

**SPIRITUALITAS DAN KONSEP DIRI *EMERGING ADULTHOOD*
DI TENGAH FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD**



OLEH :
NOFVRIND PARURU
(50200084)

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
dalam Mencapai Gelar Magister
pada Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana**

DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2024

**SPIRITUALITAS DAN KONSEP DIRI *EMERGING ADULthood*
DI TENGAH FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD**



OLEH :
NOFVRIND PARURU
(50200084)

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
dalam Mencapai Gelar Magister
pada Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana**

DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nofvriind Paruru
NIM : 50200084
Program studi : Filsafat Keilahian Program Magister
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Non eksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

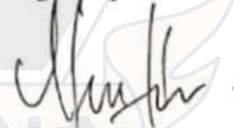
“Spiritualitas dan Konsep Diri *Emerging Adulthood* di Tengah Fase Krisis Seperempat Abad”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Non eksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal: 25 Oktober 2024

Yang menyatakan



Nofvriind Paruru
NIM: 502000084

DUTA WACANA

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis dengan judul :

**SPIRITUALITAS DAN KONSEP DIRI *EMERGING ADULTHOOD*
DI TENGAH FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD**

Telah diajukan dan dipertahankan
Oleh:

Nofvriind Paruru
(NIM: 50200084)

Dalam Ujian Tesis Program Studi Magister Filsafat Keilahian
Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana
Pada tanggal 29 Juli 2024 dan dinyatakan LULUS.

Dosen Pembimbing I


Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D

Dosen Pembimbing II


Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D

Dosen Penguji:

1. Pdt. Wahyu Satria Wibowo, Ph.D
2. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D
3. Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D







Disahkan oleh:




Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D
Kaprosdi Magister Filsafat Keilahian

PERNYATAAN INTEGRITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah karya saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk mendapat gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis ditunjukkan dalam tesis ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sejujurnya, jika di kemudian hari terdapat penyimpangan dari pernyataan ini, maka saya bersedia melepas gelar magister saya.

Yogyakarta, 28 Oktober 2024



Nofvriind Paruru
Nofvriind Paruru



KATA PENGANTAR

Penulis kagum dengan cara Tuhan bekerja menolong, menuntun dan menguatkan penulis sepanjang perjalanan studi di Universitas Kristen Duta Wacana. Jalan panjang yang penulis tempuh untuk tiba dipenghujung perjuangan, hingga akhirnya menyelesaikan penulisan tesis ini, adalah kisah hidup berharga yang akan terulang, namun akan selalu menjadi ingatan tentang kemurahan Tuhan dalam hidup penulis. Penulis mengalami bagaimana penghayatan spiritual menuntun penulis untuk menemukan makna dan merefleksikan pengalaman demi pengalaman yang penulis lalui, termasuk pengalaman di tengah fase *quarter life crisis*. Itulah yang mendorong penulis untuk menulis tentang *quarter life crisis* dan mengkajinya dari sudut pandang studi spiritualitas. Penulis kagum pada realitas bagaimana spiritualitas menyentuh banyak segi kehidupan manusia secara luas dan bagaimana spiritualitas menuntun manusia untuk menemukan dirinya yang otentik dalam relasi dengan Tuhan, sesama dan seluruh ciptaan-Nya.

Penulis menyadari dengan sungguh bahwa terselesaikannya tulisan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada STT GKST Tentena yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk studi lanjut dan Koordinator Regional Kerk in Actie yang telah memberi bantuan beasiswa selama studi di UKDW. Terima kasih kepada Alm. Pdt. Dr. Yuberlian Padele yang telah merekomendasikan penulis untuk melanjutkan studi dan mengupayakan berbagai hal sebagai bentuk dukungan bagi penulis. Masih jelas dalam ingatan penulis waktu torang dua duduk di meja makan, ibu Lian mengajukan pertanyaan yang sulit “mau jadi PNS atau beasiswa studi lanjut?”. Butuh waktu yang cukup lama untuk menggumuli keputusan besar tentang arah hidup dan masa depan..akhirnya pilihan ini menuntun penulis pada jalan pemaknaan yang luar biasa.

Penulis haturkan terima kasih kepada Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF, Ph.D sebagai dosen pembimbing pertama, dan Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D sebagai dosen pembimbing kedua, yang dengan rela hati dan penuh kesabaran membimbing penulis selama penulisan tesis ini. Teringat satu kalimat yang penulis dengar ketika kami bertemu bertiga dalam proses bimbingan, “jangan takut Nofvrind, kamu tidak berjalan sendiri”. Kalimat itu meneguhkan hati penulis untuk tetap melangkah maju, meski rasanya takut dan ingin menyerah. Terima kasih juga kepada Pdt. Wahyu Satria Wibowo, Ph.D sebagai dosen penguji yang telah memberi *insight* bagi penulis saat proses ujian tesis ini.

Terima kasih kepada seluruh dosen di Fakultas Teologi UKDW, yang telah membukakan pemahaman baru mengenai studi teologi sekaligus menjadi teman diskusi selama proses kuliah. Terima kasih kepada ibu Musti Kuardayani, S.I. Pust. ST, ibu Eka Dewi Mayasari, S. Kom, Mbak Martha Pritzanda Pudhika, S. Pd, dan Pak Haleluya Timbo Hutabarat, M.LIS, yang bersedia direpotkan dan membantu banyak hal selama berproses di UKDW.

Terima kasih kepada Pdt. Elfin Elfriani Saino, M. Teol selaku ketua STT GKST Tentena saat ini, juga Pdt. Dr. I Gede Supradnyana, Pdt. Frederika Kulas, M. Th, Pdt. Asri Sauru, M.Si, Pdt. Dr. Naomi Tololiu untuk dukungan selama proses studi ini. Juga kepada kakak Pdt. Dr. Irnawati Satigi dan kakak Pdt. Selfriani Kulla, M.Th yang telah memberi motivasi dan membantu banyak hal sejak pertama kali penulis datang ke Yogyakarta untuk mengerjakan karya akhir ini. Meski saat itu, kami bertiga sedang bergumul dengan tugas akhir masing-masing tapi tetap saling menguatkan.

Terima kasih kepada Pdt. Dr. Asyer Tandapai, Ibu Lady Paula R. Mandalika dan Ibu Pdt. A. Elga J. Sarapung yang sangat tulus mendukung penulis sepanjang studi di UKDW. Pak Asyer, ibu Lady dan ibu Elga adalah sahabat dalam perjalanan studi yang tidak mudah ini. “Saya bersyukur sekali karena pak Asyer, ibu Lady dan ibu Elga bersedia hadir dan menjadi bagian dari sejarah hidup saya”.

Terima kasih kepada teman rasa saudara yang sama-sama berjuang di Yogyakarta, kakak Pdt. Yane Tarigan, pak Gerald, kak Dina, kak Ines, kak Maria, dan seluruh mahasiswa pascasarjana angkatan 2020 yang telah menjadi kawan seperjalanan dalam peziarahan studi di UKDW. Pengalaman studi yang kita tempuh akhirnya membawa kita pada penghayatan spiritualitas yang unik dan otentik. Terima kasih juga kepada kak Ayu dan Puput, saudara di tanah rantau. “Saya senang mengenal dan belajar banyak dari kalian”.

Penulis harus mengakui bahwa dorongan terbesar dari studi ini adalah kedua orang tua penulis, papa dan mama tercinta. Terima kasih kepada papa Gerson Paruru dan mama Yanti Mowisu, atas ketulusan dan cinta yang tidak terbatas bagi penulis. Terima kasih telah mejadi “rumah” yang nyaman untuk pulang. Terima kasih juga kepada adik tercinta Setry Monika bersama dengan Yumar Seling dan anak Cio, serta seluruh keluarga yang mendukung dan memotivasi penulis.

Last but not least, Abdy Rianto, “sahabat berbagi cerita” sejak penulis memulai kuliah di STT GKST Tentena hingga menyelesaikan studi Magister di UKDW Yogyakarta. Terima kasih karena selalu memberi semangat dan motivasi untuk tetap melangkah meski berat dan rasanya

“ingin pulang”. Kita tidak pernah tahu bagaimana hari esok, tapi rencana Tuhan selalu baik dan indah.

Pondok Sagu Rahan Vatnim, 29 Oktober 2024

Nofvrind Paruru



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN INTEGRITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.3 Pertanyaan Penelitian	9
1.4 Batasan Penelitian	9
1.5 Metodologi Penelitian	9
1.6 Tujuan Penelitian	10
1.7 Teori	10
1.8 Sistematika Penulisan	10
BAB II KRISIS SEPEREMPAT ABAD PADA MASA <i>EMERGING ADULTHOOD</i>	
2.1 Pendahuluan	12
2.2 Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	12
2.2.1 <i>Identity Exploration</i>	16
2.2.2 <i>Instability</i>	17
2.2.3 <i>Being Self-Focused</i>	17
2.2.4 <i>Feeling in Between</i>	18
2.2.5 <i>Possibilities/Optimism</i>	18
2.3 Krisis Seperempat Abad pada Masa <i>Emerging Adulthood</i>	
2.3.1 Definisi Krisis Seperempat Abad (<i>Quarter Life Crisis</i>)	21
2.3.2 Area Permasalahan Krisis Seperempat Abad	25

2.3.2.1 Krisis Seperempat Abad sebagai Tahapan Normal dalam Fase Perkembangan	29
2.3.2.2 Faktor Eksternal Mempengaruhi Krisis Seperempat Abad	30
2.3.2.3 Krisis Seperempat Abad dan Konsep Diri	33
2.3.2.4 Religiositas dan Spiritualitas di Tengah Krisis Seperempat Abad	36
2.3.5 Tahapan Krisis Seperempat Abad	38
2.3.5.1 Terkunci (<i>Lock In</i>)	38
2.3.5.2 Perpisahan	39
2.3.5.3 Eksplorasi (<i>Exploration</i>)	40
2.3.5.4 Resolusi (<i>Resolution</i>)	40
2.4 Kesimpulan	43

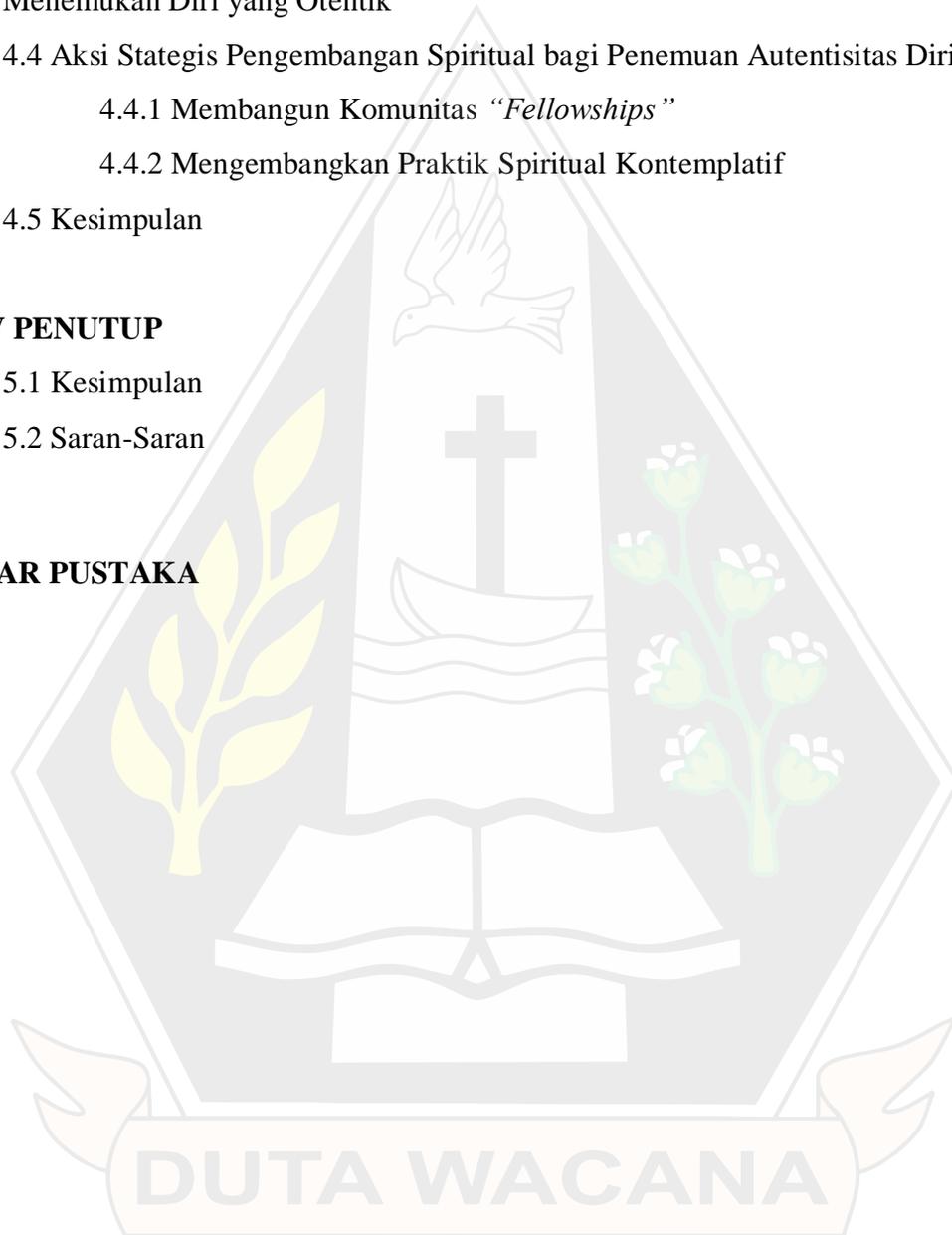
BAB III KONSEP DIRI DALAM PERSPEKTIF SPIRITUALITAS

3.1 Pendahuluan	44
3.2 Pengantar Tentang Spiritualitas	44
3.3 Spiritualitas Sebagai Kajian Studi Akademik	47
3.3.1 Pendekatan Teologis	48
3.3.2 Pendekatan Historis	48
3.3.2 Pendekatan Antropolgis	49
3.4 Spiritualitas, Pengalaman dan Konsep Diri (<i>The Self</i>)	50
3.5 Konsep Diri (<i>The Self</i>) dalam Perspektif Spiritualitas	53
3.5.1 Karakteristik Konsep Diri (<i>The Self</i>)	55
3.5.2 Profil Diri	57
3.6 Pengetahuan Diri (<i>Self Knowledge</i>)	61
3.7 Diri yang Otentik sebagai Landasan Spiritualitas Pemuda	63
3.8 Kesimpulan	65

BAB IV PENGEMBANGAN SPIRITUALITAS PEMUDA UNTUK MENEMUKAN DIRI YANG OTENTIK DI TENGAH KRISIS SEPEREMPAT ABAD

4.1 Pendahuluan	66
4.2 Spiritualitas dan Konsep Diri di Tengah Krisis Seperempat Abad	67

4.2.1 Pendekatan Historis	69
4.2.2 Pendekatan Teologis	70
4.2.3 Pendekatan Antropologis	72
4.3 Memaknai Pengalaman Krisis Seperempat Abad Sebagai Jalan Menemukan Diri yang Otentik	76
4.4 Aksi Strategis Pengembangan Spiritual bagi Penemuan Autentisitas Diri	80
4.4.1 Membangun Komunitas “ <i>Fellowships</i> ”	81
4.4.2 Mengembangkan Praktik Spiritual Kontemplatif	83
4.5 Kesimpulan	84
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran-Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89



ABSTRAK

Krisis seperempat abad adalah kondisi krisis yang umumnya dialami kaum muda pada masa *emerging adulthood*, yaitu individu yang berada pada rentang usia 20-30 tahun. Krisis ini muncul sebagai respons terhadap perubahan struktur kehidupan dari remaja ke dewasa, dari lingkungan sekolah ke dunia kerja yang dianggap sebagai *real life*. Pada dasarnya krisis seperempat abad adalah krisis identitas, yang di dalamnya mencakup area permasalahan mengenai harapan dan mimpi, pendidikan, pekerjaan, hubungan percintaan, religiositas dan spiritualitas, serta relasi dengan teman dan keluarga. Krisis seperempat abad ditandai dengan munculnya perasaan cemas, takut, khawatir, dan ragu pada diri sendiri. Jika tidak dikelola dengan baik, krisis ini berpotensi menimbulkan depresi dan gangguan psikologis lainnya. Persoalan krisis seperempat abad tidak hanya mencakup dimensi internal, melainkan juga faktor eksternal yaitu tantangan kehidupan modern yang telah melahirkan berbagai tuntutan kehidupan baru serta harapan dan ekspektasi dari orang lain, yang turut berkontribusi secara signifikan menimbulkan krisis. Ketidakstabilan yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* serta ketidakmampuan untuk mencapai harapan atau ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, memicu kesenjangan antara gambar diri yang sekarang dengan diri yang diharapkan atau diri ideal. Kesenjangan ini dapat membuat seseorang memiliki konsep diri negatif. Itulah sebabnya tesis ini hendak memperlihatkan bahwa krisis seperempat abad erat kaitannya dengan konsep diri. Lalu bagaimana persoalan konsep diri yang berdialog dengan krisis seperempat abad dipahami dari sudut pandang studi spiritualitas? Melalui kajian studi spiritualitas dengan tiga pendekatan, tesis ini menunjukkan bagaimana penghayatan spiritualitas yang tidak dapat dilepaskan dari konsep diri yang otentik dapat menolong pemuda melewati fase krisis seperempat abad. Pertama, penghayatan spiritualitas menuntun pemuda untuk menemukan dirinya yang otentik dalam relasi dengan Tuhan, orang lain dan seluruh ciptaan. Penghayatan diri yang otentik mendorong penerimaan diri, yang menuntun mereka untuk menemukan kebaikan intrinsik dan rasa berharga dalam diri mereka. Kedua, penghayatan spiritualitas menuntun pemuda untuk memaknai dan merefleksikan pengalaman hidup mereka, termasuk pengalaman di tengah krisis seperempat abad. Bagaimanapun spiritualitas tidak dapat dilepaskan dari pengalaman hidup sehari-hari. Ketiga, spiritualitas mendorong pemuda mencapai transendensi diri, yang membantu mereka untuk resilien terhadap krisis sehingga dapat mengubah pengalaman krisis seperempat abad menjadi titik balik kehidupan.

Kata Kunci: Krisis seperempat abad, *emerging adulthood*, spiritualitas, autentisitas diri, transendensi diri

DUTA WACANA

ABSTRACT

Quarter life crisis is a crisis condition generally experienced by young people in emerging adulthood, namely individuals who are in the age range of 20-30 years. This crisis arises in response to changes in the structure of life from adolescence to adulthood, from the school environment to the world of work which is considered as real life. Basically, quarter life crisis is an identity crisis, which includes problem areas regarding hopes and dreams, education, work, romantic relationships, religiosity and spirituality, and relationships with friends and family. Quarter life crisis is characterized by feelings of anxiety, fear, worry and self-doubt. If not managed well, this crisis has the potential to lead to depression and other psychological disorders. The issue of quarter life crisis not only includes internal dimensions, but also external factors, namely the challenges of modern life that have given birth to various new life demands as well as hopes and expectations from others, which contribute significantly to the crisis. The instability experienced by individuals in emerging adulthood and the inability to achieve expectations, both from themselves and from their surroundings, triggers a gap between the current self-image and the expected or ideal self. This gap can make a person have a negative self-concept. That is why this thesis aims to show that the quarter life crisis is closely related to self-concept. Then how is the issue of self-concept in dialog with the quarter life crisis understood from the perspective of spirituality studies? Through a study of spirituality studies with three approaches, this thesis shows how an appreciation of spirituality that cannot be separated from an authentic self-concept can help youth through the quarter life crisis phase. First, the appreciation of spirituality leads the youth to find their authentic self in relationship with God, others and all of creation. Authentic self-discovery promotes self-acceptance, which leads them to find intrinsic goodness and a sense of worth in themselves. Secondly, the appreciation of spirituality leads the youth to interpret and reflect on their life experiences, including those in the midst of the quarter life crisis. However, spirituality cannot be separated from daily life experiences. Third, spirituality encourages youth to achieve self-transcendence, which helps them to be resilient to crisis so that they can turn the experience of the quarter life crisis into a turning point in life.

Keywords: Quarter life crisis, emerging adulthood, spirituality, self-authenticity, self-transcendence

DUTA WACANA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia tidak pernah statis. Setiap masa kehidupan manusia tentu akan mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Setiap masa kehidupan manusia memiliki tantangan dan hambatan tersendiri baik secara internal maupun eksternal atau lingkungan. Salah satu masa yang paling dinamis dalam rentang kehidupan manusia adalah pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. Jeffrey Jensen Arnett menyebut periode ini dengan istilah *emerging adulthood*. Masa *Emerging adulthood* berlangsung sekitar 18 tahun, ketika sebagian besar orang dewasa muda sudah menyelesaikan sekolah menengah, hingga 29 tahun, saat sebagian besar orang mulai membuat komitmen atau menyusun rencana untuk kehidupan dewasa.¹ Banyak perubahan yang terjadi seiring dengan fase perkembangan manusia, termasuk perubahan peran yang diikuti tanggung jawab baru.

Elizabeth B. Hurlock menyebut periode ini sebagai periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru.² Individu pada masa ini harus beradaptasi dengan hal-hal baru yang seringkali dirasakan oleh banyak orang sebagai kejutan, karena tidak pernah didapatkan dalam kehidupan sebelumnya. Merespon hal ini, ada yang menunjukkan respon positif, antusias, dan mampu beradaptasi dengan baik. Sebaliknya, tidak sedikit individu yang merespon dengan rasa tidak nyaman, galau, cemas, bahkan juga takut menghadapi masa depan dengan perubahan yang sangat kompleks tersebut. Setiap individu dihadapkan dengan banyak pilihan serta tuntutan sosial yang dapat membuat mereka bingung dan khawatir akan dirinya sendiri dan juga masa depannya. Kebingungan dan kekhawatiran akan situasi yang tidak pasti pada masa *emerging adulthood* serta kesulitan dalam mengambil keputusan terkait masa depan menyebabkan seseorang pada fase ini rentan mengalami krisis dalam dirinya. Krisis yang terjadi pada periode ini dalam pers populer dan akademis disebut sebagai “krisis seperempat abad” atau *Quarter Life Crisis* (QLC).

¹ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*, Third Edition (New York: Oxford University Press, 2023),7.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1980),246.

Istilah krisis seperempat abad mencerminkan tekanan psikologis yang dialami individu pada fase *emerging adulthood*, yaitu mereka yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Dalam teori generasi yang dikembangkan oleh Neil Howe dan William Strauss, kelompok usia ini, pada tahun 2024, termasuk dalam kelompok generasi Z (1995-2010).³ Pengelompokan usia dalam teori generasi berbeda dengan psikologi. Dalam teori generasi pengelompokan usia didasarkan pada tahun kelahiran dan faktor sosial, ekonomi, budaya yang mempengaruhi karakteristik tiap generasi. Sementara dalam psikologi pengelompokan usia berdasarkan aspek-aspek perkembangan psikologis yang diamati pada setiap tahapan perkembangan manusia. Dalam tulisan ini, penulis memilih menggunakan istilah *emerging adulthood* sebagaimana istilah yang dipakai Arnett untuk menyebut masa transisi dari remaja ke dewasa, karena mempertimbangkan kekhasan usia ini dengan tugas-tugas perkembangan di dalamnya. Meski dalam uraian mengenai krisis seperempat abad, faktor sosial, ekonomi dan budaya perlu dipertimbangkan.

Istilah krisis seperempat abad pertama kali dipopulerkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner, dari hasil penelitian mereka terhadap kaum muda Amerika Serikat sekitar tahun 2001, yang mereka beri julukan sebagai *twentysomething*.⁴ Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa krisis seperempat abad adalah periode krisis yang dialami sebagai respon terhadap perubahan struktur kehidupan dari remaja ke dewasa, dari lingkungan sekolah ke dunia kerja yang dianggap sebagai *real life*.⁵ Masa transisi ini digambarkan Robbins dan Wilner sebagai masa yang sulit, sebab pada masa ini individu menghadapi proses yang lebih kompleks dengan berbagai tuntutan sosial dan kemampuan berpikir yang lebih matang. Mereka sudah meninggalkan lingkungan sekolah yang terstruktur dan kini mereka dihadapkan pada keputusan besar yang akan membentuk arah hidup mereka di masa depan. Tekanan pada masa transisi ini memunculkan beragam reaksi emosional seperti frustrasi, perasaan panik, merasa tidak berdaya, meragukan diri sendiri, bingung dengan tujuan karena berbagai kemungkinan di masa depan serta keharusan bagi mereka untuk menciptakan peta jalan mereka sendiri, sementara itu mereka hidup di tengah konteks kehidupan yang terus berubah.⁶ Meski disadari bahwa masa transisi dengan berbagai perubahan yang terjadi tidak selalu menimbulkan krisis, sebagaimana dikatakan Robbins dan Wilner bahwa mungkin

³ Tabita K. Christiani, *Pendidikan Kristiani Intergenerasional, " Dalam Pembangunan Jemaat Intergenerasional, Ed. Oleh Wisnu Spto Nugroho* (Yogyakarta: Yayasan Taman Pustaka Kristen, 2022), 66.

⁴ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Penguin Putman Inc, 2001), 2.

⁵ Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*, 4.

⁶ Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*, 6 .

beberapa orang menganggap hal ini sebagai fase yang normal dan memang sudah ada, sehingga menyebutnya sebagai fase “krisis” dianggap berlebihan, namun pada realitanya ini telah menjadi krisis.⁷

Robert J. Nash dan Michael C. Murray mengidentifikasi area permasalahan krisis seperempat abad mencakup, harapan dan mimpi (*hopes and dreams*), tantangan pendidikan (*educational challenges*), menjalin hubungan (*relationships*), kehidupan kerja (*work life*), religiositas dan spiritualitas, relasi dengan teman dan keluarga, dan identitas (*identity*).⁸ Artinya bahwa krisis ini mencakup berbagai sisi kehidupan manusia. Baik itu terkait hal-hal yang sifatnya internal, maupun eksternal (hubungan dengan orang lain).

Di Indonesia, dalam beberapa tahun terakhir, istilah krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* menjadi istilah yang cukup populer dikalangan anak muda. Nampak dalam percakapan sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media sosial seperti meme, artikel dan diskusi online. Di instagram misalnya banyak akun meme yang mengunggah gambar atau video lucu yang menggambarkan situasi atau perasaan terkait *quarter life crisis*. Sementara di Twitter, topic ini sering menjadi trending yang memicu diskusi yang intens. Selain itu, di YouTube konten-konten seperti vlog, *podcast* dan video edukatif juga sering memuat pengalaman pribadi atau analisis mendalam tentang krisis seperempat abad. Hal ini mencerminkan bagaimana pemuda mencoba memahami dan mengartikulasikan pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan yang kompleks.

Penulis mengutip hasil riset yang dilakukan oleh tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) Universitas Gadjadara terhadap mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 20 sampai 29 tahun di Yogyakarta tahun 2022. Penelitian ini menunjukkan beberapa faktor pemicu munculnya krisis seperempat abad antara lain karena adanya ekspektasi atau tuntutan dari lingkungan internal maupun eksternal memicu munculnya krisis berupa kekhawatiran dan kegelisahan, seperti kekhawatiran yang berkaitan dengan kelanjutan pendidikan, serta adanya perilaku diri yang khas berupa perbandingan diri (*social comparison*) dan *insecurities* (perasaan tidak percaya diri).⁹

⁷ Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*, 6 .

⁸ Robert J Nash dan Michele C Murray, *Helping College Students Find Purpose* (San Fransisco: Jossey Bass, 2010), 5.

⁹ Zharifa, Magistravia, dkk, "Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram", *Jurnal Filsafat Indonesia*, VI (30 September 2023), diakses dalam <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JFI/article/view/52079,331-333>.

Tahun 2023, penulis juga melakukan survey studi awal terhadap pemuda di Yogyakarta melalui kuesioner daring yang penulis adaptasi dari kuesioner Christine Hassler berdasarkan aspek-aspek krisis seperempat abad. Skala ini terdiri dari 24 pertanyaan, yang berisi jawaban “ya” dan “tidak”. Jika setidaknya terdapat 12 jawaban “ya” maka bisa digolongkan pemuda tersebut sedang menghadapi fase krisis seperempat abad. Kuesioner ini diisi oleh 48 responden yang terdiri dari kalangan mahasiswa dan pekerja direntang usia 19-28 tahun dan berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari 48 responden sekitar 70% menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami krisis seperempat abad. Hal ini dibuktikan dengan hasil sebanyak 67,5% responden merasakan tuntutan dan tekanan menjadi dewasa, 57,5 % menunjukkan bahwa mereka merasa kecewa terhadap pendidikan dan pilihan-pilihan yang mereka ambil, sebanyak 62, 5% responden mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan atau menentukan pilihan dan selalu mempertanyakan tentang diri mereka, sebanyak 65% menyatakan bahwa mereka sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dan sebanyak 67,5 % responden merasakan kebingungan, kecemasan dan kekhawatiran akan masa depan mereka. Perasaan cemas, bingung, kecewa pada diri sendiri, serta kesulitan mengambil keputusan yang dialami responden merupakan aspek-aspek yang menandakan bahwa mereka sedang mengalami krisis seperempat abad.

Dari hasil riset yang ditunjukkan di atas, dapat dikatakan bahwa krisis seperempat abad merupakan fenomena yang *real* terjadi dan dialami oleh pemuda, khususnya mereka yang berada di rentang usia 20-30 tahun. Konflik yang umumnya terjadi dalam diri sendiri terkait dengan pencapaian yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Robbins dan Wilner menuliskan bahwa krisis seperempat abad juga muncul karena perasaan kecewa pada diri sendiri, terutama ketika harapan tidak sejalan dengan realitas, misalnya terkait pekerjaan yang ternyata tidak begitu glamor, membawa hasil yang tidak menarik, juga karena akhirnya mereka merasa bahwa apa yang mereka lakukan saat ini tidak cukup membuat mereka bahagia karena tidak sesuai dengan keinginan dan kemampuan mereka.¹⁰ Adanya ketidaksesuaian (*incongruence*) antara *ideal self* dan *real self*, antara harapan dengan realita yang dihadapi bisa menjadi pemicu munculnya krisis. Robbins dan Wilner, juga menambahkan bahwa krisis seperempat abad bisa muncul karena terlalu banyak pilihan. banyaknya kemungkinan yang ada tentu dapat menginspirasi harapan. Itulah sebabnya orang mengatakan bahwa orang-orang berusia dua puluhan atau orang dewasa awal mempunyai masa depan yang panjang. Namun banyaknya pilihan yang harus diambil juga dapat membuat mereka

¹⁰ Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*,9.

terjebak dalam kebingungan menentukan pilihan.¹¹ Selain itu, perubahan-perubahan yang terjadi dalam konteks sosial budaya juga melahirkan tekanan baru yang berkontribusi menimbulkan krisis. Tekanan ini bisa mendorong mereka untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi, namun pada sisi lain dapat menyebabkan emosional yang berlebihan dan membuat individu merasa terjebak dalam peran yang tidak mencerminkan diri mereka yang otentik, jika tidak dikelola dengan baik.

Sampai di sini penulis melihat bahwa krisis seperempat abad terkait erat dengan konsep diri dan pergumulan untuk menemukan dan mengekspresikan diri secara otentik. Melalui tesis ini, penulis akan berusaha untuk mendapatkan pemahaman mengenai konsep diri dalam korelasinya dengan spiritualitas yang dapat dihayati oleh pemuda untuk menemukan diri yang otentik di tengah krisis seperempat abad.

1.2 Permasalahan Penelitian

Hal yang dikhawatirkan terjadi pada pemuda di tengah masa krisis seperempat abad adalah ketidakmampuan mengenali diri sendiri dalam proses eksplorasi identitas. Bagaimanapun krisis seperempat abad erat kaitannya dengan konsep diri dan kehidupan, penerimaan diri serta pengetahuan individu akan diri sendiri atau *self awareness*. Pada umumnya salah satu ciri khusus yang menandai individu telah mencapai periode dewasa awal adalah mereka yang sedang melakukan eksplorasi terhadap identitas diri mereka, khususnya dalam hal pekerjaan (*work life*), percintaan (*love life*), kemandirian finansial dan bahkan pandangan hidup (*world view*). Eksplorasi identitas di periode *emerging adulthood* lebih fokus pada pembentukan identitas dan mengenal kualitas diri. Masa eksplorasi diri yang terjadi pada fase dewasa awal diikuti dengan masa ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang terjadi serta kemungkinan-kemungkinan yang muncul kemudian. Kebebasan untuk mengeksplorasi pilihan-pilihan yang berbeda merupakan hal yang menarik, dan periode ini adalah masa penuh harapan dan impian besar. Usia dewasa awal merupakan usia di mana biasanya seseorang memiliki energi lebih. Energi yang membara dalam hidupnya untuk melakukan sesuatu. Karena itu, pada masa ini biasanya hal-hal terkait kesuksesan mulai menghampiri. Menurut Robbins dan Wilner orang berusia dua puluhan menyadari bahwa cara termudah untuk mencoba menunjukkan identitas mereka adalah dengan mendefinisikan siapa mereka melalui apa yang mereka lakukan.¹² Ibarat sebuah perjalanan, rentang usia 20 tahunan dapat

¹¹ Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*,3.

¹² Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis*,16.

dikatakan sebagai sebuah perjalanan yang melibatkan eksplorasi diri sejati. Begitu banyak orang ingin mengaktualisasikan diri dan mencapai kesuksesan. Namun menurut Arnett, masa ini juga merupakan masa yang penuh kecemasan dan ketidakpastian, karena kehidupan orang dewasa awal pada masa ini sangat tidak menentu, dan banyak dari mereka tidak tahu ke mana arah eksplorasi mereka.¹³ Mereka bergumul dengan ketidakpastian terutama saat mereka memikul tanggung jawab penuh sebagai orang dewasa. Eksplorasi singkat pada masa dewasa awal seringkali menimbulkan ketidakpuasan, misalnya karena terlalu cepat memilih pekerjaan atau pasangan hidup. Tuntutan sosial bisa menjadi alasan seorang pada masa dewasa awal terburu-buru menentukan pilihan yang pada akhirnya mereka sesali ketika mereka menyadari bahwa pilihan yang mereka ambil tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya mereka inginkan, menyadari bahwa pilihan yang mereka ambil ternyata tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka dan memberi kepuasan yang lebih permanen. Selain itu individu yang terjebak dalam konformitas sosial dapat menimbulkan tekanan yang luar biasa dalam dirinya, menyebabkan penilaian diri negatif seperti meragukan kemampuan diri, merasa rendah diri bahkan merasa tidak berharga (*worthless*). Fase *quarter life crisis* yang dialami pemuda membuat mereka krisis dalam eksplorasi identitas diri yang memungkinkan mereka kehilangan autentisitas diri mereka.

Daniel Kristanto Gunawan¹⁴ dalam kajiannya tentang *Spiritualitas Generasi Z dalam Menemukan Autentisitas Diri di Era Digital*, mengatakan bahwa spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari autentisitas diri yang terkait dengan kedalaman batin dan pengalaman hidup sebagai manusia. Hal ini ditunjukkan melalui tiga pendekatan studi spiritualitas dari Sandra M. Schneiders yaitu pendekatan historis, pendekatan teologis, dan pendekatan antropologis yang kemudian di titik beratkan pada konsep *the self* yang menjadi bagian dari pendekatan antropologi dengan tiga profil yang dijelaskan oleh David B. Perrin yaitu profil transendensi diri, narasi diri, dan tubuh-diri. Ketiga pendekatan studi spiritualitas dari Sandra M. Schneiders serta konsep *the self* dari Perrin juga menjadi acuan dalam mengkaji tentang spiritualitas dalam kaitannya dengan penghayatan diri di tengah krisis seperempat abad. Sebagaimana uraian sebelumnya bahwa fase krisis seperempat abad sangat erat kaitannya dengan konsep diri atau eksplorasi identitas diri. Sejalan dengan itu Charles M. Shelton menjelaskan bahwa perkembangan spiritualitas kaum muda tidak bisa dilepaskan dari perkembangan identitas diri dan kekariban dalam berelasi. Masa muda menjadi

¹³ Arnett, *Emerging Adulthood*,3.

¹⁴ Daniel Kristanto Gunawan, *Spiritualitas Digitalis: Kajian Studi Spiritualitas Generasi Z Dalam Menemukan Autentisitas Diri Di Era Digital*, dalam Tesis S2 Universitas Kristen Duta Wacana(Yogyakarta, Juni 2023),5.

masa yang penting untuk menghadapi pengenalan akan dirinya sendiri. Seseorang bergulat dengan makna hidup, gaya hidup, dan hubungan dengan orang lain. Pada masa inilah, kaum muda mulai menemukan dan mengambil tanggung jawab pribadi untuk mengarahkan hidup mereka sendiri pada autentisitas diri.¹⁵

Alister E. McGrath mengaitkan definisi spiritualitas dengan kehidupan yang autentik, ia menjelaskan bahwa spiritualitas adalah upaya untuk mendapatkan kehidupan religius (eksistensi kehidupan Kristen) yang otentik dan penuh, yang melibatkan usaha menyatukan ide-ide khas agama tertentu yang dihayati atas dasar dan dalam lingkup yang diimani.¹⁶ Spiritualitas merupakan upaya menghayati dan memperdalam pengalaman kita tentang Tuhan. McGrath mengutip istilah yang secara khusus digunakan Brider Laurensius, adalah bagaimana “mengamalkan kehadiran Tuhan”.¹⁷ Spiritualitas juga bukan sesuatu yang sepenuhnya disimpulkan dari pengalaman kita. Karena spiritualitas dapat muncul dari suatu sintesis yang dinamis dan kreatif dari iman dan kehidupan yang diuji untuk menghayati iman Kristen secara autentik, bertanggung jawab, efektif, dan penuh.¹⁸ McGrath mengaitkan spiritualitas dengan pengalaman autentik. Senada dengan pandangan McGrath, Schneiders juga menunjukkan keterkaitan spiritualitas dengan autentisitas diri dalam istilah yang sedikit berbeda. Schneiders mendefinisikan spiritualitas sebagai aktualisasi diri dari kapasitas manusia pada transendensi diri sebagai kesadaran dalam hidup yang terintegrasi dan berpijak pada nilai keutamaan hidup. Schneiders menjelaskan bahwa spiritualitas yang otentik tidak hanya diidentikkan dengan kehidupan batin dan pribadi seseorang, seperti yang tercermin dalam praktik lahiriah maupun meditasi dan refleksi batiniah. Dengan kata lain, spiritualitas yang otentik tidak dapat diidentifikasi hanya pada satu bagian dari kehidupan seseorang, yang terpisah dari aspek-aspek lainnya. “Kehidupan spiritual” tidak terpisah dari “kehidupan tubuh” dan seluruh lingkup tindakan manusia dan keinginan manusia. Aspek psikologi, jasmani, sejarah, sosial, politik, estetika, dan dimensi-dimensi lain dari pengalaman spiritual manusia merupakan bagian integral dari pemahaman spiritualitas.¹⁹ Sementara David B. Perrin mengaitkan spiritualitas dengan transendensi diri meliputi kapasitas manusia untuk membina hubungan yang bermakna dan intim

¹⁵ Charles M. Shelton, *Spiritualitas Kaum Muda: Bagaimana Mengenal Dan Mengembangkannya* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 66.

¹⁶ Alister E. McGrath, *Spiritualitas Kristen* (Medan: Bina Media Perintis, 2007), 2.

¹⁷ Alister, *Spiritualitas Kristen*, 3.

¹⁸ Alister, *Spiritualitas Kristen*, 13.

¹⁹ Sandra M. Schneiders, “Approaches to the Study of Christian Spirituality,” Dalam *The Blackwell Companion to Christian Spirituality* (Malden, MA: Blackwell Publishing, 2005), 18.

dengan orang lain atau realitas lain karena setiap individu adalah bagian dari keseluruhan yang lebih besar.²⁰ Ada empat karakteristik dalam memahami definisi spiritualitas menurut Perrin yaitu sifat dasar manusia sebagai makhluk spiritual, kapasitas manusia untuk transendensi diri, menghidupi realitas dengan makna, bidang studi akademik. Berdasarkan empat karakteristik itu, Perrin mendefinisikan spiritualitas sebagai pengalaman hidup yang dimaknai sebagai keterlibatan secara sadar dalam proyek integrasi kehidupan melalui transendensi diri menuju nilai tertinggi yang dialami. Self transcendence atau “melampaui diri” merupakan transformasi *ego centered* visi dan pilihan menjadi *God-centered*. Untuk mencapai ini kita perlu melakukan ketajaman merenung (*discernment*) kehendak Tuhan bagi kita dan melakukannya. Dalam tradisi Kristen, Perrin menegaskan bahwa kehidupan spiritual Kristiani bergantung pada relasi dinamis antara Roh Kudus dengan jiwa manusia itu sendiri. Relasi inilah yang menjadi ciri spiritualitas bagi orang Kristen. Dalam relasi itu, manusia menghayati gerak hidupnya sebagai tuntunan Roh Kudus yang membawa manusia melampaui batas-batas diri mereka yang rapuh dan memberikan hidup kepada orang lain. Di situlah, Tuhan menjadi pusat dari transendensi diri.²¹

Dalam konteks hidup beriman, spiritualitas mengandung pengertian tentang apa yang mendorong, memotivasi, menghidupkan dan menumbuhkan seseorang. Spiritualitas bukan hidup rohani yang terpisah dari dunia sebagaimana yang dituliskan oleh Stefanus Haryono mengutip pandangan Richard O’ Brien bahwa spiritualitas berkaitan erat dengan pengalaman bersama Allah dan transformasi kesadaran kita dan kehidupan kita sebagai pengalaman.²² Artinya spiritualitas adalah pengalaman seseorang akan Allah yang membentuk cara orang tersebut memandang dan berinteraksi dengan dunia. Pertanyaan paling mendasar dalam spiritualitas adalah *siapa aku dihadapan Tuhan?* Setiap orang perlu mengenal dirinya dihadapan Tuhan, sebagaimana adanya ia.²³ Penerimaan diri dan pengalaman akan Tuhan yang menerima dirinya apa adanya serta mengasihinya merupakan hal mendasar bagi seseorang untuk dapat mengembangkan relasinya dengan Tuhan dan sesama. Spiritualitas yang dimaksudkan adalah spiritualitas yang dimulai dan dikembangkan dalam kesadaran tentang kasih Allah kepada manusia melalui Yesus Kristus.

²⁰ David B. Perrin, *Studying Christian Spirituality* (New York: Routledge, 2007),19.

²¹ Perrin, *Studying Christian Spirituality*,26.

²² Stefanus Haryono, “Spiritualitas” Dalam *Meniti Kalam Kerukunan*. ed. Nur Kholis Setiawan dalam *Djaka Soetapa*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 563.

²³ Tabita Kartika Christiani, “Pendidikan Kristiani Dengan Pendekatan Spiritualitas” Dalam *Mendesain Ulang Pendidikan Teologi*, ed. Jozef M.N. Hehanussa (Yogyakarta: Duta Wacana University Press), 54.

Krisis seperempat abad pada masa *emerging adulthood* melibatkan eksplorasi yang mendalam terkait identitas diri. Dalam konteks ini, krisis seperempat abad seringkali menciptakan ketegangan antara upaya individu untuk menemukan autentisitas diri mereka dan tekanan dari luar diri mereka.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari uraian latar belakang dan permasalahan penelitian di atas, maka pertanyaan penelitian yang hendak dikaji dalam tesis ini adalah:

Bagaimana persoalan konsep diri yang berdialog dengan krisis seperempat abad dipahami dari sudut pandang studi spiritualitas?

1.4 Batasan Penelitian

Penelitian ini akan dibatasi pada kajian tentang konsep diri dalam perspektif spiritualitas dalam upaya untuk penemuan autentisitas diri di tengah tantangan *quarter life crisis*. Adapun topik dalam penelitian ini berfokus konsep diri di tengah *quarter life crisis*. Kajian ini akan didasari pada dua pembahasan utama yaitu *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood* dan konsep diri dalam perspektif spiritualitas. Dimana *quarter life crisis* akan dibahas dengan menggunakan teori dari Robbins dan Wilner. Sedangkan konsep diri dalam spiritualitas akan dikaji berdasarkan pandangan David Perrin.

1.5 Metodologi Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif. John W. Creswel mengatakan bahwa metode kualitatif adalah suatu pendekatan yang dipakai untuk menyelidiki konsep permasalahan dalam kehidupan sosial atau manusia untuk memahami makna yang dimiliki oleh individu maupun kelompok.²⁴ Adapun jenis penelitian yang direncanakan adalah penelitian studi pustaka yang melibatkan eksplorasi dan analisa literature terkait topik yang akan dibahas. Dalam proses ini penulis akan berupaya untuk menggali makna berdasarkan teori krisis seperempat abad dan teori spiritualitas, serta bagaimana keduanya berhubungan dengan konsep diri. Penelitian ini

²⁴ John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 183.

dimulai dengan menelusuri literatur tentang krisis seperempat abad yang merupakan periode krisis yang umumnya terjadi pada fase *emerging adulthood*, serta teori spiritualitas yang terkait erat dengan konsep diri dan autentisitas diri.

1.6 Tujuan Penelitian

Ada dua tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Pertama menemukan peran spiritualitas bagi penemuan diri yang otentik di tengah krisis seperempat abad. Penulis berupaya mendialogkan kajian studi spiritualitas yang bertumpu pada penghayatan tentang diri yang otentik sebagai mana yang dikemukakan Perrin dengan eksplorasi identitas di tengah krisis seperempat abad. Dengan mempertimbangkan tiga pendekatan studi spiritualitas yang diusulkan Schneiders. Kedua, penulis berupaya menyusun sebuah rekomendasi aksi strategis pengembangan spiritualitas untuk penemuan diri yang otentik bagi pemuda di tengah krisis seperempat abad.

1.7 Teori

Dalam kajian ini, penulis akan menggunakan pandangan David Perrin mengenai konsep *the self* sebagai bagian dari pendekatan antropologi dalam studi spiritualitas Kristen dengan tiga profil yaitu profil transendensi diri, narasi diri dan tubuh diri. Meskipun kerangka yang digunakan dari pendekatan antropologis, dua pendekatan lain dalam studi spiritualitas Kristen yaitu pendekatan teologis dan pendekatan historis tidak dapat diabaikan melainkan dapat memperkuat kajian tentang konsep diri atau *the self*. Dalam menunjang kajian studi spiritualitas dan konsep diri, penulis akan menggunakan kajian studi lain mengenai dinamika *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood* melalui kajian psikologi dari Jeffrey Jensen Arnett, Alexandra Robbins dan Abby Wilner, serta beberapa kajian lain sebagai pendukung teori utama.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I: Pendahuluan

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai latar belakang, permasalahan penelitian, batasan penelitian, metode penelitian, tujuan penelitian, teori, dan sistematika penulisan.

BAB II: Krisis Seperempat Abad pada Masa *Emerging Adulthood*

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan tentang dinamika krisis seperempat abad sebagai episode krisis yang sering kali dialami individu pada masa *emerging adulthood*. Pertama-tama penulis akan menjelaskan tentang karakteristik *emerging adulthood* untuk memberi gambaran kekhasan masa ini. Selanjutnya tentang krisis seperempat abad pada masa *emerging adulthood*. Pada akhir penulis akan berfokus pada persoalan konsep diri, religiositas dan spiritualitas.

BAB III: Konsep Diri dalam Perspektif Spiritualitas

Pada bagian ini akan menguraikan tentang spiritualitas dan relasinya dengan konsep diri. Pertama penulis akan mulai dengan menjelaskan spiritualitas dalam ajaran kekristenan di dalamnya mencakup spiritualitas dalam kajian studi akademik. Selanjutnya uraian korelasi antara spiritualitas, pengalaman dan konsep diri (*the self*). Setelah itu penulis akan menjelaskan konsep diri dalam perspektif David Perrin berangkat dari antropologi Kristen.

BAB IV: Pengembangan Spiriuaitas Pemuda Untuk Menemukan Diri Yang Otentik Di Tengah Krisis Seperempat Abad

Bagian ini dimulai dengan menjelaskan spiritualitas dan konsep diri di tengah krisis seperempat abad. Lalu uraian tentang pengalaman krisis seperempat abad sebagai jalan penemuan diri yang otentik. Bab ini akan ditutup dengan rekomendasi aksi strategis pengembangan spiritualitas bagi penemuan diri yang otentik.

BAB V: Kesimpulan

Bagian ini berisis kesimpulan dari kajian penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Spiritualitas tidak dapat dilepaskan dari penghayatan konsep diri yang otentik, oleh karena konsep diri yang otentik adalah landasan spiritualitas. Tanpa konsep diri yang otentik, tidak mungkin membangun spiritualitas yang bermakna. Demikian sebaliknya, penghayatan spiritualitas membuka jalan bagi penemuan konsep diri yang otentik. Saat seorang menghayati dirinya secara otentik, maka pada saat yang sama ia mengalami perjumpaan dengan Tuhan. Perjumpaan dengan Tuhan menuntun mereka untuk menemukan kebaikan intrinsik dalam dirinya dan seluruh ciptaan.

Dalam penelitian ini terlihat bagaimana spiritualitas berkorelasi kuat dengan konsep diri, sebab keduanya terintegrasi secara holistic dalam pengalaman hidup sehari-hari. Spiritualitas yang di dalamnya adalah penghayatan diri yang otentik menuntun manusia untuk menemukan makna dari setiap pengalaman hidup yang dilalui. Pengalaman manusia sangat kompleks, ada yang menyenangkan, ada juga yang kurang menyenangkan, bahkan dapat dikatakan pahit. Krisis seperempat abad adalah bagian dari pengalaman hidup yang dianggap kurang menyenangkan, khususnya bagi pemuda pada masa *emerging adulthood*. Meski krisis seperempat abad adalah fase yang normal dalam tahapan perkembangan namun fase ini tidak selalu disambut baik, bahkan memiliki tendensi “negatif”. Harus diakui bahwa pengalaman krisis yang dialami pemuda memunculkan beragam emosi negatif dalam diri yang tentu dapat berujung pada gangguan kesehatan mental, seperti depresi.

Krisis seperempat abad ditandai dengan munculnya perasaan bingung untuk menentukan pilihan dan tujuan karena tidak mengetahui apa yang diinginkan, ragu pada diri sendiri ketika gagal mencapai harapan atau standar tertentu, penilaian diri negatif terutama ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa diri tidak sebanding, juga munculnya perasaan terjebak di dalam peran yang tidak mencerminkan identitas diri sejati. Apalagi hidup di tengah konteks kehidupan masyarakat kontemporer, seperti budaya hidup yang kompetitif, persaingan pasar kerja dan perkembangan teknologi yang kian pesat. Perubahan-perubahan ini tidak hanya melahirkan tekanan dan tuntutan baru, tetapi juga membuat orang semakin terasing dengan dirinya sendiri. Perubahan dalam masyarakat menjadi faktor eksternal yang semakin memperkuat

munculnya krisis seperempat abad. Itulah sebabnya Robbins menyebut krisis seperempat abad pada dasarnya adalah krisis identitas. Dari sini dapat dilihat bahwa krisis seperempat abad terkait erat dengan konsep diri. Dalam kaitannya dengan konsep diri, ada dua hal yang ditekankan. Pertama, harapan yang tidak sejalan dengan realita menyebabkan konsep diri negative, oleh karena adanya ketidakselarasan antara diri saat ini dengan diri yang diharapkan (*ideal self*). Kedua, faktor eksternal seperti budaya hidup yang kompetitif dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi eksternal memungkinkan mereka kehilangan autentisitas diri.

Dimensi spiritualitas menjadi kapasitas yang penting bagi pemuda di tengah krisis seperempat abad untuk menguji setiap aspek dalam kehidupan, menuntun mereka menemukan makna dari setiap pengalaman dan menjadi jalan bagi mereka untuk menemukan dan mempertahankan keluhuran eksistensi diri. Perrin memberi perhatian pada spiritualitas otentik yang tidak dapat dilepaskan dari penghayatan diri yang utuh. Menurut Perrin diri yang otentik hanya mungkin ditemukan di dalam Tuhan. Meski demikian penemuan diri yang otentik tidak membuat seseorang menarik diri atau terasing dari orang lain, sebab tidak ada seorangpun yang dapat merealisasikan dirinya yang otentik tanpa menyadari dirinya sebagai anggota dari komunitas. Dengan demikian, sebagaimana penekanan Perrin bahwa diri yang otentik ditemukan dalam relasi dengan Tuhan dan orang lain, di dalamnya ada kasih dan penerimaan.

5.2 Saran-saran

Krisis seperempat abad menjadi tantangan tersendiri bagi pemuda untuk menghayati spiritualitas dan menemukan diri yang otentik. Namun penghayatan spiritualitas dalam penemuan diri yang otentik tidak berhenti hanya pada satu titik kehidupan atau peristiwa tertentu saja, proses ini terus berlangsung seiring pengalaman hidup yang dijalani. Dalam proses ini, keterlibatan gereja sebagai komunitas spiritual sangat penting. Penulis mengusulkan model gereja persahabatan (*fellowships*) yang di dalamnya tercermin kasih, penerimaan dan kepedulian antar sesama anggota. Gereja persahabatan menjadi rumah (*home*) yang memberi rasa aman dan nyaman bagi pemuda untuk berbagi narasi hidup dan saling menguatkan. Pergumulan pemuda tentang diri, Tuhan dan dunia adalah pergumulan yang nyata dan perlu disadari oleh Gereja. Bagaimanapun setiap pemuda adalah bagian dari komunitas gereja. Gereja sebagai komunitas persahabatan juga hadir sebagai *menthorship* yang dapat membimbing mereka mengembangkan spiritualitas untuk penemuan diri yang otentik.

Penghayatan diri yang otentik sebagai landasan spiritualitas menjadi penting tidak hanya bagi kaum muda di tengah krisis seperempat abad, namun juga bagi semua orang yang seringkali mengalami hidup dalam keterpecahan yang membuat seseorang terasing dari dirinya sendiri. Hidup dibawah tekanan sosial, ekonomi, serta tekanan untuk mencapai target yang diukur berdasarkan performa, pencapaian dan profit, membuat orang terjebak dalam siklus hidup bagaikan mesin, yang seringkali tanpa refleksi diri yang mendalam. Kebisingan dan kesibukan menyebabkan tidak adalagi waktu untuk keheningan batin. Tidak adalagi ruang untuk mendengarkan suara batin batin (*inner voice*), sehingga yang paling mungkin terjadi adalah hidup dalam ilusi. Setiap orang harus meninggalkan ilusi diri yang palsu dan menemukan autentisitas diri di dalam kesadaran penuh yang membawa mereka pada keutuhan. Kehidupan spiritualitas yang otentik bukan sekadar pilihan melainkan kebutuhan yang esensial bagi setiap orang. Dengan demikian maka kehidupan spiritualitas yang reflektif dan kontemplatif seharusnya menjadi gaya hidup.

Penulisan tesis ini tidak dapat dilepaskan dari kerangka berpikir teologi praktis yang menekankan keragaman pengalaman manusia serta kompleksitas hubungan antar manusia di dalamnya. Oleh karena itu, teologi praktis membutuhkan pendekatan dari berbagai disiplin ilmu secara integratif. Dengan demikian tesis ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya secara interdisipliner. Penulis berharap tulisan ini dapat berkontribusi pada diskursus teologi praktis yang dapat dikembangkan selanjutnya, terutama dalam Pendidikan Kristiani dengan Pendekatan Spiritualitas. Bagaimanapun spiritualitas tidak hanya dibangun dalam ritual ibadah saja, melainkan dalam pengalaman demi pengalaman yang dijalani individu di tengah konteks dan dalam relasi dengan diri sendiri, Tuhan dan sesama. Pendidikan Kristiani dengan pendekatan spiritualitas menjadi dasar yang penting untuk pengembangan spiritual atau *spiritual formation* di dalam gereja yang hadir sebagai komunitas *homey*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, Jeffrey Jensen. *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Fifth Edit. Library of Congress Cataloging in Publication Data, 2007.
- . *Emerging Adulthood The Winding Road from the Late Teens Trough the Twenties, First Edition*. New York: Oxford University Press, 2004.
- . *Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Trough the Twenties. Third Edition*. New York: Oxford University Press, 2024.
- . "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>. University of Maryland Collage Park.
- . "Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?" *Journal of Adult Development* 8, no. 2 (2007): 68–73. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=80c1433340abde65991ad26a7dcf91e3dbead769>.
- Amalia, Risna. "Hubungan Psychological Well Being dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal". Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945, Jakarta, 2021. Katalog Universitas 17 Agustus 1945.
- Artiningsih, Risky Ananda dan Savira, Siti Ina. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Penelitian Psikologi*, no. 5 (2021). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). "Hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024," 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Atwood, Joan dan Corinne Scholtz. "The Quarter Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?." *Contemporary Family Therapy*," no. 30 (November 2008): 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.

- Aisyah, Melinda. "Quarter Life Crisis Pada Emerging Adulthood Di Indonesia," Tesis, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2020. Katalog Universitas Gadjah Mada.
- Barth, Christoph dan Marie Claire Barth. *Teologi Perjanjian Lama*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021.
- Christiani, Tabita Kartika. "Pendidikan Kristiani Intergenerasional," Dalam *Pembangunan Jemaat Intergenerasional*, edited by Wisnu Sapto Nugroho. Yogyakarta: Yayasan Taman Pustaka Kristen, 2022.
- Christiani, Tabita Kartika. "Pendidikan Kristiani Dengan Pendekatan Spiritualitas". Dalam *Mendesain Ulang Pendidikan Teologi: Buku Penghormatan Untuk Pdt. Em. Judowibowo Poerwowidagdo, M.A., Ph.D*, edited by Jozef M. N. Hehanussa. Yogyakarta: Duta Wacana University Press, 2012 .
- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Cherry, Kendra. "What Is Self-Concept? The Fundamental 'Who Am I?' Question." *Very Well Mind*, Juli 2024. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-concept-2795865>.
- Daeli, Onesius O. "Spiritualitas Dan Transformasi." *Melintas* 34, no. 1 (2018): 96–110. <https://doi.org/10.26593/mel.v34i1.3087.96-110>.
- Erikson, Erik. "Identity and the Life Cycle." *Psychological Issues*, 1959.
- Erikson, Erik. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
- Fowler, J. W dan Dell, M. L. *Stages of Faith from Infancy through Adolescence: Reflections on Three Decades of Faith Development Theory*. Edited by E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, and P. L. Benson. The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence. Thousand Oaks: CA: Sage, 2006.
- Furstenberg, Frank F. "On a New Schedule: Transitions to Adulthood and Family Change". *The Future of Children*. no. 20 (Spring 2010): 67-87. https://www.researchgate.net/publication/43019687_On_a_New_Schedule_Transitions_to_Ad

ulthood_and_Family_Change.

- Gunawan, Linna. "Gereja Yang Mengarungi Lautan Kasih: 'Lahir Dari Rahim.'" Dalam *Ecclesia in Transitu: Gereja Di Tengah Perubahan Zaman*, edited by Meitha Sartika dan Hizkia A. Gunawan. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018.
- Gunawan, Daniel Kristanto. "Spiritualitas Digitalis: Kajian Studi Spiritualitas Generasi Z Dalam Menemukan Autentisitas Diri Di Era Digital." Tesis, Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta, 2023. Katalog Universitas Kristen Duta Wacana.
- Haryono, Stefanus. "*Spiritualitas*" Dalam *Nur Kholis Setiawan & Djaka Soetapa, Ed. Meniti Kalam Kerukunan*. BPK Gunung Mulia. Jakarta, 2010.
- Haryono, Stefanus Christian. *Peziarahan Kontemplatif Dan Pengembangan Spiritualitas Pendeta, Dalam Bersama Sang Hidup: Syukur Peziarahan 30 Tahun Pelayanan*. Edited by Julianus Mojau, 101-123. Makassar: BPK Gunung Mulia dan Yayasan OASE INTIM, 2022.
- Hardjana, Agus M. *Religiositas, Agama Dan Spiritualitas*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- Hadiwitanto, Handi. "Teologi Praktis- Empiris, Pembangunan Jemaat dan Relevansi Pemikiran Emanuel Gerrit Singgih." Hamel, Victor; Messakh, Besly; Listijabudi, Daniel K.; Wijayatsih, Hendry (eds.) (Gerrit Singgih. *Sang Guru Dari Labuang Baji*, BPK Gunung Mulia: 2010), 1–17, https://www.academia.edu/5781786/Teologi_Praktis_Empiris_dan_Pembangunan_Jemaat.
- Heuken, Adolf. *Spiritualitas Kristiani: Pemekaran Hidup Rohani Selama Dua Puluh Abad*. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 2022.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1980.
- Hasyim, Farah Fadila, Hary Setyawibowo, and Fredrick Dermawan Purba. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *National Library of Medicine (National Center of Biotechnology Information)*, (Januari 2023). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10771792/>.
- Hassler, Christine. "Are You Having A Quarterlife Crisis?" Huffington Post Blog, 2009.

<https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>.

Irawan, Handi, dkk. *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia*. Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center, 2018.

Imanuddin, Luqman Arif. "Kajian Formatur: Fear of Missing Out (FOMO)," 2022.

<https://himadepsisvuns.medium.com/kajian-formatur-1-fear-of-missing-out-fomo-fe2259c47b47>.

Iqomah, Meyritha, and Yoga. "Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, no. 2 (2023): 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>.

Khairunnisa, Nyayu Afifah Thahira, and Primatia Yogi Wulandari. "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 11 (2023): 1183–97. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>.

King, Laura A. "The Science Psychology - an Appreciative View: Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif". *Edited by Brian and Marwensdy*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.

Lonergan, Bernard. *Collected Works of Bernard Lonergan, Insight*. Toronto: University of Toronto Press, 1992.

McGrath, Aliester E. *Spiritualitas Kristen*. Medan: Bina Media Perintis, 2007.

Merton, Thomas. *The Inner Experience: Notes on Contemplation*. San Francisco: HarperCollins, 2023.

Martin, Laura. "Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students". Disertasi, Regent University, Amerika Serikat, 2016.

<https://search.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>.

Miller, Janet L. "The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood." Dissertation, University of California, Los Angeles, 2011, 1–168. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Miller_gwu_0075A_10969%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Miller_gwu_0075A_10969%20(1).pdf).

Mediawati, Priskila Ditya. "Janganlah Khawatir Akan Hidupmu: Sebuah Upaya Tafsir Lukas

12:22-34 Melalui Tafsir Reader Respons Pada Pemuda Dalam Quarter Life Crisis.” Tesis, Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta, 2022. Katalog Universitas Kristen Duta Wacana.

Nolan, Albert. *Jesus Today: A Spirituality of Radical Freedom*. Maryknoll: NY, 2006.

Nash, Robert J dan Michele C Murray. *Helping College Students Find Purpose*. San Fransisco: Jossey Bass, 2010.

Nabila, Aida. “Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis.” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 23-28. <https://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/96>.

Oxford Learners Dictionary. *Transcendence*. In *Oxfordlearners Dictionaries. Com Dictionary*. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/transcendence>.

Pando, B. Melkyor. *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung*. Yogyakarta: Kanisius, 2014.

Perrin, David B. *Studying Christian Spirituality*. New York: Routledge, 2007.

Qonita, Dzakia Nadaa, Ni Wayan Sukmawati dan Puspitadewi. “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2021): 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48223>.

Robbins, Alexandra dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putman Inc, 2021.

Robbins, Alexandra. *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. New York: The Berkley Publishing Group, 2004.

Robinson, Oliver C. “The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis.” *Department of Psychology and Caunselling* 20 (2013). University of Greenwich. <https://core.ac.uk/download/pdf/141218172.pdf>.

Robinson, Oliver C and Gordon R. T. Wright. “The Prevalence, Types and Perceived Outcomes Af Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical

Study.” *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (Agustus 2013): 407-416. https://www.researchgate.net/publication/258143861_The_prevalence_types_and_perceived_outcomes_of_crisis_episodes_in_early_adulthood_and_midlife_A_structured_retrospective-autobiographical_study.

Robinson, Oliver C and Jonathan A. Smith. “Investigating the Form and Dynamics of Crisis Episodes in Early Adulthood: The Application of a Composite Qualitative Method.” *Qualitative Research in Psychology* 7, no. 2 (2010): 170–91. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>.

Shelton, Charles M. *Spiritualitas Kaum Muda: Bagaimana Mengenal dan Mengembangkannya*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.

Sheldrake, Philip. *A Brief History of Spirituality*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2007.

———. *Spirituality: A Guide for the Perplexed*. London dan New York: Bloomsbury, 2014.

Schneiders, Sandra M. “Approaches to the Study of Christian Spirituality,” In *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2005.

Settlersten, Richard A. *Becoming Adult: Meanings and Markers for Young Americans*. Berkeley: University of California Press, 2011.

Sanders, Benjamin. “What to Do? ‘Twentysomethings’ Negotiations of Unmapped Futures, Work and Anxiety in Post-Traditional Britain,” (October 2010). <https://research.gold.ac.uk/id/eprint/4753>.

Shannon, William H. *Thomas Merton: An Introduction*. Cincinnati: St. Anthony Messenger Press, 2005.

Thilich, Paul. *Dynamics Of Faith*. New York: Harper Torchbooks, 1958.

———. “Faith and the Integration of the Personality.” *Pastoral Psychology* 8 (1957): 11-14, Springer Link .

Tazkiyah, Arina Yahdini. “Resiliensi Dan Post Traumatic Growth (PTG).” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (2019): 383–93. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>.

Zaka, Istifatun. *What's the Matter with Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Dipenuhi Kekhawatiran Akan Masa Depan*. Edited by Fariza. Yogyakarta: Buku Bijak, 2022.

Zhang, Zhuofan, Fernando R. Jiménez, and John E. Cicala. "Fear Of Missing Out Scale: A Self-Concept Perspective." *Psychology and Marketing* 37, no. 11 (2020): 1619–34.
<https://doi.org/10.1002/mar.21406>.

Zharifa, Magistravia, dkk. "Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram." *Jurnal Filsafat Indonesia* 6 (2023).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.52079>.

