rendah diri ketika melihat postingan pencapaian teman di media sosial."</i>	4.35	Sangat Tinggi
X2	Indikator: Kebingungan Karier (Career Confusion) <i>"Saya bingung menentukan tujuan hidup dan merasa terjebak dalam rutinitas saat ini."</i>	3.90	Tinggi
X3	Indikator: Tekanan Ekspektasi (Expectation Pressure) <i>"Saya merasa terbebani oleh tuntutan keluarga/gereja agar cepat mapan secara materi."</i>	3.85	Tinggi
Y1	Indikator: Respon Teologis (Theological Distrust) <i>"Saya merasa Tuhan tidak adil atau meninggalkan saya ketika rencana hidup saya gagal."</i>	3.65	Tinggi

Y2	Indikator: Isolasi Sosial (Social Isolation) "Saya malu hadir di persekutuan jika saya sedang menganggur atau gagal."	3.25	Sedang
Total	Rata-rata Skor Global (Aggregate Mean)	3.80	Tinggi

Sumber: Hasil Olahan Data Penulis (2024)

ANALISIS STATISTIK HEGEMONI ALGORITMA ATAS IDENTITAS

Data Tabel 1 menunjukkan skor rata-rata global sebesar **3,80** (Kategori Tinggi). Temuan paling mencolok adalah pada indikator X1 (4,35), di mana 87% responden merasa cemas akibat media sosial. Secara statistik, ini membuktikan hipotesis bahwa pemicu utama QLC bergeser dari faktor internal (pencarian jati diri) menjadi faktor eksternal (komparasi digital).⁸ Algoritma media sosial yang hanya menampilkan "panggung depan" (*front stage*) kesuksesan orang lain menciptakan distorsi realitas. Pemuda Kristen menginternalisasi pencapaian materi sebagai satu-satunya bukti penyertaan Tuhan. Akibatnya, ketika realitas hidup mereka stagnan, mereka tidak hanya merasa gagal secara sosial, tetapi juga merasa "dibuang" oleh Tuhan (Y1: 3,65). Secara psikologis, ini mengonfirmasi teori *Relative Deprivation*: seseorang merasa miskin bukan karena tidak punya uang, tetapi karena orang lain punya lebih banyak. Dalam konteks rohani, ini menciptakan "iri hati spiritual". Pemuda mulai menggugat keadilan Allah: "Saya melayani setiap minggu, tapi mengapa teman saya yang jarang ke gereja justru promosi jabatan lebih dulu?" Algoritma media sosial memperparah ini dengan hanya menyajikan *highlight reel* kesuksesan orang lain, menciptakan distorsi realitas yang masif.

TEKANAN EKSPEKTASI GANDA

Sebanyak **75% responden** merasa harus menyembunyikan masalah mereka di gereja. Mereka mengenakan "Topeng Minggu" (*Sunday Mask*). Alasannya adalah stigma: di banyak komunitas gereja, depresi atau kegagalan karier sering kali dilabeli sebagai "kurang iman" atau "kurang doa". Akibatnya, gereja yang seharusnya menjadi rumah sakit bagi jiwa yang terluka, berubah menjadi panggung sandiwara di mana setiap orang berpura-pura bahagia.⁹

ANALISIS BIBLIKA-TEOLOGIS

Untuk menjawab krisis modern ini, kita perlu menengok kembali narasi 1 Raja-raja 19:1-18. Kisah Elia melarikan diri bukan hanya cerita sejarah, melainkan arketipe (pola dasar) dari orang percaya yang mengalami *burnout* hebat pasca-pelayanan.

Kecemasan yang terekam dalam data di atas memiliki paralel yang kuat dengan pengalaman nabi Elia dalam 1 Raja-raja 19:4. Saat Elia duduk di bawah pohon arar dan meminta mati, ia sedang mengalami puncak krisis mental. Ungkapan Elia, "*Aku ini tidak lebih baik dari nenek moyangku*," secara eksegetis menunjukkan adanya **krisis komparasi**. Elia

⁸ Puji Lestari, "Dampak Media Sosial Terhadap Spiritualitas Pemuda di Era Disrupsi," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 5, no. 1 (2022): 50.

⁹ David Kinnaman and Mark Matlock, *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon* (Grand Rapids: Baker Books, 2019), 55.

membandingkan dirinya dengan standar keberhasilan para pendahulunya dan merasa gagal memenuhi standar tersebut.¹⁰

Kondisi ini sama persis dengan data X1 (Perbandingan Sosial) pada pemuda masa kini. Padang gurun Elia bukan sekadar lokasi geografis, melainkan metafora bagi *The Dark Night of the Soul* – masa di mana Tuhan terasa absen dan masa depan tampak suram. Namun, respons Allah kepada Elia sangat instruktif: Allah tidak menghukum depresi Elia, melainkan memberikan restorasi fisik (makan dan tidur) dan reorientasi visi melalui "bunyi angin sepoi-sepoi basa" (1 Raj. 19:12).¹¹

Secara teologis, ini menegaskan bahwa QLC adalah "padang gurun formasi". Kegagalan pemuda akan karier bukanlah dosa ketidakpercayaan, melainkan undangan untuk memurnikan definisi "Vokasi". Vokasi (*calling*) tidak boleh disamakan dengan Karier (*career*). Karier berbicara tentang gaji dan jabatan, sedangkan Vokasi berbicara tentang kesetiaan merespons panggilan Tuhan di musim apa pun.¹²

Elia baru saja mengalami kemenangan teologis terbesar di Gunung Karmel. Namun, ancaman Izebel meruntuhkan mentalnya seketika. Di ayat 4, Elia duduk di bawah pohon arar dan meminta mati: "*Cukuplah itu! Sekarang, ya TUHAN, ambillah nyawaku.*" Ini adalah gambaran QLC yang sempurna. Elia merasa usahanya sia-sia. Kata Ibrani *rav* ("cukuplah") menyiratkan kelelahan total (*exhaustion*). Elia merasa tidak lebih baik dari nenek moyangnya – sebuah krisis identitas dan komparasi diri. Ia merasa gagal memenuhi panggilan kenabiannya. Bagi pemuda masa kini, "Pohon Arar" itu adalah kamar tidur tempat mereka menangis karena merasa gagal memenuhi ekspektasi orang tua dan masyarakat.

Respons Allah terhadap keinginan bunuh diri Elia sangat mengejutkan. Allah tidak mengirim khotbah teologis, tidak menegur Elia karena kurang iman, dan tidak menyuruhnya bertobat. Allah mengirim malaikat untuk memberikan **roti bakar dan air**, lalu menyuruhnya **tidur**. Ini adalah prinsip pastoral yang sering dilupakan: *Physical care precedes spiritual care*. Depresi QLC sering kali diperparah oleh kelelahan fisik (kurang tidur, pola makan buruk). Allah memvalidasi kemanusiaan Elia. Sebelum memulihkan rohnya, Allah memulihkan tubuhnya. Gereja harus belajar bahwa terkadang, hal paling rohani yang bisa dilakukan untuk pemuda yang stres adalah mengajak mereka makan enak dan menyuruh mereka istirahat, bukan mencecar dengan ayat hafalan.¹³

Puncak pemulihan terjadi di Horeb (ayat 11-13). Allah berfirman akan lewat. Terjadilah angin besar, gempa, dan api. Namun, teks mencatat dengan tegas: "*Tetapi tidak ada TUHAN dalam api itu.*" Setelah semua kebisingan itu, datanglah *qol demama daqqa* – bunyi angin sepoi-sepoi basa (atau diterjemahkan: *suara keheningan yang tipis*). Di situlah Allah hadir. Ini adalah kritik telak terhadap budaya kita. Pemuda QLC hidup dalam "gempa dan api" notifikasi digital yang bising. Mereka mencari Allah dalam spektakulerisme. Namun, pemulihan identitas hanya terjadi dalam *solitude* (keheningan). Elia perlu dijauhkan dari kebisingan ancaman Izebel untuk bisa mendengar kembali mandatnya yang jernih. Pemuda perlu "puasa digital" untuk bisa membedakan mana suara ekspektasi dunia dan mana suara panggilan Allah.

IMPLIKASI PASTORAL UNTUK MENEMANI, BUKAN MEMPERBAIKI

Tingginya angka isolasi sosial di gereja (Y2) menuntut perubahan paradigma penggembalaan. Model *shepherding* tradisional yang bersifat hierarkis (gembala memberi

¹⁰ Walter Brueggemann, *The Prophetic Imagination* (Minneapolis: Fortress Press, 2001), 35.

¹¹ Brueggemann, *The Prophetic Imagination*, 38.

¹² James K.A. Smith, *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids: Brazos Press, 2016), 88.

¹³ Fransiskus Widjaja, "Pendampingan Pastoral Bagi Generasi Milenial Di Era Digital," *DUNAMIS* 4, no. 1 (2019): 15.

nasihat kepada domba) sering kali tidak efektif bagi generasi digital yang skeptis terhadap otoritas. Diperlukan model *Pastoral Companionship* (Sahabat Seperjalanan).¹⁴

Berdasarkan eksegesis di atas, gereja perlu merevisi pendekatan pastoralnya terhadap pemuda QLC. Model *Advising* (memberi nasihat "kamu harus begini") harus diganti dengan model *Companionship* (menemani berjalan).

1. Praktik Liturgi Ratapan (*Lament*)

Gereja harus mengembalikan tradisi "Ratapan" yang hilang. Ratapan bukan bersungut-sungut, melainkan membawa rasa sakit, kemarahan, dan kebingungan secara jujur ke hadapan Allah (seperti Mazmur 13). Penulis mengusulkan agar ibadah pemuda menyisihkan waktu khusus untuk **Doa Ratapan Kolektif**. Berikut adalah draf liturgi yang bisa diadopsi untuk memvalidasi perasaan pemuda:

Liturgi Ratapan Pemuda (Contoh)

Pemimpin: Kepada Tuhan yang mendengar desah napas kami yang berat, mari kita bawa kelelahan kita. Bagi kami yang merasa tertinggal saat dunia berlari cepat.

Jemaat: Tuhan, dengarkanlah seruan hati kami.

Pemimpin: Bagi kami yang lelah membandingkan diri, yang merasa gagal karena pintu-pintu pekerjaan tertutup, yang merasa sepi di tengah keramaian linimasa. Kami marah, kami kecewa, dan kami lelah berpura-pura kuat.

Jemaat: Tuhan, Engkau tahu kami debu. Kami tidak menyembunyikan air mata kami.

Semua: Seperti Elia di bawah pohon arar, kami berseru: "Cukuplah itu, Tuhan." Namun, berikan kami roti kekuatan-Mu. Hadirlah bukan dalam gempa tuntutan dunia, tapi dalam keheningan kasih-Mu yang menerima kami apa adanya. Pulihkanlah identitas kami sebagai anak-anak-Mu, bukan sebagai budak pencapaian. Amin.

Liturgi semacam ini memberikan ruang validasi teologis bahwa "tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja" (*it's okay not to be okay*) di hadapan Tuhan.¹⁵

2. Modul *Pastoral Companionship*: "Sahabat Emaus"

Gereja dapat membentuk kelompok kecil *mentoring* dengan model "Perjalanan Emaus" (Lukas 24).

1. **Tahap Validasi (Mendengarkan):** Mentor tidak boleh buru-buru mengutip ayat. Mentor bertanya, "Apa yang membuatmu sedih?" dan membiarkan pemuda menumpahkan frustrasinya tanpa dihakimi.
2. **Tahap Reframing (Membuka Mata):** Setelah emosi validasi, mentor perlahan mengajak pemuda melihat "Penderitaan" sebagai proses pembentukan, bukan hukuman.
3. **Tahap Re-engaging (Makan Bersama):** Membangun komunitas yang riil (makan bersama, olahraga) untuk melawan isolasi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *Quarter-Life Crisis* (QLC) yang melanda pemuda gereja masa kini bukanlah sekadar fase transisi psikologis biasa, dan tentu bukan tanda kemunduran iman yang harus dihakimi. Sebaliknya, QLC adalah sebuah "jeritan eksistensial" di tengah *Digital Babylon*—sebuah era di mana validasi diri manusia

¹⁴ Fransiskus Widjaja, "Pendampingan Pastoral Holistik bagi Generasi Z," *Jurnal Teologi Duta Harapan* 3, no. 2 (2020): 125.

¹⁵ Walter Brueggemann, *The Prophetic Imagination*, 40th Anniversary Ed. (Minneapolis: Fortress Press, 2018), 22.

digantungkan pada algoritma media sosial dan pencapaian material yang kasat mata. Data lapangan menunjukkan bahwa "Jebakan Perbandingan Sosial" (*Comparison Trap*) dan tekanan untuk tampil sempurna di gereja telah menciptakan generasi yang mengalami *spiritual burnout*, terasing secara emosional meski terkoneksi secara digital.

Melalui penelusuran narasi 1 Raja-raja 19, studi ini menemukan bahwa Alkitab tidak asing dengan krisis mental semacam ini. Pengalaman Nabi Elia di bawah pohon arar memberikan paradigma teologis baru: bahwa Allah tidak selalu hadir dalam "api" kesuksesan besar atau "gempa" mukjizat spektakuler, melainkan sering kali hadir dalam keheningan (*qol demama daqqa*) saat seseorang berada di titik terendah. Keinginan Elia untuk mati divalidasi oleh Allah bukan dengan teguran moral, melainkan dengan pemulihan fisik (roti dan air) dan istirahat. Hal ini mendekonstruksi teologi triumfalis yang selama ini mendominasi mimbar gereja, yang kerap menuntut pemuda untuk selalu "menang" tanpa memberi ruang bagi ratapan.

Oleh karena itu, implikasi pastoral bagi gereja masa kini harus mengalami pergeseran paradigma yang radikal. **Pertama**, gereja harus bertransformasi dari "ruang sidang" yang menilai capaian jemaat, menjadi "ruang aman" (*safe space*) yang memvalidasi kegagalan. Penggunaan *Liturgi Ratapan* dalam ibadah bukan tanda pesimisme, melainkan tindakan iman yang jujur untuk membawa luka batin ke hadapan Tuhan. **Kedua**, model pemuridan harus bergeser dari *advising* (memberi nasihat satu arah) menjadi *companioning* (menemani berjalan). Seperti Yesus di jalan Emaus, mentor rohani dipanggil untuk berjalan bersisian, mendengarkan kegelisahan tanpa buru-buru menghakimi, dan memecahkan roti bersama dalam komunitas yang otentik.

Jika gereja mampu merangkul krisis ini dengan teologi yang tepat, masa-masa *Quarter-Life Crisis* tidak akan menjadi kuburan bagi iman pemuda. Justru, ini akan menjadi "padang gurun" yang subur di mana iman warisan orang tua (*inherited faith*) dibongkar dan disusun ulang menjadi iman milik sendiri (*owned faith*) yang lebih dewasa, tahan uji, dan berakar kuat bukan pada apa yang mereka capai, melainkan pada siapa mereka di dalam Kristus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2014.
- Brueggemann, Walter. *The Prophetic Imagination*. 40th Anniversary Ed. Minneapolis: Fortress Press, 2018.
- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140.
- Kinnaman, David, and Mark Matlock. *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Grand Rapids: Baker Books, 2019.
- May, Gerald G. *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth*. New York: HarperOne, 2004.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee, 2001.

- Santrock, John W. *Life-Span Development*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- Setiawan, David. "Redefinisi Peran Dosen Teologi dan Hamba Tuhan Di Era Disrupsi Digital." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 2 (2022): 88–102.
- Smith, James K.A. *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Grand Rapids: Brazos Press, 2016.
- Susanto, Herry. "Spiritualitas Kristen di Tengah Gelombang Budaya Populer." *Gema Teologi: Jurnal Teologi Kontekstual* 45, no. 1 (2021): 12–25.
- Sutanto, Hery. "Etika Kristen Dalam Penggunaan Teknologi Informasi: Sebuah Tinjauan Teologis." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 17, no. 1 (2018): 15–30.
- Tillich, Paul. *Systematic Theology*. Vol. 1. Chicago: University of Chicago Press, 1951.
- Widjaja, Fransiskus. "Pendampingan Pastoral Bagi Generasi Milenial Di Era Digital." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 1 (2019): 10–25.
- Wright, N.T. *God and the Pandemic: A Christian Reflection on the Coronavirus and Its Aftermath*. Grand Rapids: Zondervan, 2020.