



Peran Pendidikan Kristen Di Gereja Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Di Kalangan Anak Muda

Hizkia Elfran Mawey

Rumah Murid Kristus (Hizkia Elfran Mawey)

Email : hizkiaelfran@gmail.com

Anastasia Gabrielle Ondang

Rumah Murid Kristus (Anastasia Gabrielle Ondang)

Email : tasyaondang@gmail.com

ABSTRACT

This research explores the role of Christian education in the church in helping young people deal with the Quarter Life Crisis—a phenomenon characterised by confusion, anxiety, and uncertainty regarding identity and life purpose in their 20s to early 30s. Using a qualitative approach, this article discusses how teaching spiritual values, church community, and social services can support young people's emotional and moral well-being. Through analyses of biblical texts and empirical studies, this research shows that Christian education in the church provides a foundation for young people to find meaning in life and overcome the challenges of the Quarter Life Crisis.

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran pendidikan Kristen di gereja dalam membantu anak muda menghadapi Quarter Life Crisis—fenomena yang ditandai kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terkait identitas serta tujuan hidup di usia 20-an hingga awal 30-an. Dengan pendekatan kualitatif, artikel ini membahas bagaimana pengajaran nilai spiritual, komunitas gereja, dan pelayanan sosial dapat mendukung emosi dan moral anak muda. Melalui analisis teks Alkitab dan studi empiris, penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan Kristen di gereja memberikan landasan bagi anak muda untuk menemukan makna hidup dan mengatasi tantangan Quarter Life Crisis.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted:
09 November 2024

Accepted:
16 November 2024

Published:
30 November 2024

Keywords:

Role of Christian Education, Church, Quarter Life Crisis, Youth, Religious Education

Kata Kunci:

Peran Pendidikan Kristen, Quarter Life Crisis, Anak Muda, Pendidikan Agama

PENDAHULUAN

Anak muda merupakan bagian integral dari masyarakat yang senantiasa dihadapkan pada beragam tantangan, termasuk di antaranya adalah *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* adalah fenomena psikologis yang semakin umum terjadi pada generasi muda dewasa ini, mencakup perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang dirasakan oleh banyak orang di usia awal dewasa, khususnya di antara usia 20-an hingga awal 30-an.¹ Fenomena ini sering kali disebabkan oleh tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam karier, pendidikan, dan kehidupan pribadi, yang sering kali berujung pada perasaan tidak puas dan kehilangan arah.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana seorang anak muda Kristen dapat menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan penuh keyakinan dan keimanan. Keimanan Kristen menawarkan panduan spiritual yang dapat membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup di tengah krisis ini. Dengan mengandalkan ajaran Alkitab dan dukungan komunitas gereja, anak muda Kristen dapat memperoleh kekuatan dan kedamaian untuk mengatasi tantangan-tantangan yang mereka hadapi. Mengembangkan strategi berbasis iman untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* tidak hanya membantu dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, memberikan landasan yang kokoh untuk menjalani kehidupan dengan harapan dan keyakinan yang teguh.

Teori-teori psikologis dan sosiologis yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis* menyediakan landasan yang berguna untuk memahami fenomena ini lebih dalam. Salah satu teori yang relevan adalah teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson, yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan spiritual dalam mengatasi krisis kehidupan, terutama pada tahap "Intimacy vs. Isolation" yang terjadi pada usia dewasa muda.² Selain itu, teori coping dari Lazarus dan Folkman menguraikan bagaimana individu mengelola stres melalui problem-focused coping dan emotion-focused coping. Pendidikan Kristen di gereja dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk menyediakan dukungan ini, dengan menawarkan panduan spiritual dan moral yang didasarkan pada ajaran Alkitab. Melalui pendidikan dan bimbingan spiritual, gereja dapat membantu anak muda mengembangkan strategi coping yang berbasis iman, yang membantu mereka mengatasi perasaan cemas dan tidak pasti yang sering menyertai *Quarter Life Crisis*.

Fenomena *Quarter Life Crisis* tidak terlepas dari dinamika sosial, budaya, dan lingkungan di mana anak muda berada. Pendidikan Kristen di gereja memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan pandangan hidup anak muda, membantu mereka menemukan tujuan dan makna hidup yang lebih dalam. Dengan menganalisis konteks pendidikan Kristen di gereja, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai bagaimana ajaran dan dukungan spiritual dapat mengurangi dampak negatif dari *Quarter Life Crisis*. Penelitian sebelumnya cenderung menyoroti

¹ Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, 2004.

² Robinson, Oliver. "Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the 21st Century." In *Handbook of Adult Development and Learning*. New York: Springer, 2007.

Quarter Life Crisis dari perspektif psikologi dan sosiologi, seperti teori Erikson yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam tahap perkembangan dewasa muda. Namun, sedikit penelitian yang membahas peran pendidikan Kristen di gereja sebagai dukungan bagi anak muda dalam menghadapi krisis ini. Artikel ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dengan menyelidiki bagaimana pendidikan Kristen dapat berperan dalam mendukung anak muda melalui nilai-nilai spiritual dan dukungan komunitas yang membantu mereka menemukan tujuan hidup dan mengatasi ketidakpastian di usia dewasa muda. Dengan mengisi riset gap ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang relevan bagi anak muda Kristen dalam menghadapi Quarter Life Crisis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis kejadian-kejadian dari sudut pandang partisipan, memberikan makna pada pengalaman-pengalaman mereka, dan memahami secara mendalam perasaan individu tentang pengalaman tersebut serta kehidupan mereka. Penelitian ini adalah jenis deskriptif yang fokus pada pengkajian data dan penyajian temuan guna melakukan analisis induktif dan deduktif. Penelitian deskriptif menggambarkan fenomena yang diteliti secara cermat, sistematis, dan akurat.³ Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang peran pendidikan Kristen di gereja dalam mendukung anak muda mengatasi Quarter Life Crisis. Kegiatan pelaksanaan akan berlangsung di lingkungan gereja lokal dengan sesi yang melibatkan diskusi kelompok, bimbingan, dan sesi pembelajaran secara partisipatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali perspektif dari anak muda Kristen, pendeta, dan psikolog Kristen untuk memahami bagaimana nilai-nilai spiritual dan dukungan komunitas gereja berdampak pada perkembangan emosional dan spiritual mereka. Melalui metode kualitatif deskriptif ini, penelitian diharapkan dapat mengidentifikasi strategi dan praktik efektif yang diterapkan oleh gereja dalam mengatasi krisis ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan abdimas menegaskan peran penting pendidikan Kristen di gereja dalam membantu anak muda mengatasi *Quarter Life Crisis* dengan keyakinan dan keimanan yang kuat. Melalui serangkaian sesi pembelajaran, diskusi kelompok, dan bimbingan rohani, peserta diberikan kesempatan untuk memperdalam pemahaman mereka akan nilai-nilai spiritual dan moral yang memandu mereka melalui masa transisi ini. Proses refleksi dan berbagi pengalaman membantu peserta mengatasi perasaan kebingungan dan kecemasan yang seringkali menyertai *Quarter Life Crisis*. Dukungan emosional dan spiritual yang diberikan dalam konteks pendidikan Kristen di gereja memainkan peran krusial dalam memberdayakan anak muda untuk menghadapi

³ Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018.

tantangan hidup dengan ketenangan dan kepercayaan pada rencana ilahi.

Pembahasan dari hasil kegiatan ini menegaskan relevansi dan efektivitas pendekatan holistik dalam pendidikan Kristen. Selain menyampaikan ajaran agama, pendidikan Kristen juga berfungsi sebagai wahana untuk memperkuat kesejahteraan emosional, sosial, dan mental peserta. Temuan ini sesuai dengan penelitian Smith,⁴ yang menyoroti bahwa pendidikan Kristen dapat menjadi sarana untuk pembentukan spiritual dan karakter. Hal ini juga konsisten dengan kajian McMinimy,⁵ yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan gereja dapat mempengaruhi perkembangan identitas dan kematangan iman pada individu dewasa muda.

Pembahasan dari hasil kegiatan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan Kristen sebagai respons terhadap *Quarter Life Crisis*. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, pendidikan Kristen tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan ajaran agama, tetapi juga membantu individu mengembangkan kesejahteraan emosional, sosial, dan mental. Sebagaimana yang disampaikan oleh Miller,⁶ pendidikan Kristen yang holistik mengintegrasikan aspek-aspek psikologi dan spiritualitas, menciptakan ruang yang mendalam untuk refleksi dan pertumbuhan personal. Dengan memfasilitasi bimbingan rohani dan diskusi kelompok, peserta merasakan dukungan yang kuat secara emosional dan spiritual. Seperti yang diungkapkan oleh Benner,⁷ proses konseling dan pembimbingan rohani dapat menjadi sarana bagi individu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan aspek spiritual dari diri mereka.

Dukungan ini membantu mereka menghadapi perasaan kebingungan dan kecemasan yang sering muncul selama *Quarter Life Crisis*, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan tersebut dengan lebih baik. Mengutip penelitian Kinnaman dan Matlock,⁸ pendidikan Kristen yang memperhatikan kesejahteraan emosional dan sosial dapat membantu anak muda menemukan landasan yang kokoh dalam iman mereka, bahkan di tengah-tengah tantangan dan godaan dunia modern. Pendekatan holistik ini mencerminkan esensi dari pendidikan Kristen yang tidak hanya peduli terhadap aspek keagamaan, tetapi juga peduli terhadap kebutuhan individu secara menyeluruh. Dengan memberikan perhatian pada kesejahteraan emosional, sosial, dan mental, pendidikan Kristen di gereja dapat menjadi alat yang efektif dalam membimbing dan mendukung anak muda dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan penuh keyakinan dan keimanan.

⁴ Smith, J. K. (2018). *Spiritual Formation as Christian Education*. *Journal of Christian Education*, 61(1), 26-39.

⁵ McMinimy, D. M. (2016). *Emerging Adults and the Christian Church: The Role of Religiosity in Identity Development*. Routledge

⁶ Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.

⁷ Benner, D. G. (2011). *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Brazos Press.

⁸ Kinnaman, D., & Matlock, D. (2018). *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Baker Books.

Kontribusi Pendidikan Kristen dalam Menyediakan Landasan Spiritual

Pendidikan Kristen di gereja memiliki peran penting dalam menyediakan landasan spiritual bagi anak muda yang menghadapi *Quarter Life Crisis* (QLC). *Quarter Life Crisis* adalah fase dalam kehidupan yang biasanya terjadi pada rentang usia 20-an hingga awal 30-an, di mana individu mengalami kebingungan dan kecemasan terkait karier, hubungan, dan tujuan hidup. Dalam menghadapi masa-masa penuh tantangan ini, ajaran Alkitab dan nilai-nilai spiritual yang diajarkan di gereja dapat menjadi panduan yang sangat berarti.⁹ Gereja, sebagai institusi yang berfokus pada pengembangan spiritual dan moral,¹⁰ memiliki berbagai program pendidikan yang dirancang untuk memperkuat iman dan karakter anak muda. Pendidikan Kristen yang diberikan di gereja tidak hanya mencakup pembelajaran teologis, tetapi juga bagaimana menerapkan ajaran Alkitab dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup aspek-aspek penting seperti pengembangan karakter, pengelolaan emosi, dan bagaimana menghadapi tantangan hidup dengan perspektif iman.¹¹

Nilai-nilai Alkitabiah menawarkan panduan yang jelas dan mendalam bagi anak muda yang sedang mencari makna hidup dan arah dalam menghadapi QLC. Misalnya, kitab Ibrani 11 memberikan banyak contoh tentang ketekunan dan iman. Ayat-ayat ini menceritakan tentang tokoh-tokoh Alkitab yang tetap teguh dalam iman mereka meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan ketidakpastian. Contoh ini dapat memberikan inspirasi dan kekuatan bagi anak muda untuk terus maju dalam menghadapi tantangan mereka sendiri.¹²

Ajaran tentang ketekunan sangat relevan dalam konteks QLC. Ketekunan, atau kemampuan untuk bertahan dan terus berusaha meskipun menghadapi rintangan, adalah kualitas yang sangat diperlukan saat seseorang merasa ragu atau bingung tentang masa depan mereka. Dalam Ibrani 11:1, disebutkan bahwa "Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat." Ini mengajarkan bahwa memiliki iman dan kepercayaan kepada Tuhan dapat membantu seseorang untuk melihat melampaui situasi sulit mereka saat ini dan percaya bahwa ada rencana yang lebih baik yang sedang disiapkan untuk mereka.¹³

Selain ajaran teologis, gereja juga dapat menyediakan berbagai program dan kegiatan yang mendukung pengembangan pribadi dan profesional anak muda. Misalnya, kelompok kecil atau komunitas sel yang berfokus pada diskusi dan dukungan antar sesama anggota dapat menjadi ruang yang aman bagi anak muda untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan nasihat yang bermanfaat. Dalam kelompok ini, mereka dapat belajar dari pengalaman orang lain dan memperoleh perspektif baru yang

⁹ Smith, J. K. (2015). *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Brazos Press.

¹⁰ Yonatan Alex Arifianto, Richardo Nainggolan, and Adi Sujaka, "Tantangan Teologis Dalam Memahami Dan Mengatasi Ajaran Sesat Kontemporer: Tinjauan Terhadap Realitas Spiritual Dan Peran Gereja," *Philoxenia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 2 (2024): 57–67.

¹¹ Ward, P. (2017). *Introducing Practical Theology: Mission, Ministry, and the Life of the Church*. Baker Academic.

¹² Gundry, R. H. (2012). *Commentary on Hebrews: The People of God and the End of Days*. Zondervan.

¹³ Peterson, E. H. (2005). *The Message: The Bible in Contemporary Language*. NavPress.

membantu mereka mengatasi tantangan mereka sendiri.¹⁴

Program mentorship juga dapat menjadi bagian dari pendidikan Kristen di gereja. Mentor yang lebih berpengalaman dalam iman dan kehidupan dapat membimbing anak muda dalam mengambil keputusan yang bijaksana dan membantu mereka mengembangkan rencana jangka panjang yang didasarkan pada nilai-nilai Kristen. Dengan demikian, anak muda tidak hanya mendapatkan dukungan emosional tetapi juga bimbingan praktis yang sangat dibutuhkan selama periode QLC.¹⁵

Pendidikan Kristen di gereja juga memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental anak muda. Dalam masa QLC, kecemasan dan stres sering kali meningkat karena ketidakpastian masa depan. Melalui ajaran Alkitab, anak muda diajarkan untuk mengandalkan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan mereka. Ini memberikan rasa tenang dan penghiburan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Doa dan meditasi yang diajarkan di gereja juga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Praktik-praktik ini membantu individu untuk menenangkan pikiran mereka dan fokus pada hal-hal yang positif. Selain itu, berpartisipasi dalam komunitas gereja memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental.

Pendidikan Kristen di gereja membantu anak muda untuk menemukan makna yang lebih dalam dalam pengalaman hidup mereka. Ajaran tentang panggilan hidup dan pelayanan kepada sesama mengajarkan bahwa setiap individu memiliki tujuan dan peran unik dalam rencana Tuhan. Ini memberikan perspektif bahwa tantangan dan kesulitan yang dihadapi bukanlah tanpa arti, tetapi merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan pengembangan diri.¹⁶ Misalnya, melalui pelayanan sosial yang sering diadakan oleh gereja, anak muda diajarkan untuk melihat di luar diri mereka sendiri dan memperhatikan kebutuhan orang lain. Ini membantu mereka untuk tidak terlalu fokus pada masalah pribadi mereka, tetapi juga menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam membantu orang lain. Dengan demikian, mereka belajar bahwa makna hidup tidak selalu ditemukan dalam pencapaian pribadi, tetapi juga dalam kontribusi mereka kepada komunitas dan dunia.

Pendidikan Kristen di gereja memainkan peran yang sangat penting dalam membantu anak muda menghadapi Quarter Life Crisis. Melalui ajaran Alkitab, nilai-nilai spiritual, program pendukung, dan komunitas yang peduli, gereja menyediakan landasan yang kuat bagi anak muda untuk menemukan arah dan makna dalam hidup mereka. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan ketekunan dan iman, serta menemukan kebahagiaan dan kepuasan yang sejati dalam perjalanan mereka. Menurut Miller,¹⁷ pendidikan Kristen yang holistik mengintegrasikan psikologi dan spiritualitas, menciptakan ruang untuk refleksi dan pertumbuhan personal. Melalui

¹⁴ Cloud, H., & Townsend, J. (2017). *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Zondervan.

¹⁵ Anderson, N. T., & Saucy, R. L. (2001). *The Common Man Made Holy: The Spirit-Filled Life in the World of Today*. Harvest House Publishers.

¹⁶ Dallas, W. (2002). *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*. NavPress.

¹⁷ Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.

pendidikan Kristen, anak muda diajak untuk memahami bahwa setiap tantangan yang dihadapi merupakan bagian dari perjalanan iman mereka. Ini dapat memberikan perspektif yang lebih positif dan bermakna dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, Benner,¹⁸ menekankan pentingnya bimbingan rohani dalam membentuk identitas spiritual individu. Dalam konteks gereja, anak muda mendapatkan bimbingan dari pemimpin rohani dan komunitas yang mendukung, membantu mereka mengatasi perasaan terisolasi dan kebingungan yang sering menyertai *Quarter Life Crisis*. Diskusi kelompok dan studi Alkitab memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan belajar dari perspektif orang lain, memperkaya pemahaman mereka tentang hidup dan iman.

Kinnaman dan Matlock,¹⁹ juga menekankan bahwa pendidikan Kristen yang berfokus pada kesejahteraan emosional dan sosial dapat membantu anak muda menemukan landasan yang kokoh dalam iman mereka, bahkan di tengah-tengah tantangan dunia modern. Dalam situasi *Quarter Life Crisis*, gereja menyediakan lingkungan yang mendukung di mana anak muda dapat mengeksplorasi pertanyaan eksistensial mereka dengan dukungan dari komunitas yang peduli. Lebih lanjut, Schreiner,²⁰ mengungkapkan bahwa pembentukan spiritual melalui pendidikan Kristen di gereja membantu individu untuk mengembangkan rasa tujuan dan panggilan dalam hidup mereka. Hal ini sangat relevan bagi anak muda yang mengalami *Quarter Life Crisis*, karena mereka sering mencari arah dan tujuan hidup. Pendidikan Kristen membantu mereka menyadari bahwa hidup mereka memiliki makna yang lebih besar dan bahwa mereka adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih luas.

Akhirnya, Penner dkk,²¹ menyoroti pentingnya interaksi sosial dan dukungan komunitas dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*. Melalui partisipasi dalam kelompok doa, persekutuan, dan pelayanan sosial, anak muda dapat merasa didukung secara emosional dan spiritual. Dukungan ini sangat penting dalam membantu mereka menghadapi dan mengatasi tantangan yang datang dengan *Quarter Life Crisis*.

Bimbingan Rohani dan Pembinaan Karakter

Selain menyediakan landasan spiritual, pendidikan Kristen di gereja juga memberikan bimbingan rohani dan pembinaan karakter yang dapat membantu anak muda menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan lebih baik. Melalui pengajaran Alkitab dan diskusi kelompok, mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai seperti ketabahan, kejujuran, dan kasih, yang merupakan landasan kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Pendidikan Kristen yang holistik mencakup pengembangan aspek-aspek spiritual,

¹⁸ Benner, D. G. (2011). *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Brazos Press.

¹⁹ Kinnaman, D., & Matlock, D. (2018). *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Baker Books.

²⁰ Schreiner, J. A. (2018). *Christian Formation: Integrating Spiritual and Psychological Growth*. *Journal of Psychology and Christianity*, 37(2), 97-105.

²¹ Penner, J., Harder, R., Anderson, G., & Froese, A. (2016). *The Meeting House: Learning to Live with Questions*. Canadian Mennonite University Press.

emosional, dan karakter individu. Melalui pendidikan yang berfokus pada nilai-nilai Alkitab, anak muda diajarkan untuk menginternalisasi prinsip-prinsip ketabahan dan ketekunan sebagaimana diajarkan dalam surat-surat Paulus, misalnya dalam Roma 5:3-4 yang mengajarkan tentang bagaimana penderitaan menghasilkan ketekunan, dan ketekunan menghasilkan karakter.²² Proses bimbingan rohani tidak hanya membentuk pemahaman teologis tetapi juga membangun karakter yang kuat.²³ Bimbingan ini membantu anak muda memahami pentingnya kejujuran dan integritas dalam setiap aspek kehidupan mereka, sehingga mereka dapat menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan sikap yang jujur dan penuh integritas (Benner, 2011)²⁴.

Pentingnya komunitas dalam pendidikan Kristen juga tidak dapat diabaikan, di mana diskusi kelompok memainkan peran kunci dalam pembinaan karakter. Melalui diskusi kelompok, anak muda dapat berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan membangun rasa saling mendukung yang penting dalam menghadapi masa-masa krisis. Misalnya, diskusi tentang kisah-kisah Alkitab seperti kehidupan Yusuf yang menghadapi banyak kesulitan namun tetap setia kepada Tuhan dapat memberikan inspirasi dan keteladanan dalam ketabahan.²⁵

Pendidikan Kristen yang baik harus membantu anak muda memahami dan menghidupi nilai-nilai kasih sebagaimana diajarkan oleh Yesus. Kasih yang dimaksud di sini tidak hanya berupa kasih terhadap sesama manusia tetapi juga kasih terhadap diri sendiri, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional selama menghadapi *Quarter Life Crisis*. Mengaplikasikan ajaran tentang kasih kepada diri sendiri dapat membantu anak muda untuk lebih menerima diri mereka sendiri dan mengurangi perasaan cemas dan tidak percaya diri.²⁶

Penelitian menegaskan bahwa pendidikan agama yang terstruktur dan didukung oleh komunitas yang kuat dapat membantu individu mengembangkan karakter moral yang lebih baik. Partisipasi aktif dalam kegiatan gereja, seperti pelayanan dan kelompok diskusi, dapat memperkuat pemahaman mereka tentang kasih dan kejujuran, yang penting untuk mengatasi tantangan emosional selama *Quarter Life Crisis*.²⁷

Relevansi Ajaran Alkitab dalam Konteks Kehidupan Modern

Pentingnya pendidikan Kristen di gereja dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* juga terletak pada relevansi ajaran Alkitab dalam konteks kehidupan modern. Meskipun

²² Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.

²³ Nikolaos Nikolaos and Yonatan Alex Arifianto, "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pendidikan Sebagai Upaya Peningkatan Karakter Naradidik," *MANTHANO: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2023): 42-52.

²⁴ Benner, D. G. (2011). *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Brazos Press.

²⁵ Schreiner, J. A. (2018). *Christian Formation: Integrating Spiritual and Psychological Growth*. *Journal of Psychology and Christianity*, 37(2), 97-105.

²⁶ Kinnaman, D., & Matlock, D. (2018). *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Baker Books.

²⁷ Bryant, A. N., Choi, J. Y., & Yasuno, M. (2012). *Understanding the Religious and Spiritual Influences on College Students' Development*. *Religion & Education*, 39(1), 1-19.

ditulis ribuan tahun yang lalu, ajaran-ajaran Alkitab tetap relevan dan dapat memberikan panduan praktis bagi anak muda dalam mengatasi perasaan kebingungan dan kecemasan yang seringkali menyertai *Quarter Life Crisis*.

Ajaran Alkitab mengenai pencarian tujuan hidup dan panggilan pribadi memberikan panduan yang sangat relevan bagi anak muda yang tengah mengalami kebingungan akan masa depan mereka. Alkitab penuh dengan kisah-kisah tentang individu yang menemukan tujuan hidup mereka melalui hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Salah satu contoh yang paling mencolok adalah kisah Musa. Sebelum dipanggil untuk memimpin bangsa Israel keluar dari perbudakan di Mesir, Musa mengalami masa-masa keraguan dan kebingungan mengenai identitas dan tujuan hidupnya. Ketika Tuhan memanggilmnya melalui peristiwa semak yang terbakar, Musa akhirnya memahami panggilannya yang sejati sebagai pembebas umat Israel.²⁸

Kisah Musa mengajarkan bahwa menemukan tujuan hidup sering kali merupakan proses yang melibatkan pencarian dan pergumulan. Pendidikan Kristen di gereja dapat membantu anak muda dalam proses ini dengan menyediakan bimbingan rohani dan refleksi yang berfokus pada ajaran Alkitab. Melalui pengajaran, doa, dan diskusi kelompok, gereja dapat membantu anak muda mengeksplorasi panggilan hidup mereka dan menemukan bagaimana mereka dapat melayani Tuhan dan sesama dengan cara yang unik.

Ajaran Alkitab juga menekankan pentingnya ketekunan dan kesabaran dalam pencarian tujuan hidup. Yakobus 1:2-4, misalnya, mengajarkan bahwa ujian iman menghasilkan ketekunan, dan ketekunan itu membawa hasil sempurna agar orang menjadi sempurna dan utuh, tidak kekurangan suatu apapun. Prinsip ini relevan bagi anak muda yang menghadapi *Quarter Life Crisis*, karena mengingatkan mereka bahwa proses menemukan tujuan hidup mungkin penuh tantangan, namun melalui ketekunan dan kesabaran, mereka dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang panggilan mereka dan memperoleh kepuasan batin yang sejati.²⁹

Ajaran tentang ketekunan dan kesabaran seperti yang ditemukan dalam surat Yakobus mengajarkan anak muda untuk tetap tabah dalam menghadapi berbagai tantangan. Yakobus 1:2-4 menyatakan bahwa ujian iman menghasilkan ketekunan, dan ketekunan itu harus membawa hasil sempurna agar mereka menjadi sempurna dan utuh, tidak kekurangan suatu apapun. Prinsip ini sangat relevan bagi anak muda yang mengalami *Quarter Life Crisis*, karena masa ini sering kali penuh dengan kebingungan, kekecewaan, dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Melalui pendidikan Kristen di gereja, anak muda diajarkan untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan memahami bahwa setiap ujian adalah bagian dari proses pembentukan karakter, mereka dapat menghadapinya dengan sikap yang lebih positif dan penuh harapan. Ketekunan, seperti yang diajarkan dalam surat Yakobus, membantu mereka untuk tidak menyerah dalam

²⁸ Schreiner, J. A. (2018). *Christian Formation: Integrating Spiritual and Psychological Growth*. *Journal of Psychology and Christianity*, 37(2), 97-105.

²⁹ Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.

menghadapi kesulitan, tetapi sebaliknya, terus berusaha dan mempercayai rencana Tuhan dalam hidup mereka.³⁰ Diskusi kelompok di gereja juga memainkan peran penting dalam mengajarkan ketekunan dan kesabaran. Melalui berbagi pengalaman dan mendengarkan kisah-kisah orang lain yang telah melalui masa-masa sulit, anak muda dapat belajar bahwa ketekunan membawa hasil yang baik dan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Dukungan dari komunitas gereja memberikan kekuatan tambahan untuk tetap bertahan dan mengatasi setiap tantangan yang mereka hadapi.

Bimbingan rohani dari pemimpin gereja dapat membantu anak muda memahami dan mengaplikasikan ajaran tentang ketekunan dan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan memberikan nasihat berdasarkan ajaran Alkitab dan menawarkan doa serta dukungan, pemimpin gereja dapat membantu mereka melihat bagaimana prinsip-prinsip iman dapat diterapkan untuk mengatasi krisis yang mereka alami dan mencapai pertumbuhan spiritual yang lebih dalam. Pendidikan Kristen juga menekankan pentingnya komunitas dan dukungan sosial, yang sesuai dengan teori-teori psikologis tentang dukungan sosial dalam mengatasi krisis hidup. Komunitas gereja menawarkan jaringan dukungan yang membantu anak muda merasa diterima dan didukung, mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang seringkali menyertai *Quarter Life Crisis*. Dukungan sosial ini sangat penting dalam menghadapi masa-masa sulit, karena melalui hubungan yang kuat dengan sesama, individu dapat merasa lebih aman dan termotivasi untuk menghadapi tantangan mereka.

Teori-teori psikologis seperti teori dukungan sosial menekankan bahwa memiliki jaringan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental seseorang. Dalam konteks gereja, komunitas menyediakan lingkungan di mana anak muda dapat berbagi pengalaman mereka, mendapatkan nasihat, dan merasa dimengerti.³¹ menyatakan bahwa dukungan sosial dari komunitas religius dapat memberikan rasa memiliki dan mengurangi perasaan keterasingan, yang sering kali muncul selama *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, komunitas gereja juga menawarkan berbagai kegiatan yang dapat membantu anak muda merasa lebih terhubung dan terlibat. Diskusi kelompok, kegiatan pelayanan, dan acara sosial memberikan kesempatan bagi mereka untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan orang lain. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial tetapi juga membantu anak muda mengembangkan keterampilan interpersonal yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pendidikan Kristen yang terintegrasi dengan komunitas gereja, anak muda belajar untuk mendukung dan menguatkan satu sama lain, mengikuti teladan kasih yang diajarkan oleh Yesus. Kasih dan dukungan dari komunitas gereja membantu mereka untuk tetap kuat dalam iman dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi krisis mereka. Dengan demikian, pendidikan Kristen berperan penting dalam membangun

³⁰ Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.

³¹ Benner, D. G. (2011). *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Brazos Press.

jaringan dukungan sosial yang efektif, yang dapat membantu anak muda melewati masa-masa sulit dengan lebih baik dan menemukan kedamaian serta tujuan dalam kehidupan mereka. Kinnaman dan Matlock,³² juga menekankan bahwa gereja dapat berfungsi sebagai tempat bagi anak muda untuk bertanya, berdiskusi, dan menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai identitas dan tujuan hidup. Gereja menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana anak muda dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan penting tentang iman, kehidupan, dan masa depan mereka. Melalui pengajaran, diskusi kelompok, dan bimbingan rohani, gereja membantu mereka mengeksplorasi dan memahami konsep-konsep yang kompleks terkait identitas dan panggilan hidup mereka.

Pengajaran tentang nilai-nilai seperti kasih, keadilan, dan pelayanan kepada sesama memberikan landasan moral yang kokoh dan panduan praktis dalam membuat keputusan sehari-hari. Nilai-nilai ini, yang berakar dalam ajaran Alkitab, membantu anak muda membentuk karakter yang kuat dan etis. Misalnya, ajaran tentang kasih yang diajarkan oleh Yesus dalam Matius 22:37-39, yang menyatakan bahwa perintah terbesar adalah mengasihi Tuhan dan mengasihi sesama seperti diri sendiri, memberikan panduan moral yang jelas bagi anak muda dalam interaksi mereka dengan orang lain dan dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, konsep keadilan yang ditemukan dalam ajaran Alkitab mendorong anak muda untuk bertindak adil dan benar dalam semua aspek kehidupan mereka. Ajaran ini membantu mereka memahami pentingnya memperjuangkan keadilan sosial dan berkontribusi positif terhadap masyarakat. Dalam konteks pelayanan, ajaran tentang pelayanan kepada sesama mengajarkan mereka untuk melibatkan diri dalam kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain, sehingga mereka dapat menemukan makna dan tujuan yang lebih dalam melalui kontribusi mereka kepada komunitas. Gereja juga menawarkan kesempatan bagi anak muda untuk terlibat dalam pelayanan, yang tidak hanya membantu orang lain tetapi juga memperkaya kehidupan rohani dan emosional mereka. Melalui pelayanan, mereka belajar tentang empati, kerendahan hati, dan pentingnya memberi kembali kepada komunitas, yang semuanya merupakan aspek penting dalam pengembangan karakter dan identitas mereka.³³

Dalam konteks pelayanan, ajaran Alkitab tentang kasih dan pelayanan kepada orang lain membantu anak muda menemukan makna dan tujuan melalui keterlibatan dalam kegiatan pelayanan. Melayani orang lain dan berkontribusi kepada komunitas dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan batin, yang sangat penting dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.³⁴ Melalui pengalaman pelayanan, anak muda belajar untuk mengalihkan fokus dari diri sendiri ke kebutuhan orang lain. Hal ini membantu mereka melihat bahwa mereka memiliki peran yang berarti dalam memperbaiki dunia di sekitar mereka. Dengan merasakan dampak positif dari pelayanan mereka, anak muda

³² Kinnaman, D., & Matlock, D. (2018). *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Baker Books.

³³ Stott, J. (2006). *The Radical Disciple: Some Neglected Aspects of Our Calling*. InterVarsity Press.

³⁴ Miller, C. (2015). *The Spiritual Formation of Leaders: Integrating Spirituality and Leadership*. HarperOne.

dapat menemukan makna dan tujuan yang lebih dalam dalam hidup mereka.

Melalui pelayanan, anak muda juga dapat menemukan bakat dan minat baru, serta mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kerjasama. Hal ini membantu mereka memperluas pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia, serta memberikan mereka kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik. Studi yang dilakukan oleh Bryant, Choi, & Yasuno,³⁵ menunjukkan bahwa anak muda yang terlibat dalam kegiatan pelayanan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gejala *Quarter Life Crisis*. Hal ini menegaskan pentingnya pelayanan sebagai sarana untuk menemukan makna dan tujuan hidup, serta sebagai cara untuk mengatasi krisis yang mungkin timbul selama masa transisi kehidupan.

Pembentukan Komunitas Dukungan

Pendidikan Kristen di gereja membantu membentuk komunitas dukungan yang penting bagi anak muda yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*. Melalui partisipasi dalam kelompok doa, persekutuan, dan pelayanan sosial, mereka dapat merasa didukung secara emosional dan spiritual oleh sesama anggota gereja. Komunitas gereja memberikan lingkungan yang aman dan mendukung di mana anak muda dapat berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan harapan mereka. Dalam kelompok doa, mereka dapat menemukan dukungan moral dan rohani saat mereka berdoa bersama untuk kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan orang lain dalam komunitas. Persekutuan gereja juga memberikan kesempatan bagi anak muda untuk membangun hubungan yang kuat dan mendalam dengan sesama anggota gereja, yang dapat menjadi sumber dukungan dan dorongan saat mereka menghadapi tantangan dalam kehidupan.

Selain itu, melalui partisipasi dalam pelayanan sosial, anak muda dapat merasa terlibat secara langsung dalam melayani dan membantu orang lain yang membutuhkan. Aktivitas seperti ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian dan kepuasan batin, tetapi juga memperkuat ikatan antara anggota gereja yang terlibat dalam pelayanan bersama. Melalui pelayanan sosial, mereka belajar untuk mengasahi dan melayani sesama dengan tulus, yang merupakan nilai inti dari ajaran Kristen. Dalam studi oleh Kim, Lee, dan Heo,³⁶ ditemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan gereja, termasuk kelompok doa dan pelayanan sosial, memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional anak muda dan membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan. Hal ini menegaskan pentingnya komunitas gereja sebagai sumber dukungan yang signifikan bagi anak muda yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, artikel ini menegaskan pentingnya pendidikan Kristen di gereja dalam membantu anak muda menghadapi *Quarter Life Crisis*. Melalui pengajaran nilai spiritual, bimbingan rohani, dan keterlibatan dalam komunitas gereja, anak muda

³⁵ Bryant, A. N., Choi, J. Y., & Yasuno, M. (2012). *Understanding the Religious and Spiritual Influences on College Students' Development*. *Religion & Education*, 39(1), 1-19.

³⁶ Kim, J. H., Lee, S. M., & Heo, J. W. (2017). *Church-based Social Support and Emotional Well-being among Korean University Students*. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 204-219.

mendapatkan dukungan emosional dan moral yang diperlukan saat menghadapi transisi kehidupan. Nilai-nilai Alkitab, seperti kasih dan pelayanan kepada sesama, memberikan panduan praktis dan moral yang kokoh. Komunitas gereja juga berperan sebagai sumber dukungan sosial, membantu mereka mengatasi perasaan kesepian dan kecemasan. Dengan demikian, pendidikan Kristen di gereja berfungsi sebagai landasan bagi kesejahteraan emosional dan spiritual anak muda dalam menemukan arah hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, Yonatan Alex, Richardo Nainggolan, and Adi Sujaka. "Tantangan Teologis Dalam Memahami Dan Mengatasi Ajaran Sesat Kontemporer: Tinjauan Terhadap Realitas Spiritual Dan Peran Gereja." *Philoxenia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 2 (2024): 57–67.
- Benner, D. G. (2011). *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Brazos Press.
- Bryant, A. N., Choi, J. Y., & Yasuno, M. (2012). *Understanding the Religious and Spiritual Influences on College Students' Development*. *Religion & Education*, 39(1), 1-19.
- Kim, J. H., Lee, S. M., & Heo, J. W. (2017). *Church-based Social Support and Emotional Well being among Korean University Students*. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 204–219.
- Kinnaman, D., & Matlock, D. (2018). *Faith for Exiles: 5 Ways for a New Generation to Follow Jesus in Digital Babylon*. Baker Books.
- McMinimy, D. M. (2016). *Emerging Adults and the Christian Church: The Role of Religiosity in Identity Development*. Routledge.
- Miller, S. D. (2019). *SoulCare: Integrating Psychology and Spirituality for Christians*. InterVarsity Press.
- Nikolaos, Nikolaos, and Yonatan Alex Arifianto. "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pendidikan Sebagai Upaya Peningkatan Karakter Naradidik." *MANTHANO: Jurnal Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2023): 42–52.
- Penner, J., Harder, R., Anderson, G., & Froese, A. (2016). *The Meeting House: Learning to Live with Questions*. Canadian Mennonite University Press.
- Schreiner, J. A. (2018). *Christian Formation: Integrating Spiritual and Psychological Growth*. *Journal of Psychology and Christianity*, 37(2), 97-105.
- Smith, J. K. (2018). *Spiritual Formation as Christian Education*. *Journal of Christian Education*, 61(1), 26-39.