



## Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Menangani Stres dan Depresi pada Fase Quarter Life

Mercy Waney<sup>1</sup>, Aurelia Masihor<sup>2</sup>, Christansyah Geres<sup>3</sup>, Thabitha Legi<sup>4</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Manado

### Abstract

Received: : 16 Mei 2026  
Revised : 28 Mei 2026  
Accepted: : 03 Juni 2026

*Quarter Life Crisis* merupakan tahap peralihan pada orang dewasa muda yang sering disertai oleh perasaan gelisah, ketidakpastian tentang masa depan, serta tekanan eksistensial yang dapat menyebabkan stres hingga depresi. Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana Pendidikan Agama Kristen (PAK) dapat berfungsi sebagai alat untuk mendampingi kesehatan mental dan spiritual dalam mengatasi krisis tersebut. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan penelitian pustaka. Hasil analisis mengindikasikan bahwa PAK berperan melalui tiga elemen penting: (1) perubahan cara berpikir (metanoia) berdasarkan ajaran Alkitab tentang identitas diri dalam Kristus, (2) penyediaan komunitas yang mendukung (koinonia) sebagai tempat aman untuk mengungkapkan kesulitan, dan (3) penerapan praktik spiritual sebagai strategi koping yang positif. Dengan memasukkan nilai-nilai kepercayaan, individu yang mengalami QLC dapat mengubah cara pandang terhadap krisis dari suatu ancaman menjadi kesempatan untuk pertumbuhan iman. Artikel ini menekankan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental yang berbasis iman dalam kurikulum PAK sangat penting untuk ketahanan psikologis generasi muda Kristen.

**Keywords:** Pendidikan agama kristen, stres, depresi, fase quarter life

(\*) Corresponding Author: [waneymwk@iaknmanado.ac.id](mailto:waneymwk@iaknmanado.ac.id)

**How to Cite:** Waney, M., Masihor, A., Geres, C., & Legi, T. (2026). Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Menangani Stres dan Depresi pada Fase Quarter Life. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(6.C), 294-300. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14787>

### PENDAHULUAN

Usia antara 18 hingga 30 tahun, yang disebut masa dewasa muda, sering dilihat sebagai momen keemasan. Namun, secara psikologis, usia ini justru jadi masa paling rawan akibat Quarter Life Crisis (QLC). QLC adalah masa pencarian jati diri yang menimbulkan rasa cemas, tak berdaya, dan takut gagal di masa depan, terutama soal karier, relasi, dan target hidup. Di era digital ini, tekanan makin berat karena media sosial membuat orang terus membandingkan diri dengan orang lain, yang memicu stres hingga depresi.

Dalam mengatasi masalah mental ini, pendekatan medis dan psikologis kadang kurang menyentuh esensi hidup manusia. Di sinilah pentingnya Pendidikan Agama Kristen (PAK). PAK bukan hanya transfer ilmu Alkitab, tapi juga alat transformasi yang memberi makna baru pada penderitaan dan ketidakpastian. Melalui ajaran tentang kuasa Tuhan dan identitas diri dalam Kristus, PAK memberi pegangan bagi jiwa yang bergejolak.

Krisis ini sebenarnya adalah ujian dan ajang pertumbuhan iman. Tanpa dasar spiritual kuat, dewasa muda mudah terpengaruh standar sukses duniawi. Oleh karena itu, penting menggali bagaimana nilai Kristen bisa diterapkan dalam menghadapi tekanan mental di masa transisi ini. PAK hadir untuk membantu mengalihkan fokus dari ketakutan masa depan pada keyakinan akan penyertaan Tuhan.

Hal ini selaras dengan ide bahwa pendidikan agama harus menyentuh aspek praktis kehidupan. Menurut Handayani dan Sitorus (2022), peran PAK dalam menjaga kesehatan mental

adalah memberi pola pikir yang fokus pada Tuhan, di mana individu belajar menyerahkan kekhawatiran pada kendali Tuhan, sehingga tercipta kedamaian di tengah krisis.

### **Identifikasi Masalah**

Banyak individu pada masa *quarter life crisis* ini mengalami tekanan mental, kecemasan, hilangnya arah akan masa depan, hingga depresi akibat ekspektasi dan perbandingan diri dengan orang lain

## **Memahami Quarter Life Crisis dari Sudut Pandang Psikologi dan Teologi**

### **1. Dampak Media Sosial dan Pilihan Hidup:**

Perbandingan Sosial: Di era media sosial ini, perasaan tertinggal makin kuat. Kesuksesan orang lain memicu ambisi dan target usia tertentu dalam hidup kita. Kebuntuan Analisis: Kekhawatiran masa depan sering muncul akibat banyaknya pilihan hidup (karier, relasi, gaya hidup), membuat kita bimbang melangkah.

### **2. Perspektif Alkitab: Krisis sebagai "Padang Gurun"**

Dalam teologi Kristen, krisis tak selalu berarti hukuman atau iman lemah. Justru, krisis sering menjadi cara Tuhan membentuk karakter kita. Ibarat Gurun: Tokoh Alkitab seperti Musa, Elia, bahkan Yesus pernah berada di padang gurun. Masa sulit ini menjauhkan kita dari duniawi agar kita bersandar pada Tuhan. Proses Pemurnian: Yakobus 1:2-4 menyebut ujian iman hasilkan ketekunan. Masa sulit usia 20-an bisa jadi fase transisi iman warisan ke iman pribadi. Kedaulatan Waktu: Dunia mengejar sukses instan, Alkitab ajarkan ada waktu untuk semua hal (Pengkhutbah 3:1). Tuhan tak terikat pada batasan waktu manusia.

### **3. Mengenali Stres dan Depresi: Pengakuan Diri**

Penting diingat bahwa iman tak membuat kita kebal terhadap masalah mental dan emosional. Kejujuran Emosional: Banyak tokoh Alkitab alami kelelahan mental berat. Daud sering ungkap putus asa dalam Mazmur, Elia bahkan ingin mati (1 Raja-raja 19). Kelelahan Itu Wajar: Kelelahan mental akibat tekanan hidup adalah respon alami. Mengakui bahwa kita "sedang tidak baik" adalah awal pemulihan, secara medis/psikologis dan spiritual. Iman dan Tindakan: Mengatasi QLC butuh doa (spiritual) dan tindakan nyata: menetapkan batasan, konseling, atau istirahat (psikologis).

### **Landasan Teologis dalam Menghadapi Tekanan Hidup**

Fase quarter life crisis merupakan periode transisi yang sarat dengan tekanan psikologis, seperti kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian karier, serta konflik antara harapan pribadi dan tuntutan sosial. Dalam perspektif iman Kristen, tekanan hidup tidak dipahami semata-mata sebagai fenomena psikologis, melainkan juga sebagai realitas teologis yang berkaitan dengan relasi manusia dengan Tuhan. Oleh karena itu, landasan teologis menjadi aspek penting dalam membantu individu memahami, memaknai, dan merespons stres serta depresi secara konstruktif.

#### a. Kedaulatan Tuhan (Providentia Dei)

Konsep Providentia Dei menekankan bahwa Allah secara aktif memelihara, mengarahkan, dan menyertai kehidupan manusia. Dalam konteks quarter life crisis, banyak individu merasa kehilangan kendali atas hidupnya, khususnya ketika rencana yang telah disusun tidak berjalan sesuai harapan. Pendidikan iman Kristen mengajarkan bahwa ketidakpastian hidup tidak identik dengan kekacauan tanpa makna, melainkan berada dalam lingkup kedaulatan Tuhan yang penuh hikmat.

Pemahaman akan kedaulatan Tuhan membantu individu mengembangkan sikap penerimaan (acceptance) dan kepercayaan, yang secara psikologis berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan. Individu yang meyakini bahwa hidupnya berada dalam tangan Tuhan cenderung tidak memaknai kegagalan sebagai akhir segalanya, tetapi sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan iman. Dengan demikian, Providentia Dei menjadi fondasi teologis yang memperkuat resiliensi dan daya tahan mental di tengah tekanan hidup.

#### b. Gambar Allah (Imago Dei)

Ajaran tentang Imago Dei menegaskan bahwa setiap manusia memiliki martabat dan nilai yang melekat sebagai ciptaan Allah. Pada fase quarter life crisis, krisis identitas sering kali muncul karena individu menilai dirinya berdasarkan capaian eksternal seperti pekerjaan tetap, penghasilan, status sosial, atau keberhasilan akademik. Ketika standar-standar tersebut tidak terpenuhi, individu rentan mengalami perasaan gagal, tidak berharga, bahkan putus asa.

Pendidikan Agama Kristen berperan penting dalam menegaskan kembali identitas manusia sebagai pribadi yang berharga di hadapan Tuhan, terlepas dari pencapaian duniawi. Kesadaran akan Imago Dei membantu individu membangun konsep diri yang sehat dan stabil, yang tidak mudah goyah oleh penilaian sosial. Dari perspektif psikologis, pemahaman ini berkontribusi dalam menurunkan gejala depresi yang berkaitan dengan rendahnya harga diri dan perasaan tidak berarti. Dengan demikian, teologi Imago Dei menjadi landasan penting dalam pemulihan identitas diri pada masa krisis kehidupan dewasa awal.

#### c. Janji Penyertaan Tuhan

Selain kedaulatan dan identitas, iman Kristen juga menawarkan pengharapan melalui janji penyertaan Tuhan. Alkitab secara konsisten menegaskan bahwa Tuhan hadir dan menyertai umat-Nya, bahkan dalam situasi yang penuh penderitaan. Yeremia 29:11 menekankan bahwa Tuhan memiliki rancangan damai sejahtera dan masa depan yang penuh harapan, sementara Matius 6:25–34 mengajak orang percaya untuk tidak hidup dalam kekhawatiran yang berlebihan terhadap kebutuhan hidup.

Internalisasi terhadap janji-janji ini memiliki dampak psikologis yang signifikan. Individu yang memegang janji penyertaan Tuhan cenderung memiliki harapan yang lebih besar, optimisme terhadap masa depan, serta kemampuan mengelola stres dengan lebih adaptif. Janji penyertaan Tuhan tidak meniadakan realitas penderitaan, tetapi memberikan kerangka makna yang membantu individu bertahan dan bangkit dari tekanan emosional. Oleh karena itu, janji Tuhan berfungsi sebagai sumber penguatan spiritual sekaligus mekanisme coping yang sehat.

## METODE PENELITIAN

**Jenis dan Pendekatan Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menyelidiki dan menjelaskan secara mendalam bagaimana Pendidikan Agama Kristen (PAK) dapat berfungsi sebagai alat untuk mendampingi kesehatan mental dan spiritual dalam mengatasi krisis.

**Metode Pengumpulan Data:** Metode yang dipakai dalam pengumpulan data penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*).

**Fokus Penelitian:** Penelitian difokuskan pada peran strategis PAK dalam menangani stres dan depresi pada fase *Quarter Life Crisis* (QLC) melalui tiga elemen penting, yaitu: perubahan cara berpikir (*metanoia*), penyediaan komunitas yang mendukung (*koinonia*), dan pendampingan pastoral serta penerapan praktik spiritual.

**Sumber Data:** Sebagai penelitian pustaka, data bersumber dari penelusuran berbagai literatur yang mencakup dua perspektif utama, yaitu: **Sumber Teologis:** Meliputi teks-teks Alkitab (seperti Yakobus 1:2-4, Pengkhotbah 3:1, Roma 12:2, Yeremia 29:11, dan Matius 6:25–34) serta konsep dasar teologi Kristen (seperti *Providentia Dei* atau kedaulatan Tuhan, dan *Imago Dei* atau gambar Allah). **Sumber Psikologis dan Akademik:** Meliputi referensi keilmuan terkait psikologi, kesehatan mental, dan pendidikan agama, termasuk kutipan dari para ahli akademis seperti Handayani dan Sitorus (2022).

**Teknik Analisis Data:** Analisis data dilakukan dengan menjembatani aspek teologis dan psikologis secara holistik. Peneliti menganalisis masalah tekanan mental dan depresi pada era digital, kemudian mensintesiskan peran PAK ke dalam langkah-langkah praktis penanganan stres, seperti pembentukan disiplin rohani, manajemen ekspektasi, serta penerimaan diri dan sikap syukur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peran Strategis Pendidikan Agama Kristen (PAK)

Pendidikan Agama Kristen memiliki peran strategis dalam menjembatani aspek teologis dan psikologis dalam menghadapi stres dan depresi pada fase *quarter life crisis*. PAK tidak hanya berfokus pada pembentukan pengetahuan iman, tetapi juga pada pembinaan karakter, kesehatan mental, dan kedewasaan spiritual. Melalui pendekatan yang holistik, PAK dapat menjadi sarana preventif maupun kuratif dalam menangani persoalan psikologis yang dialami individu dewasa awal.

#### a. Pembaruan Pikiran (Metanoia)

Salah satu kontribusi utama PAK adalah mendorong terjadinya pembaruan pikiran (*metanoia*), sebagaimana diajarkan dalam Roma 12:2. PAK membantu individu mengenali pola pikir yang tidak sehat, seperti pikiran irasional, perfeksionisme, ketakutan berlebihan terhadap masa depan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Pola pikir semacam ini sering menjadi akar dari stres kronis dan depresi.

Melalui pengajaran firman Tuhan dan refleksi iman, individu diajak untuk mengganti pola pikir negatif dengan perspektif yang lebih realistis dan berlandaskan iman. Proses ini sejalan dengan pendekatan psikologi kognitif, yang menekankan pentingnya restrukturisasi kognitif dalam mengatasi gangguan emosional. Dengan demikian, PAK berperan sebagai sarana pembaruan internal yang membantu individu memandang hidup, diri, dan masa depan secara lebih sehat dan seimbang.

#### b. Penyediaan Komunitas (Koinonia)

Selain aspek kognitif, PAK juga menekankan pentingnya relasi sosial melalui konsep koinonia. Gereja dan komunitas pemuda Kristen dapat menjadi ruang aman bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Dalam komunitas yang sehat, individu tidak hanya menerima pengajaran iman, tetapi juga dukungan emosional, empati, dan rasa memiliki. Keberadaan komunitas yang inklusif dan tidak menghakimi sangat penting dalam mencegah isolasi sosial, yang sering kali memperburuk kondisi stres dan depresi. Melalui interaksi yang bermakna, individu belajar bahwa mereka tidak sendirian dalam pergumulan hidupnya. Koinonia menjadi sarana pemulihan relasional yang memperkuat kesehatan mental dan spiritual secara bersamaan.

#### c. Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral merupakan bentuk konkret pelayanan PAK dalam menangani persoalan psikologis dan spiritual secara terpadu. Konseling pastoral yang efektif tidak hanya menawarkan nasihat rohani, tetapi juga memperhatikan kondisi emosional dan psikologis individu. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai Alkitab, pendampingan pastoral mampu memberikan pendekatan yang lebih kontekstual dan empatik.

Melalui pendampingan pastoral, individu dibantu untuk menafsirkan pengalaman hidupnya secara teologis, mengelola emosi secara sehat, serta membangun strategi koping yang adaptif. Pendekatan ini menegaskan bahwa iman Kristen tidak meniadakan kebutuhan akan bantuan psikologis, melainkan justru memperkaya proses pemulihan secara holistik. Dengan demikian, PAK berperan sebagai sarana pendampingan yang relevan dan signifikan dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*.

### **Langkah Praktis Penanganan Stres melalui Pendidikan Agama Kristen (PAK)**

Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki pendekatan yang bersifat holistik dalam membantu individu menghadapi stres. PAK tidak hanya menekankan aspek kognitif berupa pemahaman ajaran iman, tetapi juga menyentuh dimensi emosional dan spiritual peserta didik. Dalam konteks *quarter life crisis*, PAK menawarkan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

#### a. Disiplin Rohani

Disiplin rohani merupakan praktik dasar yang diajarkan dalam PAK sebagai sarana membangun kedekatan dengan Tuhan. Kegiatan seperti doa, meditasi firman Tuhan, dan ibadah berperan penting dalam menenangkan pikiran dan mengelola emosi. Doa menjadi ruang aman bagi individu untuk menyampaikan keluh kesah, kecemasan, serta harapan yang mungkin sulit diungkapkan kepada orang lain. Proses ini membantu individu melepaskan tekanan batin dan memperoleh ketenangan emosional. Meditasi firman Tuhan mendorong individu untuk merefleksikan nilai-nilai iman dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan merenungkan firman Tuhan secara teratur, peserta didik dilatih untuk melihat masalah bukan semata-mata sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan iman. Sementara itu, ibadah berfungsi memperkuat rasa keterhubungan dengan Tuhan dan komunitas iman, yang secara psikologis dapat mengurangi perasaan kesepian dan keterasingan. Konsistensi dalam disiplin rohani membantu membangun ketahanan batin sehingga individu lebih siap menghadapi tekanan hidup.

**b. Manajemen Ekspektasi**

Manajemen ekspektasi menjadi langkah penting dalam penanganan stres, terutama bagi generasi muda yang sering dibebani tuntutan sosial dan standar keberhasilan tertentu. Dalam PAK, peserta didik diajak untuk memahami bahwa tidak semua tekanan yang dihadapi berasal dari kehendak Tuhan, melainkan sering kali bersumber dari tuntutan dunia yang kompetitif dan materialistik. Pembelajaran ini membantu individu membedakan antara panggilan hidup yang selaras dengan nilai-nilai Kristiani dan ekspektasi eksternal yang dapat menimbulkan stres berlebihan. Melalui manajemen ekspektasi, peserta didik belajar menerima proses hidup dengan lebih realistis. Mereka diarahkan untuk tidak memaksakan diri mengikuti ritme keberhasilan orang lain, melainkan fokus pada pertumbuhan diri sesuai dengan kapasitas dan rencana hidup masing-masing. Pemahaman ini membantu mengurangi kecemasan terhadap masa depan, rasa gagal, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di hadapan lingkungan sosial.

**c. Penerimaan Diri dan Sikap Syukur**

Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam kesehatan mental yang juga ditekankan dalam PAK. Peserta didik diajak untuk mengenali diri sebagai ciptaan Tuhan yang memiliki keunikan, keterbatasan, dan potensi masing-masing. Dengan menerima diri apa adanya, individu dapat mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, yang sering menjadi sumber stres dan ketidakpuasan hidup. Selain penerimaan diri, PAK menanamkan sikap syukur sebagai praktik spiritual yang berdampak langsung pada kesejahteraan emosional. Bersyukur tidak hanya dipahami sebagai ungkapan terima kasih atas keberhasilan, tetapi juga sebagai sikap batin dalam menerima setiap proses kehidupan. Praktik bersyukur membantu individu mengalihkan fokus dari kekurangan dan kegagalan menuju kesadaran akan berkat yang telah diterima. Dengan demikian, rasa iri, putus asa, dan stres dapat diminimalkan, sementara ketenangan dan kepuasan batin semakin bertumbuh.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Kristen memiliki peran yang signifikan dalam penanganan stres, khususnya pada generasi muda yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Melalui penerapan disiplin rohani, manajemen ekspektasi hidup, serta pengembangan penerimaan diri dan sikap syukur, PAK memberikan landasan spiritual dan psikologis yang kuat. Pendekatan ini membantu individu tidak hanya bertahan menghadapi tekanan hidup, tetapi juga bertumbuh secara pribadi dan iman. Sebagai upaya penguatan peran PAK, institusi pendidikan dan gereja diharapkan lebih peka terhadap isu kesehatan mental generasi muda. Pembelajaran PAK perlu dikembangkan secara kontekstual dengan memasukkan diskusi mengenai stres, kecemasan, dan tantangan hidup masa kini. Selain itu, pendampingan rohani dan dukungan emosional dari pendidik serta pelayan gereja perlu ditingkatkan agar peserta didik merasa didengar, diterima, dan didampingi secara utuh. Pada akhirnya, perjalanan hidup generasi muda bukan semata-mata tentang seberapa cepat mencapai keberhasilan, melainkan tentang kesediaan untuk menjalani setiap proses dengan iman, ketekunan, dan pengharapan. Dengan bimbingan Pendidikan Agama Kristen, individu diharapkan mampu melangkah dengan lebih tenang dan percaya, seraya menyadari bahwa Tuhan senantiasa menyertai setiap perjalanan hidup yang dijalani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., & Lestari, S. (2021). Quarter life crisis pada mahasiswa: Tantangan psikologis dan strategi penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 85–94.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hutagalung, S. (2020). Peran Pendidikan Agama Kristen dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental peserta didik. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 4(1), 1–12.
- Kristanto, A., & Simanjuntak, R. (2022). Spiritualitas Kristen dan kesehatan mental generasi muda. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 6(2), 101–112.
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2023). *Psychology* (14th ed.). Worth Publishers.
- Prasetya, D. A. (2021). Manajemen stres berbasis spiritual dalam konteks pendidikan Kristen. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kristen*, 3(2), 45–56.
- Ryff, C. D. (2022). Psychological well-being revisited: Advances in theory and practice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(4), 567–588.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, E., & Wijaya, H. (2023). Pendidikan Agama Kristen dan pembentukan ketahanan mental peserta didik. *Jurnal Teologi Praktika*, 5(1), 33–44.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2021). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). Sage Publications.
- Handayani, S., & Sitorus, M. (2022). Peran Pendidikan Agama Kristen terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Pendidikan dan Teologi Kristen*, 2(1)