



# Pengembangan PAK untuk Menolong Dewasa Awal Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern

Yosi Gloria Lingga<sup>1</sup>, Debora Maria Sihite<sup>2</sup>,  
Clesi Yade Oktari Damanik<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia  
Email: [yosigloria668@gmail.com](mailto:yosigloria668@gmail.com), [deborasihite9@gmail.com](mailto:deborasihite9@gmail.com) [clesidamanik@gmail.com](mailto:clesidamanik@gmail.com)

---

## Article Info

### Article history:

Received Desember 02, 2025  
Revised Desember 09, 2025  
Accepted Desember 12, 2025

---

### Keywords:

Adult Christian Education,  
Early Adulthood, Quarter-Life Crisis, Learning Strategies, Modern Life Challenges, Characteristics of Early Adults.

---

## ABSTRACT

*Early adulthood is a stage of life in which individuals begin searching for their identity, adjusting to societal expectations, and taking on new responsibilities within family, work, and social relationships. During this period, many people experience pressure and are vulnerable to a quarter-life crisis, a condition marked by confusion, anxiety, and uncertainty about their life direction. This crisis can be triggered by various factors such as career demands, financial stress, social comparison, unstable relationships, and conflicts between personal desires and external expectations. Therefore, adequate support is essential, one of which can be provided through Christian Education (CE) for adults. Adult Christian Education is a process of faith formation tailored to the experiences, needs, and spiritual development of adults. This form of education plays an important role in helping young adults face the pressures of modern life. Characteristics of early adults such as the need for independence, a tendency to solve problems, and learning through personal experience require relevant teaching methods. For this reason, effective adult CE strategies include experiential learning, personal reflection, group discussions, community support, and applying biblical teachings to everyday life situations. Through these approaches, adult CE helps participants interpret their life experiences through the lens of faith, overcome inner struggles related to the quarter-life crisis, and strengthen their spiritual growth. Adult CE also offers practical guidance so that young adults can face life's pressures with stronger spiritual resilience, clearer life direction, and wiser decision-making skills. Therefore, developing adult Christian Education is essential to support young adults in navigating life positively and in alignment with Christian values.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

## Article Info

### Article history:

Received Desember 02, 2025  
Revised Desember 09, 2025  
Accepted Desember 12, 2025

---

---

## ABSTRACT

Dewasa awal adalah masa ketika seseorang mulai mencari jati diri, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, dan memikul tanggung jawab baru dalam keluarga, pekerjaan, serta hubungan sosial. Pada tahap ini, banyak orang merasa tertekan dan rentan mengalami *quarter-life crisis*, yaitu keadaan ketika seseorang merasa

**Keywords:**

Pendidikan Agama Kristen Dewasa, Dewasa Awal, Quarter-Life Crisis, Strategi Pembelajaran, Tantangan Kehidupan Modern, Karakteristik Dewasa Awal.

bingung, cemas, dan tidak yakin dengan arah hidupnya. Krisis ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan untuk sukses dalam karier, masalah keuangan, perbandingan dengan pencapaian orang lain, hubungan yang tidak stabil, serta konflik antara keinginan diri dan harapan lingkungan. Karena itu, dukungan yang tepat sangat dibutuhkan, salah satunya melalui Pendidikan Agama Kristen (PAK) untuk orang dewasa. PAK dewasa merupakan proses pembelajaran iman yang disesuaikan dengan pengalaman, kebutuhan, dan perkembangan rohani orang dewasa. Pendidikan ini memiliki peran penting dalam membantu dewasa awal menghadapi tekanan hidup modern. Ciri-ciri dewasa awal seperti kebutuhan untuk mandiri, menyukai pemecahan masalah, serta belajar dari pengalaman pribadi menuntut metode pembelajaran yang relevan. Oleh sebab itu, strategi PAK dewasa yang efektif meliputi pembelajaran berbasis pengalaman, refleksi pribadi, diskusi kelompok, dukungan komunitas, dan penerapan ajaran Alkitab dalam situasi kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan tersebut, PAK dewasa mampu membantu peserta memahami pengalaman hidup melalui sudut pandang iman, mengatasi pergumulan batin akibat *quarter-life crisis*, dan memperkuat pertumbuhan spiritual mereka. PAK dewasa juga memberikan arahan praktis agar dewasa awal dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih kuat secara rohani, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu membuat keputusan yang bijaksana. Oleh karena itu, pengembangan PAK dewasa menjadi langkah penting untuk menolong dewasa awal menjalani hidup secara positif dan sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

**Corresponding Author:**

Yosi Gloria Lingga<sup>1</sup>  
 Institut Agama Kristen Negeri Tarutung  
 Email: [yosigloria668@gmail.com](mailto:yosigloria668@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Perubahan zaman pada era modern berlangsung sangat cepat dan menyentuh hampir seluruh bidang kehidupan, mulai dari kemajuan teknologi digital, dinamika ekonomi global, perubahan nilai-nilai sosial-budaya, hingga transformasi dalam cara manusia membangun hubungan. Perubahan tersebut tidak hanya memberikan peluang baru, tetapi juga menciptakan berbagai tekanan dan tantangan yang semakin kompleks, khususnya bagi individu yang berada pada tahap dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, seseorang mulai memasuki masa pengambilan keputusan penting terkait masa depan, seperti menentukan jalur karier, mencapai kemandirian finansial, membangun relasi yang dewasa secara emosional, serta merumuskan identitas diri dan tujuan hidup. Kompleksitas tuntutan tersebut seringkali memunculkan stres, konflik batin, kebingungan identitas, hingga tekanan psikologis yang cukup besar.

Dalam perspektif iman Kristen, Pendidikan Agama Kristen (PAK) menjadi instrumen penting yang dapat menolong dewasa awal merespons dinamika tersebut. PAK tidak hanya berfungsi sebagai media pengajaran doktrin, tetapi juga sebagai proses pembinaan spiritual yang membentuk karakter kristiani, memperkuat pola pikir yang sehat, dan meneguhkan



keyakinan seseorang dalam menghadapi realitas hidup. Karena itu, penyusunan dan pengembangan program PAK yang relevan, kontekstual, dan responsif terhadap kebutuhan dewasa awal merupakan langkah yang sangat mendesak.

Dwiraharjo (2020) menyatakan bahwa PAK harus disesuaikan dengan konteks kehidupan peserta didik agar mampu menjawab kebutuhan rohani dan pergumulan yang muncul akibat perubahan sosial yang cepat, sebab fungsi utama pendidikan Kristen adalah menolong manusia bertumbuh secara utuhbaik secara spiritual, moral, maupun emosional.<sup>1</sup> Sejalan dengan itu, Sidjabat (2017) menjelaskan bahwa pelayanan PAK bagi orang dewasa harus dirancang dengan metode yang interaktif, reflektif, dan aplikatif, mengingat orang dewasa belajar terutama melalui pengalaman hidup sehari-hari serta membutuhkan pembinaan yang relevan dengan tuntutan perkembangan mereka.<sup>2</sup> Pandangan tersebut didukung pula oleh Estep, Anthony, dan Allison (2012) yang menegaskan bahwa pembelajaran Kristen untuk orang dewasa harus memperhatikan kebutuhan perkembangan, pengalaman, serta konteks hidup mereka agar proses transformasi iman dapat terjadi secara efektif.<sup>3</sup>

Dengan demikian, pengembangan program PAK bagi dewasa awal merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Program PAK yang disusun secara tepat diyakini mampu memberikan arahan hidup, memperkuat fondasi iman, memfasilitasi pertumbuhan rohani yang mendalam, serta membentuk individu yang matang, berkarakter Kristus, dan mampu memberi kontribusi positif bagi keluarga, gereja, dan masyarakat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah merancang dan menghasilkan suatu program Pendidikan Agama Kristen (PAK) yang relevan bagi dewasa awal dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Metode R&D memungkinkan peneliti untuk menggali kebutuhan nyata peserta, mengembangkan model program, dan melakukan validasi terhadap kelayakan program tersebut.

Model penelitian pengembangan dalam studi ini mengadaptasi tahapan dasar penelitian R&D menurut Borg & Gall yang meliputi: (1) analisis kebutuhan, (2) perencanaan program, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli, serta (5) revisi produk.<sup>4</sup> Tahapan tersebut disesuaikan dengan konteks pelayanan PAK serta karakteristik peserta dewasa awal agar program yang dihasilkan bersifat aplikatif dan berorientasi pada perubahan hidup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang menandai transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh. Pada tahap ini, seseorang bergerak dari kondisi ketergantungan menuju kemandirian, baik secara finansial, emosional, maupun dalam

<sup>1</sup> Daniel Fajar Dwiraharjo, *Pendidikan Agama Kristen dalam Perspektif Kontemporer* (Yogyakarta: ANDI, 2020), 45.

<sup>2</sup> B. S. Sidjabat, *Mengajar Secara Profesional* (Bandung: Kalam Hidup, 2017), 128.

<sup>3</sup> James R. Estep, Michael J. Anthony, and Gregg R. Allison, *A Theology for Christian Education* (Nashville: B&H Publishing, 2012), 73.

<sup>4</sup> Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction* (New York: Longman, 1983), 772.



pengambilan keputusan. Secara yuridis, individu umumnya mulai dianggap sebagai orang dewasa ketika memasuki usia sekitar 21 tahun. Dewasa awal juga dipandang sebagai fase pencarian jati diri, proses pematangan pribadi, serta masa yang produktif secara biologis dan sosial. Tidak jarang tahap ini diwarnai oleh berbagai dinamika, seperti tekanan emosional, kecenderungan menarik diri secara sosial, kebutuhan untuk berkomitmen, perubahan nilai hidup, serta penyesuaian terhadap peran dan tanggung jawab baru (Putri, 2019).

Dalam memasuki masa ini, individu dituntut untuk mampu berdiri sendiri dan mengelola kehidupannya dengan lebih mandiri. Mereka dihadapkan pada realitas kehidupan yang sering kali tidak pasti, misalnya kondisi ekonomi yang tidak stabil, tuntutan kerja, hubungan interpersonal yang kompleks, serta berbagai problematika lain yang menuntut kemampuan adaptasi yang matang. Dari perspektif ekonomi, sosial, maupun psikologis, seseorang pada tahap dewasa awal berusaha melepaskan ketergantungannya pada orang tua dan berupaya membangun identitas serta kemandirianya sendiri (Santrock, 2019; Desmita, 2017).

Masa remaja yang menjadi transisi dari kanak-kanak menuju dewasa sebenarnya sudah memunculkan kemampuan berpikir yang lebih abstrak, sikap mandiri, serta tanggung jawab personal. Namun, perubahan-perubahan sosial yang terus terjadi antar generasi menyebabkan tuntutan lingkungan semakin meningkat. Akibatnya, banyak individu muda merasa ragu, khawatir, atau belum yakin terhadap kemampuan dirinya ketika harus melangkah memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks dan penuh tantangan (Hurlock, 2018).

### **Karakteristik Pada Orang Dewasa Awal**

Setiap perjalanan hidup membawa pelajaran berharga bagi individu, sehingga sangat wajar apabila hikmah dan makna dari pengalaman masa lalu terus membentuk cara seseorang memahami dirinya dan lingkungannya. Pada fase dewasa awal, individu mulai mencapai kematangan dalam aspek kognitif, afektif, psikomotor, serta telah mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan sosial yang lebih mantap. Semua kemampuan ini berkembang melalui proses belajar, latihan, serta kesiapan internal yang mendukung pencapaiannya. Pada tahap kematangan kognitif dan afektif tersebut, seseorang menjadi lebih mampu menentukan arah hidup, membuat keputusan yang tepat, serta menemukan identitas dirinya. Hal ini disebabkan karena dewasa awal merupakan masa transisi menuju pola hidup baru yang memungkinkan individu memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya secara bertanggung jawab (Ramadhan, 2022).

Pada umumnya, dewasa awal mempunyai sejumlah karakteristik perkembangan yang penting. Pertama, individu pada tahap ini menunjukkan tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam dunia pendidikan, pekerjaan, keluarga, maupun masyarakat. Mereka dituntut untuk membuat keputusan yang memiliki konsekuensi penting bagi kehidupannya (Santrock, 2019). Kedua, dewasa awal biasanya memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, terutama dalam mengatur kehidupan, mengambil keputusan, serta menyelesaikan persoalan tanpa ketergantungan berlebih kepada orang lain (Papalia & Feldman, 2017). Ketiga, individu dewasa awal cenderung mencapai stabilitas emosional yang lebih baik dibandingkan usia sebelumnya. Mereka umumnya mampu mengelola emosi secara lebih dewasa dan proporsional (Desmita, 2017). Keempat, kemampuan berkomunikasi juga berkembang dengan signifikan. Pada tahap ini, seseorang lebih terampil dalam bernegosiasi, berkolaborasi, dan menyelesaikan konflik interpersonal. Kendati demikian, variasi karakteristik tetap ada antarindividu karena faktor latar belakang keluarga, budaya, dan pengalaman hidup yang berbeda-beda (Rantauwati, 2020).



Secara keseluruhan, masa dewasa awal merupakan periode penting yang ditandai oleh penguatan kemampuan kognitif, emosional, sosial, serta tanggung jawab personal. Perbedaan latar belakang dan pengalaman menjadikan setiap individu unik, namun banyak karakteristik umum tetap terlihat pada mayoritas orang pada fase perkembangan ini.

### **Pengertian Pendidikan Agama Kristen Dewasa**

Pendidikan Agama Kristen bagi orang dewasa merupakan suatu proses pembinaan iman yang dirancang untuk menolong individu memperdalam relasi mereka dengan Tuhan, memahami ajaran Alkitab secara lebih matang, serta menerapkan nilai-nilai Kristen dalam konteks kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup> Pendidikan ini tidak hanya menekankan aspek doktrinal, tetapi juga menaruh perhatian pada pertumbuhan spiritual, pembentukan karakter, dan peningkatan kapasitas seseorang untuk menjadi saksi Kristus di tengah realitas modern yang terus berubah. Orang dewasa memiliki pengalaman hidup, perspektif, serta kebutuhan spiritual yang berbeda dari kelompok usia lainnya, sehingga pembelajaran bagi mereka harus mempertimbangkan latar belakang, pengalaman, dan tantangan khas yang mereka hadapi.

PAK dewasa dipahami sebagai proses pendidikan yang secara khusus dirancang untuk mendorong orang dewasa bertumbuh dalam iman yang dewasa, memahami kebenaran firman Tuhan secara mendalam, dan menghidupkan nilai-nilai injil dalam praktik hidup sehari-hari.<sup>6</sup> Berbeda dari PAK anak dan remaja yang cenderung berorientasi pada penyampaian informasi dasar iman, PAK dewasa lebih bersifat transformasional, yakni pembelajaran yang memampukan terjadinya perubahan pola pikir, sikap, dan tindakan berdasarkan prinsip-prinsip kebenaran Alkitab. Aspek yang menjadi ciri utama PAK dewasa adalah keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, di mana pengalaman hidup mereka menjadi sumber belajar yang berharga.<sup>7</sup>

Pendekatan tersebut sejalan dengan gagasan andragogi yang dikembangkan oleh Malcolm Knowles, yang menegaskan bahwa orang dewasa lebih mudah belajar apabila materi yang dipelajari relevan dengan kehidupan nyata mereka serta memungkinkan mereka berpartisipasi aktif dalam proses pemaknaan.<sup>8</sup> Prinsip inilah yang mendasari banyak program pendidikan jemaat, di mana orang dewasa diperlakukan bukan hanya sebagai penerima informasi, tetapi sebagai rekan belajar yang membawa pengalaman spiritual dan sosial masing-masing.

Dalam konteks gereja atau komunitas Kristen, PAK dewasa dapat diimplementasikan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti kelas pendalaman Alkitab, kelompok pemuridan, diskusi teologis, seminar rohani, pelatihan pelayanan, maupun kelompok kecil. Tujuan utama dari kegiatan tersebut adalah memampukan orang dewasa untuk menghadapi pergumulan iman dengan kedewasaan, menjadi teladan yang mencerminkan Kristus, serta hidup sebagai murid Tuhan yang setia dalam keluarga, gereja, dan masyarakat luas.<sup>9</sup>

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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 2022): 139–150.

<sup>7</sup> Julio Nendissa, “Peran Kitab Keagamaan Terhadap Perkembangan Iman Pemuda Gereja Dalam Pendidikan Kristen,” DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen 2, no. 2 (2021): 44–55.

<sup>8</sup> Malcolm Knowles, *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (New York: Routledge, 2014), 32.

<sup>9</sup> Yafet Sapan Salombe, Yosafat Gratia Prasetyo, and Ronald Aulu, “The Doctrine of the Holy Spirit in the Confession of the Toraja Church and Its Implementation for the People of the Toraja Church Leppan Congregation,” Proskuneo: Journal of Theology 1, no. 2 (March 2025): 81–93.



Oleh sebab itu, PAK dewasa tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan rohani, melainkan pada pembentukan kedewasaan iman yang kokoh dan karakter Kristen yang otentik. Pembinaan ini bertujuan agar setiap pribadi berakar kuat dalam firman Tuhan dan mampu menghasilkan buah rohani yang terlihat dalam perilaku, keputusan, dan gaya hidup sehari-hari.<sup>10</sup>

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

Pada masa dewasa awal, individu kerap menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang berkaitan dengan pembentukan relasi sosial, pencarian arah hidup, serta penyesuaian terhadap peran baru. Ketidakmampuan membina hubungan sosial yang sehat sering kali membuat seseorang mengalami perasaan terasing, kesepian, dan tekanan psikologis lainnya. Salah satu fenomena yang banyak dialami pada fase ini adalah Quarter Life Crisis, yaitu kondisi yang umumnya muncul pada rentang usia 20 hingga 30 tahun dan menjadi topik penting dalam kajian perkembangan manusia modern.

*Quarter Life Crisis* muncul ketika seseorang merasa berada dalam titik ketidakpastian terkait pilihan karier, hubungan interpersonal, kestabilan finansial, serta ketidakjelasan tujuan hidup. Krisis ini sering dipicu oleh dorongan untuk memenuhi standar sosial tertentu dan kekhawatiran mengenai apakah pencapaian yang dimiliki telah sesuai dengan ekspektasi diri maupun lingkungan (Apa Itu Quarter Life Crisis?, t.t.).

Fenomena ini ditandai oleh tekanan emosional yang kuat seperti kecemasan, kebingungan, ketidaknyamanan, serta ketakutan terhadap masa depan. Banyak individu yang mengalaminya merasa kehilangan motivasi, menilai diri gagal, mengalami penurunan rasa percaya diri, dan memandang hidup tidak lagi bermakna. Pada beberapa kasus, individu memilih menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan hidup yang dirasakan semakin berat (Mengenal Quarter Life Crisis, Penyebab, & Cara Menghadapinya, t.t.).

Selain itu, Quarter Life Crisis juga dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan. Individu mungkin mengalami keraguan berlebih, merasa putus asa ketika melihat kemajuan orang lain, atau menilai pekerjaannya secara negatif karena tidak sesuai dengan standar sosial atau harapan pribadi. Secara umum, terdapat dua kelompok faktor yang sering menjadi pemicu Quarter Life Crisis pada dewasa awal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### **Faktor internal**

Faktor ini yang memicu terjadinya Quarter Life Crisis berasal dari dinamika perkembangan dalam diri individu ketika memasuki masa dewasa awal (adulthood). Pada tahap ini, seseorang mengalami berbagai perubahan psikologis dan transisi identitas yang membuatnya rentan terhadap tekanan emosional. Salah satu pemicunya adalah proses *identity exploration*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan jati diri dan mengevaluasi arah hidupnya sehingga muncul kerentanan terhadap kebingungan dan ketidakpastian. Selain itu, fase *instability* turut memengaruhi, sebab individu menghadapi perubahan situasi hidup yang terus bergerak—baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun lingkungan sosial—yang membuatnya sulit merasa stabil. Pada saat yang sama muncul pula fase *self-focused*, yaitu keadaan ketika individu dituntut membuat keputusan penting bagi dirinya sendiri, namun

<sup>10</sup> rooke Auxier and Monica Anderson, "Penggunaan Media Sosial Pada Tahun 2021," Penggunaan Media Sosial Pada Tahun 2021, last modified 2021, accessed May 22, 2025, <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.



merasa bimbang dan tidak yakin terhadap pilihan yang harus diambil. Selanjutnya, fase *feeling in-between* muncul karena individu merasa berada di antara dua dunia: belum sepenuhnya dewasa, tetapi tidak lagi remaja, sehingga ia merasa harus memenuhi kriteria-kriteria kedewasaan yang belum sepenuhnya dapat ia capai. Terakhir, fase *the age of possibilities* membuat individu dipenuhi harapan besar mengenai masa depan, namun harapan yang tinggi ini sekaligus menimbulkan kekhawatiran dan tekanan bila tidak sesuai kenyataan (Syifaus Surur dkk., 2021).

## Faktor eksternal

Faktor ini juga yang berkontribusi terhadap munculnya Quarter Life Crisis berkaitan dengan tekanan dari lingkungan sosial yang dihadapi individu. Adia Nabila menjelaskan bahwa tuntutan keluarga sering kali menjadi pemicu, terutama ketika keluarga mengharapkan seseorang mencapai kehidupan ideal seperti memiliki pekerjaan dengan kestabilan finansial serta menikah pada usia tertentu. Selain itu, media sosial turut memperkuat tekanan tersebut karena menampilkan potret kehidupan orang lain yang tampak sempurna, sehingga individu dengan mudah membandingkan pencapaiannya dengan teman sebaya. Perbandingan sosial yang terus-menerus ini dapat menimbulkan perasaan gagal, tidak mampu memenuhi ekspektasi, serta menurunkan harga diri, sehingga individu semakin rentan mengalami rasa putus asa dan kebingungan mengenai arah hidupnya (Nabila, 2020).

## Dampak Quarter Life crisis Pada Dewasa Awal

Berbagai faktor tersebut membawa dampak signifikan bagi individu pada masa dewasa awal. Tekanan psikologis yang muncul sering kali memengaruhi kondisi fisik, terutama ketika tekanan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama sehingga menghambat kemampuan individu dalam menemukan dan merasakan makna hidup. Selain itu, ketidakmampuan menghadapi ketidakpastian hidup turut memperburuk keadaan, membuat individu semakin rentan terhadap stres yang kemudian memicu berbagai masalah emosional dan perilaku. Dalam situasi seperti ini, seseorang dapat menunjukkan gejala seperti meningkatnya agresivitas, reaksi emosional yang tidak stabil, menurunnya kesejahteraan psikologis, kecemasan berlebih, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya trauma dan depresi yang lebih dalam (Balqis dkk., 2023; Nugsria dkk., 2023b).

## Strategi Efektif Pendidikan Agama Kristen untuk Orang Dewasa: Pendekatan Pedagogis yang Relevan

Pendidikan agama Kristen dewasa memainkan peran penting dalam membentuk spiritualitas individu yang mampu beradaptasi dengan tantangan zaman. Orang dewasa, dengan pengalaman hidup yang luas, sering kali menghadapi masalah yang lebih kompleks dalam hidup mereka, yang membutuhkan pemahaman mendalam tentang iman Kristen yang relevan dan aplikatif. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode pengajaran yang tepat dan strategi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bagian ini, akan dibahas beberapa strategi efektif dalam pendidikan agama Kristen dewasa. Pembelajaran Berbasis Pengalaman sebagai Inti Pengajaran Pendidikan agama Kristen untuk orang dewasa perlu dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan, karakteristik, dan gaya belajar mereka. Salah satu metode yang efektif adalah pembelajaran berbasis pengalaman, di mana pengalaman hidup peserta menjadi dasar pembelajaran. Metode ini memungkinkan peserta merefleksikan pengalaman mereka melalui perspektif firman Tuhan. Studi kasus, simulasi, dan diskusi reflektif dapat digunakan untuk membantu peserta memahami penerapan nilai-nilai Kristen dalam situasi kompleks, seperti konflik keluarga, tekanan kerja, atau krisis pribadi. Pendidikan agama Kristen dewasa memerlukan



pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan pendidikan untuk anak-anak atau remaja.<sup>32</sup> Orang dewasa cenderung belajar melalui pengalaman dan refleksi pribadi, sehingga metode pengajaran yang relevan harus mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan mereka.

## 1. Pembelajaran Berbasis Pengalaman sebagai Fondasi Utama

Desain pembelajaran PAK bagi orang dewasa harus memperhitungkan karakteristik, kebutuhan praktis, serta gaya belajar mereka. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah pembelajaran berbasis pengalaman, yakni model pendidikan yang menjadikan pengalaman hidup peserta sebagai sumber utama untuk mengeksplorasi dan memahami nilai-nilai Injil. Melalui pendekatan ini, peserta diarahkan untuk menafsirkan pengalaman mereka menggunakan perspektif firman Tuhan. Berbagai metode seperti studi kasus, permainan peran, simulasi kehidupan nyata, dan dialog reflektif dapat digunakan untuk membantu peserta menilai bagaimana nilai-nilai kristiani dapat diterapkan dalam isu keseharian, misalnya menghadapi konflik relasional, tekanan pekerjaan, maupun pergumulan emosional atau spiritual. Pendidikan Agama Kristen bagi orang dewasa menuntut strategi yang berbeda dari pendidikan untuk anak atau remaja, karena orang dewasa memiliki kebutuhan belajar yang lebih kompleks dan berorientasi pada pemecahan masalah. Mereka cenderung belajar melalui pengalaman, refleksi, dan pencarian makna pribadi, sehingga metode pembelajaran yang digunakan harus memberi ruang bagi mereka untuk mengevaluasi pengalaman hidup dan menghubungkannya dengan prinsip iman Kristen. Pembelajaran orang dewasa akan semakin efektif ketika isi pembelajaran berhubungan langsung dengan kehidupan nyata dan mampu menjawab kebutuhan mereka yang aktual.<sup>11</sup>

## 2. Refleksi sebagai Sarana Pendalaman

Salah satu strategi yang dianggap sangat efektif dalam Pendidikan Agama Kristen bagi orang dewasa adalah pendekatan pembelajaran berlandaskan pengalaman hidup. Model ini menempatkan pengalaman pribadi sebagai sumber utama dalam memahami dan menghayati ajaran iman Kristen. Melalui pendekatan tersebut, peserta belajar bukan hanya dari materi yang disampaikan, tetapi juga dari perjalanan hidup mereka sendiri, sehingga pemahaman mereka terhadap iman, nilai moral, dan relasi dengan Tuhan semakin mendalam.

Dalam konteks ini, proses refleksi memegang peran yang sangat sentral. Melalui refleksi terarah, orang dewasa diberi kesempatan untuk meninjau kembali tindakan, pilihan, dan pengalaman masa lalu mereka, sehingga mereka dapat menarik pelajaran rohani yang relevan. Refleksi tidak sekadar menjadi proses merenungkan pengalaman, tetapi merupakan sarana untuk memahami makna iman dan cara menerapkannya dalam dinamika kehidupan nyata.<sup>12</sup> Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih personal, kontekstual, dan menyentuh aspek terdalam dari kehidupan spiritual peserta.

Pendekatan berbasis pengalaman menjadikan Pendidikan Agama Kristen bagi orang dewasa lebih signifikan dan berkesinambungan. Refleksi membantu peserta menghubungkan pengalaman sehari-hari dengan prinsip-prinsip firman Tuhan, sehingga pengajaran tidak hanya berhenti pada teori. Misalnya, peserta dapat diajak untuk mengkaji bagaimana kasih Kristus mempengaruhi cara mereka mengelola konflik, atau untuk belajar dari keteladanan tokoh Alkitab dalam menghidupi iman di tengah tantangan. Strategi ini bukan hanya

<sup>11</sup> Irwan Muhammad Ridwan, "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa," *Journal of Teaching and Learning Physics* 4, no. 1 (September 2019): 21–27.

<sup>12</sup> Rina Wahyuni, "Refleksi: Pendekatan Untuk Meningkatkan Profesional Dalam Praktik Mengajar," *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 1 (November 13, 2020): 185–192, <https://jurnal.saburai.id/index.php/PSN/article/view/822>.



memperluas wawasan rohani, tetapi juga memampukan peserta untuk menginternalisasi dan mempraktikkan nilai-nilai kristiani secara lebih autentik. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan para ahli pendidikan orang dewasa yang menekankan bahwa proses belajar orang dewasa menjadi lebih bermakna ketika mereka diberi ruang untuk menghubungkan pengalaman personal dengan ajaran iman, serta mengembangkan pemahaman melalui refleksi kritis.

### 3. Komunitas dan Diskusi Kelompok untuk Pembelajaran Kolaboratif

Diskusi dalam kelompok menjadi sarana yang efektif bagi pembelajar dewasa untuk mengasah kemampuan berpikir kritis serta menganalisis makna iman Kristen secara lebih mendalam. Melalui interaksi ini, setiap peserta memperoleh kesempatan untuk memperhatikan pandangan orang lain, sehingga wawasan mereka bertambah dan pemahaman terhadap nilai-nilai Kekristenan menjadi semakin matang.<sup>13</sup> Dalam proses tersebut, peserta tidak hanya menerima penjelasan dari fasilitator, tetapi juga memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, pemikiran, dan pembelajaran dari rekan-rekan mereka.

Model pendidikan agama Kristen yang berorientasi pada komunitas turut memberikan manfaat berupa terbentuknya jejaring dukungan rohani. Lingkungan belajar yang bersifat relasional dapat menjadi ruang aman bagi orang percaya dewasa untuk membagikan pergumulan, kebutuhan, maupun tantangan kehidupan yang mereka alami. Di tempat semacam ini, mereka dapat saling memberikan dukungan melalui doa, pertukaran kisah hidup, serta diskusi mengenai penerapan prinsip-prinsip iman dalam berbagai situasi keseharian.

Pembelajaran yang bertumpu pada kehidupan komunitas memanfaatkan kekuatan relasi interpersonal dalam proses formasi iman. Dalam konteks ini, peserta dapat saling bertukar pengalaman, menceritakan perjalanan iman, dan mengungkapkan tantangan spiritual, sehingga tercipta atmosfer pembelajaran yang saling menopang. Diskusi kelompok juga membuka ruang untuk penyelidikan gagasan, pengembangan nalar teologis, serta dialog terbuka melalui pertanyaan reflektif—misalnya mengenai cara mewujudkan kasih Kristus di tengah masyarakat yang plural. Pendekatan ini membuat proses belajar lebih bermakna, relevan dengan kehidupan nyata, dan mendorong partisipasi aktif setiap orang dalam komunitas iman.

### 4. Menghubungkan Iman dengan Kehidupan Nyata

Pembinaan iman bagi orang dewasa dalam konteks pendidikan agama Kristen perlu mendorong peserta untuk menghubungkan pemahaman teologis dengan tindakan nyata, sehingga pesan Alkitab mampu menjawab persoalan kehidupan modern. Misalnya, konsep ketenangan batin yang diajarkan dalam Kitab Suci—seperti anjuran untuk menyerahkan seluruh beban hidup kepada Allah (1 Ptr. 5:7)—dapat digunakan sebagai landasan menghadapi tekanan dan tuntutan dari dunia kerja. Demikian pula, nilai kasih yang tidak bersyarat menjadi pedoman penting dalam mengelola dinamika keluarga serta pola asuh terhadap anak.<sup>14</sup> Oleh sebab itu, pendidikan agama Kristen bagi orang dewasa perlu memfasilitasi peserta dengan strategi praktis yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka.

<sup>13</sup> Nur Wahyuning Sulistyowati, “Implementasi Small Group Discussion Dan Collaborative Learning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi Ikip Pgri Madiun,” Assets: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan 5, no. 2 (April 26, 2017): 173–190, <https://ejournal.unipma.ac.id/index.php/assets/article/view/1197>.

<sup>14</sup> Fitriyani Rahman Rahman, “Realisasi Iman Dalam Kehidupan Sosial,” November 28, 2020, <https://osf.io/hcpkd/>.



Salah satu fokus penting dalam pendidikan iman orang dewasa adalah menyatukan nilai-nilai Kekristenan dengan aktivitas harian. Iman tidak hanya dibicarakan di ruang ibadah, tetapi harus tampak melalui perilaku dalam relasi sosial, tanggung jawab profesional, maupun kehidupan keluarga. Ketika nilai-nilai iman dipadukan dengan pengalaman hidup, proses belajar menjadi lebih autentik dan mendorong orang dewasa untuk hidup secara konsisten sesuai ajaran Kristus dalam berbagai situasi yang mereka hadapi. Dengan demikian, pendidikan agama Kristen dewasa berfungsi sebagai jembatan yang mengarahkan peserta untuk merefleksikan firman Tuhan sekaligus mempraktikkannya dalam seluruh dimensi kehidupan.

### 5. Penerapan Nilai-Nilai Kristen dalam Aspek Kehidupan

Individu pada tahap dewasa awal kerap berhadapan dengan berbagai persoalan yang rumit, baik dalam ranah keluarga, pekerjaan, finansial, maupun relasi sosial. Nilai-nilai dalam iman Kristen sesungguhnya dapat menjadi pedoman untuk menavigasi berbagai kesulitan tersebut, tetapi penyampaiannya perlu dilakukan dengan cara yang relevan dan aplikatif. Karena itu, pendidikan agama Kristen bagi orang dewasa harus mampu menjembatani pesan Alkitab dengan realitas yang mereka alami, sehingga ajaran iman dapat diterapkan langsung dalam dinamika kehidupan sehari-hari.

### 6. Keluarga sebagai Mendorong Individu dan Membentuk Karakter

Keluarga merupakan sistem sosial pertama dan paling fundamental dalam membentuk karakter dan mendampingi individu melalui berbagai pergumulan hidupnya. Sebagai lingkungan primer, keluarga memiliki peran strategis yang tak tergantikan dalam proses pembentukan kepribadian, nilai-nilai, dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan. Fungsi psikologis keluarga terutama terletak pada kemampuannya menciptakan ruang aman dan terpercaya bagi setiap anggotanya. Melalui komunikasi yang terbuka, empati mendalam, dan dukungan unconditional, keluarga memberikan fondasi emosional yang kokoh. Individu yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang sehat akan mengembangkan kepercayaan diri, ketahanan mental, dan kemampuan untuk mengekspresikan pergumulan personal secara konstruktif. Aspek spiritual dalam keluarga memainkan peran transformatif. Melalui praktik-praktik rohani bersama, seperti doa keluarga, diskusi nilai-nilai iman, dan teladan hidup kristiani, keluarga membentuk fondasi spiritual yang kuat. Individu belajar memahami makna penderitaan, konsep pengharapan, dan cara mengintegrasikan iman dalam setiap tantangan hidup.

Pendidikan Agama Kristen bagi orang dewasa menegaskan bahwa iman harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip seperti kasih, pengharapan, kejujuran, ketekunan, serta kedamaian batin perlu diwujudkan dalam relasi keluarga, aktivitas pekerjaan, maupun interaksi sosial. Orang dewasa diajak untuk menjadikan firman Tuhan sebagai acuan utama dalam membuat keputusan, menghadapi perselisihan, dan membentuk karakter pribadi. Selain itu, keluarga memegang peranan penting dalam membangun kedewasaan rohani dan emosional seseorang. Melalui perhatian, komunikasi yang terbuka, keteladanan, dan praktik iman bersama, keluarga menjadi tempat pertama yang menumbuhkan pertumbuhan spiritual dan daya tahan hidup. Pendidikan Agama Kristen dewasa hadir untuk memperkuat fungsi keluarga tersebut dengan menyediakan pemahaman dan langkah-langkah praktis agar nilai-nilai Kekristenan dapat dijalani secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN



Dewasa awal adalah masa ketika seseorang mulai membangun jati diri, menjalani tanggung jawab baru, dan menghadapi banyak tuntutan hidup. Pada tahap ini, banyak individu mengalami *quarter-life crisis*, yaitu rasa bingung, cemas, dan tidak yakin dengan arah hidup. Krisis ini dapat muncul karena tekanan pekerjaan, masalah keuangan, perbandingan dengan orang lain, hubungan yang tidak stabil, serta kebingungan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan. Dalam kondisi seperti ini, Pendidikan Agama Kristen (PAK) bagi orang dewasa memiliki peran penting. PAK dewasa adalah proses pembelajaran iman yang disusun sesuai kebutuhan, pengalaman, dan perkembangan spiritual orang dewasa. Karena dewasa awal cenderung belajar melalui pengalaman nyata, membutuhkan solusi praktis, dan ingin materi yang relevan dengan hidup mereka, maka PAK perlu menggunakan strategi yang tepat.

Strategi efektif PAK dewasa meliputi pembelajaran berbasis pengalaman, refleksi pribadi, diskusi kelompok, dukungan komunitas, dan penerapan ajaran Alkitab dalam situasi sehari-hari. Dengan cara ini, PAK membantu dewasa awal memahami perjalanan hidup mereka melalui kacamata iman, mengatasi tekanan yang muncul akibat *quarter-life crisis*, serta membangun karakter dan spiritualitas yang lebih kuat.

Oleh karena itu, pengembangan PAK yang relevan dan aplikatif menjadi sangat penting untuk menolong dewasa awal menghadapi tantangan kehidupan modern. PAK tidak hanya mengajarkan pengetahuan rohani, tetapi juga membimbing mereka untuk menemukan arah hidup, membuat keputusan bijak, dan menjalani kehidupan sesuai nilai-nilai Kristiani.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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 2022): 139–150.
- B. S. Sidjabat, *Mengajar Secara Profesional* (Bandung: Kalam Hidup, 2017), 128.
- Daniel Fajar Dwiraharjo, *Pendidikan Agama Kristen dalam Perspektif Kontemporer* (Yogyakarta: ANDI, 2020), 45.
- 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.
- Esther, Ribka, Yopi Baleona, Anatje Ivone, and Sherly Lumantow, ‘Pendidikan Agama Kristen Dewasa : Tantangan , Strategi , Dan Implikasi Bagi Pengembangan Spiritualitas Dalam Konteks Sosial-Budaya Modern’, 5.1 (2025), 38–56
- Fitriyani Rahman Rahman, “Realisasi Iman Dalam Kehidupan Sosial,” November 28, 2020, <https://osf.io/hcpkd>.
- Irwan Muhammad Ridwan, “Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa,” *Journal of Teaching and Learning Physics* 4, no. 1 (September 2019): 21–27.
- James R. Estep, Michael J. Anthony, and Gregg R. Allison, *A Theology for Christian Education* (Nashville: B&H Publishing, 2012), 73.
- Julio Nendissa, “Peran Kitab Keagamaan Terhadap Perkembangan Iman Pemuda Gereja Dalam Pendidikan Kristen,” *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 2 (2021): 44–55.
- Malcolm Knowles, *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (New York: Routledge, 2014), 32.
- Nur Wahyuning Sulistyowati, “Implementasi Small Group Discussion Dan Collaborative Learning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan



- Akuntansi Ikip Pgri Madiun," Assets: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan 5, no. 2 (April 26, 2017): 173–190, <https://ejournal.unipma.ac.id/index.php/assets/article/view/1197>.
- Rina Wahyuni, "Refleksi: Pendekatan Untuk Meningkatkan Profesional Dalam Praktik Mengajar," Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 1, no. 1 (November 13, 2020): 185–192, <https://jurnal.saburai.id/index.php/PSN/article/view/822>.
- Rooke Auxier and Monica Anderson, "Penggunaan Media Sosial Pada Tahun 2021," Penggunaan Media Sosial Pada Tahun 2021, last modified 2021, accessed May 22, 2025, <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.
- Sulang, Martinus, Kezia A Oni Eki, and Sandra R Tapilaha, 'PAK Dan Pemuda : Menjawab Tantangan Generasi Milenial', 2.2 (2024)
- Tapilaha, Sandra Rosiana, Sekolah Tinggi, Teologi Injili, and Arastamar Setia, 'Memahami Landasan Teologis Dalam Pendidikan Agama Kristen', 2.2 (2024)
- Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction* (New York: Longman, 1983), 772.
- Yafet Sapan Salombe, Yosafat Gratia Prasetyo, and Ronald Aulu, "The Doctrine of the Holy Spirit in the Confession of the Toraja Church and Its Implementation for the People of the Toraja Church Leppan Congregation," Proskuneo: Journal of Theology 1, no. 2 (March 2025): 81–93.