

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Krisis ini dialami oleh individu dewasa awal dan lebih terasa ketika individu berada di usia 20-an tahun. Hasil penelitian keduanya menemukan bahwa kondisi ini bisa mengakibatkan kekacauan dalam kehidupan individu yang mengalaminya. Dalam masa ini, individu seringkali mempertanyakan tentang kepastian masa depannya, dan krisis ini cenderung dialami individu ketika telah menyelesaikan dunia akademisnya.¹³

Quarter life crisis atau krisis seperempat usia diartikan sebagai perasaan bingung, gelisah dan ragu yang dirasakan oleh beberapa individu saat memasuki usia dua puluh tahun terutama setelah menyelesaikan pendidikan. Istilah ini telah ada sejak awal tahun sembilan puluhan namun menjadi terkenal ketika semakin banyak individu yang berusia dua puluh tahun yang mulai membicarakannya. Individu yang mengalami krisis ini merasakan tekanan untuk membuat keputusan, mulai dari tempat tinggal,

¹³Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, 2.

pekerjaan, hingga dengan siapa mereka akan tinggal.¹⁴ Yang semula masih berstatus sebagai anak sekolah hingga berubah status menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab bagi diri sendiri dan memikirkan masa depannya.

Krisis seperempat kehidupan ini juga meliputi rasa tidak berdaya, ragu pada kemampuan yang dimiliki, dan rasa takut gagal.¹⁵ Selain itu, *quarter life crisis* dapat diartikan juga sebagai periode atau masa krisis emosional yang dialami individu awal 20-an yang disebabkan oleh kekhawatiran akan masa depan terkait dengan relasi, kehidupan sosial dan karir. Kondisi yang dialami ini akan mengakibatkan individu mengalami berbagai masalah psikologis.¹⁶ *Quarter life crisis* pada umumnya dirasakan oleh individu rentang usia 20 sampai 30 tahun yang mengalami perasaan-perasaan cemas, kehilangan arah, galau dan takut pada ketidakpastian hidupnya di masa mendatang dan perasaan ini dirasakan dengan berlebihan.¹⁷ Perasaan yang berlebih itu kemudian membelenggu dan berujung depresi.

Dari beberapa definisi *quarter life crisis* yang dijelaskan di atas, peneliti mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kondisi individu usia

¹⁴Christine Hassler, *Twenty Something Twenty Everything: A Quarter-Life Woman's Guide to Balance and Direction* (California: New World Library, 2005), 1-2.

¹⁵Devi Ardiyanti, *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Cheklist, 2022), 12.

¹⁶Jewellius Kistomi M, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA, 2023), 4.

¹⁷Istifatun Zaka, *What's the Matter with Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Dipenuhi Kekhawatiran Akan Masa Depan*, 30.

dewasa awal mulai dari 20 tahun hingga 30 tahun yang dalam masa perkembangannya sedang dilanda kebingungan, kecemasan dan keresahan akan masa depan yang tidak dapat diketahui persis seperti apa nantinya terjadi dalam kehidupannya. Perasaan-perasaan demikian memberikan beragam dampak dalam kehidupan masing-masing individu sehingga sangat penting untuk individu agar mengenali dan memahami *quarter life crisis*.

2. Masa Dewasa Awal

Menurut Santrock, beranjak dewasa atau dewasa awal merupakan istilah yang dewasa ini sering digunakan untuk menyebutkan masa peralihan remaja menuju ke dewasa yang dialami individu usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai adanya eksperimen serta eksplorasi. Pada tahap perkembangan ini, banyak individu masih mencari-cari pekerjaan yang diinginkan, ingin menjadi pribadi yang seperti apa, hidup yang mereka pilih apakah itu menikah atau ingin melajang.¹⁸ Ada pun lima ciri-ciri dari individu dewasa awal, sebagai berikut:

- a. Mengeksplorasi Identitas. Ciri pertama ditandai dengan eksplorasi identitas terutama dalam hubungan asmara dan karier. Dewasa awal merupakan masa ketika sebagian besar individu mengalami perubahan yang signifikan dalam identitas mereka.

¹⁸John W. Santrock. *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Edisi 13 Ketigabelas Jilid 2* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012). 34.

- b. Ketidakstabilan. Perasaan ketidakstabilan sering muncul selama dewasa awal yang ditandai dengan perubahan tempat tinggal yang sering terjadi, serta ketidakpastian dalam hubungan asmara, karier, maupun pendidikan.
- c. *Self-focused*. Menurut Arnett, pada saat memasuki usia dewasa awal, individu cenderung lebih memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, kurang aktif dalam kegiatan sosial, dan memiliki kontrol yang besar dalam mengatur kehidupan pribadi mereka.
- d. *Feeling in-between*. Terdapat individu yang saat memasuki usia dewasa awal, mereka sedang berada dalam fase "di antara". Ini mengindikasikan bahwa mereka tidak lagi merasa sebagai remaja tetapi juga belum sepenuhnya merasa dewasa, memiliki pengalaman, dan mereka sedang mengalami proses eksplorasi.
- e. Memiliki Peluang. Masa beranjak dewasa adalah periode dengan berbagai peluang, di mana individu memiliki peluang untuk mengubah arah hidup mereka. Menurut Arnett, dalam masa ini terdapat dua tipe individu memahami peluang, terdapat individu yang optimis akan masa depan mereka dan terdapat individu yang dalam kesulitannya saat beranjak dewasa menjadikan masa dewasa sebagai kesempatan untuk menuju pada kehidupan yang lebih positif.¹⁹

¹⁹Ibid,6.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja ke fase dewasa yang dialami oleh individu. Pada dasarnya, ciri khas dari individu dewasa awal adalah eksplorasi diri serta fokus pada karir dan hubungan asmara.

3. Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Individu yang memasuki periode seperempat abad ini mengalami banyak perubahan dalam mengeksplorasi berbagai pilihan-pilihan sekaitan dengan tujuan hidup, hubungan, dan pekerjaannya. Tuntutan semakin beragam baik dari dalam diri sendiri bahkan dari lingkungan keluarga, pertemanan, dan masyarakat.²⁰ Berikut adalah ciri-ciri ketika individu mengalami *quarter life crisis*:

a. *Clueless*

Quarter life crisis meliputi perasaan kebingungan tentang identitas diri, terutama setelah menyelesaikan pendidikan formal seperti sekolah atau kuliah. Berbagai pertanyaan-pertanyaan tentang arah karir, tujuan hidup, dan hubungan percintaan sering kali menghantui pikiran pada usia 20-an. ²¹Akibat dari hal tersebut, individu akan merasa bingung mengenai dirinya sendiri, apa yang mereka inginkan, apa yang seharusnya dilakukan, dan bagaimana cara melakukannya.

²⁰Santriska, *Merangkul Sebuah Pendewasaan* (Indonesia: Guepedia,2020), 15.

²¹Devi Ardiyanti, *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis*, 23.

b. Bimbang

Di usia dewasa awal akan banyak pilihan yang dihadapi individu, beragam pilihan tersebut mengakibatkan individu selalu bimbang dan bertanya-tanya akan keputusan mana yang hendak dipilih karena belum memiliki pengalaman yang cukup. Individu harus siap menerima konsekuensi atas keputusan yang telah dipilihnya sehingga hal itulah yang membuat individu ragu dan bimbang apakah pilihan yang mereka ambil adalah pilihan yang benar atau justru sebaliknya.²² Dalam fase ini rasa bimbang dapat menjadikan individu takut melangkah dan berujung pada keputusasaan. Bahkan ketika telah mengambil keputusan, rasa bersalah kembali timbul akibat keputusan yang dipilih adalah hal yang tidak memenuhi harapan.

c. *Hopeless*/Putus Asa

Putus asa atau *hopeless* adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kurangnya harapan, optimisme, dan semangat. Hal ini terjadi ketika pikiran dan perasaan tidak sejalan. Orang yang mengalami putus asa sering kali kehilangan pandangan hidup atau menyerah pada tekad untuk berubah menjadi lebih baik dan sukses di masa depan. Emosi ini bisa memengaruhi pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri,

²²Ridha Kharisma, "Studi Fenomenologis Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi," 19.

orang lain, dan dunia secara keseluruhan.²³ Biasanya, perasaan putus asa muncul pada individu yang sering mengalami kegagalan dalam pilihan hidupnya, dan kemudian menolak untuk belajar dari pengalaman tersebut sehingga menyebabkan trauma dan keengganan untuk melanjutkan hidup.

Ketika merasa gagal dan putus asa, seseorang cenderung terjebak dalam kesedihan dan cenderung menyalahkan lingkungan atau bahkan Tuhan karena merasa tidak diperlakukan adil dalam hidup.²⁴ Individu pada fase *quarter life crisis*, perasaan putus asa sering kali muncul karena ketidakpastian akan masa depan, gagal mencapai target hidup, dan tidak menemukan arah hidup yang jelas. Individu terjebak dan kehilangan harapan untuk berpikir positif karena tidak berdaya. Akibat dari perasaan putus asa ini dapat memengaruhi kesehatan mental serta emosional individu sehingga akan kesulitan untuk melihat nilai yang ada dalam diri, orang lain bahkan disekitarnya.

d. Cemas Berlebihan

Perasaan cemas berlebihan dan stres adalah hal yang berbeda namun saling berkaitan. Cemas berlebihan berfokus pada masalahnya dan bukan pada penyelesaiannya dan akibat dari cemas yang berlebihan tersebut otak akan bekerja keras sehingga tekanan emosionalnya juga

²³Devi Ardiyanti, *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis*,56.

²⁴Ibid, 57-58.

semakin berat dan sistem saraf pusat tubuh akan memberikan sinyal yang banyak pada kelenjar adrenal kemudian melepaskan hormon stres.²⁵ Cemas yang berlebihan cenderung mengakibatkan individu tidak mampu mengontrol amarah dan gampang panik sehingga menyebabkan tekanan emosi secara berlebih yang berakhir melampiaskan emosi tersebut dengan cara yang tidak tepat.²⁶ Tanda seseorang yang mengalami kecemasan adalah mudah panik, gelisah, mengalami gangguan tidur dan gangguan konsentrasi.²⁷

Berada pada tahap dewasa awal, kehidupan individu akan terasa semakin serius karena permasalahan yang beragam akan menjadi tantangan bagi individu usia dewasa awal. Ketika memasuki fase *quarter life crisis*, individu akan mengalami kondisi *clueless* atau tidak tahu arah, bimbang, putus asa bahkan cemas berlebihan yang berujung pada stres.

4. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis dapat terjadi karena berbagai faktor, baik yang bersumber dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal), seperti keluarga, teman-teman, dan masyarakat. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami *quarter life crisis*:

²⁵Rahma Kusharjanti. *Berdamai Dengan Overthinking* (Yogyakarta: Psikologi Corner,2022), 64-65.

²⁶Aponi. *Terlalu Overthinking* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu,2021), 21.

²⁷Bunga Permata Wenny & Zela Indriani, *Kecemasan dan Adverse Childhoodexperinces (ACEs)* (Jawa Barat: Penerbit Adab, 2023), 19.

a. Faktor Internal

Perilaku manusia dipengaruhi oleh apa yang dipikirkannya, manusia dapat menentukan pilihannya dengan berpikir dan dengan pikiran manusia memilih apa yang dinilai baik maupun tidak baik, yang bermanfaat maupun tidak bermanfaat. Rasa percaya diri, kondisi jiwa, tubuh, dan kepribadian manusia ditentukan oleh apa yang dipikirkannya.²⁸ *Quarter life crisis* utamanya disebabkan oleh ketidakpuasan diri individu itu sendiri terhadap pekerjaan, relasi, pendidikan dan terkait kehidupannya. Terjadi konflik batin memikirkan pencapaian yang kenyataannya tidak sesuai dengan harapan.²⁹ Terjadinya *quarter life crisis* pada individu juga bisa dipicu oleh sifat perfeksionis dalam hal memilih pekerjaan ataupun pasangan.³⁰ Dengan sifat perfeksionis individu terlalu menuntut kesempurnaan sesuai dengan apa yang dibayangkan dan ketika belum menemukan pekerjaan dan pasangan seperti yang di damba-dambakan, malah membuat individu merasa terjebak sendiri dengan tuntutan dirinya.

²⁸Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia* (Jakarta: Zaman, 2009), 3-4.

²⁹Siti Hasmah Fazira, dkk, "Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no.2 (November, 2021): 2229.

³⁰Jewellius Kistomi M, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA, 2023), 51.

Selain itu, kematangan spiritualitas atau keyakinan individu juga bisa menjadi faktor individu mengalami *quarter life crisis*, ketika individu menghadapi kenyataan bahwa usahanya belum juga berhasil dan harapannya ternyata berbanding jauh dari yang terjadi, respon individu yang tidak didasarkan pada kematangan spiritualitasnya bisa membuat individu terus bertanya akan tujuan hidupnya dan menjadi sosok pribadi yang selalu bingung dan ragu pada keyakinannya.³¹ Individu yang memberi konsentrasi pada perasaan-perasaan negatif seperti cemas berlebihan, takut gagal serta membandingkan diri dapat membuat individu melakukan kebiasaan yang sama secara berulang-ulang oleh karena otaknya merekam apa yang dipikirkan secara terus menerus. Sehingga dengan tidak mengontrol dan mengubah pola pikirnya pada perasaan-perasaan negatif itu, individu akan lebih mudah mengalami *quarter life crisis*.

b. Faktor Eksternal

Keluarga menjadi salah satu dari faktor individu mengalami *quarter life crisis* ketika dalam individu mengalami banyak tekanan dan tuntutan dari keluarga. Terutama ketika keluarga telah membandingkan keberhasilan individu dengan keberhasilan teman atau pun anggota keluarga lainnya.³² Keluhan yang seringkali disampaikan individu

³¹Ridha Kharisma, "Studi Fenomenologis Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi," 20-21.

³²Devi Ardiyanti, *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis*, 113-114.

dewasa awal adalah dirinya dituntut untuk mendapatkan pekerjaan dengan gaji besar dan segera mendapatkan pasangan hidup. Tuntutan seperti ini hanya akan membuat individu semakin tertekan dan stres.

Faktor dari lingkungan pertemanan menjadi salah satu bagian pemicu individu mengalami *quarter life crisis*, ketika dalam kelompok pertemanannya yang menjadi topik percakapan hanya seputar membandingkan pencapaian satu sama. Berbeda ketika pertemanan yang dijalin adalah lingkungan pertemanan yang saling mendukung atau memotivasi satu sama lain, karakter individu pun akan terbentuk juga dengan pikiran-pikiran yang positif dan lebih termotivasi.

Selain faktor lingkungan keluarga dan pertemanan, lingkungan masyarakat sekitar juga menjadi pemicu individu bisa mengalami *quarter life crisis*, beragam pertanyaan seringkali diajukan kepada individu ketika memasuki usia dewasa awal, seperti pertanyaan apakah sudah bekerja? kapan wisuda? kapan menikah? Dan yang menjadi tekanan sosial yang sering dialami individu dewasa awal adalah ketika belum menemukan pekerjaan, masyarakat cenderung menilai individu sebagai pemalas dan tidak berkompeten.³³ Selanjutnya, penyebab individu mengalami *quarter life crisis* adalah karena sosial media. Melalui konten-konten yang menampilkan pencapaian dan kesuksesan, individu mulai merasa kurang percaya diri karena mereka merasa ingin

³³Ibid, 115-116.

menjalani kehidupan seperti yang mereka lihat di sosial media sehingga melalui konten-konten tersebut, individu kembali membandingkan dirinya.³⁴ Keluarga, pertemanan, masyarakat, dan sosial media menjadi bagian yang penting bagi proses perkembangan individu karena individu cenderung menilai dirinya berhasil dan jauh lebih baik berdasarkan perkataan dan penilaian orang-orang yang ada disekitarnya, sehingga sangat penting untuk memberikan dorongan yang positif kepada individu yang sedang dalam masa usia dewasa awal.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Biblika

Setiap orang Kristen tidak akan terlepas dari perasaan cemas, khawatir, takut dan ragu tentang masa yang akan datang karena belum diketahui secara pasti, namun jika dibiarkan terus menjadi perasaan dominan dalam diri maka dapat berdampak pada kesehatan jiwa dan keyakinan akan penyertaan dan pemeliharaan Allah.³⁵ Santos mengatakan bahwa selalu ada sesuatu yang dapat membuat manusia khawatir, baik itu tentang pekerjaan, keluarga, pasangan, ataupun teman-teman. Terdapat dua alasan mengapa manusia khawatir. Pertama, karena manusia lupa bahwa Allah tetap setia dan manusia lupa bahwa Dia tidak pernah gagal. Kedua, manusia khawatir karena rasa takut menjadi hal yang dominan

³⁴Siti Hasmah Fazira,dkk. "Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal," 2232.

³⁵Michael Salomo Hahuly, "Menghadapi *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab," 8.

dirasakan.³⁶ Orang yang selalu khawatir berusaha mengendalikan hal-hal yang ada di luar kendali berbeda dengan orang yang tidak khawatir yang selalu berada dalam kendali Allah.

Tidak hanya bertanggung jawab pada kesehatan fisik saja, orang Kristen dewasa juga bertanggung jawab untuk memelihara kesehatan mentalnya. Sehingga tidak heran jika Yesus berkata dalam Matius 6:34 “Janganlah kamu kuatir.”³⁷ Khotbah Yesus di bukit dalam Matius 6:25-34 menjadi pengajaran bagi orang percaya tentang pentingnya mengatasi kekhawatiran atau kecemasan dengan mengarahkan perhatian kepada kepercayaan dan penyerahan diri pada Allah. Yesus mengingatkan bahwa kehidupan manusia lebih dari sekadar makanan atau pakaian saja. Kecemasan dan kekhawatiran tidak akan menambah umur manusia melainkan hanya akan membebani pikiran.³⁸

Pengajaran Yesus dalam konteks ini menekankan kepada pendengar khotbah-Nya untuk mencari hal kerajaan Allah dan kebenaran-Nya terlebih dahulu. Nasihat Yesus untuk tidak khawatir tentang hari esok mengajarkan kepada orang percaya untuk hidup dengan iman, mempercayai bahwa Tuhan jauh lebih mengetahui apa yang menjadi

³⁶Narry F. Santis, *How God Works: When We Are Worried & Weary (Lessons on Restoring Rest to a Troubled Soul)* (Quezon City: Lifechange Publishing, 2003), 4-8.

³⁷Lembaga Alkitab Indonesia, *Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI, 2023).

³⁸Eklis Sakai, dkk. “Quarter Life Crisis Dari Sudut Pandang Teologi Biblika Matius 6:25-34.”: 146.

keperluan dan kebutuhan manusia dan akan memenuhinya pada waktu yang ditetapkan-Nya.

Alkitab menjadi pedoman bagi orang Kristen dalam menghadapi dan mengatasi perasaan cemas, takut dan ragu seperti ketika memasuki masa *quarter life crisis*. Meskipun tidak dituliskan secara langsung di dalam Alkitab tentang *quarter life crisis* namun dalam Matius 6:25-34 menjadi pengingat bagi manusia termasuk bagi individu dewasa awal untuk tidak mencemaskan hal-hal yang diluar kendali manusia. Allah menyediakan jaminan masa depan dan pemeliharaan bagi tiap-tiap orang yang dengan iman yang sungguh datang meminta kepada-Nya dan dengan bertekun dalam doa, berpengharapan kepada Allah.

B. Pertumbuhan Rohani

1. Pengertian Pertumbuhan Rohani

Pertumbuhan didefinisikan secara umum sebagai perubahan pada fisik seperti bertambahnya berat dan tinggi badan serta lain-lain.³⁹ Pertumbuhan rohani adalah gabungan dari dua kata yakni pertumbuhan serta rohani. Kata "bertumbuh" dalam terjemahan Kamus Umum Bahasa Indonesia bermakna "hidup, bertambah-tambah sempurna, bertambah-tambah besar" sehingga dapat diartikan, pertumbuhan merupakan perkembangan atau keadaan tumbuh melalui proses yang dialami secara

³⁹Rini Bunga Limbong, "Analisis Pertumbuhan Rohani Persekutuan Pemuda Gereja Toraja (PPGT) Melalui Metode Pemuridan Kambium di Jemaat Sion Klasik Makale" (Skripsi, Tana Toraja, 2022), 39.

bertahap. Kemudian, kata “rohani” berasal dari kata “*spiritual*” (Yunani: *Pneumatikos*), akar kata dari “spirit” (*pneuma*), yang artinya roh (dari Allah), kehidupan batin, jiwa, bernafas, hidup, angin, kuasa atau roh (sering dari roh jahat).⁴⁰ Artinya, pertumbuhan rohani adalah tahap perkembangan jiwa atau hidup.

Eddy Frances mendefinisikan pertumbuhan rohani sebagai suatu proses seseorang untuk menjadi serupa dengan Kristus.⁴¹ Menjadi serupa dengan Kristus berarti seseorang memenuhi maksud Allah bagi hidupnya serta memuliakan-Nya. Karena tujuan Allah bagi manusia adalah agar setiap orang percaya mencapai kedewasaan rohani.⁴² Pertumbuhan rohani akan ditandai dengan relasi seseorang yang semakin dekat dan intim dengan Allah agar semakin mengenal Allah dengan baik. Setiap orang yang telah percaya kepada Kristus akan bertanggung jawab untuk semakin bertumbuh pada kedewasaan rohani agar mencapai kesempurnaan dalam Kristus tidak hanya sebatas pada percaya saja.

Bagi Dolince Edowai, pertumbuhan rohani merupakan tahapan perkembangan rohani yang sehat dan baik dalam kehidupan orang beriman.⁴³ Pertumbuhan rohani akan menghasilkan manusia-manusia rohani yang di dalam hidup tetap bersama Kristus, berakar, dibangun,

⁴⁰Royke Lapa,dkk, *Paradigma Spiritualitas Kristen Era 5.0* (Yogyakarta: Penerbit Andi,2022),1.

⁴¹Eddy Fances, *Bertumbuh Menuju Kesempurnaan* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 1990), 9.

⁴²Rick C. Howard, *Pendewasaan Kristen* (Belgium: LKTI),19.

⁴³Benny Hutahayan, *Peran Kepemimpinan Spiritual Dan Media Sosial Pada Rohani Pemuda di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP) Cililitan* (Yogyakarta: Deepublish,2019), 3.

semakin teguh dan berlimpah dengan syukur di dalam Kristus. Manusia harus memiliki kerinduan kuat untuk dapat bertumbuh, menjadi serupa dan semakin dewasa di dalam iman kepada Yesus Kristus.

Pertumbuhan rohani sangat penting sebab Allah menghendaki bagi umat-Nya agar dewasa secara rohani untuk mempertahankan relasi manusia dengan-Nya. Allah memberikan kepada manusia kehidupan rohani di dalam Kristus agar senantiasa bertumbuh ke arah kedewasaan rohani. Pertumbuhan rohani merupakan proses individu yang semakin serupa dengan Yesus Kristus. Awal perjalanan pertumbuhan rohani dimulai saat manusia secara pribadi mengakui serta menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Sehingga, individu yang baru percaya Yesus Kristus disebut sebagai bayi rohani. Pertumbuhan rohani merupakan aspek terpenting dalam kehidupan manusia untuk menampakkan kualitas hidup yang baik dan benar.⁴⁴ Hal ini terjadi agar kehidupan manusia sedapat-dapatnya semakin serupa dengan Kristus.

Pertumbuhan rohani dapat juga dipahami sebagai segala sesuatu yang diperbuat untuk membawa seseorang memiliki relasi yang pribadi di dalam dan persekutuan bersama Yesus yang dikerjakan lewat Roh Kudus yang menjadikan seseorang untuk lahir baru dalam Kristus. Stevry Lumintang berpendapat bahwa orang yang mengalami pertumbuhan dan

⁴⁴Joseph Christ Santo & Yonatan Alex Arifianto, "Pertumbuhan Rohani Berdasarkan 1 Petrus 2:1-4 dan Aplikasinya Dalam Kehidupan Orang Percaya," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 5,no.1 (Januari,2022): 1-9.

pembentukan rohani, dialami oleh seseorang ketika ia telah mengalami kelahiran baru.⁴⁵ Artinya bahwa seseorang akan bertumbuh secara rohani dengan mengalami dan mengenal Allah menuju ke arah kekudusanNya, hidup serupa dengan Kristus dan taat melakukan pekerjaan-Nya.

Berdasarkan beberapa definisi terkait pertumbuhan rohani di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa pertumbuhan rohani merupakan proses bertumbuh, berkembang dan pengenalan yang mendalam kepada Kristus dan kehendak-kehendak Kristus agar relasi manusia dengan Allah semakin intim dan menuju kualitas hidup yang sesuai kehendak Kristus.

2. Tujuan Pertumbuhan Rohani

Orang Kristen yang menerima hidup baru dalam Kristus akan mengawalinya dengan dilahirkan secara rohani. dalam Alkitab, Yesus menghendaki agar setiap orang mengalami pertumbuhan menuju kedewasaan rohani, awal hidup rohani ini menyerupai masa kecil yang harus bertumbuh, berkembang, dan menjadi dewasa. Seseorang tidak akan bertumbuh dari bayi menjadi orang dewasa dalam beberapa hari saja, melainkan membutuhkan proses dan membutuhkan waktu yang banyak.⁴⁶

Pertumbuhan rohani bergantung pada kedaulatan Allah serta tanggung jawab manusia. Perlu diingat bahwa pertumbuhan rohani adalah anugerah Allah sehingga tanpa Allah, manusia tidak dapat mengalami

⁴⁵Royke Lepa,dkk, *Paradigma Spiritualitas Kristen Era 5.0*, 2.

⁴⁶Rick C. Howard, *Pendewasaan Kristen* (Belgium: LKTI),17-21.

pertumbuhan rohani. Paulus menjelaskan dalam suratnya yang menekankan bahwa pertumbuhan rohani bukan semata-mata karena karya manusia. Allah-lah yang menyebabkannya bertumbuh, berkembang lalu kemudian menghasilkan buah dalam kehidupan manusia.⁴⁷ Sehingga yang menjadi prinsip utama dalam pertumbuhan rohani adalah "Allah sebagai sumber atas pertumbuhan dan tidak ada pertumbuhan rohani apabila Allah tidak berkarya dalamnya." Akan tetapi, tidak berarti juga bahwa manusia sama sekali tidak melakukan apapun terhadap pertumbuhan rohaninya, 1 Petrus 2:2 mengajarkan bahwa kerinduan akan Firman Allah merupakan tanda manusia bertumbuh secara rohani sebab Firman Allah adalah makanan utama bagi rohani manusia.

Tujuan dan arah dari pertumbuhan rohani adalah kepada pengenalan akan Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat, pengenalan yang dimaksud tidak hanya pengetahuan saja, melainkan berbicara terkait hubungan pribadi antara manusia yang erat dengan Allah. Relasi yang dijalin tidak hanya pada aktivitas dan kebiasaan semata melainkan relasi yang dibangun dengan komitmen manusia serta seluruh penyerahan diri kepada Yesus Kristus.⁴⁸ Peneliti menyimpulkan bahwa pertumbuhan rohani bertujuan untuk mencapai kedewasaan rohani dengan memusatkan hidup kepada Kristus, untuk membangun dan

⁴⁷Royke Lepa,dkk, *Paradigma Spiritualitas Kristen Era 5.0*, 4.

⁴⁸Ibid,5.

meningkatkan relasi antar manusia dengan Allah agar mencapai kehidupan yang lebih intim dengan-Nya dan menjadi manusia yang utuh dalam Kristus.

3. Tanda-tanda Pertumbuhan Rohani

Setiap orang Kristen yang telah mengalami kehidupan baru juga diharapkan mengalami perkembangan yang terarah dalam kedewasaan rohani. Dalam Efesus 4:13, Allah menginginkan agar orang percaya mencapai kedewasaan yang sempurna dan mencapai tingkat pertumbuhan yang sesuai dengan kehendak Kristus. ⁴⁹ Pertumbuhan rohani terjadi ketika seseorang:

1. Mengalami Peningkatan Kepercayaan dan Iman Kepada Tuhan

Setiap manusia akan diperhadapkan dengan beragam pergumulan, kesukaran dan percobaan-percobaan dalam kehidupan. Pergumulan keluarga, pekerjaan, ekonomi, kesehatan dan lain-lainnya. Banyak orang Kristen mengalami keraguan dan ketidakpastian tentang bagaimana Allah turut campur dalam hidup mereka. Namun, bagi mereka yang telah mengalami pertumbuhan rohani, mereka akan memiliki keyakinan yang kuat kepada Yesus Kristus sebagai harapan utama mereka. ⁵⁰

Melalui iman percaya yang kokoh, akan menjadikan orang Kristen mampu menghadapi kesukaran dan percobaan-percobaan kehidupan

⁴⁹Rick C. Howard, *Penedewasaan Kristen* (Belgium: LKTI,2009), 32.

⁵⁰Jenne Cole, *How To Measure Your Spiritual Growth: A Fresh Look at Determining The Health of Your Relationship With Christ* (United States of America: Xulon Press,2010), 128.

yang dapat menghambat pertumbuhan rohani.⁵¹ Ketika imannya telah kokoh maka karakter yang dinampakkan oleh orang Kristen adalah memiliki keberanian untuk memilih dan terus mempercayai Tuhan, meskipun menghadapi ketidakpastian atau tantangan dalam hidup, mencari apa yang diharapkan dengan yakin dan percaya bahwa ada Tuhan yang senantiasa menyertainya.

2. Mengalami Peningkatan Doa Pribadi

Doa merupakan media komunikasi manusia dengan Allah. Orang Kristen yang mengalami pertumbuhan rohani akan merasakan kerinduan untuk berdoa, mereka lebih sering berdoa secara pribadi. Doa mereka semakin bersungguh-sungguh dan penuh penyerahan diri kepada Allah (Yoh.15:7; Flp. 4:6-7). Melalui doa, orang percaya menyampaikan seluruh pengharapannya. Berdoa menandakan bahwa manusia memiliki keterbatasan dan kelemahan sehingga manusia memerlukan Allah agar diberikan kekuatan.⁵² Doa merupakan sarana utama yang digunakan Tuhan untuk mengubah seseorang. Jika seseorang menolak berubah, hal itu menunjukkan bahwa mereka cenderung meninggalkan doa sebagai bagian penting dalam hidup mereka sebagai orang percaya. Dengan konsisten berdoa maka hal itu menjadikan orang percaya semakin dekat

⁵¹Sutidjo Justus Jerzak Nakmofa dan Yefta Yan Mangoli, "Proses Kedewasaan Rohani Orang Kristen Berdasarkan Kolose 2:6-10," *KARDIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1,no.2 (2023): 110.

⁵²Efraim da Costa, "Peranan Doa Terhadap Pertumbuhan Iman Jemaat di masa Pandemi Covid-19," *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1,no.2 (2021): 109-110.

dengan Tuhan, semakin kita menyadari kebutuhan kita dan semakin kita mendambakan untuk menyerupai Kristus.⁵³ Melalui doa, manusia dapat mengalami dan menikmati kasih Allah, serta memperdalam hubungan yang intim dengan-Nya.

3. Memiliki Pandangan Hidup Yang Positif

Orang Kristen yang telah mencapai pertumbuhan rohani akan menjadikan ujian, percobaan dan kegagalan sebagai proses untuk bertumbuh menuju kedewasaan rohani.⁵⁴ Setiap kesulitan dan pergumulan kehidupan tidak dijadikan sebagai penghalang untuk maju melangkah melainkan menjadikannya sebagai pembelajaran yang akan membawanya pada keadaan yang jauh lebih baik. Seseorang yang memiliki pandangan hidup yang positif akan meyakini bahwa ada masa depan yang telah disiapkan oleh Allah baginya (Yer.29:11).⁵⁵ Orang yang sehat pemikirannya atau pemikirannya positif akan belajar melihat dalam dirinya ada kebaikan, menjadikan kegagalan sebagai proses atau jalan menuju kesuksesan dan selalu menghargai serta bersyukur akan berkat-berkat dalam kehidupannya sekecil apapun itu. Meskipun seringkali kegagalan dinilai negative oleh sebagian banyak orang, namun melalui

⁵³Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* (Perfect Bound,2003),33.

⁵⁴Jenne Cole, *How To Measure Your Spiritual Growth: A Fresh Look at Determining The Health of Your Relationship With Christ* (United Stated of America: Xulon Press,2010),129.

⁵⁵Agung Gunawan, "Pemuridan dan Kedewasaan Rohani," *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 5, no.1 (2017): 11-12.

kegagalan, seseorang dapat melihat proses atau usaha yang telah mereka lakukan adalah hal yang baik daripada tidak mencoba sama sekali.⁵⁶

4. Memiliki Kerinduan Yang Lebih Besar Akan Firman Tuhan

Kerinduan akan Firman Tuhan diwujudkan secara nyata ketika seseorang menyediakan waktu untuk bertemu dengan Allah dalam waktu teduh dan membaca Alkitab. Rindu akan firman Tuhan artinya kesukaannya merupakan firman Allah dan merenungkannya siang dan malam (Mzm.1:2). Firman Tuhan yang kesukaannya merupakan makanan rohani yang memberikan pertumbuhan pengenalannya pada Allah dan pertumbuhan imannya (1 Ptr.2:2). Firman Tuhan menjadi pedoman dan memberikan petunjuk bagi orang percaya dalam menjalani kehidupan, sehingga dengan ketekunan akan firman Tuhan menjadi tanda bahwa seseorang mengalami pertumbuhan rohani menuju kedewasaan.⁵⁷

5. Setia Dalam Pelayanan

Seseorang yang mengalami pertumbuhan rohani, dalam hidupnya juga memiliki tanggung jawab untuk memberi diri dalam pelayanan. Karakter Kristus yang berkualitas dapat dilihat dari bagaimana komitmen dan kesetiaannya dalam pelayanan. Pelayanan menjadi suatu keharusan karena Yesus telah terlebih dahulu memberikan diri-Nya

⁵⁶Rubin Adi Abraham, *Makin Tertekan Makin Berkemenangan* (Yogyakarta: Penerbit ANDI,2017), 17-23.

⁵⁷Tim Staf Perkantas, *Pemuridan Dinamis Membangun Bangsa: Memuridkan Berbasis Kelompok Kecil dan Profil* (Jakarta: Anggota IKAPI,2018), 87.

untuk melayani (Rm.12:1). Orang yang memiliki kedewasaan rohani akan sadar bahwa Yesus telah setia di dalam hidupnya untuk itu ia akan berusaha untuk tekun memberi diri dalam pelayanan.⁵⁸ Pelayanan bukan berarti harus berkhotbah di mimbar akan tetapi pelayanan dapat juga dilakukan dengan cara menggunakan bakat dan karunia yang telah Allah berikan untuk memuliakan-Nya.

Orang Kristen yang telah mencapai pertumbuhan rohani dapat dilihat dari kehidupannya. Tanda-tandanya adalah memiliki karakter Kristus. Bukan berarti bahwa setiap orang yang sudah mengalami pertumbuhan rohani akan sama seperti Kristus akan tetapi kehidupannya tidak lagi berkompromi dengan dosa, menjadi garam dan terang, orang yang bertumbuh rohaninya akan memiliki iman yang kokoh kepada Kristus sehingga ketika menghadapi pergumulan dan tantangan kehidupan ia tetap teguh dan berpengharapan kepada-Nya, senantiasa bertekun dalam doa dan berpikir positif dengan cara menjadikan kesulitan dan pergumulan hidup sebagai bagian dari pembelajaran untuk membawanya pada kondisi yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Dan tanda terakhir yang dimiliki orang yang mengalami pertumbuhan rohani adalah setia dalam pelayanan.

⁵⁸Ardianto Silalahi dan Damayanti Nababan, "Peran Alkitab Dalam Mendewasakan Manusia Dewasa," *Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral (Lumen)* 1,no.2 (2022): 166-167.

