

Seminar on Adolescent Anxiety about the Future Held at Hidup Baru Christian High School in Bandung

Reysti Ayu Lestari^{1*}, Ruth Mayanti Sihombing², Rivosa Santosa³, Tomi Fransiskus⁴

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung

Corresponding Author: Reysti Ayu Lestari ayulestarireysti64@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Anxiety, Teens, Future, School, Christian High School

Received : 2, March

Revised : 26, March

Accepted: 27, April

©2025 Lestari, Sihombing, Santosa, Fransiskus: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The future is a person's vision of the future, especially in terms of goals, hopes, and things that interest him. The future is essentially the accumulation of images of the past, self-assessment of the future, planning and strategy, and the interaction of the individual's current environment. The future is a mental representation of the future, which is constructed by individuals at a specific time in their lives and reflects the influence of personal and social contexts. The seminar conducted by this researcher aims to be for students at this New Life Christian High School. In this research, the author uses the collage research method. This researcher involved 16 final year students. The results of this study have something to do with students' anxiety about their future. Therefore, a seminar was held with the aim of overcoming the anxiety of teenagers in facing their future.

Seminar Perihal Kecemasan Remaja Terhadap Masa Depan yang Dilakukan di Sekolah Sma Kristen Hidup Baru Bandung

Reysti Ayu Lestari¹, Ruth Mayanti Sihombing², Rivosya Santosa³, Tomi Fransiskus⁴

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma, Bandung

Corresponding Author: Reysti Ayu Lestari ayulestarireysti64@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Kecemasan, Remaja, Masa depan, Sekolah, SMA Kristen

Received : 2, Maret

Revised : 26, Maret

Accepted: 27, April

©2025 Lestari, Sihombing, Santosa, Fransiskus: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Masa depan adalah gambaran seseorang tentang masa depan, terutama dalam hal tujuan, harapan, dan hal-hal yang menarik minatnya. Masa depan pada hakikatnya adalah akumulasi gambaran masa lalu, penilaian diri terhadap masa depan, perencanaan dan strategi, serta interaksi lingkungan individu saat ini. Masa depan adalah representasi mental masa depan, yang dibangun oleh individu pada waktu tertentu dalam kehidupan mereka dan mencerminkan pengaruh konteks pribadi dan sosial. Seminar yang dilakukan oleh peneliti ini bertujuan untuk peserta didik di SMA Kristen Hidup Baru ini. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kolaborasi. Peneliti ini melibatkan 16 orang peserta didik tingkat akhir. Dari hasil penelitian ini ada hubungannya dengan kecemasan peserta didik akan masa depan mereka. Oleh karena itu dibuatlah sebuah seminar dengan tujuan untuk mengatasi kecemasan para remaja dalam menghadapi masa depan mereka.

PENDAHULUAN

Kegiatan seminar tentang masa depan ada dalam jaminan Tuhan ini merupakan salah satu cara dalam membuka pikiran peserta didik pada tingkat sekolah di SMA Kristen Hidup Baru Bandung, Jawa Barat. Kegiatan seminar ini di lakukan kepada peserta didik untuk meningkatkan keyakinan mereka terhadap masa depan mereka dan keputusan yang akan mereka buat setelah lulus SMA. Kegiatan ini di lakukan oleh peneliti dan bekerjasama dengan guru pendidikan agama kristen di sekolah SMA Hidup Baru Bandung, hal ini tidak terlepas dari firman Tuhan yang di ajarkan Allah untuk umatnya yang percaya dan berserah kepada Tuhan bahwa masa depannya ada dalam rancangan Tuhan.

Materi yang di sampaikan di SMA Kristen Hidup Baru Bandung ini di dalam pelaksanaannya sangat jelas di rasakan oleh peserta didik untuk menimbulkan rasa semangat mereka dalam menghadapi harapan dan cita-cita mereka untuk kedepannya untuk mencapai keberhasilan dalam rencana mereka masing-masing. Peneliti menekankan kepada peserta didik untuk tetap berdoa, berserah dan percaya kepada Yesus Kristus sebagai penolong dalam kehidupan mereka apapun masalah yang akan mereka hadapi kedepannya. Ketidakpastian akan masa depan merupakan hal yang sangat menakutkan bagi banyak orang. Terkhusus bagi kebanyakan remaja yang cenderung membuat peserta didik di SMA Kristen Hidup Baru Bandung mereka menyatakan bahwa mengalami ketakutan akan masa depan mereka karena faktor kesulitan terhadap ekonomi, dukungan keluarga, kemampuan berpikir, *insecure*, tidak mampu bersaing di dunia luar, dll.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan seminar di SMA Kristen Hidup Baru, Jawa Barat. Pelaksanaan pada waktu pagi hari di hari senin, dengan menerapkan pelaksanaan yang berbeda dan tergetnya kepada remaja SMA Kristen Hidup Baru. Penulis jurnal menggunakan metode lokarya yang di gunakan untuk meneliti secara langsung ke tempat lokasi yang akan di teliti. Adapun metode lokakarya dengan melibatkan beberapa orang yang berkelompok dan berdiskusi untuk memecahkan masalah terhadap masa depan remaja dan mencari solusi. Pelaksanaan ini melakukan kegiatan seminar dengan jumlah peserta 16 orang di sekolah Kristen Hidup Baru di kelas XII. Pelaksanaan kegiatan seminar ini di lakukan untuk membuka pemikiran dan wawasan peserta didik dalam menentukan tujuan mereka kedepannya setelah lulus dari SMA, karena masa kelas XII SMA ini akan menentukan kemana arah tujuan selanjutnya dan pelaksanaan kegiatan seminar di laksanakan pada pukul 10.00 - 11.30 WIB. Sebelum dimulainya pelaksanaan kegiatan seminar, penulis terlebih dahulu mempersiapkan worship Leader sebagai pemimpin pujian dan pemain musik untuk memimpin dalam ibadah. Setelah berlangsungnya pujian penyembahan, dilanjutkan dengan pemberitaan firman Tuhan kepada peserta didik SMA Kristen Hidup Baru dengan waktu 90menit. Meteri yang di sampaikan adalah "Masa depan ada dalam jaminan Tuhan, Yeremia 29:11-13". Adapun tujuan dari pemaparan firman Tuhan ini, yaitu agar peserta didik memahami adanya

jaminan masa depan yang indah di dalam Tuhan, sehingga peserta didik tidak perlu takut akan kehidupannya di masa depan.

Sebelum menjelaskan mengenai metode pelaksanaan, terlebih dahulu penulis membahas mengenai metode penelitian yang digunakan untuk menyusun artikel. Metode penelitian yang dijelaskan perlu didukung oleh minimal 2 literatur. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mulai dari waktu, tempat, kemudian alat yang digunakan, dan hal lain yang menunjang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa depan adalah gambaran seseorang tentang masa depan, terutama dalam hal tujuan, harapan, dan hal-hal yang menarik minatnya. Masa depan pada hakikatnya adalah akumulasi gambaran masa lalu, penilaian diri terhadap masa depan, perencanaan dan strategi, serta interaksi lingkungan individu saat ini. Dalam penelitian ini penulis menggunakan definisi masa depan. Masa depan adalah representasi mental masa depan, yang dibangun oleh individu pada waktu tertentu dalam kehidupan mereka dan mencerminkan pengaruh konteks pribadi dan sosial.

Pendidikan agama Kristen tentunya sangat penting bagi kehidupan siswa, Pendidikan tidak hanya sekedar pengajaran dalam bidang akademis saja, namun juga penanaman nilai-nilai kebenaran Kristiani yang harus dilakukan dengan cara tertentu oleh pendidik terhadap anak didiknya. Mengingat pentingnya pendidikan agama Kristen dalam kehidupan siswa, masa remaja merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak ke tahap selanjutnya, yaitu masa dimana seseorang menjadi lebih dewasa. Sebagai remaja dalam kehidupan dewasanya masih terbatas karena seorang remaja sering mengalami kecemasan, perselisihan, kebingungan dan konflik dengan dirinya sendiri. Menjadi remaja bukanlah suatu hal yang mudah karena pada masa ini seseorang harus melalui berbagai gejolak terhadap jati dirinya dan akan banyak pertanyaan yang muncul dalam dirinya.

Peserta didik SMA kelas XII ini setelah ujian nasional dan akan lulus dari SMA pasti akan memikirkan tentang masa depannya setelah lulus dari SMA, karena menentukan masa depan akan mempengaruhi kehidupan peserta didik selanjutnya, dalam merencanakan masa depan setiap dari peserta didik pasti memiliki tujuannya masing-masing yang telah di rencanakan atau di tetapkan, sehingga hal tersebut akan terwujud sesuai dengan keinginan dan harapan mereka.

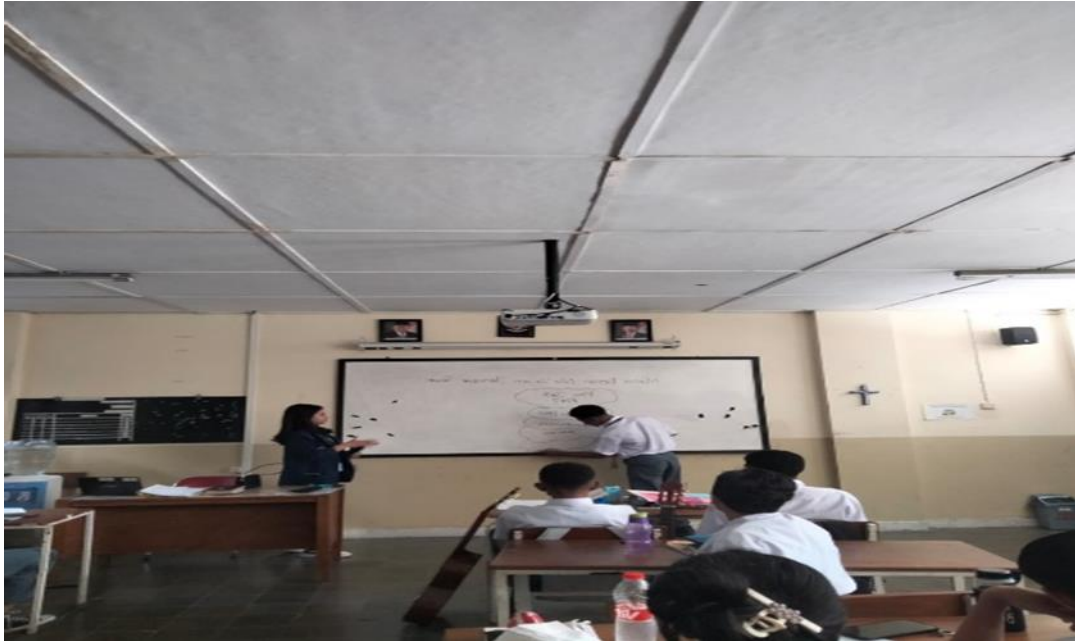
Pelaksanaan kegiatan seminar di SMA Kristen Hidup Baru Bandung yang di laksanakan pada pukul 10.00 – 11.30 WIB, jumlah peserta didik dalam kelas XII yaitu 16 orang, pelaksanaan di mulai dengan kegiatan praise dan worship yang di pimpin oleh peneliti dan pemain music oleh peserta didik.



Gambar 1. Kegiatan Praise dan Worship

Setelah itu di lanjutkan dengan penyampaian materi firman Tuhan dengan menggunakan metode lokakarya. Dalam penyampaian materi peneliti menekankan pentingnya untuk menentukan tujuan apa yang akan peserta didik setelah lulus dari SMA harapan dan cita-cita mereka apa. Sebelum adanya diskusi dan sharing yang akan dibagikan dalam tiga kelompok. Peneliti terlebih dahulu menyampaikan materi yang akan di bahas yaitu mengenai “Masa depan ada dalam jaminan Tuhan, Yeremia 29:11-13”, materi yang di sampaikan menekankan tiga yaitu, *pertama* Tuhan mengetahui segala rencana apa yang akan kita tentukan sekarang. *Kedua* rancangan Tuhan bukan rancangan kecelakaan karena, Yesus Kristus selalu memiliki rancangan yang indah untuk masa depan kita yang harapan. *Ketiga* rancangan Tuhan adalah rancangan damai sejahtera, karena setiap apa yang kita rencanakan dalam Tuhan pasti akan memimpin kita. Materi ini sangat penting bagi peserta didik SMA kelas XII karena di lihat mereka sebentar lagi akan lulus dari SMA.

Peneliti mengajak peserta didik untuk menuliskan satu orang satu jawaban yang akan di tulis di papan tulis, setelah lulus dari SMA peserta didik cita-citanya ingin menjadi apa.



Gambar 2. Kegiatan menulis cita-cita peserta didik di papan tulis

Setelah menulis cita-cita mereka di papan tulis peneliti membagikan kelompok menjadi tiga kelompok untuk sharring tentang satu dengan yang lainnya, bertukar pendapat, dan menemukan masalah apa yang terjadi pada peserta didik ketika menentukan cita-cita mereka. Semua peserta didik di SMA Kristen Hidup Bandung tentu memiliki keinginan dan tujuannya masing-masing, peneliti menemukan apa yang menjadi masalah pada peserta didik yaitu dari faktor ekonomi, insecure, takut bersaing, menganggap diri tidak mampu, menganggap diri lemah, dll. Peneliti menegaskan bahwa setiap orang pasti memiliki kekhawatiran dan ketakutan dalam menghadapi masa depan, tetapi peneliti menekankan bahwa dalam "Yeremia 29:11-13" Tuhan Yesus menjanjikan bahwa rancangan Tuhan adalah rancangan damai sejahtera bagi setiap orang yang berseru, berdoa dan mencari Tuhan dengan segenap hatinya, karena peserta didik harus di bawa dan di arahkan untuk mencari Tuhan prioritas dan memimpin kita dari segala yang di rencanakan dalam kehidupannya.

Setelah peserta didik menuliskan keinginannya, peneliti menemukan salah satu peserta didik yang berbeda keinginannya daripada yang lainnya yaitu keinginannya ingin menjadi penjual ganja karena ia beranggapan bahwa penjual ganja lebih mudah mendapatkan uang yang banyak, tentu keinginan ini adalah sesuatu hal yang salah dan tidak berkenan di hadapan Tuhan, lalu peneliti menjelaskan bahwa keinginannya adalah sesuatu hal yang salah dan tidak berkenan di hadapan Tuhan karena tentu menentang dengan keinginan Tuhan, dan hal tersebut tidak akan di berkati Tuhan jika kita bertentangan dengan kehendak Allah.



Gambar 3. Kegiatan Sharring dalam bentuk kelompok

Setelah melakukan kegiatan dalam penyampaian firman Tuhan dan sharring yang di lakukan di SMA Kristen Hidup Baru Bandung peneliti mengajak setiap dari kelompok peserta didik untuk saling bergandengan tangan dan berdoa bersama, adapun yang menjadi topik doanya adalah harapan yang sudah di sampaikan oleh peserta didik, yang sudah di sampaikan dalam sharring kelompok. Sebelum berdoa peneliti terlebih dahulu mengajak peserta didik untuk sungguh-sungguh berdoa dan berserah kepada Tuhan. Setelah selesai melakukan kegiatan seminar disekolah SMA Kristen Hidup Baru Bandung, peneliti memberikan peserta didik kepada guru Pendidikan Agama Kristen di sekolah tersebut untuk melanjutkan dalam sharring atau mengadakan komsej kepada peserta didik.



Gambar 4. Kegiatan Berdoa bersama-sama

Setelah melakukan kegiatan dalam penyampaian firman Tuhan dan sharring yang di lakukan di SMA Kristen Hidup Baru Bandung peneliti mengajak setiap dari kelompok peserta didik untuk saling bergandengan tangan dan berdoa bersama, adapun yang menjadi topik doanya adalah harapan yang sudah di sampaikan oleh peserta didik, yang sudah di sampaikan dalam sharring kelompok. Sebelum berdoa peneliti terlebih dahulu mengajak peserta didik untuk sungguh-sungguh berdoa dan berserah kepada Tuhan. Setelah selesai melakukan kegiatan seminar disekolah SMA Kristen Hidup Baru Bandung, peneliti memberikan peserta didik kepada guru Pendidikan Agama Kristen di sekolah tersebut untuk melanjutkan dalam sharring atau mengadakan komseel kepada peserta didik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan masa depan merupakan faktor penting dan relevan dalam menghadapi dunia, peserta didik SMA Kristen Hidup Baru, oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang merasa takut dan khawatir untuk menghadapi dunia karena harus merencanakan masa depannya sedemikian rupa sehingga mampu mengoptimalkan kemampuannya dalam bersaing di dunia kerja. Siswa yang mampu memprediksi tujuan karirnya berdasarkan kemampuannya mempunyai tingkat kematangan profesional yang tinggi. Kemampuan berorientasi pada pekerjaan akan mendorong individu untuk mempersiapkan rencana karir yang lebih matang sehingga mengurangi perasaan cemas individu. Kegiatan seminar yang di lakukan oleh peneliti adalah membangun semangat peserta didik dalam memperjuangkan masa depan mereka dan jangan menggandalkan kekuatan sendiri tetapi mengandalkan Tuhan dalam setiap rancangan mereka.



Gambar 5. Kegiatan foto bersama di akhir kegiatan

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya memiliki masa depan di dalam Tuhan jika seseorang mencari Tuhan dan menyerahkan segala harapannya di dalam Tuhan, maka Tuhanlah yang akan memimpin kehidupan orang percaya. yang spesifik mengenai karir setelah lulus nanti. Seperti mencari tahu karir seperti apa yang sesuai dengan minat dan keahlian yang dimiliki, memiliki motivasi untuk mencapai tujuan dan cita-cita, membuat perencanaan yang lebih spesifik mengenai karir yang diinginkan dimasa depan, berdiskusi mengenai perencanaan karir dengan orang-orang disekitar seperti keluarga, teman sebaya maupun tema yang sudah bekerja, mengikuti pelatihan pengembangan diri seperti belajar berorganisasi dan pelatihan mengenai karir sesuai dengan bidang yang dipelajari dalam perkuliahan, mengevaluasi kemungkinan yang terjadi dari perencanaan karir yang telah disusun.

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki rencana untuk masa depan yang jelas sangat berhubungan terhadap kecemasan ketika mahasiswa menghadapi rencana mereka untuk kedepannya setelah lulus dari SMA. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan terdapat masa depan dengan kecemasan yang dihadapi pada peserta didik SMA tingkat akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dr. Rivosa Santosa yang sudah menjadi dosen pembimbing dalam kegiatan ini. Terimakasih untuk Ruth Sihombing sebagai penulis yang telah membantu dalam pelayanan. Terimakasih kepada Tomi Fransiskus sebagai penulis empat yang telah menolong dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agata, Bulanda, Mariani Barus, and Yonatan Alex Arifianto. "Pendidikan Kristiani Membangun Nilai Spiritualitas Remaja Kristen." *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 2 (2022): 115-128.
- Anthony, Joyner Christina Webyanestefien, and Yonatan Alex Arifianto. "Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Pada Anak Remaja Dalam Konteks Misiologi." *Journal of Learning & Evaluation Education* 1, no. 1 (2022): 10-18.
- Kambong, Ariska N, Tellma M Tiwa, and Sinta E Kaunang. "Orientasi Masa Depan Penghuni Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 2 Tomohon Pelaku Tindak Pidana Pembunuhan Berencana." *Psikopedia* 3, no. 1 (2022).
- Kusmawati, Ati. "Peran Psikologi Untuk Masyarakat" (2018).
- Nurrohmatulloh, Muhammad Asep. "Hubungan Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2016).
- Rumahorbo, Herlince, Hasahatan Hutahaeon, and Sindar Siregar. "Kegiatan

Semarak Ramadhan Siswa Kristen SMA Negeri 2 Sipora Dengan Baca Gali Alkitab” 3, no. 1 (2023): 25–34.

Tangkeallo, Gloria A, Rijanto Purbojo, and Kartika S Sitorus. “Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal psikologi* 10, no. 1 (2014): 25–32.

Wijayanti, Ni Luh Gede Ira, IGAA Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina. “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan?” *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (2023): 132–142.

Yolanda, Yaspin, Nur Nisai, and Sejarah Artikel. “Kapas : Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat Lokakarya Peningkatan Kompetensi Guru Dalam Penyusunan Modul Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka Profil Pelajar Pancasila Merupakan Gambaran Pelajar Indones” 2, no. 1 (2023): 32–44.