

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

*Quarter life crisis* merupakan kondisi krisis emosional yang dialami oleh individu dewasa awal maupun pemuda. Dalam fase *quarter life crisis*, pemuda Kristen akan diperhadapkan dengan tantangan-tantangan psikologis. Tantangan itu tidak hanya persoalan psikologis namun juga berkaitan dengan spiritual individu. Kondisi *quarter life crisis* yang dialami pemuda utamanya dipicu oleh kecemasan karena belum menemukan pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan akademis.

Oleh karena itu, dalam fase *quarter life crisis*, pertumbuhan rohani sangat penting bagi pemuda untuk membantu pemuda mengatasi kecemasan, menjaga keseimbangan emosional dan menemukan makna yang lebih positif lewat tantangan-tantangan dalam fase tersebut. Peningkatan kepercayaan dan iman kepada Allah melalui doa, membaca Alkitab, pandangan hidup yang positif ketika mengalami kegagalan karena belum menemukan pekerjaan, bahkan kesetiaan dalam pelayanan dapat membantu pemuda untuk memperkuat nilai-nilai spiritual dalam fase krisis tersebut.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Kampus IAKN Toraja

Melalui tulisan ini, dapat menjadi acuan bagi lembaga maupun mahasiswa untuk lebih dalam meneliti *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dewasa awal.

### 2. Bagi Pemuda

Tulisan ini dapat menjadi pedoman bagi pemuda untuk memahami bahwa meskipun sedang mengalami kesulitan dan kecemasan dalam menemukan pekerjaan, hal tersebut tidak seharusnya di jadikan sebagai penghalang untuk mengalami pertumbuhan rohani dan membangun relasi yang lebih intim dengan Allah.

### 3. Bagi Gereja Toraja Jemaat Silo Barani

Tulisan ini menjadi acuan bagi Gereja Toraja Jemaat Silo Barani untuk merangkul dan mendampingi pemuda yang sedang mengalami *quarter life crisis* sehingga pemuda mampu melalui fase tersebut dan terus mengalami pertumbuhan rohani meskipun dalam keadaan krisis emosional.