

FENOMENA *QUARTER-LIFE CRISIS* DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DEWASA: KAJIAN BIBLIS TERHADAP PERGUMULAN IDENTITAS TOKOH YUNUS

Yonathan Paulus Maluw^{1*}, Louis Budi Prasetyo^{2*}, Debora Indriastuti^{3*}, Julio Eleazer Nendissa^{4*}

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Teologi Pancasilacitta Malang,

⁴Sekolah Tinggi Teologi Transformasi Indonesia Manado

*Email: yonathan.malauw@pancasilacitta.ac.id

Submitted: 6 June 2026 | Accepted: 12 July 2026 | Published: 5 September 2026

Abstrak: Fenomena *quarter-life crisis* menjadi salah satu isu psikososial yang semakin banyak dialami oleh kaum dewasa awal, ditandai dengan kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, krisis makna hidup, serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *quarter-life crisis* dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dewasa melalui analisis biblis terhadap pergumulan identitas yang dialami tokoh Yunus. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan analisis hermeneutik terhadap narasi Kitab Yunus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman Yunus merefleksikan dinamika krisis identitas yang relevan dengan pergumulan dewasa awal masa kini, khususnya ketika individu menghadapi ketegangan antara panggilan Allah, ekspektasi pribadi, dan realitas kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan. Penolakan Yunus terhadap mandat ilahi, pelariannya ke Tarsis, serta konflik batin yang muncul setelah pertobatan Niniwe menggambarkan adanya disorientasi identitas dan pergumulan eksistensial yang serupa dengan karakteristik *quarter-life crisis*. Kajian ini menemukan bahwa proses pembentukan identitas yang sehat dalam perspektif Kristen tidak berpusat pada pencapaian diri, melainkan pada pemahaman akan kehendak Allah dan kesediaan untuk hidup dalam ketaatan kepada-Nya. PAK Dewasa memiliki peran strategis dalam mendampingi individu yang mengalami *quarter-life crisis* melalui pembinaan spiritual, refleksi teologis, dan penguatan identitas sebagai pribadi yang dipanggil dan dikasihi Allah. Dengan demikian, narasi Yunus memberikan kontribusi teologis dan pedagogis yang signifikan bagi pengembangan model pendidikan Kristen yang responsif terhadap tantangan krisis identitas pada generasi dewasa awal di era kontemporer.

Kata-kata kunci: *Quarter-Life Crisis*, PAK Dewasa, Identitas Diri, Tokoh Yunus, Kajian Biblis.

Abstract: The *quarter-life crisis* phenomenon has become a psychosocial issue increasingly experienced by young adults, characterized by identity confusion, anxiety about the future, a crisis of meaning in life, and uncertainty in decision-making. This study aims to examine the *quarter-life crisis* phenomenon from the perspective of Adult Christian Religious Education through a biblical analysis of the identity struggles experienced by the character of Jonah. The method used is qualitative research with a literature study approach and a hermeneutic analysis of the narrative of the Book of Jonah. The results show that Jonah's experience reflects the dynamics of an identity crisis that are relevant to the struggles of young adults today, especially when individuals face tensions between God's calling, personal expectations, and the reality of life that does not align with expectations. Jonah's rejection of the divine mandate, his flight to Tarshish, and the inner conflict that emerged after the repentance of Nineveh illustrate the identity disorientation and existential struggles similar to the characteristics of the *quarter-life crisis*. This study finds that the process of healthy identity formation from a Christian perspective is not centered on self-achievement, but on understanding God's will and a willingness to live in obedience to Him. Adult Christian Education plays a strategic role in assisting individuals

experiencing a quarter-life crisis through spiritual guidance, theological reflection, and strengthening their identity as individuals called and loved by God. Thus, the narrative of Jonah provides significant theological and pedagogical contributions to the development of a Christian education model that responds to the challenges of identity crises in the contemporary early adult generation.

Keywords: Quarter-Life Crisis, Adult PAK, Self-Identity, Jonah, Biblical Studies.

PENDAHULUAN

Fenomena *quarter-life crisis* menjadi salah satu isu psikososial yang semakin banyak dialami oleh individu dewasa awal pada era modern. Fase peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan sering diwarnai berbagai pergumulan terkait identitas diri, arah hidup, pilihan karier, hubungan sosial, serta pencarian makna hidup.¹ Studi menunjukkan bahwa individu berusia 20–35 tahun rentan mengalami kebingungan eksistensial ketika harapan yang mereka bangun tidak sejalan dengan realitas yang dihadapi.² Perkembangan teknologi digital, tekanan media sosial, tuntutan ekonomi, serta ekspektasi keluarga dan lingkungan semakin memperbesar beban psikologis generasi dewasa muda.³ Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, kehilangan motivasi, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, bahkan krisis spiritual yang memengaruhi kualitas hidup secara

menyeluruh.

Quarter-life crisis tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual manusia. Banyak orang dewasa muda mengalami kesulitan memahami panggilan hidup, menerima kegagalan, menghadapi keterbatasan diri, serta mempertahankan iman di tengah ketidakpastian masa depan.⁴ Oleh karena itu, krisis identitas tidak cukup dijelaskan melalui pendekatan psikologis dan sosiologis semata, melainkan memerlukan perspektif spiritual dan teologis yang mampu memberikan dasar makna yang lebih mendalam. Dalam hal ini, PAK Dewasa memiliki peran penting dalam menolong individu memahami identitas dirinya berdasarkan iman Kristen dan kehendak Allah. Pada hakikatnya, PAK Dewasa bertujuan membentuk pribadi yang matang dalam iman, sadar akan panggilan hidup, serta mampu mengintegrasikan nilai-nilai Alkitab dalam kehidupan sehari-hari.

¹ Yolanda Mercy, *Quarter Life Crisis* (London: Oberon Books, 2017).

² Suhantoro et al., *Metode Psikologi Agama Pada Usia Dewasa* (Malang: Kramantara JS, 2025).

³ Julio Eleazer Nendissa, "Dinamika Agama Dalam Era Digital: Pengaruh Media Sosial Terhadap 271 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Muda," *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja* 8, no. 2 (2025): 1–20.

⁴ Syamsul Arifin, *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century* (Routledge: CRC Press, 2023).

Melalui proses pembelajaran yang reflektif dan transformatif, individu diarahkan untuk memahami dirinya sebagai ciptaan Allah yang memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun, kenyataannya banyak orang Kristen dewasa muda tetap mengalami kebingungan identitas meskipun telah memperoleh pendidikan agama yang memadai.⁵ Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman teologis dan penerapan iman dalam menghadapi berbagai krisis kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang menghubungkan fenomena *quarter-life crisis* dengan prinsip-prinsip biblis yang relevan agar PAK dapat memberikan kontribusi yang lebih kontekstual.

Salah satu tokoh Alkitab yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan persoalan identitas adalah Yunus. Selama ini kitab Yunus umumnya dipahami sebagai kisah mengenai misi Allah bagi bangsa-bangsa atau tentang ketaatan dan ketidaktaatan seorang nabi. Namun, apabila ditelaah lebih mendalam, kisah Yunus juga memperlihatkan dinamika psikologis dan spiritual yang berkaitan dengan pergumulan identitas, panggilan hidup, serta konflik batin. Yunus menghadapi ketegangan antara

kehendaknya sendiri dan kehendak Allah, sehingga pengalaman hidupnya memiliki kesamaan dengan karakteristik *quarter-life crisis* yang banyak dialami dewasa muda masa kini. Pergumulan tersebut bermula ketika Allah memanggil Yunus untuk pergi ke Niniwe dan memberitakan pertobatan kepada bangsa yang dianggap musuh Israel. Alih-alih menaati panggilan tersebut, Yunus memilih melarikan diri ke Tarsis. Tindakan ini tidak sekadar menunjukkan ketidaktaatan, tetapi juga mengungkap konflik identitas yang mendalam. Yunus berada di antara identitasnya sebagai orang Israel, nabi Allah, dan individu yang dipengaruhi kepentingan pribadi. Ketika panggilan Allah bertentangan dengan pemahamannya sendiri, ia memilih menghindar.⁶ Situasi ini serupa dengan pengalaman banyak dewasa muda yang menghadapi dilema antara harapan pribadi, tuntutan sosial, dan panggilan hidup yang mereka yakini berasal dari Tuhan.

Pengalaman Yunus di dalam perut ikan besar memperlihatkan proses refleksi eksistensial yang sering muncul dalam dinamika *quarter-life crisis*. Dalam kondisi terpuruk dan tidak berdaya, Yunus dipaksa menghadapi dirinya sendiri serta

⁵ Ribka Esther Legi et al., "Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Tantangan, Strategi, Dan Implikasi Bagi Pengembangan Spiritualitas Dalam Konteks Sosial-Budaya Modern," *Jurnal Teologi Injili* 5, no. 1 (June 9, 2025): 38–56, 271 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

<https://jurnal.sttati.ac.id/index.php/jti/article/view/165>.

⁶ Brynmor F. Price and Eugene A. Nida, *Pedoman Penafsiran Alkitab Kitab Yunus* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2011).

mengevaluasi relasinya dengan Allah. Krisis tersebut menjadi titik balik yang membuka ruang bagi transformasi spiritual. Dari perspektif teologi Kristen, krisis tidak selalu dipandang sebagai pengalaman negatif, melainkan dapat menjadi sarana Allah untuk membentuk iman dan mendewasakan kehidupan rohani seseorang. Oleh sebab itu, pengalaman Yunus memberikan pemahaman bahwa krisis dapat menjadi bagian dari proses pembentukan identitas yang lebih matang.⁷ Menariknya, pergumulan identitas Yunus tidak berakhir setelah ia melaksanakan tugasnya di Niniwe. Ketika Allah menunjukkan belas kasihan kepada penduduk kota itu, Yunus justru merasa kecewa dan marah.⁸ Ia mempertanyakan tindakan Allah yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Respons tersebut menunjukkan bahwa transformasi identitas merupakan proses yang berkelanjutan dan tidak selalu berlangsung secara linear. Dalam konteks *quarter-life crisis*, seseorang

dapat tetap merasakan kekosongan dan ketidakpuasan meskipun telah mencapai tujuan tertentu, karena persoalan identitas dan makna hidup belum terselesaikan secara utuh.

Penulis menelusuri penelitian terdahulu dari Otniel dkk yang mengatakan bahwa PAK berfungsi sebagai sarana pembentukan spiritualitas, penguatan iman, serta pemberian pengharapan bagi individu yang mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, pekerjaan, maupun relasi sosial.⁹ Robby & Ivana meneliti krisis identitas, kecemasan masa depan, dan ketidakstabilan emosional pada usia 20–30 tahun dapat diminimalkan melalui pembentukan identitas dalam Kristus, praktik spiritual, dan ketahanan batin yang berakar pada iman Kristen.¹⁰ Eklis dkk membahas tentang ajaran Yesus mengenai larangan untuk khawatir memberikan fondasi teologis bagi individu yang mengalami kecemasan terhadap masa depan.¹¹ Ketiga penelitian terdahulu

⁷ Jonar Situmorang, *Mengenal Dunia Perjanjian Lama, Memahami Peristiwa-Peristiwa Sejarah, Politik Dan Motivasi Seputar Dunia Perjanjian Lama* (Yogyakarta: ANDI, 2024).

⁸ Harianto GP, *Teologi Misi Dari Missio Dei Menuju Missio Ecclesia* (Yogyakarta: ANDI, 2017).

⁹ Otniel S et al., “Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Permasalahan Orang Dewasa Awal Yang Mengalami Stress Dan Depresi Pada Fase Quarter Life Crisis,” *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (November 30, 2024): 193–206,

<https://ejurnal.stakpnsentani.ac.id/index.php/jrm/article/view/196>.

¹⁰ Robby Makal and Ivana Sikape, “Integrasi Spiritualitas Kristen Dan Kesehatan Emosional Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *Murid Kristus: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (May 31, 2025): 64–74, <https://jurnal.sttrmk.ac.id/index.php/sttrmk/article/view/32>.

¹¹ Eklis Sakai, Jimmy Sugiarto, And Farel Yosua Sualang, “Quarter Life Crisis Dari Sudut Pandang Teologi Bibliska Matius 6:25-34,” *Jurnal Misioner* 3, no. 2 (October 30, 2023): 138–159, *Fenomena Quarter-life Crisis dalam Perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Kajian Biblis terhadap Pergumulan Identifikasi Tokoh Yunus* | 272

menunjukkan bahwa kajian *quarter-life crisis* dalam konteks Kristen masih didominasi oleh pendekatan psikologis, pastoral, dan spiritualitas praktis. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus menghubungkan fenomena *quarter-life crisis* dengan pergumulan identitas tokoh Yunus dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa. Oleh karena itu, *novelty* yang ditawarkan oleh tulisan ini yaitu penggunaan tokoh Yunus sebagai model biblis *quarter-life crisis*, teori *quarter-life crisis*, dan identitas spiritual dewasa Kristen. Penelitian ini berpotensi menghadirkan kontribusi baru dalam kajian PAK, khususnya pada isu pembentukan identitas spiritual orang dewasa yang sedang menghadapi *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji fenomena *quarter-life crisis* dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa melalui analisis biblis terhadap pergumulan identitas tokoh Yunus.

Tokoh Yunus dipandang paling tepat merepresentasikan fenomena *quarter-life crisis* karena narasinya memperlihatkan pergumulan identitas, konflik panggilan, kecemasan terhadap masa depan, penolakan terhadap tanggung jawab, serta krisis makna hidup yang sering dialami individu pada

fase dewasa awal. Berbeda dengan tokoh Alkitab lain yang lebih menonjolkan keberhasilan atau penderitaan eksternal, Yunus mengalami pergulatan batin yang kompleks antara kehendak pribadi dan panggilan Allah. Dinamika tersebut memberikan landasan biblis yang kuat bagi Pendidikan Agama Kristen Dewasa dalam membangun identitas, kedewasaan iman, dan resiliensi spiritual.

Teori *Quarter-Life Crisis*

Teori *Quarter-Life Crisis* menjelaskan kondisi krisis psikologis yang umumnya dialami individu pada rentang usia dewasa awal, sekitar 18–35 tahun, ketika mereka menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang berkaitan dengan identitas diri, karier, relasi interpersonal, pendidikan, dan masa depan. Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner melalui buku *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.¹² Teori ini berangkat dari asumsi bahwa masa transisi menuju kedewasaan tidak selalu berlangsung secara linear, melainkan sering diwarnai oleh kebingungan, ketidakpastian, dan konflik internal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Quarter-life crisis muncul ketika

<https://jurnal.sttkibaid.ac.id/index.php/jm/article/view/148>.

¹² Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Washington: Penguin Books, 2001).

seseorang mulai mempertanyakan pilihan hidup yang telah dibuat atau merasa tidak mampu memenuhi harapan pribadi maupun sosial. Pada tahap ini individu sering mengalami kesenjangan antara idealisme masa muda dan realitas kehidupan yang dihadapi. Mereka mungkin merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat, mengalami kesulitan membangun hubungan yang stabil, atau merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya yang tampak lebih berhasil. Perasaan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, stres, keraguan diri, bahkan gejala depresi ringan hingga sedang.

Quarter-life crisis memiliki keterkaitan dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, khususnya tahap *Identity versus Role Confusion dan Intimacy versus Isolation*. Pada tahap ini individu berupaya membangun identitas yang mantap sekaligus menjalin relasi yang bermakna dengan orang lain.¹³ Ketika proses tersebut mengalami hambatan, muncul konflik psikologis yang dapat memicu krisis kehidupan awal dewasa. Selain itu, konsep ini juga berkaitan dengan teori *Emerging Adulthood* yang

dikembangkan oleh Jeffrey Jensen Arnett, yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, serta pencarian arah hidup.¹⁴ Meskipun sering dipandang sebagai pengalaman negatif, *quarter-life crisis* sebenarnya dapat menjadi momentum pertumbuhan dan transformasi pribadi. Krisis ini mendorong individu untuk melakukan refleksi mendalam terhadap nilai, tujuan, dan makna hidup yang ingin dicapai. Melalui proses adaptasi, evaluasi diri, dan pengambilan keputusan yang lebih matang, individu dapat mengembangkan ketahanan psikologis, kemandirian, serta identitas yang lebih kuat. Dengan demikian, *quarter-life crisis* tidak hanya dipahami sebagai periode kebingungan dan tekanan emosional, tetapi juga sebagai fase perkembangan yang berpotensi menghasilkan kematangan pribadi, spiritual, dan sosial dalam perjalanan menuju kedewasaan yang utuh.

Pendidikan Agama Kristen Dewasa

Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dewasa merupakan suatu proses pendidikan

¹³ Yeni Krismawati, "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini," *Kurios* 2, no. 1 (February 11, 2018): 46, <http://www.sttpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios/article/view/20>.

¹⁴ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2014).

iman yang dirancang untuk membantu orang dewasa mengalami pertumbuhan spiritual secara berkelanjutan melalui pemahaman firman Tuhan, refleksi pengalaman hidup, serta penerapan nilai-nilai Kristen dalam berbagai aspek kehidupan.¹⁵ Berbeda dengan pendidikan anak dan remaja yang lebih berfokus pada pembentukan dasar iman, PAK Dewasa menitikberatkan pada pendewasaan iman, penguatan identitas Kristen, serta pengembangan tanggung jawab moral dan sosial dalam kehidupan keluarga, gereja, dan masyarakat.¹⁶ PAK Dewasa berangkat dari pemahaman bahwa orang dewasa memiliki pengalaman hidup yang kaya, kemampuan berpikir kritis, dan kebutuhan belajar yang berbeda sehingga proses pembelajaran harus bersifat dialogis, reflektif, dan kontekstual.

PAK Dewasa dipengaruhi oleh teori andragogi yang dikembangkan oleh Malcolm Knowles. Menurut Knowles, orang dewasa belajar secara efektif ketika

materi pembelajaran relevan dengan kebutuhan hidup mereka, melibatkan pengalaman pribadi, dan memberikan kesempatan untuk memecahkan masalah nyata.¹⁷ Dalam konteks PAK, teori ini mendorong penggunaan metode diskusi, studi kasus Alkitab, refleksi pengalaman iman, kelompok pemuridan, dan pembelajaran berbasis pelayanan.¹⁸ Dengan demikian, peserta didik dewasa tidak hanya menerima informasi teologis, tetapi juga membangun pemahaman yang mendalam melalui interaksi antara firman Tuhan dan realitas kehidupan sehari-hari.

PAK Dewasa berakar pada konsep pemuridan yang diajarkan oleh Yesus Kristus kepada para murid-Nya. Pemuridan tersebut menekankan transformasi kehidupan secara menyeluruh yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku.¹⁹ Oleh karena itu, tujuan utama PAK Dewasa bukan sekadar peningkatan pengetahuan Alkitab, melainkan pembentukan karakter yang semakin serupa

¹⁵ Johanes Waldes Hasugian, "Kurikulum Pendidikan Kristen Bagi Orang Dewasa Di Gereja," *Kurios* 5, no. 1 (April 30, 2019): 36, <https://www.sttpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios/article/view/96>.

¹⁶ Yuherlita Marneci and Yuel, "Pendekatan Andragogi Dalam Pembinaan Kecakapan Hidup Orang Dewasa Melalui Pendidikan Agama Kristen," *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (October 31, 2024): 200–211, <https://ejournal.iaknpky.ac.id/index.php/harati/article/view/742>.

¹⁷ Malcolm Knowles, *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human* 275 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

Resource Development (New York: Routledge, 2014).

¹⁸ Yahya Herman Liud, Johan Atang, and Julio Eleazer Nendissa, "Exploring Jesus' Teaching Methods: Effective Strategies for 21st-Century Education," *Journal Didaskalia* 7, no. 2 (October 31, 2024): 74–84, <https://jurnal.stti-surabaya.ac.id/index.php/didaskalia/article/view/404>.

¹⁹ Yuliani Mendrofa, "Transformasi Spiritual Melalui Pendidikan Agama Kristen Untuk Orang Dewasa," *REGULA FIDEI Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 9, no. 2 (2024): 224–231.

dengan Kristus. Proses ini melibatkan pembaruan pola pikir, pertumbuhan spiritual, dan penghayatan iman yang diwujudkan dalam tindakan nyata.

Teori PAK Dewasa menekankan pentingnya pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning). Iman Kristen dipandang sebagai perjalanan yang terus berkembang sehingga setiap orang percaya perlu terus belajar, merefleksikan pengalaman hidupnya, dan memperdalam relasinya dengan Allah. Dalam kerangka ini, gereja berfungsi sebagai komunitas belajar yang menyediakan ruang bagi orang dewasa untuk bertumbuh bersama melalui persekutuan, pengajaran, pelayanan, dan kesaksian. Dengan demikian, PAK Dewasa menjadi sarana strategis dalam membentuk individu Kristen yang matang secara spiritual, bertanggung jawab secara sosial, serta mampu menghadirkan nilai-nilai Kerajaan Allah di tengah perubahan zaman yang semakin kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang menitikberatkan pada kajian biblis dan teologis mengenai fenomena *quarter-life*

crisis dalam perspektif PAK Dewasa melalui telaah terhadap tokoh Yunus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menggali secara mendalam makna, proses, dan relevansi pergumulan identitas yang dialami Yunus dengan kondisi psikososial yang banyak dihadapi individu pada masa dewasa awal.²⁰ Oleh karena itu, penelitian lebih menekankan interpretasi terhadap data tekstual dan konseptual daripada pengukuran variabel secara kuantitatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik penelusuran literatur secara sistematis. Data primer penelitian berasal dari Kitab Yunus, terutama bagian-bagian yang memuat konflik batin, penolakan terhadap panggilan Allah, pencarian makna hidup, pergumulan identitas, serta hubungan Yunus dengan Allah. Adapun data sekunder diperoleh dari berbagai sumber akademik, seperti buku teologi biblika, teologi, psikologi perkembangan dewasa awal, PAK, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema *quarter-life crisis*, pembentukan identitas, serta kajian tentang Yunus. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan

²⁰ Conny Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).

tingkat relevansi, kredibilitas ilmiah, dan kontribusinya terhadap fokus penelitian.²¹

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tematik untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan tema-tema utama yang muncul dari narasi kitab Yunus dalam kaitannya dengan fenomena *quarter-life crisis* pada orang dewasa Kristen. Proses analisis dilakukan melalui tahapan membaca teks secara mendalam, melakukan *coding* terhadap bagian-bagian yang merepresentasikan pergumulan identitas, krisis panggilan, konflik emosional, dan transformasi spiritual, kemudian mengelompokkannya menjadi tema-tema konseptual. Selanjutnya, setiap tema diinterpretasikan menggunakan perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa sehingga diperoleh pemahaman mengenai relevansi kisah Yunus sebagai model pembentukan identitas iman, pendewasaan spiritual, dan penguatan karakter dalam menghadapi krisis kehidupan dewasa awal. Analisis tematik memungkinkan peneliti menemukan pola makna yang sistematis dan kontekstual dari data biblis.²² Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat

menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai relevansi kisah Yunus sebagai refleksi biblis dalam menghadapi pergumulan identitas, penentuan arah hidup, dan panggilan eksistensial yang banyak dialami oleh generasi dewasa awal pada masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Quarter-Life Crisis* dan Relevansinya dengan PAK Dewasa

Quarter-life crisis merupakan kondisi psikologis yang banyak dialami oleh individu pada fase dewasa awal, khususnya dalam rentang usia 18–35 tahun. Fenomena ini ditandai oleh berbagai pergumulan yang berkaitan dengan identitas diri, arah kehidupan, pilihan karier, hubungan interpersonal, kemandirian finansial, serta pencarian makna hidup. Kondisi tersebut muncul ketika seseorang menghadapi masa transisi dari remaja menuju kedewasaan yang disertai berbagai tuntutan perkembangan. Pada tahap ini, individu sering mengalami kebingungan, kecemasan, ketidakpastian, bahkan krisis eksistensial ketika realitas yang dihadapi tidak sejalan dengan harapan atau cita-cita yang telah dibangun sebelumnya.²³

²¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008).

²² Mardawani, *Praktik Penelitian Kualitatif: Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: CV: Budi Utama, 2020).

²³ Andrias Pujiono and Andrikho Andrikho, “Peranan PAK Dewasa Dalam Menumbuhkan Kesadaran Spiritualitas Dewasa Madya Untuk Menghadapi Krisis Di Masa Dewasa Lanjut,” *Jurnal Teologi Injili* 2, no. 2 (December 20, 2022): 139–150,

Fenomena ini memiliki dimensi spiritual yang memengaruhi cara seseorang memandang dirinya, sesama, dan hubungannya dengan Tuhan.

Quarter-life crisis dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kompleksitas kehidupan modern yang ditandai oleh perubahan sosial yang cepat, kemajuan teknologi, persaingan global, serta tingginya ekspektasi masyarakat terhadap generasi muda. Media sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya krisis ini karena mendorong budaya perbandingan sosial yang sering kali tidak realistis. Banyak individu membandingkan perjalanan hidupnya dengan pencapaian orang lain yang ditampilkan secara selektif di dunia digital. Akibatnya, muncul perasaan tertinggal, kurang berharga, dan gagal memenuhi standar kesuksesan yang dibentuk oleh lingkungan sosial.²⁴ Oleh karena itu, *quarter-life crisis* tidak dapat dipandang hanya sebagai bentuk ketidakmatangan emosional, melainkan sebagai respons terhadap tekanan budaya dan struktural yang memengaruhi perkembangan identitas

dewasa muda.

Dalam perspektif PAK Dewasa, *quarter-life crisis* memiliki relevansi yang sangat erat dengan proses pertumbuhan iman dan pembentukan spiritualitas individu. PAK Dewasa tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan teologis, tetapi juga bertujuan membentuk kedewasaan iman yang mampu menolong seseorang menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana dan bertanggung jawab.²⁵ Dalam konteks ini, PAK Dewasa dapat menjadi sarana yang membantu individu memaknai krisis yang dialami bukan semata-mata sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk mengalami pertumbuhan rohani dan transformasi spiritual yang lebih mendalam.

Pengalaman krisis merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan iman manusia. Berbagai tokoh dalam Alkitab mengalami pergumulan yang memiliki karakteristik serupa dengan *quarter-life crisis*, seperti ketidakpastian mengenai masa depan, konflik identitas, ketakutan terhadap panggilan hidup, dan kesulitan memahami kehendak Allah.

<https://jurnal.sttati.ac.id/index.php/jti/article/view/30>.

²⁴ Inka Sukma Melati, "Intervensi Psikologi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa," *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 4 (January 12, 2025): 1284–1291,

<https://jurnalp4i.com/index.php/learning/article/view/4167>.

²⁵ Ayqina Mafazania et al., "Quarterlife Crisiss Pada Masa Dewasa Awal," *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan* 4, no. 2 (January 8, 2024): 25–30, <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/pustaka/article/view/1231>.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa krisis bukanlah indikasi lemahnya iman, melainkan sering kali menjadi sarana yang digunakan Allah untuk membentuk karakter serta memperdalam relasi manusia dengan-Nya.²⁶ Oleh sebab itu, PAK Dewasa perlu menanamkan pemahaman bahwa kehidupan orang percaya tidak terlepas dari krisis, tetapi iman yang dewasa memungkinkan seseorang menghadapi setiap pergumulan dengan harapan dan keyakinan yang berakar pada penyertaan Tuhan.

Keterkaitan antara *quarter-life crisis* dan PAK Dewasa juga tampak dalam pentingnya pembentukan identitas spiritual. Salah satu penyebab utama krisis ini adalah kebingungan individu dalam memahami jati dirinya dan tujuan hidup yang hendak dicapai. Dalam pandangan Kristen, identitas manusia tidak ditentukan oleh prestasi akademik, pekerjaan, status sosial, maupun pengakuan masyarakat, melainkan oleh relasinya dengan Allah sebagai ciptaan yang berharga dan memiliki tujuan ilahi. Oleh karena itu, PAK Dewasa memiliki tanggung jawab untuk menanamkan keyakinan bahwa nilai diri seseorang bersumber dari kasih karunia Allah, bukan dari keberhasilan duniawi semata. Pemahaman tersebut

penting untuk membantu individu mengembangkan rasa aman dan harga diri yang tidak bergantung pada faktor-faktor eksternal yang bersifat sementara.

Menurut penulis, *quarter-life crisis* merupakan fenomena yang bersifat multidimensional karena melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam kehidupan dewasa muda. Fenomena ini tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan emosional individu, tetapi juga sebagai bagian dari proses pencarian identitas dan makna hidup yang dipengaruhi oleh berbagai faktor budaya serta sosial kontemporer. Dalam kaitan tersebut, PAK Dewasa memiliki peran yang strategis dalam membantu individu memaknai krisis sebagai bagian dari perjalanan iman, memperkuat identitas spiritual, mengembangkan refleksi teologis, serta menghadirkan komunitas yang mendukung pertumbuhan rohani. Dengan demikian, PAK Dewasa tidak hanya berfungsi sebagai media pendidikan keagamaan, tetapi juga sebagai sarana transformasi yang menolong individu menghadapi *quarter-life crisis* secara positif dan bertumbuh menuju kedewasaan iman yang utuh.

²⁶ Abdul Aziz Ali Rosyiddin and Nur Aziz Afandi, "Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults," *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and* 279 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

Spirituality 1, no. 1 (February 3, 2023): 34–40, <http://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PMHRS/article/view/1135>.

Gejala *Quarter-Life Crisis* dalam Narasi Yunus

Gejala *quarter-life crisis* dalam kisah Yunus dapat dipahami sebagai gambaran krisis identitas, pencarian makna hidup, dan pergumulan eksistensial yang muncul ketika seseorang menghadapi ketidakjelasan mengenai tujuan hidup, panggilan, serta hubungannya dengan sesama dan Allah. Walaupun istilah *quarter-life crisis* berasal dari kajian psikologi modern dan umumnya dikaitkan dengan masa dewasa awal, dinamika yang dialami Yunus memperlihatkan pola-pola psikologis yang serupa.²⁷ Oleh karena itu, pembacaan narasi Yunus melalui pendekatan psikologi perkembangan dan teologi naratif dapat membantu memahami secara lebih mendalam kompleksitas respons manusia terhadap panggilan dan kehendak Allah. Dalam narasi tersebut terlihat adanya pergulatan batin yang kuat ketika Yunus menerima perintah Allah untuk pergi ke Niniwe. Bukannya menaati perintah itu, ia justru memilih melarikan diri ke Tarsis. Sikap ini dapat dipahami sebagai bentuk penolakan terhadap arah hidup dan tanggung jawab yang dipercayakan kepadanya. Tindakan Yunus mencerminkan

avoidance coping, yaitu kecenderungan menghindari situasi yang dianggap mengancam kenyamanan atau identitas diri. Fenomena serupa sering ditemukan pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*, terutama ketika mereka harus mengambil keputusan penting terkait pekerjaan, hubungan, atau komitmen hidup.

Krisis yang dialami Yunus juga tampak dalam benturan antara harapan pribadinya dan kenyataan yang terjadi. Ia menginginkan agar Allah menjatuhkan hukuman atas Niniwe karena bangsa itu dikenal sebagai musuh Israel. Namun, ketika Allah menunjukkan belas kasih kepada penduduk Niniwe yang bertobat, Yunus mengalami kekecewaan yang mendalam bahkan sampai berharap kematian. Respons tersebut menunjukkan adanya krisis makna dan disorientasi batin yang kerap muncul dalam pengalaman *quarter-life crisis*. Pada kondisi ini, seseorang tidak hanya mempertanyakan pilihan hidupnya, tetapi juga nilai-nilai dan keyakinan yang selama ini menjadi landasan kehidupannya. Dilihat secara lebih mendalam, pergumulan Yunus tidak semata-mata berasal dari kelemahan emosional atau psikologis, melainkan dari

²⁷ Gregorius Barbarigo Djawa Gae, "Kisah Nabi Yunus Dari Perspektif Teori Psikoanalisis Sigmund Freud," *LEDALOGOS: JURNAL*

Fenomena Quarter-life Crisis dalam Perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Kajian Biblis terhadap Pergumulan Identifikasi Tokoh Yunus | 280

FILSAFAT 1, no. 1 (May 30, 2025): 53–68, <https://journal.iftkledalero.ac.id/index.php/JLOG/article/view/255>.

benturan antara identitas pribadinya dan proses perubahan yang Allah kehendaki. Yunus kesulitan menerima kenyataan bahwa kasih dan kemurahan Allah melampaui batas etnis maupun nasionalisme Israel.²⁸ Oleh sebab itu, krisis yang dialaminya memiliki dimensi teologis yang kuat. Ia harus menghadapi kenyataan bahwa pemahamannya tentang Allah berbeda dengan tindakan Allah yang nyata. Situasi seperti ini juga sering dialami oleh orang dewasa muda ketika pengalaman hidup menantang keyakinan, impian, atau identitas yang sebelumnya dianggap pasti.

Pengalaman Yunus di dalam perut ikan besar dapat dipandang sebagai masa refleksi yang membuka peluang bagi pembentukan identitas yang lebih dewasa. Dalam perspektif perkembangan psikososial, krisis sering menjadi titik penting untuk melakukan evaluasi diri dan membangun pemahaman baru mengenai kehidupan. Melalui pengalaman tersebut, Yunus dihadapkan pada keterbatasannya sendiri, belajar bergantung kepada Allah, dan meninjau kembali orientasi hidupnya. Namun, kisah Yunus juga menunjukkan bahwa proses perubahan tidak terjadi secara instan. Setelah menjalankan tugasnya di Niniwe, ia masih memperlihatkan

kemarahan dan ketidakpuasan yang menandakan bahwa transformasi diri membutuhkan waktu yang panjang.

Dengan demikian, gejala *quarter-life crisis* dalam narasi Yunus dapat dilihat melalui penolakan terhadap panggilan hidup, kecenderungan menghindari tanggung jawab, konflik antara harapan dan kenyataan, pencarian makna, serta pergumulan identitas spiritual yang mendalam. Kisah ini memperlihatkan bahwa krisis bukan hanya pengalaman yang bersifat negatif, tetapi juga dapat menjadi sarana pertumbuhan dan pembaruan diri. Narasi Yunus menegaskan bahwa Allah tetap bekerja di tengah kebingungan dan pergumulan manusia untuk membentuk karakter serta membawa mereka menuju kedewasaan spiritual yang lebih utuh.

Pergumulan Identitas Yunus dan Kaitannya dengan Pencarian Makna Hidup pada Dewasa Muda

Pergumulan identitas Yunus dalam Kitab Yunus memberikan gambaran yang mendalam tentang proses pencarian jati diri, tujuan hidup, dan makna keberadaan manusia. Kisah ini tidak hanya menyoroti panggilan kenabian dan ketaatan kepada Allah, tetapi juga memperlihatkan konflik

²⁸ Michael Salomo Hahuly, "Menghadapi Quarter Life Crisis Dalam Terang Perspektif Alkitab," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 281 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

(January 22, 2022): 1–14, <https://ojs.jurnalteologi.id/index.php/graciadeo/article/view/102>.

batin yang berkaitan dengan pemahaman diri, nilai-nilai yang diyakini, dan hubungan seseorang dengan kehendak Allah. Pengalaman Yunus sangat relevan karena tahap kehidupan ini sering ditandai oleh pencarian identitas, penentuan arah hidup, dan usaha menemukan makna di tengah berbagai tuntutan sosial, budaya, maupun spiritual.

Masa dewasa muda merupakan fase ketika individu berupaya membangun identitas yang lebih mantap dengan mengintegrasikan pengalaman, keyakinan, nilai, dan harapan hidup ke dalam konsep diri yang relatif stabil.²⁹ Namun, proses tersebut sering diwarnai oleh benturan antara keinginan pribadi dan tuntutan dari luar. Situasi ini tampak dalam pengalaman Yunus yang memilih melarikan diri ke Tarsis ketika Allah memanggilnya untuk pergi ke Niniwe. Tindakannya mencerminkan ketegangan antara identitasnya sebagai nabi yang menerima panggilan Allah dan keinginannya sendiri yang menolak tugas tersebut. Meskipun memahami kehendak Allah, Yunus belum siap secara emosional maupun ideologis untuk menerimanya.

Pelarian Yunus dapat dipahami

sebagai bentuk krisis makna hidup. Ia mengalami pertentangan antara keyakinan teologis yang dimilikinya dan kenyataan yang harus dihadapi. Yunus mengetahui bahwa Allah penuh kasih dan pengampunan, tetapi ia tidak menghendaki belas kasihan itu diberikan kepada bangsa Niniwe yang dianggap musuh Israel.³⁰ Konflik ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara pemahaman iman dan sikap emosionalnya. Pengalaman serupa sering dialami dewasa muda ketika menghadapi kenyataan yang berbeda dari harapan, seperti kegagalan meraih cita-cita, masalah relasi, atau panggilan hidup yang tidak sesuai dengan rencana pribadi, sehingga memunculkan kebingungan identitas dan kehilangan arah hidup. Pergumulan Yunus menunjukkan bahwa identitas tidak hanya ditentukan oleh cara seseorang memandang dirinya sendiri, tetapi juga oleh bagaimana ia memahami dirinya di hadapan Allah. Sepanjang kisahnya, Yunus berusaha mempertahankan sudut pandang dan kepentingannya sendiri, sedangkan Allah terus mengajaknya melihat realitas yang lebih luas. Pengalaman berada di dalam perut ikan besar menjadi momen refleksi yang penting karena dalam keadaan

²⁹ J. E. Nendissa, "Pentingnya Partisipasi Pemuda Dalam Pembangunan Jemaat: Studi Kasus Pada Gereja Masehi Injili Minahasa Syaloom,

Karombasan," *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta* 5, no. 1 (2022): 66–80.

³⁰ Gae, "Kisah Nabi Yunus Dari Perspektif Teori Psikoanalisis Sigmund Freud."

tidak berdaya Yunus dipaksa menghadapi dirinya sendiri dan menyadari ketergantungannya kepada Allah. Dalam kehidupan dewasa muda, pengalaman krisis seperti ini sering menjadi sarana perubahan yang mendorong seseorang meninjau kembali tujuan, nilai, dan orientasi hidupnya.

Kisah Yunus menekankan pentingnya kesediaan untuk mengubah perspektif dalam proses menemukan makna hidup. Allah memakai berbagai peristiwa, seperti badai, ikan besar, pertobatan Niniwe, dan pohon jarak, untuk membentuk cara pandang Yunus mengenai kasih, keadilan, dan belas kasihan. Melalui pengalaman tersebut, Yunus diajak melihat kenyataan dari sudut pandang yang lebih luas daripada kepentingan pribadi atau kelompoknya. Bagi dewasa muda, pencarian makna hidup sering terhambat oleh kecenderungan berpusat pada diri sendiri, misalnya mengejar prestasi, pengakuan sosial, atau kepuasan pribadi.³¹ Kisah Yunus mengingatkan bahwa makna hidup yang sejati ditemukan ketika seseorang terlibat dalam tujuan yang melampaui kepentingan dirinya sendiri.

Pergumulan identitas Yunus

menunjukkan bahwa krisis identitas tidak selalu merupakan tanda kelemahan iman, melainkan bagian dari proses pertumbuhan spiritual. Allah tidak meninggalkan Yunus ketika ia melarikan diri, tetapi tetap menyertainya sepanjang perjalanan pergumulannya. Hal ini menegaskan bahwa pencarian identitas dan makna hidup pada masa dewasa muda merupakan perjalanan iman yang melibatkan interaksi antara pengalaman manusia dan karya Allah.³² Oleh karena itu, pendampingan pastoral perlu membantu dewasa muda menafsirkan pengalaman hidup mereka dalam terang iman agar mampu melihat bahwa krisis, kegagalan, dan ketidakpastian dapat menjadi sarana pembentukan diri yang lebih dewasa.

Meski demikian, kisah Yunus memperlihatkan bahwa penyelesaian krisis identitas tidak terjadi secara langsung dan sempurna. Setelah menjalankan tugasnya di Niniwe, Yunus masih menunjukkan kemarahan dan kekecewaan terhadap keputusan Allah yang mengampuni penduduk kota tersebut. Sikap ini menegaskan bahwa pembentukan identitas merupakan proses yang berlangsung terus-menerus. Narasi Yunus mengungkapkan

³¹ Joko Priyono, Tri Astuti, and Claudia Angelina, "Doa Sebagai Disiplin Spiritual Dalam Pembentukan Karakter Kristen Kajian Teologi Praktis," *Jurnal Knaf Ha-Aretz* 1, no. 1 (2026): 78–92.

³² Tolop Marbun, "KAJIAN KONSEP KESELAMATAN DALAM KITAB YUNUS," *JURNAL LUXNOS* 6, no. 2 (2020).

bahwa seseorang tetap dapat mengalami konflik batin walaupun telah melakukan apa yang dianggap sesuai dengan kehendak Allah. Dalam kehidupan dewasa muda, keberhasilan dalam pendidikan, pekerjaan, atau pelayanan tidak selalu menjamin kejelasan identitas maupun makna hidup apabila tujuan hidup belum terintegrasi secara mendalam dengan pemahaman tentang keberadaan dirinya. Menurut penulis, pergumulan identitas Yunus memiliki keterkaitan yang erat dengan pencarian makna hidup pada masa dewasa muda. Kisah ini menunjukkan bahwa identitas yang matang tidak dibangun melalui usaha menghindari konflik atau kesulitan, melainkan melalui keberanian menghadapi pergumulan hidup dan keterbukaan terhadap proses pembaruan yang dikerjakan Allah. Refleksi atas pengalaman Yunus memperlihatkan bahwa makna hidup yang sejati ditemukan ketika seseorang mampu mengintegrasikan identitas pribadi, panggilan dari Allah, dan tanggung jawab sosial ke dalam kehidupan yang berorientasi pada kehendak-Nya serta pelayanan kepada sesama.

Pendidikan Agama Kristen Dewasa sebagai Sarana Resolusi Krisis Identitas

PAK Dewasa memiliki peranan penting sebagai sarana untuk membantu individu mengatasi krisis identitas di tengah kehidupan masyarakat modern yang terus mengalami perubahan sosial, kemajuan teknologi digital, globalisasi budaya, dan dinamika hubungan antarmanusia yang semakin kompleks.³³ Krisis identitas pada orang dewasa sering muncul ketika seseorang mengalami kebingungan mengenai tujuan hidup, makna keberadaan, nilai-nilai yang diyakini, maupun perannya dalam keluarga, gereja, dan lingkungan sosial. Berbagai faktor dapat memicu kondisi tersebut, seperti tekanan ekonomi, perubahan status dan peran sosial, konflik keluarga, kegagalan dalam pekerjaan, pengalaman traumatis, hingga pengaruh budaya populer yang menawarkan beragam konsep identitas yang sering kali saling bertentangan. Dalam konteks ini, PAK Dewasa tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan pengetahuan teologis, tetapi juga menjadi proses pembentukan dan pembaruan diri yang menolong individu menemukan identitas yang berakar pada iman Kristen.

Krisis identitas pada masa dewasa sering berkaitan dengan pola pikir masyarakat modern yang menjadikan

³³ Pujiono and Andrikho, "Peranan PAK Dewasa Dalam Menumbuhkan Kesadaran Fenomena Quarter-life Crisis dalam Perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Kajian Biblis terhadap Pergumulan Identifikasi Tokoh Yunus | 284

Spiritualitas Dewasa Madya Untuk Menghadapi Krisis Di Masa Dewasa Lanjut."

prestasi, produktivitas, dan pengakuan sosial sebagai ukuran utama nilai diri seseorang. Ketika harapan tersebut tidak tercapai, individu dapat mengalami kehilangan arah, rasa tidak berharga, dan keraguan terhadap jati dirinya. Dari sudut pandang teologi Kristen, identitas manusia tidak ditentukan oleh pencapaian maupun kedudukan sosial, melainkan oleh hubungan dengan Allah sebagai Pencipta yang menciptakan manusia menurut gambar dan rupa-Nya.³⁴ Oleh sebab itu, PAK Dewasa berperan untuk mengoreksi pandangan identitas yang berpusat pada dunia dan individualisme dengan memperkenalkan konsep identitas yang berakar pada Kristus. Melalui pembelajaran yang bersifat reflektif dan dialogis, peserta didik dibimbing untuk memahami kembali jati dirinya di hadapan Allah serta menjadikan iman sebagai landasan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

PAK Dewasa berfungsi sebagai ruang interpretasi yang membantu individu memahami pengalaman hidupnya berdasarkan perspektif firman Tuhan. Tidak sedikit orang dewasa yang mengalami kebingungan identitas karena kesulitan memaknai kegagalan, penderitaan, maupun

perubahan besar dalam hidup mereka. Dalam situasi seperti ini, pendidikan Kristen memberikan kesempatan kepada peserta untuk merefleksikan pengalaman tersebut melalui kisah dan ajaran Alkitab sehingga mereka dapat menemukan makna yang baru dan membangun identitas spiritual yang lebih kuat. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan Kristen tidak hanya berorientasi pada pengembangan pengetahuan, tetapi juga menyentuh aspek emosional, spiritual, dan transformasi hidup secara menyeluruh.

Keberhasilan PAK Dewasa dalam membantu menyelesaikan krisis identitas sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan. Jika proses pembelajaran hanya berfokus pada penyampaian doktrin tanpa mengaitkannya dengan realitas kehidupan peserta, maka materi yang diberikan cenderung terasa abstrak dan kurang relevan. Sebaliknya, pendekatan andragogi yang memperhatikan pengalaman hidup, kebutuhan nyata, serta konteks sosial dan budaya peserta akan lebih efektif dalam menjawab persoalan identitas yang mereka hadapi. Dalam pendekatan ini, pendidik Kristen berperan sebagai fasilitator yang mendorong peserta

³⁴ Jellyan Alviani Awang, "Dialog Kitab Keagamaan Terhadap Kearifan Lokal 'Kepercayaan Jingitiu' Sebagai Upaya Memperbaiki Relasi Manusia Dan Alam," *Proskuneo: Journal of* 285 | Incuclo Journal of Christian Education Vo. 6, No. 3 September 2026

Theology 1, no. 1 (September 14, 2024): 1–11, <https://e-journal.stttransformasi-indonesia.ac.id/index.php/pjt/article/view/152>.

untuk melakukan refleksi kritis terhadap nilai-nilai yang membentuk identitas mereka sekaligus mengarahkan mereka kepada pemahaman identitas yang sesuai dengan ajaran Kristen. Meskipun demikian, PAK Dewasa tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya solusi untuk mengatasi krisis identitas. Permasalahan identitas merupakan persoalan yang kompleks karena melibatkan berbagai dimensi, termasuk aspek psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Oleh karena itu, pelaksanaan PAK Dewasa perlu dipadukan dengan pendekatan lain seperti konseling pastoral, pendampingan dalam komunitas, serta pembinaan spiritual yang dilakukan secara berkesinambungan. Kolaborasi berbagai pendekatan tersebut memungkinkan individu memperoleh dukungan yang lebih menyeluruh dalam proses pemulihan dan penguatan identitas dirinya.

Dengan demikian, PAK Dewasa dapat dipandang sebagai sarana strategis dalam membantu individu menemukan dan membangun kembali identitas dirinya melalui pemahaman yang berlandaskan iman Kristen, refleksi mendalam terhadap pengalaman hidup, serta pengembangan hubungan yang lebih erat dengan Allah dan komunitas orang percaya. Melalui proses pendidikan yang kontekstual dan transformatif, orang dewasa tidak hanya

memperoleh pemahaman keagamaan yang lebih baik, tetapi juga mampu menemukan kembali jati dirinya sebagai pribadi yang berharga, dikasihi Allah, dan dipanggil untuk menjalani kehidupan yang bermakna di tengah berbagai perubahan zaman.

Rekonstruksi Pendidikan Agama Kristen Dewasa Berbasis Naratif-Inkarnatif dari Kisah Yunus

Rekonstruksi PAK dewasa berbasis naratif-inkarnatif yang berangkat dari kisah Yunus merupakan suatu usaha untuk membangun model pembelajaran iman yang tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga pada perubahan hidup melalui pengalaman, refleksi, dan keterlibatan dalam realitas sosial. Kisah Yunus menyajikan berbagai dinamika spiritual, mulai dari penolakan terhadap panggilan Allah, pergumulan identitas, hingga proses pembentukan karakter yang berlangsung secara bertahap. Dalam konteks pendidikan orang dewasa, narasi ini memiliki relevansi yang kuat karena mencerminkan pengalaman manusia yang sering berada di antara keinginan pribadi dan kehendak Allah. Oleh sebab itu, kisah Yunus dapat menjadi sumber pembelajaran yang mendorong pertumbuhan iman secara lebih mendalam dan kontekstual.

Pendekatan naratif memandang kisah Yunus bukan sekadar cerita sejarah atau pelajaran moral, melainkan sebagai sarana dialog antara teks Alkitab dan pengalaman hidup peserta didik dewasa. Orang dewasa membawa beragam pengalaman, nilai, serta tantangan kehidupan yang membentuk cara mereka memahami iman. Oleh karena itu, proses pendidikan tidak cukup dilakukan secara satu arah. Melalui pendekatan ini, peserta didik diajak untuk memasuki alur cerita Yunus, menemukan keterkaitan dengan pengalaman pribadi mereka, dan menafsirkan makna teologis yang relevan dengan situasi masa kini. Dengan demikian, pembelajaran menjadi proses reflektif yang memungkinkan terjadinya perubahan cara pandang sekaligus pendewasaan spiritual.

Di sisi lain, pendekatan inkarnatif menekankan bahwa iman Kristen harus diwujudkan dalam tindakan nyata. Dalam kisah Yunus, Allah mendidik dan membentuk hamba-Nya melalui berbagai pengalaman konkret seperti badai di laut, peristiwa ikan besar, pertobatan penduduk Niniwe, hingga pelajaran melalui pohon jarak. Seluruh pengalaman tersebut menjadi media pembelajaran yang memperdalam pemahaman Yunus mengenai kasih dan keadilan Allah. Berdasarkan perspektif ini, PAK dewasa tidak hanya bertujuan

meningkatkan pemahaman intelektual, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Kerajaan Allah. Dengan demikian, proses belajar harus terhubung dengan realitas kehidupan sehari-hari sehingga menghasilkan transformasi yang nyata.

Selain itu, kisah Yunus memberikan kritik terhadap pola pendidikan agama yang bersifat legalistik dan eksklusif. Yunus menunjukkan kecenderungan untuk memahami panggilan Allah secara terbatas berdasarkan identitas kelompoknya, sehingga ia menolak misi kepada bangsa Niniwe. Sikap tersebut menggambarkan kecenderungan manusia untuk membatasi jangkauan kasih Allah hanya kepada komunitas tertentu. Dalam praktik PAK dewasa, kecenderungan serupa masih dapat ditemukan ketika pendidikan lebih berfokus pada penguatan identitas internal dibandingkan dengan pengembangan sikap terbuka terhadap keberagaman. Melalui pendekatan naratif-inkarnatif, peserta didik diajak untuk memahami universalitas kasih Allah dan menyadari bahwa kedewasaan iman tercermin tidak hanya dalam penguasaan doktrin, tetapi juga dalam kemampuan mengasihi, menerima, dan melayani sesama tanpa memandang perbedaan.

Kisah Yunus memperlihatkan

bahwa pendidikan yang dilakukan Allah berlangsung secara dialogis dan transformatif. Allah tidak memaksa Yunus untuk berubah secara seketika, melainkan membimbingnya melalui serangkaian pengalaman yang mengundang refleksi mendalam. Perspektif ini sekaligus menjadi kritik terhadap praktik PAK yang masih didominasi metode ceramah dan indoktrinasi. Pendidikan orang dewasa memerlukan ruang dialog dan refleksi kritis agar peserta didik dapat membangun pemahaman berdasarkan pengalaman hidup mereka sendiri. Oleh karena itu, rekonstruksi PAK dewasa berbasis naratif-inkarnatif menuntut pergeseran paradigma dari pendidikan yang berorientasi pada penyampaian materi menuju pendidikan yang berfokus pada transformasi pribadi dan sosial. Melalui penghayatan narasi Alkitab dan penerapan nilai-nilai iman dalam kehidupan sehari-hari, PAK dewasa dapat membentuk murid Kristus yang matang secara spiritual, peka terhadap kebutuhan sosial, serta terbuka terhadap karya Allah yang melampaui batas budaya, tradisi, dan identitas kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian biblis terhadap tokoh Yunus dalam perspektif PAK dewasa, ditemukan bahwa fenomena *quarter-life*

crisis yang ditandai dengan kebingungan identitas, pelarian dari tanggung jawab, konflik idealisme-realitas, serta kegagalan mengelola emosi dan ekspektasi tidak hanya terjadi pada generasi muda kontemporer, tetapi juga tergambarkan secara naratif dalam pengalaman panggilan seorang nabi. Yunus menunjukkan gejala krisis identitas yang khas pada fase dewasa awal: ia menolak tugas yang membebani citra dirinya, melarikan diri dari kehadiran Allah, serta mengalami kemarahan eksistensial ketika realitas anugerah bertentangan dengan keyakinan pribadinya. Respon Allah terhadap pergumulan Yunus tidak berbentuk hukuman langsung, melainkan serangkaian tindakan pedagogis yang sabar, kontekstual, dan transformatif mulai dari badai, ikan besar, pohon jarak, hingga ulat dan angin timur. Setiap peristiwa menjadi medium pembelajaran yang memfasilitasi refleksi mendalam tanpa memaksa perubahan sikap. Pertanyaan Allah di akhir kitab, “Layakkah engkau marah?” bukanlah kutukan, melainkan undangan untuk meninjau ulang identitas diri di hadapan kedaulatan dan kasih ilahi.

Implikasi teoretis dari kajian ini menegaskan bahwa pendidikan agama Kristen dewasa perlu bergeser dari pendekatan dogmatis-instruksional menuju model naratif-reflektif yang mengakui

pergumulan identitas sebagai bagian sah dari proses pendewasaan iman. Tokoh-tokoh Alkitab yang gagal atau mengalami krisis justru menjadi sumber belajar yang lebih relevan bagi orang dewasa muda dibandingkan teladan sempurna yang tidak terjangkau. Secara praktis, pendampingan PAK dewasa terhadap mereka yang mengalami *quarter-life crisis* harus meneladani cara Allah mendampingi Yunus: memberikan ruang aman untuk mengungkapkan kekecewaan, mengajukan pertanyaan eksistensial yang membuka kesadaran diri, serta menunda penghakiman demi proses pertumbuhan yang bertahap. Dengan demikian, krisis identitas tidak lagi dilihat sebagai ancaman iman, melainkan sebagai pintu masuk menuju pemahaman panggilan yang lebih dewasa, autentik, dan berpusat pada rahmat Allah. Penelitian ini merekomendasikan studi komparatif tokoh-tokoh Alkitab lainnya seperti Elia, Yeremia, atau Petrus untuk memperkaya model pendampingan krisis identitas dalam pendidikan agama Kristen dewasa.

Penelitian ini mengungkap bahwa *quarter-life crisis* PAK dewasa bukan sekadar tekanan psikososial, melainkan pergumulan spiritual yang menyentuh identitas, panggilan, dan relasi dengan Allah. Kisah Yunus menunjukkan bahwa krisis identitas dapat terjadi pada orang

percaya saat ada konflik antara kehendak pribadi dan panggilan ilahi. Transformasi Yunus terjadi melalui konfrontasi, refleksi, dan pembentukan karakter oleh Allah, menjadikan krisis sebagai ruang pembelajaran iman menuju kedewasaan rohani. Kontribusi penelitian ini adalah mengintegrasikan dimensi biblis, psikologis, dan formasi spiritual dalam PAK Dewasa. Narasi Yunus menawarkan paradigma yang memandang pergumulan identitas sebagai proses pendewasaan iman, bukan persoalan emosional semata. PAK Dewasa dapat merancang pendampingan pastoral yang lebih kontekstual, reflektif, dan berorientasi pada pembentukan identitas Kristiani. Penelitian lanjutan disarankan membandingkan Yunus dengan tokoh seperti Musa, Yeremia, atau Petrus untuk membangun model teologis yang komprehensif. Studi empiris juga diperlukan untuk menguji efektivitas model PAK berbasis narasi biblis dalam mendampingi dewasa awal yang mengalami krisis, sehingga hubungan antara refleksi teologis dan praktik pendidikan gerejawi dapat dibuktikan secara sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Syamsul. *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*. Routledge: CRC Press, 2023.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood*

- The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, 2014.
- Awang, Jellyan Alviani. "Dialog Kitab Keagamaan Terhadap Kearifan Lokal 'Kepercayaan Jingitiu' Sebagai Upaya Memperbaiki Relasi Manusia Dan Alam." *Proskuneo: Journal of Theology* 1, no. 1 (September 14, 2024): 1–11. <https://e-journal.stttransformasi-indonesia.ac.id/index.php/pjt/article/view/152>.
- Ayqina Mafazania, Hanum Syifa Rafsanjani, Jasmine Mutiara Bintang, and Juwita Putri Ananta. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal." *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan* 4, no. 2 (January 8, 2024): 25–30. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/pustaka/article/view/1231>.
- Conny Semiawan. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Gae, Gregorius Barbarigo Djawa. "Kisah Nabi Yunus Dari Perspektif Teori Psikoanalisis Sigmund Freud." *LEDALOGOS: JURNAL FILSAFAT* 1, no. 1 (May 30, 2025): 53–68. <https://journal.iftkledalero.ac.id/index.php/JLOG/article/view/255>.
- GP, Harianto. *Teologi Misi Dari Missio Dei Menuju Missio Ecclesia*. Yogyakarta: ANDI, 2017.
- Hahuly, Michael Salomo. "Menghadapi Quarter Life Crisis Dalam Terang Perspektif Alkitab." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (January 22, 2022): 1–14. <https://ojs.jurnalteologi.id/index.php/graciadeo/article/view/102>.
- Hasugian, Johannes Waldes. "Kurikulum Pendidikan Kristen Bagi Orang Dewasa Di Gereja." *Kurios* 5, no. 1 (April 30, 2019): 36. <https://www.sttpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios/article/view/96>.
- Knowles, Malcolm. *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*. New York: Routledge, 2014.
- Krismawati, Yeni. "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini." *Kurios* 2, no. 1 (February 11, 2018): 46. <http://www.sttpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios/article/view/20>.
- Legi, Ribka Esther, Yopi Baleona Tolego, Anatje Ivone Sherly Lumantow, and Jelty Juriaty Rumetor. "Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Tantangan, Strategi, Dan Implikasi Bagi Pengembangan Spiritualitas Dalam Konteks Sosial-Budaya Modern." *Jurnal Teologi Injili* 5, no. 1 (June 9, 2025): 38–56. <https://jurnal.sttati.ac.id/index.php/jti/article/view/165>.
- Liud, Yahya Herman, Johan Atang, and Julio Eleazer Nendissa. "Exploring Jesus' Teaching Methods: Effective Strategies for 21st-Century Education." *Journal Didaskalia* 7, no. 2 (October 31, 2024): 74–84. <https://jurnal.sttii-surabaya.ac.id/index.php/didaskalia/article/view/404>.
- Makal, Robby, and Ivana Sikape. "Integrasi Spiritualitas Kristen Dan Kesehatan Emosional Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *Murid Kristus: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (May 31, 2025): 64–74. <https://jurnal.sttrmk.ac.id/index.php/sttrmk/article/view/32>.
- Marbun, Tolop. "KAJIAN KONSEP KESELAMATAN DALAM
- Fenomena Quarter-life Crisis dalam Perspektif Pendidikan Agama Kristen Dewasa: Kajian Biblis terhadap Pergumulan Identifikasi Tokoh Yunus | 290

- KITAB YUNUS.” *JURNAL LUXNOS* 6, no. 2 (2020).
- Mardawani. *Praktik Penelitian Kualitatif: Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: CV: Budi Utama, 2020.
- Marneci, Yuherlita, and Yuel. “Pendekatan Andragogi Dalam Pembinaan Kecakapan Hidup Orang Dewasa Melalui Pendidikan Agama Kristen.” *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (October 31, 2024): 200–211.
<https://ejournal.iaknpky.ac.id/index.php/harati/article/view/742>.
- MELATI, INKA SUKMA. “INTERVENSI PSIKOLOGI DALAM MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA.” *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 4 (January 12, 2025): 1284–1291.
<https://jurnalp4i.com/index.php/learning/article/view/4167>.
- Mendrofa, Yuliani. “Transformasi Spiritual Melalui Pendidikan Agama Kristen Untuk Orang Dewasa.” *REGULA FIDEI Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 9, no. 2 (2024): 224–231.
- Mercy, Yolanda. *Quarter Life Crisis*. London: Oberon Books, 2017.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.
- Nendissa, J. E. “Pentingnya Partisipasi Pemuda Dalam Pembangunan Jemaat: Studi Kasus Pada Gereja Masehi Injili Minahasa Syaloom, Karombasan.” *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta* 5, no. 1 (2022): 66–80.
- Nendissa, Julio Eleazer. “Dinamika Agama Dalam Era Digital: Pengaruh Media Sosial Terhadap Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Muda.” *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja* 8, no. 2 (2025): 1–20.
- . “TEORI KONFLIK SOSIOLOGI MODERN TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS MANUSIA.” *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha* 4, no. 3 (2022): 69–76.
- Price, Brynmor F., and Eugene A. Nida. *Pedoman Penafsiran Alkitab Kitab Yunus*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2011.
- Priyono, Joko, Tri Astuti, and Claudia Angelina. “Doa Sebagai Disiplin Spiritual Dalam Pembentukan Karakter Kristen Kajian Teologi Praktis.” *Jurnal Knaf Ha-Aretz* 1, no. 1 (2026): 78–92.
- Pujiono, Andrias, and Andrikho Andrikho. “Peranan PAK Dewasa Dalam Menumbuhkan Kesadaran Spiritualitas Dewasa Madya Untuk Menghadapi Krisis Di Masa Dewasa Lanjut.” *Jurnal Teologi Injili* 2, no. 2 (December 20, 2022): 139–150.
<https://jurnal.sttati.ac.id/index.php/jti/article/view/30>.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Washington: Penguin Books, 2001.
- Rosyiddin, Abdul Aziz Ali, and Nur Aziz Afandi. “Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults.” *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality* 1, no. 1 (February 3, 2023): 34–40.
<http://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PMHRS/article/view/1135>.
- S, Otniel, Nita Latriani Golu Golu, Juni Putri Zega Zega, Denistina Halawa H, and Astri Natkaru N. “Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Permasalahan Orang Dewasa Awal Yang Mengalami Stress Dan Depresi Pada Fase Quarter Life Crisis.” *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan*

- Kristen* 2, no. 2 (November 30, 2024): 193–206.
<https://ejurnal.stakpnsentani.ac.id/index.php/jrm/article/view/196>.
- Sakai, Eklis, Jimmy Sugiarto, and Farel Yosua Sualang. “QUARTER LIFE CRISIS DARI SUDUT PANDANG TEOLOGI BIBLIKA MATIUS 6:25-34.” *Jurnal Misioner* 3, no. 2 (October 30, 2023): 138–159.
<https://jurnal.sttkibaid.ac.id/index.php/jm/article/view/148>.
- Situmorang, Jonar. *Mengenal Dunia Perjanjian Lama, Memahami Peristiwa-Peristiwa Sejarah, Politik Dan Motivasi Seputar Dunia Perjanjian Lama*. Yogyakarta: ANDI, 2024.
- Suhantoro, Fahrul Jamal Agustian, Bahrul Wirdad Widodo, Imroatus Sa’adah, and Fathimatus Zahroh. *Metode Psikologi Agama Pada Usia Dewasa*. Malang: Kramantara JS, 2025.