



## Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Permasalahan Orang Dewasa Awal Yang Mengalami Stress dan Depresi Pada Fase *Quarter Life Crisis*

Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>  
Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta<sup>1,2,3,4,5</sup>  
[otniel@sttekumene.ac.id](mailto:otniel@sttekumene.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstract

*Early adulthood is a time when every individual will experience the transition from adolescence to adulthood. During this period, early adults will experience many things that affect individual lives, so individuals will experience a Quarter Life crisis. This Quarter Life crisis often occurs in the field of work and academic fields that have an impact on individuals. The purpose of the research is to find out the role of Christian religious education in dealing with the problems of early adults who experience stress and depression in the Quarter Life crisis phase. The subjects in this study were early adults aged 20-30 years. The research method used is a qualitative method. The qualitative approach is by examining existing cases and interpreting the results of data and information collection. To overcome this, Christian religious education takes a role to overcome early adults who experience Quarter Life crisis. Christian religious education plays a role to be able to understand the concepts in providing support as a facilitator both in intellectual, emotional, social, and mental-spiritual aspects.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, In Early Adulthood, The Role Of Christian Education*

### Abstrak

Dewasa awal merupakan masa dimana setiap individu akan mengalami transisi remaja ke dewasa. Pada masa ini dewasa awal akan mengalami banyak hal yang yang berpengaruh pada kehidupan individu, sehingga individu akan mengalami *Quarter Life crisis*. *Quarter Life Crisis* ini sering terjadi pada bidang pekerjaan maupun bidang akademik yang berdampak pada individu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peran pendidikan agama Kristen dalam menangani permasalahan orang dewasa awal yang mengalami stress dan depresi pada fase quarter crisis life. Subjek pada penelitian ini adalah orang dewasa awal dengan usia 20-30 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu dengan menelaah kasus yang ada serta menafsirkan hasil dari pengumpulan data dan informasi. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pendidikan agama Kristen mengambil peran untuk mengatasi dewasa awal yang mengalami *Quarter Life crisis*. Dengan Pendidikan agama Kristen berperan untuk dapat memahami konsep-konsep dalam

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;

memberikan dukungan sebagai fasilitator baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun mental spiritual.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal, Peran Pendidikan Kristen

---

## 1. PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu membiasakan dirinya untuk berinteraksi dengan orang lain. Pada masa ini krisis perkembangan ditimbulkan dengan adanya permasalahan antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian. Pada masa ini, seorang dewasa tersebut telah melewati masa remaja dan siap hidup mandiri. Namun apabila seseorang tersebut gagal dalam membentuk ikatan sosial yang baik maka muncullah rasa kesepian dan masalah-masalah lainnya (Jannah, 2023). Dalam beberapa terakhir, fenomena yang dikenal sebagai *Quarter Life crisis* menjadi perhatian yang signifikan dalam studi perkembangan manusia. *Quarter Life crisis* merujuk pada periode krisis yang dialami oleh dewasa awal, yang biasanya berusia antara 20 hingga 30 tahun, yang menghadapi tantangan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Krisis ini sering kali dipicu oleh ketidakpastian mengenai pilihan karier, hubungan interpersonal, stabilitas finansial, dan pencarian tujuan hidup yang jelas (Settersten & Ray, 2010).

Pada masa ini, banyak individu merasa stress dan tidak yakin karena mereka sedang mencari tahu siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan. *Quarter Life crisis* adalah masa dimana setiap individu yang berusia akan mengalami kesulitan dengan banyak individu membagikan pencapaian dan bagaimana menerapkan standar pencapaiannya. Ciri-ciri *Quarter Life crisis* ini timbul ketika seorang individu mengalami *Quarter Life crisis* individu yaitu individu mengalami atau merasakan adanya serangan emosional yang timbul dari dalam diri dan luar yang akibatnya individu tersebut merasa cemas, tidak nyaman, dan bingung dengan kehidupan yang akan datang atau masa depan. (Sallata & Huwae, 2023)

Selain itu, menurut Agustinus Riyanto dkk, ada dimensi *Quarter Life crisis* yang dialami oleh individu yaitu individu mengalami kembimbangan dalam membuat keputusan pada saat mengalami kesulitan, sehingga menyebabkan individu tersebut ragu dalam mengambil keputusan. Selain itu, keputusasaan pada saat mengalami ketidak kemajuan atau tidak mampu mencapai tugas kemandirian; dan adanya penilaian negatif pada pekerjaan yang sudah dilakukan, namun tidak sesuai dengan perbandingan sosial yang dilakukan; terjebak dalam situasi sulit, individu menganggap bahwa ia sudah terperangkap dengan pilihan yang ia ambil yang mengharuskan individu memenuhinya; kecemasan pada individu terhadap masa depannya yang belum pasti; individu mengalami tekanan terhadap situasi dan kondisi sosial yang mengharapakan individu untuk hidup mandiri; kuatir dengan kehidupan pribadinya yang tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan keluarga maupun pasangan hidup (Riyanto & Arini, 2021).

Seseorang yang mengalami *Quarter Life crisis* ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Seseorang individu dewasa awal mendefinisikan bahwa tumbuh dewasa sebagai hal yang melelahkan ketika berbaur dengan orang lain karena harus memahami karakter orang lain. Terdapat satu faktor internal yang menyebabkan individu mengalami *Quarter Life crisis*. Faktor tersebut berasal dari the age of possibilities, banyaknya harapan yang begitu besar akan masa depan tetapi terdapat keraguan dan individu mulai mempertanyakan terkait

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

dengan harapan dan juga mimpi yang telah individu tersebut rancang. Dan juga timbulnya pikiran yang mempertanyakan keberhasilan akan tercapainya dengan baik atau mungkin harapan tersebut tidak sesuai dengan ekspektasinya (Pamawang, 2023).

Munculnya banyak masalah pada orang dewasa, umumnya disebabkan dengan konflik dan krisis identitas yang terjadi dalam dirinya. Keadaan seperti ini yang menyebabkan setiap individu dewasa tersebut mengalami guncangan dalam kehidupannya. Keadaan seperti ini harus ditanggapi dengan serius sebagai sebuah tantangan. Namun bisa menjadi sebuah peluang untuk dapat membentuk generasi yang takut akan Tuhan. (Dupe, 2020). Agar dapat mengatasi stres dan depresi yang disebabkan oleh tekanan pada fase *Quarter Life crisis*, sangat membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif dalam situasi yang penuh tekanan. (Rahmah dkk., 2023) Salah satu aspek penting yang berpengaruh pada individu dalam menangani *Quarter Life crisis* dengan berbagai tantangan yaitu dengan religius. Tingkat religius lebih tinggi dan tangguh dalam menghadapi kebimbangan dan keadaan tertekan. Tingkat pemahaman agama yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi *Quarter Life crisis*. (Ermita dkk., 2022)

Kematangan beragama dapat membuat individu tersebut lebih memperhatikan dirinya sehingga selalu berada pada jalan atau jalur yang benar dan sesuai dengan norma yang diajarkan agama dalam menjaga keutuhan jiwa individu tersebut. salah satu faktornya adalah dapat membuat individu tersebut memiliki pengalaman-pengalaman yang baik, dimana individu merasa mendapat peringatan atau pertolongan dari Tuhan, sehingga memiliki pemikiran positif pada masalah yang individu hadapi. (Siagan & Abia, 2022). Dalam dunia pendidikan, pendidikan memiliki peran penting karena pendidikan merupakan tempat yang akan bertanggung jawab terhadap perkembangan individu. Dalam konteks ajaran agama Kristen, penetapan arah, maksud, atau tujuan agama Kristen. Dalam menjalani tanggung jawabnya, seorang guru pendidikan agama Kristen harus bisa memahami latar belakang serta perbedaan setiap individu atau peserta didik (Samaloisa & Hutahaean, 2023). Sebagai seorang guru pendidikan agama Kristen mempunyai peran yang sangat penting sebagai motivator bagi setiap individu atau peserta didik. Oleh karena itu, guru PAK dapat memahami konsep-konsep dalam memberikan dukungan sebagai fasilitator baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun mental spiritual (Intarti, 2016).

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk menulis artikel ini dengan tujuan untuk memberikan masukan terkait peran pendidikan agama Kristen dalam menangani permasalahan orang dewasa awal yang mengalami stress dan depresi pada fase *quarter crisis life*.

## 2. METODE (METHODOLOGY)

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang mengolah data-data yang telah dikumpulkan dan kemudian dianalisis yang seluruhnya terwujud dalam data-data yang diperoleh dari artikel jurnal (Qonita & Puspitadewi, 2022). Dengan Pendekatan kualitatif deskriptif yaitu menelaah kasus yang ada serta menafsirkan hasil dari pengumpulan data dan informasi. Alasan menggunakan pendekatan kualitatif adalah kajian mengenai proses peran pendidikan agama Kristen dalam menangani permasalahan orang dewasa awal yang mengalami stress dan depresi pada fase *quarter crisis life*. hal ini memerlukan informasi yang lebih dalam

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Latriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;**

untuk menguraikan masalah-masalah yang dialami oleh orang dewasa awal. (Mustangin, 2018).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN (FINDING AND DISCUSSION)

#### Karakteristik *Quarter Life crisis*

Robbins dan Wilner pada tahun 2001 merupakan ahli yang pertama kali mengemukakan istilah dari Quarter-life crisis berdasarkan hasil penelitian terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang diberikan kepada kaum muda tersebut sebagai “twenty somethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Perasaan-perasaan yang mengarah ke *Quarter Life crisis* ini terjadi pada akhir masa remaja, ketika individu mendekati akhir-akhir masa perkuliahan dan mempersiapkan diri untuk “dunia nyata,” baik saat di sekolah menengah atau perguruan tinggi. Kelulusan yang akan datang sering memicu kepanikan tentang masa depan seorang individu, yaitu perasaan ketakutan alami dari kejutan budaya dan perbedaan lingkungan akan datang. (Herawati & Hidayat, 2020a).

Contoh karakter *Quarter Life crisis* yaitu, kebingungan siapa diri sebenarnya, jadi banyak individu merasa kehilangan jati diri yang sebelumnya sudah terbentuk dengan baik sejak masa remaja, selama remaja, mereka biasanya sudah memiliki pemahaman yang jelas diri mereka-minat, nilai dewasa, banyak hal baru yang dihadapi seperti transisi ke dunia kerja, menjalin hubungan yang lebih serius, dan menghadapi tanggung jawab baru sebagai orang dewasa. jadi kebingungan ini membuat mereka gelisah, tidak nyaman dan bahkan kehilangan arah. mereka mulai mempertanyakan kembali siapa diri mereka sebenarnya, apa yang mereka inginkan, dan kemana mereka harus melangkah selanjutnya. (Herawati & Hidayat, 2020b).

#### Definisi Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan dari masa remaja menuju dewasa, sehingga mencakup tradisi dari ketergantungan ke masa kemandirian finansial, kebebasan menentukan diri, dan pandangan dengan lebih realitas, tentang masa depan. Seseorang dapat dianggap sebagai orang dewasa awal secara hukum mulai dari usia 21 tahun. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, menemukan, pematang, dan reproduktif, ini adalah suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan gaya hidup baru. Peran dan tanggung jawab seorang individu tentu akan meningkat seiring menjadi dewasa, dimana mereka mulai melepaskan ketergantungan mereka terhadap orang lain terutama orang tua, dari segi ekonomi, sosiologi, dan psikologi mereka akan berusaha keras untuk menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung lagi pada orang lain. (Putri, 2019).

Pada masa dewasa awal individu diharapkan mampu berdiri sendiri memperjuangkan kehidupannya dan menghadapi berbagai problematika sebagai contoh, perubahan yang tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan, kemandirian, ekonomi yang tidak bagus. Jadi pada masa remaja sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, individu dikatakan sudah mampu berpikir lebih abstrak, dan bertindak mandiri serta bertanggung jawab. Namun seiring berjalannya waktu, setiap generasi memiliki perbedaan

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

pertumbuhan dan perkembangan, sehingga tuntutan dan tekanan lingkungan semakin meningkat khawatir dan merasa tidak yakin akan dirinya sendiri, ketika individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. (Hafarinto dkk., 2024).

Menjadi dewasa juga mempunyai tantangan tersendiri, merupakan masa yang sering dianggap sulit bagi seorang individu karena pada masa tersebut seseorang harus melepaskan ketergantungan pada orang disekitarnya dan berusaha semaksimal mungkin. menjadi mandiri, peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan tradisi yang kompleks. Ada berbagai pemicu stres yang menyebabkan kesulitan berbeda. dengan cara ini, individu mereka terjebak dan kehilangan tujuan di masa dewasa. Individu akan sadar akan kesulitan menghadapi hidup, sulitnya mengelola emosi, dan akan mulai memperdebatkan apakah kehidupan yang akan dijalankan baik atau buruk. (Wijaya, 2021)

### **Karakteristik Orang Dewasa Awal**

Setiap kehidupan selalu memberikan hikmah kepada individu, sehingga wajar jika kita sebagai individu dengan pengalaman berbeda-beda tidak pernah berhenti mengalir hikmah dan makna dari setiap kehidupan masa lalu. Pada masa dewasa awal memiliki dimana kematangan kognitif, afektif, dan psikomotor, pertumbuhan dan kematangan fisik, perkembangan sosial. dicapai melalui pengajaran dan pelatihan yang didukung oleh kesiapan. pada masa kematangan kognitif dan afektif ini, seseorang lebih mudah menentukan arah dan menemukan jati dirinya, karena masa ini merupakan masa beradaptasi dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. (Ramadhan, 2022)

Pada umumnya orang dewasa awal memiliki beberapa karakteristik yaitu: (a). Tanggung jawab: Orang dewasa biasanya memiliki tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam perkuliahan, pekerjaan, dalam keluarga, atau di masyarakat. mereka harus membuat keputusan yang berdampak signifikan. (b). Kemandirian: Orang dewasa cenderung lebih mandiri dalam mengatur kehidupan mereka sendiri, membuat keputusan, dan menyelesaikan masalah tanpa terlalu bergantung pada orang lain. (c). Stabilitas emosional: Secara umum, orang dewasa lebih stabil secara emosional dan mampu mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik dibandingkan usia yang lebih muda. (d). Kemampuan Berkomunikasi : Orang dewasa umumnya memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, termasuk kemampuan untuk bernegosiasi, berkolaborasi, dan memecahkan konflik. tentu saja setiap individu unit, dan karakteristiknya mungkin bisa berbeda-beda tergantung pada latar belakang, budaya, dan pengalaman masing-masing orang dewasa. Namun secara umum karakteristik-karakteristik ini dapat ditemukan pada banyak orang dewasa (Rantauwati, 2020).

### **Faktor - faktor pemicu *Quarter Life crisis* pada orang dewasa awal**

Dalam fase awal dewasa, seseorang menghadapi berbagai tantangan dalam membentuk hubungan sosial yang baik. jika individu gagal dalam hal ini, mereka dapat merasakan kesepian dan masalah lainnya. *Quarter Life crisis*, yang terjadi antara usia 20-30 tahun, menjadi fenomena penting dalam studi perkembangan manusia. krisis ini dipicu oleh ketidakpastian dalam karier, hubungan interpersonal, stabilitas, finansial, dan mencari tujuan yang jelas. (*Apa itu Quarter Life crisis?*, t.t.)

*Quarter Life crisis* adalah masa ketika individu merasa stres dan tidak yakin tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan. mereka merasa khawatir tentang pencapaian

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

mereka dan standar sosial. *Quarter Life crisis* ditandai dengan serangan emosional, kecemasan, ketidaknyamanan, dan kebingungan tentang masa depan. Individu yang mengalami *Quarter Life crisis* dapat kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa kehilangan makna hidup, mereka cenderung menarik diri dari pergaulan. (*Mengenal Quarter Life crisis, Penyebab, & Cara Menghadapinya*, t.t.) *Quarter Life crisis* juga dapat menyebabkan keraguan dalam membuat keputusan, rasa putus asa ketika menghadapi kemajuan atau ketidakmampuan mencapai mandiri, dan penilaian negatif terhadap pekerjaan yang tidak memenuhi standar sosial.

Terdapat dua faktor yang memicu *Quarter Life crisis* pada orang dewasa awal, yaitu :

### **faktor internal**

Perlu diketahui bahwa faktor internal *Quarter Life crisis* bisa timbul dari diri individu tersebut, hal ini dikarenakan individu mengalami perubahan masa adulthood. adapun faktor internal tersebut sebagai berikut. 1. Identitas exploration: tahap ini merupakan awal individu mengalami masa transisi remaja menuju kedewasaan. individu akan terus berusaha mencari identitas dirinya, mengeksplorasi untuk mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Sehingga mengakibatkan individu rentan akan *Quarter Life crisis*; 2. instability. pada tahap ini individu mengalami perubahan terus menerus, perubahan ini berpengaruh pada kehidupan masyarakat yang dimana individu berada; 3. being self-focused. Dalam tahap ini, individu mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri; 4. feeling in between. Pada fase ini, individu memiliki perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria karena belum beranjak dewasa; 5. the age of possibilities. pada fase ini, individu dipenuhi dengan berbagai harapan yang luar biasa akan kehidupannya di masa depan. (Syifaus Surur dkk., 2021)

Selain itu, faktor lain yang terjadi adalah kekuatiran dalam diri individu tersebut akan masa depannya setelah lulus kuliah. Andia Damayanti dkk menjelaskan bahwa pada penelitiannya ada beberapa individu yang merasa khawatir dan cemas dengan pilihan pekerjaan atau aktivitas sehingga membuat individu tersebut bingung. (Damayanti & Lestari, 2023). Juga rasa putus asa, benci atas kehidupan yang dijalani, kurang kepercayaan terhadap diri sendiri, dan pesimis yang berlebihan, dan rasa tidak puas pada sesuatu hal yang mengakibatkan putus asa dan tidak bergairah (Hidayat dkk., 2024). Adapun faktor pemicu quarter crisis life ini yang dipengaruhi oleh berbagai alasan yaitu permasalahan emosional seperti takut mengambil keputusan, mudah menyerah, merasa tidak enak, tidak dapat menemukan jawaban atas masalah, cemas, dan depresi (Fazira dkk., 2023).

### **Faktor Eksternal**

Menurut Adia Nabila salah satu faktor pemicu *Quarter Life crisis* terjadi pada individu ketika dihadapkan dengan lingkungan sosial. Lingkungan sosial diantaranya tuntutan keluarga mengenai kehidupan ideal mengenai pekerjaan yang stabil finansialnya dan usia individu yang harus menikah. serta pengaruh media sosial yang memberikan gambaran kehidupan ideal seseorang. Media sosial memiliki dampak yang dapat mempengaruhi individu, sehingga dengan mudah individu lebih memperhatikan kehidupan teman-temannya dan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupannya. Dalam kehidupannya, individu tersebut membandingkan kehidupan idealnya dengan tuntutan keluarga dan media sosial yang dapat membuat individu tersebut merasa gagal dan putus asa. (Nabila, 2020).

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

Penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin 2020 menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *Quarter Life crisis*. Individu pada masa dewasa awal yakni usia 18-29 tahun yang sedang mengalami *Quarter Life crisis* memiliki tingkat stress yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa penilaian positif yang dimiliki individu, membuatnya dapat melewati tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *Quarter Life crisis*. Manusia dinilai sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan baru pada masa dewasa awal. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Fink 2010 bahwa stress merupakan korelasi antara individu dengan lingkungan atau keadaan yang diprediksikan sebagai tuntutan dan kapasitas. Penilaian individu sangat mempengaruhi apakah tuntutan lingkungan seimbang dengan kesiapan individu, sehingga dapat menjadi poin penting dalam menentukan tingkat stress yang dirasakan dalam situasi sulit (Nugari dkk., 2023). Adapun faktor yang berasal dari sosial budaya, ini menimbulkan masalah serius pada masa *Quarter Life crisis*. Hal ini dimungkinkan karena lingkungan informan dan dapat dikatakan homogen.

### ***Quarter Life crisis* Dewasa Awal pada Tahun 2024**

Dari hasil penemuan-penemuan mengenai *Quarter Life crisis*, maka penulis menganalisis bahwa faktor-faktor penyebabnya ada karena orang dewasa awal pada masa ini mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa sehingga mempengaruhi pribadi individu tersebut seperti memiliki kebimbangan dalam menentukan tujuan hidupnya kedepan. Terlebih lagi individu tidak mendapatkan atau kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan masyarakat maupun keluarga. Hal ini membuat individu tersebut merasa sendiri yang akhirnya mengalami stres dan depresi.

Pada tahun 2024, *Quarter Life crisis* masih menjadi fenomena yang signifikan, terutama di tengah perkembangan atau dinamika global yang selalu ada perubahannya. Pada tahun 2024, penulis sendiri menganalisis *Quarter Life crisis* yang terjadi pada orang dewasa awal memiliki aspek yang berbeda dengan sebelumnya. Berdasarkan pengamatan penulis, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *Quarter Life crisis* yaitu Gig Economy atau biasa disebut dengan pekerjaan kontrak atau freelance, memiliki dampak yang dapat menyebabkan ketidakpastian finansial dan karier jangka panjang sehingga mengakibatkan seseorang mengalami stress dan depresi. Serta Kemajuan Teknologi dan Media Sosial. penulis mengamati bahwa seseorang bisa mengalami stress dan depresi akibat kecanduan media sosial yang dapat mengakibatkan individu membandingkan kehidupan sosial, namun akibat lain yaitu AI dan Otomatisasi. Kemajuan dalam kecerdasan buatan (AI) dan Otomatisasi atau pengganti tenaga manusia dengan mesin akan mengubah banyak pekerjaan, yang dimana membuat ketidakpastian masa dengan karier bagi banyak orang muda.

### **Dampak *Quarter Life crisis* Pada Dewasa Awal**

Dari faktor-faktor tersebut memiliki dampak atau pengaruh pada seorang dewasa awal. pengaruh-pengaruh ini antara lain, individu mengalami tekanan psikologis yang mengakibatkan pada kondisi fisik individu tersebut. Yang dimana individu dalam keadaan tersebut mengalami tekanan psikologis dalam jangka yang berpengaruh pada pencapaian makna hidupnya. Selain itu juga, dampak lain yang akan terjadi adalah ketidakmampuan dalam merespon masalah ketidakpastian hidupnya. (Balqis dkk., 2023) Ketidakmampuan dalam merespon masalah, kondisi individu akan mengalami stress yang akan menghadirkan

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;**

masalah baru, yakni masalah emosi dan perilaku seperti: perilaku agresi, respon yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecemasan, penarikan diri secara sosial, trauma hingga depresi. (Nugsria dkk., 2023b)

Selain itu, dalam penelitian Dian Novita Siswanti dkk, mengutip dari Hidayat (2023), menjelaskan ada beberapa dampak *Quarter Life crisis* yakni: rasa cemas, kebingungan berlebihan, pasif, individu merasa ragu dalam menentukan karir yang ia cintai, ketakutan dalam mengambil keputusan, ketidakpercayaan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu. (Siswanti dkk., 2023)

### 3.2 Pembahasan

#### **Peran Pendidikan agama kristen dalam menangani permasalahan orang dewasa awal yang mengalami stress dan depresi pada fase quarter crisis life.**

Untuk mengatasi orang dewasa awal yang mengalami stress dan depresi pada fase *Quarter Life crisis* tersebut, maka pendidikan agama kristen memiliki peran untuk membantu memberikan solusi dengan beberapa cara, di antaranya:

#### **Peran Pendidikan Agama Kristen Memberikan Dukungan Spiritual Melalui Gereja**

Pendidikan Kristen merupakan media yang dapat digunakan untuk mengemas biblical principles ke dalam sebuah proses belajar-mengajar. Pengajar menjadi ujung tombak dari proses ini, ketika ia mentransformasikan Alkitab ke dalam pembelajaran. Pendidikan kristen dapat memberikan beberapa solusi yang bermakna bagi setiap orang dewasa yang mengalami quarter-life crisis. Berikut beberapa pendekatan dan solusi yang relevan yaitu seperti terlibat atau melibatkan diri dalam komunitas gereja, mentoring, ikut ambil bagian dalam pelayanan sesuai dengan karunia yang dimiliki, mengikuti bible study dan doa bersama, mengikuti kegiatan retreat rohani, konseling dan aktif dalam kelompok tumbuh bersama. (Akin, 2023).

Mendukung hal tersebut, Hawari (1997) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki pedoman hidup dan daya tahan yang baik ketika menghadapi masalah disebabkan karena kokohnya religiusitas yang dimiliki. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik, dianggap lebih tangguh dan mapan ketika mengalami kebingungan atau merasa tertekan atas hal-hal atau kejadian yang tidak dapat dikendalikan. Mampu mengelola stres dengan baik dan menurunkan kecemasan. Artinya, berdasarkan pemaparan tersebut dapat diasumsikan bahwa pada diri individu turut berkontribusi terhadap berbagai kondisi negatif dan permasalahan yang dihadapi, lebih jauh lagi tingkat religiusitas dapat menjadi faktor pemicu dan faktor khawatir akan relasi interpersonalnya adalah individu yang bersangkutan sedang memperhatikan apa cara-cara yang dilakukan ketika berinteraksi dan berkomunikasi dilakukan dengan cara yang benar atau tidak. (Habibie dkk., 2019)",

Gereja pada dasarnya memegang peran penting dalam kehidupan manusia, baik secara rohani dan jasmani maupun materi. Faktanya, gereja adalah menjadikan manusia menjadi manusia sesuai dengan kehendak Tuhan. dalam hal ini, gereja merupakan suatu komunitas orang-orang yang dipilih dan ditempatkan di dunia ini untuk mengabdikan kepada Tuhan dan sesama. Artinya, gereja sebagai umat Allah, yang dipanggil keluar dari kegelapan menuju terangNya Tuhan yang menakjubkan untuk memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar kepada Tuhan. Dalam menjalankan tugas pelayanan sebagai pekerja Allah di

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;**



dunia, gereja tidak saja fokus dengan hal-hal yang bersifat spiritual saja, namun lebih dari itu gereja harus memperhatikan orang dewasa untuk lebih meningkatkan kualitas spiritual mereka untuk melayani dalam gereja (Boiliu & Pasaribu, 2020).

### **Peran Pendidikan Agama Kristen sebagai Fasilitator**

Peran guru Pendidikan Agama Kristen memiliki peranan seperti tugas dan tanggung jawab terhadap orang dewasa awal. Sebagai gereja harus memiliki tugas yang menyangkut pembinaan pemahaman pengetahuan dan sifat mental manusia yang menyangkut aspek - aspek yang bersifat kerohanian yang dapat mempengaruhi keselamatan dewasa awal agar mampu menjadi pribadi yang memiliki iman dan karakter yang baik. Iman harus nyata dalam kehidupan sehari - hari, misalnya dalam aspek sosial kemasyarakatan, keadilan dan sebagainya. Pendidikan kristen adalah sebuah tugas ilahi yang dimandatkan oleh Yesus dalam amanat agung (Matius 28:19-20) (Budyana, 2020).

Agama Kristen bagi orang dewasa awal mempunyai tujuan untuk melampaui pemahaman Agama yang sekedar teoritis, dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam setiap aspek kehidupan, diharapkan dapat membentuk individu yang tidak hanya kukuh dalam keyakinan, namun juga mampu menunjukkan empati, keadilan, dan keberanian moral dalam berbagai situasi. Kepekaan spiritual yang tinggi memungkinkan orang dewasa awal dapat merespon secara bijaksana dan penuh kasih terhadap kesulitan sendiri maupun orang lain, sementara ketahanan rohani memberi orang dewasa kekuatan untuk bertahan di tengah tekanan dan perubahan zaman. Lebih dari itu, dedikasi untuk menjalankan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari mencerminkan komitmen dalam membangun dunia yang mencerminkan nilai-nilai Ilahi, menuntun orang dewasa untuk tidak hanya berkembang sebagai individu tetapi juga berkontribusi positif dalam masyarakat. Ini mendukung pengembangan pribadi yang seimbang, membangun kepercayaan diri, kemajuan moral berjalan kaki seiring, dan menciptakan pemuda yang siap untuk meneruskan warisan iman dengan cara yang relevan dan berdampak. (Nanariain & Pardosi, 2024)"

Guru menjadi teladan bagi siswa yang kemudian didukung oleh keluarga, gereja, dan masyarakat. Menurut salah satu penulis (Arozatulo Telaumbanua 2018), "Seorang Pendidikan Agama Kristen tidak boleh mengabaikan perannya sebagai guru yang memiliki tanggung jawab untuk membentuk karakter siswanya." Artinya seorang pendidik agama kristen melakukan lebih dari sekedar mengajar, sebaliknya, dia memberikan kontribusi yang sangat berharga di luar sekedar memberikan pengetahuan dengan mencoba membentuk karakter peserta didik. Karena orang yang percaya kepada Tuhan diciptakan dengan sangat baik dan sempurna, karena kita diciptakan menurut gambar dan rupa Tuhan, jelas dari apa yang dikatakan Arozatulo Telaumbanua bahwa guru agama kristen tidak boleh melupakan apa tugasnya sebagai guru. (Sigalingging & Raranta, 2022)

### **Membantu Menyediakan Psikolog & Peran keluarga pada Orang Dewasa awal yang Mengalami Stress dan Depresi**

Adapun hal lain yang dapat membantu mengatasi depresi selain iman, yaitu menyediakan psikolog yang berperan penting dalam mengatasi depresi dan stress. Perlu diakui bahwa mencari bantuan profesional juga sama pentingnya. Oleh karena itu, pendidikan agama Kristen (PAK) menyediakan konselor atau psikolog kristen yang dapat memberikan dukungan sebagai pendampingan pastoral dan konseling. dukungan ini bisa dalam bentuk individu maupun berkelompok. Konseling merupakan media yang dapat

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Latriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

menyelesaikan masalahnya dengan aspek “human skill” yaitu aspek kecerdasan emosi (emotional intelligence) yang meliputi emosi yang menyebabkan stress dan depresi.(Gunawan, 2018)

Selain itu, para profesional seperti ahli teolog dapat membantu setiap individu mengidentifikasi akar penyebab depresi dan stress mereka, menyediakan ruang yang aman untuk berdialog secara terbuka dan pemulihan emosional. Langkah yang dapat dilakukan oleh para profesional yaitu dengan memberikan literasi kesehatan mental. Istilah Literasi kesehatan mental adalah sebuah konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Jom, korten, Jacomb, Christensen, Rodgers, dan Pollitt (1997). Mendefinisikan literasi kesehatan mental yang dapat membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental.(Nazira dkk., 2022) Adapun terapi kelompok suportif yang merupakan media bagi sekumpulan individu yang mengalami masalah yang sama. Untuk berbagi pendapat dan mendukung satu sama lain. (**refrensi : terapi kelompok suportif untuk menurunkan *Quarter Life crisis* pada individu masa dewasa awal di masa pandemi covid-19**).

Keluarga juga memiliki peran penting dalam membantu memberikan dukungan dengan tiga proses utama yaitu : Pertama, sistem keyakinan keluarga, yang dimana keluarga dapat memberikan arti dalam kesulitan, harapan atau cara pandang yang positif, serta spiritualitas; Kedua, keluarga sebagai sistem dalam proses organisasional yang terdapat beberapa aspek yaitu fleksibilitas dalam menghadapi tantangan, keterkaitan antar anggota keluarga untuk saling mendukung, dan kemampuan untuk menggerakkan sumber-sumber sosial dan ekonomi; Ketiga, proses komunikasi yaitu membuat situasi menjadi lebih baik, membangun interaksi yang positif dengan kasih, serta bersantai dengan kegembiraan. Juga kemampuan keluarga dalam mengatasi masalah bersama dengan melalui berdiskusi bersama. (Edwina & Sembiring, 2021) Adanya pengaruh dari dalam keluarga dan luar keluarga dapat memberikan dampak yang baik terhadap individu yang mengalami stress dan depresi. (Salamah dkk., 2023)

#### 4. KESIMPULAN (Conclusion)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pemahaman orang dewasa Kristen dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Orang dewasa awal yang mengalami *Quarter-life crisis* sering kali merasa cemas karena ketidakpastian dan ketidakstabilan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan depresi. Pendidikan Kristen berperan sebagai sarana untuk merancang materi ajar yang mengintegrasikan makna dan prinsip Alkitab ke dalam proses pengajaran. Setiap orang dewasa berhak mendapatkan pendidikan Kristen, bimbingan, dan arahan dari gereja dan keluarga. *Peneliti menyimpulkan bahwa quarter-life crisis adalah fase yang wajar terjadi pada orang dewasa awal, termasuk orang dewasa Kristen*. Jika tidak ditangani dengan serius, quarter-life crisis dapat mempengaruhi minat dan semangat dalam pekerjaan dan pelayanan. Oleh karena itu, pemahaman akan identitas mereka dalam 2 Korintus 5:17 penting untuk membantu orang memahami makna ciptaan baru dan bagaimana status mereka dalam Kristus. Peran pendidikan Kristen adalah mengemas prinsip-prinsip Alkitab ke dalam proses belajar mengajar, dan pengajar memiliki peran kunci dalam mentransformasikan Alkitab menjadi pembelajaran yang bermakna.

Pendidikan agama Kristen bagi orang dewasa sangat diperlukan. Adanya PAK untuk orang dewasa diharapkan dapat membantu orang dewasa dalam mengambil banyak keputusan dan menghadapi kehidupan masalah dan keputusan. Dalam strategi merupakan

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;**

hal yang penting dalam mengajarkan PAK kepada orang dewasa, dan strategi merupakan cara dan metode yang dapat digunakan untuk mendewasakan iman. Metode pengajaran PAK yang tersedia meliputi metode tanya jawab, cerita, ceramah, materi, bahkan metode diskusi. Kehidupan orang dewasa yang menghadapi berbagai tantangan hidup memerlukan bimbingan, arahan, penegasan keyakinan, spiritualitas, bahkan sikap di dalam dan di luar lingkungan gereja. Oleh karena itu, penting bagi gereja untuk mempertimbangkan pendidikan agama bagi orang dewasa. Oleh karena itu, pemilihan metode pengajaran sebenarnya tidak dibatasi, karena setiap orang diberikan kemampuan mencipta oleh Tuhan Yesus, maka perlu juga dikembangkan metode pengajarannya sendiri.

## Daftar Pustaka (References)

- Akin, G. G. (2023). PERSPEKTIF PENDIDIKAN KRISTEN DALAM MENGHADAPI QUARTER-LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL. *Voice*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.54636/teologi.v3i2.60>
- Apa itu Quarter Life crisis? Penyebab, Gejala dan Cara Mengatasinya.* (t.t.). Diambil 29 Mei 2024, dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-quarter-life-crisis/index.html>
- Boiliu, F. M., & Pasaribu, M. M. (2020). Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja Terhadap Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Jemaat di Era Digital. *Jurnal Pengabdian Tri Bhakti*, 2(2), Art. 2. <https://doi.org/10.36555/tribhakti.v2i2.1518>
- Budiyana, H. (2020). Peran Psikologi dalam Pendidikan Kristen di Sekolah Kristen. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 1(1), 79–91.
- Damayanti, A. K., & Lestari, H. S. (2023). Pengambilan Keputusan Karir dan *Quarter Life crisis* Pada Masa Dewasa Awal. *PSIKOVIDYA*, 27(2), Art. 2. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v27i2.235>
- Dupe, S. I. S. (2020). Konsep Diri Remaja Kristen Dalam Menghadapi Perubahan Zaman. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.37364/jireh.v2i1.26>
- Edwina, O. I. P., & Sembiring, T. (2021). Peran Mindset terhadap Resiliensi Keluarga pada Dewasa Awal. *Psychathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), Art. 2.
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), Art. 2. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab *Quarter Life crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Gunawan, W. (2018). PASTORAL KONSELING: DESKRIPSI UMUM DALAM TEORI DAN PRAKTIK. *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.37368/ja.v2i1.63>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020a). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020b). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hidayat, H. M., Hidayat, A. N., Fahrurozi, R., & Hartati, D. (2024). Strukturalisme Genetik: Eksplorasi Keterkaitan Teks Sastra dan Realitas Sosial dalam Puisi “Jika Kau Izinkan”, “Remuk”, “Rigen” pada Buku Kumpulan Puisi Akheiron Karya Rifki Syarani Fachry. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9877–9892. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13885>
- Intarti, E. R. (2016). PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN SEBAGAI MOTIVATOR. *Regula Fidei : Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), Art. 2.
- Jannah, C. N. (2023). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life crisis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019* [Diploma, IAIN Ponorogo]. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/24055/>
- Mengenal Quarter Life crisis, Penyebab, & Cara Menghadapinya.* (t.t.). Diambil 29 Mei 2024, dari <http://www.ocbc.id/id/article/2021/04/08/quarter-life-crisis>
- Mustangin, M. (2018). Kajian perencanaan pendidikan orang dewasa pada program kesetaraan paket C PKMB Jayagiri Lembang. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), Art. 1. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.18556>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase *Quarter Life crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), Art. 1. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nanariain, T. A., & Pardosi, M. T. (2024). Peran Konseling Pendeta dalam Bimbingan Rohani dan Kebiasaan Positif Bagi Pemuda Kristen. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.54170/harati.v4i1.182>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), Art. 1. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). *Quarter Life crisis* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), Art. 1.
- Pamawang, R. P. (2023). *PENGARUH HOPE TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR DI KOTA MAKASSAR* [Thesis, UNIVERSITAS BOSOWA]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/7583>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Latriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima 30-05-2024; Revisi 16-08-2024; Terbit Online 30-11-2024;**

- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan *Quarter Life crisis* Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter Life crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), Art. 4.
- Ramadhan, N. A. (2022). Teknik merawat kualitas diri pada dewasa awal: Belajar dari pengalaman. *Journal of Indonesian Psychological Science Volume*, 3(2), 146.
- Rantauwati, H. S. (2020). KOLABORASI ORANG TUA DAN GURU MELALUI KUBUNGORTU DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA SD. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.21831/jwuny.v2i1.30951>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Salamah, A., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2023). PENGARUH TIPOLOGI KELUARGA DAN LINGKUNGAN RAMAH KELUARGA TERHADAP RESILIENSI DEWASA AWAL PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 16(3), Art. 3. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.3.199>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), Art. 5. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Samaloisa, H. A. S., & Hutahaean, H. (2023). Pentingnya Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Karakter, Spritual, Moralitas Dan Rohani Peserta Didik. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 1(2), Art. 2. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v1i2.155>
- Settersten, R., & Ray, B. E. (2010). *Not Quite Adults: Why 20-Somethings Are Choosing a Slower Path to Adulthood, and Why It's Good for Everyone*. Random House Publishing Group.
- Siagan, I. O., & Abia, M. A. (2022). HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA KOS SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN IMMANUEL BANDUNG. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), Art. 2. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.659>
- Sigalingging, J., & Raranta, J. E. (2022). Peran Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam Keluarga terhadap Pembentukan Mental, Spiritual, dan Karakter Anak. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(6), Art. 6. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4103>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Otniel<sup>1</sup>, Nita Lastriani Golu<sup>2</sup>, Juni Putri Zega<sup>3</sup>, Denistina Halawa<sup>4</sup>, Astri Natkaru<sup>5</sup>

**Proses Artikel Diterima** 30-05-2024; **Revisi** 16-08-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*: SEBUAH KAJIAN LITERATUR [DISCOVERING VARIOUS ALTERNATIVE INTERVENTION TOWARDS *QUARTER LIFE CRISIS*: A LITERATURE STUDY]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), Art. 1. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Wijaya, R. B. A. (2021). KONSEP DIRI PADA MASA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI MALADAPTIVE DAYDREAMING. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), Art. 2. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i2.2865>