

**KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN DITINJAU DARI KEMATANGAN
BERAGAMA DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA UIN
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Rifqa Amalia Azzyati

NIM 16710029

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Pembimbing:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2021

Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertandangan di bawah ini adalah:

Nama : Rifqa Amalia Azzyati
NIM : 16710029
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Desember 2020

Yang menyatakan

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



Rifqa Amalia Azzyati

NIM. 16710029

**Halaman Persetujuan Skripsi/ Tugas Akhir**

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rifqa Amalia Azzyati
NIM : 16710029
Judul Skripsi : Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 4 Januari 2021

Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-121/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2021

Tugas Akhir dengan judul : KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN DITINJAU DARI KEMATANGAN BERAGAMA DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama	:	RIFQA AMALIA AZZYATI
Nomor Induk Mahasiswa	:	16710029
Telah diujikan pada	:	Selasa, 26 Januari 2021
Nilai ujian Tugas Akhir	:	A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6011835e3b87f



Pengaji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED

Valid ID: 60120b86c8e74



Pengaji II

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 601181a765b69

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Yogyakarta, 26 Januari 2021

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 60121f1869c31



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, sujud syukur senantiasa saya persembahkan kepada Allah SWT. atas karomah dan hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini tepat pada waktunya.

Rasa hormat dan cinta saya persembahkan kepada Abah dan Mama yang senantiasa tanpa lelah memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan penghiburan di setiap detik-detik kehidupan saya. Tidak lupa juga kedua adik saya yang setia menanti kepuungan saya agar dapat kembali berkumpul dan bermain seperti sedia kala. Segala doa dan rasa syukur senantiasa mengalir untuk sosok-sosok berharga dalam hidup saya.

Kepada dosen pembimbing saya, terima kasih tak terhingga atas waktu, ilmu dan bimbingan yang selalu Anda berikan hingga pada akhirnya saya berhasil berada di posisi saya yang sekarang.

Kepada sahabat-sahabat tercinta, terima kasih karena telah menjadi bagian dalam hidup saya dan menjadi muara sejuk di kala krisis kehidupan menghadang.



KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT. yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Krisis Seperempat Kehidupan ditinjau dari Kamatangan Beragama dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa”. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini dan terbuka atas kritik dan saran perbaikan dari pembaca sekalian, dikarenakan kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi.
3. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa studi.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu saya menemukan ide dan memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.
5. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
6. Seluruh Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bersedia ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini.
7. Abah Sunaryo dan Mama Muslimah tercinta yang selalu sabar menerima keluh kesah selama mengerjakan skripsi dan tidak bosan-bosannya mengingatkan untuk tidak pernah menyerah.

8. Adik-adik terkasih, Salwa Dwi Alyani dan Nayla Tri Karini yang selalu memberikan semangat, dukungan dan menjadi teman sejati seumur hidup.
9. Gilar Rahayu Kustiara Rahman selaku sahabat karib sekaligus *partner game* yang selalu siap bersama dalam mengeksplorasi hal-hal baru.
10. Teruntuk Alfi Suwaima dan Inaratul selaku teman satu atap selama kos di Yogyakarta. Terima kasih sudah menjadi *partner in crime* dalam setiap tindakan yang saya ambil dan terima kasih karena telah bersedia menghabiskan waktu sepanjang malam untuk mendengarkan cerita saya.
11. Untuk komplotan *girlband* tidak resmi, Anissa Yumna Affida, Wiweka Luhuriah, Maughfira Febrina Moneta, Kartika Endah Saffitri, Ismi Fakhra Wildani, Awa Fauzia Malchan, Wenny Nurhidayati Bayanuddin dan Dewi Hajar Rahmasari. Terima kasih atas tawa, cerita, persahabatan dan atas dukungannya selama kita kuliah bersama.
12. Teman-teman angkatan Psikologi 2016 yang telah membantu selama menempuh pendidikan sebagai seorang mahasiswa perantauan Di Yogyakarta.
13. Para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam membantu proses pengisian data untuk penelitian ini.
14. Serta seluruh pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Hanya kepada Allah SWT. peneliti memohon balasan atas amal baik semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Peneliti berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca meskipun masih banyak terdapat kekurangan, baik dalam penulisan maupun data yang telah didapat.

Yogyakarta, 2 Desember 2020



Rifqa Amalia Azzyati

NIM. 16710029

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Halaman Persetujuan Skripsi	iii
Halaman Pengesahan	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Intisari	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II DASAR TEORI.....	18
A. Krisis Seperempat Kehidupan	18
1. Pengertian Krisis Seperempat Kehidupan.....	18
2. Aspek Krisis Seperempat Kehidupan	19
3. Faktor Krisis Seperempat Kehidupan	24
B. Kematangan Beragama	29
1. Pengertian Kematangan Beragama	29
2. Aspek Kematangan Beragama	30
C. Dukungan Sosial	34
1. Pengertian Dukungan Sosial	34

2. Aspek Dukungan Sosial	36
D. Dinamika Hubungan antara Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial terhadap Krisis Seperempat Kehidupan	40
E. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
1. Krisis Seperempat Kehidupan.....	46
2. Kematangan Beragama	47
3. Dukungan Sosial	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi Penelitian	48
2. Sampel Penelitian	49
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	49
1. Skala Krisis Seperempat Kehidupan	50
2. Skala Kematangan Beragama	54
3. Interpersonal Support Evaluation List – 12 (ISEL-12)	56
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	59
1. Validitas	59
2. Seleksi Aitem	59
3. Reliabilitas Alat Ukur	60
F. Metode Analisis Data.....	60
1. Uji Asumsi	60
2. Uji Hipotesis	61
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	63
1. Orientasi Kancah.....	63
2. Persiapan	64
B. Pelaksanaan Penelitian	74
C. Hasil Penelitian	74
1. Kategorisasi Subjek.....	74

2. Analisis Data	78
D. Pembahasan.....	84
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	98



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kategorisasi Respon Skala Psikologi.....	50
Tabel 2.1 Blueprint Skala Krisis Seperempat Kehidupan	51
Tabel 2.2 Sebaran Aitem Skala Krisis Seperempat Kehidupan.....	52
Tabel 2.3 Blueprint Skala Kematangan Beragama	55
Tabel 2.4 Sebaran Aitem Skala Kematangan Beragama	55
Tabel 2.5 Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	57
Tabel 2.6 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial.....	57
Tabel 3.1 Sebaran Aitem Lолос dan Gugur Skala Krisis Seperempat Kehidupan.....	67
Tabel 3.2 Sebaran Aitem Skala Krisis Seperempat Kehidupan setelah Try Out	68
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Lолос и Gugur Skala Kematangan Beragama ...	70
Tabel 3.4 Sebaran Aitem Skala Kematangan Beragama setelah Try Out	72
Tabel 4.1 Reliability Statistics Skala Krisis Seperempat Kehidupan	73
Tabel 4.2 Reliability Statistics Skala Kematangan Beragama.....	73
Tabel 5.1 Kategorisasi Subjek.....	75
Tabel 5.1.1 Rumus Kategorisasi Subjek	76
Tabel 5.1.2 Kategorisasi Subjek Skala Krisis Seperempat Kehidupan	76
Tabel 5.1.3 Kategorisasi Subjek Skala Kematangan Beragama	77
Tabel 5.1.4 Kategorisasi Subjek Dukungan Sosial.....	77
Tabel 5.2 Uji Normalitas	78
Tabel 5.3 Uji Linieritas	79
Tabel 5.4 Uji Multikolinieritas.....	80
Tabel 5.5 Uji Hipotesis Mayor	82
Tabel 5.6 Uji Hipotesis Minor	82
Tabel 5.7 Sumbangan Efektif	83

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Skor Hasil Pemberian Kuesioner Awal.....	4
Bagan 2. Dinamika Hubungan antara Kematangan Beragama, Dukungan Sosial dan Krisis Seperempat Kehidupan	44
Bagan 3. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas	81



DAFTAR LAMPIRAN

VALIDITAS ISI	99
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	99
B. Kematangan Beragama	104
ALAT UKUR TRY OUT	109
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	110
B. Kematangan Beragama	120
TABULASI DATA TRY OUT	128
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	128
B. Kematangan Beragama	130
UJI ALAT UKUR	132
A. Seleksi Aitem	132
B. Reliabilitas Alat Ukur	134
ALAT UKUR PENELITIAN.....	135
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	135
B. Kematangan Beragama	143
C. Dukungan Sosial	148
TABULASI DATA PENELITIAN.....	151
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	151
B. Kematangan Beragama	155
C. Dukungan Sosial	158
UJI ASUMSI.....	161
A. Uji Normalitas.....	161
B. Uji Linieritas	161

C. Uji Multikolinieritas.....	162
D. Uji Heterosdastisitas.....	162
UJI HIPOTESIS.....	163
A. Uji Hipotesis Mayor.....	163
B. Uji Hipotesis Minor	163
C. Sumbangan Efektif.....	164
CURRICULUM VITAE	165



KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN DITINJAU DARI KEMATANGAN
BERAGAMA DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Rifqa Amalia Azzyati

NIM 16710029

INTISARI

Dalam tahapan perkembangannya, mahasiswa dihadapkan oleh banyak masalah. Ketika mahasiswa tidak mampu mencari solusi akan masalahnya, ini akan menuntun pada masalah serius yang biasanya terjadi pada masa transisi remaja menuju dewasa seperti munculnya perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna. Masalah ini sering disebut dengan krisis seperempat kehidupan. Krisis ini dipengaruhi oleh banyak faktor, beberapa di antaranya adalah kematangan beragama dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan beragama, dukungan sosial dan krisis seperempat kehidupan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang dituju dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dengan jumlah sampel sebanyak 107 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari skala krisis seperempat kehidupan, skala kematangan beragama dan skala dukungan sosial. Hasil analisis Regresi Ganda menyatakan hipotesis mayor diterima dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$), sumbangan efektif hipotesis mayor sebesar 0,248 (24,8%). Sedangkan hipotesis minor masing-masing variabel menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$) pada variabel kematangan beragama dengan sumbangan efektif 0,138 (13,8%), dan 0,000 ($p<0,05$) pada variabel dukungan sosial dengan sumbangan efektif 0,178 (17,8%). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kematangan beragama, dukungan sosial dan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta.

Kata Kunci: dukungan sosial, kematangan beragama, krisis seperempat kehidupan

QUARTER LIFE CRISIS IN TERMS OF RELIGIOUS MATURITY AND SOCIAL SUPPORT IN UNIVERSITY STUDENTS

Rifqa Amalia Azzyati

NIM 16710029

ABSTRACT

In the stages of development, students are faced with many problems. Sometimes, when students are unable to find solutions to their problems, this may lead to more serious problems that usually occur during the transition from adolescence to adulthood, such as the emergence of feelings panic, full of pressure, insecure and meaningless. This problems called a quarter-life crisis. This crisis is influenced by many factors, some of the factors are religious maturity and social support. Therefore, this study aims to determine the relationship between religious maturity, social support and quarter-life crisis. This research is a quantitative correlation research. The target population in this study were students of UIN Sunan Kalijaga with a total sample of 107 people. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The data were collected using Likert-scale questionnaires of a quarter-life crisis scale, religious maturity scale, and social support scale. Results from Multiple Regression analyze shows a significance value of the mayor hypothesis 0,000 ($p<0,05$) and effective support of 0.248 (24.8%). While the minor hypothesis shows a significance value of 0,000 ($p<0,05$) in the religious maturity with an effective contribution of 0,138 (13,8%), and 0,000 ($p<0,05$) on the social support with an effective contribution of 0,178 (17,8%). Thus it can be stated that the research hypothesis is accepted. This study found a negative relationship between religious maturity, social support and quarter life crisis in UIN Sunan Kalijaga students.

Keywords: quarter-life crisis, religious maturity, social support

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada rentang kehidupannya, setiap manusia pastilah melewati tahapan perkembangan dimulai sejak anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia. Di tiap tahap perkembangan terdapat ciri khas dan tugas serta tuntutan yang wajib dipenuhi tiap individu untuk dapat mencapai perkembangan yang memuaskan (Papalia & Olds, 2001). Selama bertahun-tahun, banyak orang yang mengalami beragam tantangan sebagai hasil dari transisi di kehidupannya, beberapa di antaranya bahkan sampai memunculkan gejala pada tingkat tertentu sehingga sudah dapat disebut sebagai sebuah krisis, baik itu berupa krisis secara fisik maupun psikologis. Para ilmuan perkembangan menyatakan bahwa beberapa kebutuhan perkembangan dasar harus dipenuhi serta menyelesaikan tugas perkembangan pada tiap-tiap tahap agar perkembangan yang normal dapat berlangsung.

Masa remaja kerap kali disebut sebagai masa peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa, dimana individu harus mampu berpikir secara abstrak, bersikap mandiri dan penuh tanggung jawab (Papalia & Olds, 2001). Menuju masa dewasa, tuntutan dan tekanan yang didapat individu dari lingkungan semakin bertambah besar karena tiap tahapan memiliki masalah yang lebih kompleks dari sebelumnya. Ada beragam respon yang ditunjukkan tiap individu dalam menyambut masa dewasanya, ada yang merasa antusias, namun ada pula yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki persiapan yang cukup. Munculnya perbedaan reaksi tersebut merupakan suatu fase individual yang dilewati oleh semua orang di penghujung masa remaja menuju dewasa. Arnett (2000) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*.

Emerging adulthood berkisar di antara usia 18 - 29 tahun. Pada masa ini lingkungan akan banyak menuntut berbagai hal, seperti keterampilan khusus maupun kematangan diri seiring dimulainya masa dewasa. Hal ini dapat diperparah jika individu belum memiliki kemampuan untuk mengemban tanggung jawab,

dimana mau tidak mau sebagai orang dewasa individu diharuskan untuk mulai bereksplorasi dalam berbagai aspek yaitu pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia. Oleh karenanya eksplorasi diri dalam fase ini dapat dikatakan dengan fase penuh ketidakstabilan, ketika individu sering dihadapkan dengan banyak perubahan dan ketidakpastian dalam usahanya mengeksplorasi diri (Arnett, 2000).

Sementara itu, Al-Marāgi dalam Adnan (2012) menjelaskan dalam tafsirnya pada Q.S Yusuf: 21 bahwa manusia akan mulai mencapai usia kesempurnaannya dari umur 18 tahun, baik sempurna secara akal maupun pertumbuhannya, dan secara puncak kesempurnaan dirinya berada di usia 40 tahun. Sempurna dalam konteks ini adalah ketika individu mencapai usia dewasa dimana mereka telah memiliki kewajiban sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, dalam proses menjadi pribadi yang berkualitas. Di dalam Islam, individu yang mulai menginjak masa dewasanya adalah individu yang telah mencapai masa *baligh* yang ditandai dengan perubahan fisik dimana organ-organ tubuh sudah mencapai kematangannya dan mampu berfungsi secara baik untuk bereproduksi. Selain dari ciri fisik, individu yang telah memasuki masa *baligh* ditandai dengan pola pikirnya yang menjadi semakin jelas, sehingga ia lebih memahami keadaan diri sendiri, mulai kritis dan mampu mengambil sintesa antara dunia luar dan dunia intern (*bathiniyyah*) (Nuryadin, 2014).

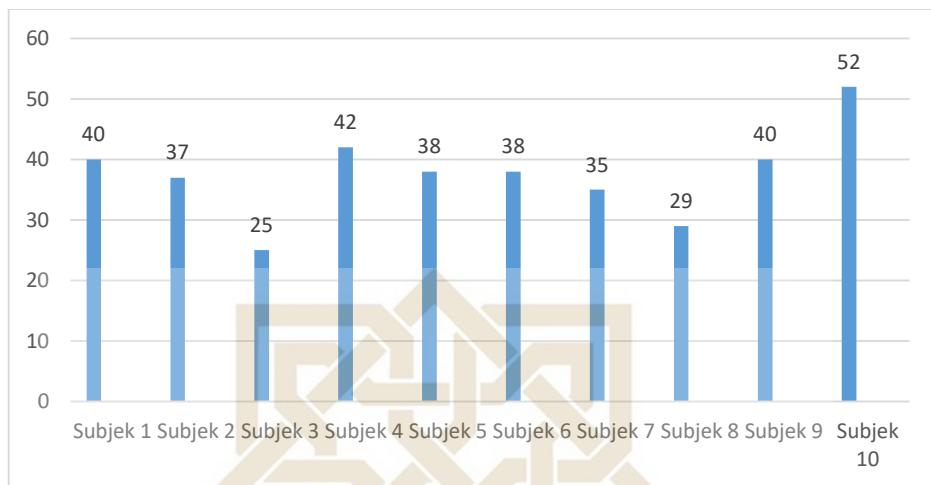
Mendukung pendapat di atas, Nashori (2005) memaparkan fase dalam psikologi Islam dimana seseorang sudah dapat dikatakan sedang menuju masa dewasanya dengan sebutan fase Taklif (15-40 tahun). Dimana pada masa ini individu memiliki tugas yang mesti dijalankan sebagai seorang manusia, yakni: memiliki pengetahuan tentang bagaimana menjalin hubungan dengan Allah, memiliki kemampuan untuk melaksanakan ibadah kepada-Nya, memiliki kesadaran tentang tanggung jawab terhadap semua makhluk, keterampilan di bidang teknis tertentu, memahami diri sendiri, mengontrol dan mengembangkan diri sendiri dan mampu untuk menjalin hubungan dengan makhluk lain.

Usia yang telah di paparkan di atas dalam ilmu psikologi tergolong masa remaja akhir sekaligus dewasa awal dengan sejumlah tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Sesuai dengan pemaparan di atas, mahasiswa adalah individu yang sedang melakukan aktivitas belajar di suatu perguruan tinggi dengan usia sekitar 18 hingga 23 tahun. Pada masa ini, mahasiswa diminta untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa serta dihadapkan dengan pengaturan pola hidup yang berbeda dengan sebelumnya (Monks dkk., 2006; Sarwono, 2008; Kuswardani, 2010).

Kehidupan perkuliahan mahasiswa bukan sekedar kegiatan sehari-hari seperti pergi ke kampus, mengikuti kelas, mengerjakan tugas dan ujian, kemudian lulus (Silmiawan, 2014). Di sisi lain, mahasiswa juga dihadapkan dengan berbagai hal seperti bersosialisasi dengan orang-orang baru, mengembangkan relasi, bekerja untuk menambah uang saku, memenuhi tuntutan orang tua dan masyarakat di sekelilingnya, menerima tekanan dan pengharapan dari orang lain. Oleh karena itu, mahasiswa sangat berpotensi masuk dalam masalah karena tuntutan dan tanggung jawabnya sebagai individu dewasa lebih rumit dibandingkan dengan individu remaja. Selain itu, lingkungan menuntut mahasiswa sebagai individu dewasa awal agar mampu mencari solusi atas masalahnya sendiri. Keadaan demikian dapat menjadi pemicu munculnya masalah-masalah seperti stres, depresi, ketergantungan obat terlarang, kriminalitas dan masalah lain (Kuswardani, 2010).

Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara awal dan pemberian kuesioner singkat yang dilakukan peneliti pada sepuluh mahasiswa terkait krisis yang mereka alami. Banyak dari mereka yang belum memiliki gambaran jelas mengenai apa yang akan mereka lakukan seusai lulus kuliah, kebingungan dalam mencari pekerjaan, meras cemas dengan pencapaian mereka, serta cenderung membanding-bandinkan diri dengan temannya yang lain.

Bagan 1. Skor Hasil Pemberian Kuesioner Awal



Peneliti memberikan kuesioner awal berdasarkan indikator krisis seperempat kehidupan dengan jumlah pernyataan sebanyak 13 butir, masing-masing pernyataan memiliki rentang skor dari 1-5 berdasarkan tingkat krisis yang dirasakan mahasiswa saat itu, angka 1 bermakna sangat tidak sesuai dan 5 bermakna sangat sesuai. Kategorisasi dari total skor mahasiswa didapatkan data sebagai berikut:

Rendah : $< 30,4$ (Subjek 3 dan Subjek 8)

Sedang : $30,4 \leq 47,6$ (Subjek 1, 2, 4, 5, 6, 7 dan 9)

Tinggi : $> 47,6$ (Subjek 10)

Tujuh dari sepuluh mahasiswa berada pada tingkat sedang mengenai krisis yang mereka hadapi. Satu mahasiswa berada pada tingkat krisis tinggi, serta dua orang mahasiswa lainnya berada pada tingkat krisis yang rendah. Mayoritas jawaban yang diisi menyatakan bahwa mereka lebih banyak dipenuhi perasaan bahwa saat ini mereka berada di situasi sulit, merasa tertekan ketika melihat orang lain sukses, sering merasa bingung dan mempertanyakan ulang tentang keputusan yang diambil, merasa cemas karena takut gagal, dan merasa telah banyak mengecewakan orang terutama orang tua.

Survey online yang dilakukan oleh Robbins & Wilner (2004) di web mereka www.quarterlifecrisis.com pada lebih dari seratus orang yang berada pada masa dewasa awal di Amerika menunjukkan bahwa 62% partisipan yang dilibatkan

memiliki gejala depresi, 92% dilaporkan memiliki gejala umum kecemasan. Sementara hanya 7% yang mencari pertolongan atas masalahnya, 28% dengan masalah keuangan, dan 65% tidak mencari pertolongan atas masalah mereka. Studi yang tercatat dalam *The Guardian* menyebutkan bahwa pada tahun 2017 menemukan bahwa sebanyak 72% remaja Inggris mengalami krisis seperempat kehidupan, sedangkan 32,4% mengatakan bahwa mereka sedang menjalaninya.

Di Indonesia, dari data yang diperoleh dari website *Center for Public Mental Health* (CPMH) Universitas Gadjah Mada juga mencatat bahwa, Widianingrum (2012) dalam surveinya terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa 1 dari 4 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Masih dari sumber yang sama, Anisah dalam penelitiannya pada tahun 2012 menemukan sebanyak 12% dari 201 responden mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan yang cukup tinggi, sekitar 40% dari 194 responden dalam penelitian Pratiwi (2012) menunjukkan gejala-gejala depresi (Silmiawan, 2014).

Ketika mahasiswa menghadapi masalah, respon yang mereka munculkan akan beragam seperti: merasa tertantang untuk maju dan berkembang lebih baik, ingin menghadapi masalah dengan penuh keyakinan diri, bangga dengan kebebasan dan kemandirian yang dimiliki saat ini, dan ketika berhasil menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan yang ia inginkan, maka akan muncul perasaan menang, kuat, bangga, puas, bahagia dan lain-lain. Sementara di sisi lain, beberapa mahasiswa yang lain ketika merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya akan mencoba untuk mengalihkan masalah akademik dengan menyibukkan diri di kegiatan lain atau melakukan pendekatan keagamaan. Beberapa lainnya akan berusaha untuk mencari bantuan dari orang lain (Kuswardani, 2010). Jika mereka terlarut dalam persoalan mereka dan tidak menemukan solusi untuk menyelesaiannya, maka akan menimbulkan potensi terjadinya krisis.

Quarter Life Crisis atau Krisis Seperempat Kehidupan muncul akibat ketidakstabilan dalam hidup, perubahan yang tiba-tiba, terlalu banyak pilihan, dan rasa panik akibat ketidakberdayaan. Itulah mengapa sebagian besar orang menjalani

masa krisis dengan penuh kepanikan, tekanan, perasaan *insecure* dan tak bermakna. Meski begitu, untuk beberapa orang, masa krisis di usia 20-an tidak mesti berlangsung dalam bentuk krisis, tetapi dapat bewujud sebagai masa-masa yang menyenangkan. Hal ini dikarenakan mereka mendapat kesempatan mencoba banyak kemungkinan agar memperoleh makna hidup yang lebih dalam (Nash & Murray, 2010; Agustin, 2012).

Krisis seperempat kehidupan (*quarter life crisis*) yang dialami oleh orang-orang yang menuju masa dewasanya, khususnya di kalangan mahasiswa bukan lagi sesuatu yang jarang dibahas. Berbagai kampanye dan seminar diadakan untuk membahas isu ini dan mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh mahasiswa, serta untuk meningkatkan kesadaran mengenai tingginya prevalensi fenomena ini di sekitar mereka. Robbins & Wilner (2004) dalam surveynya menyatakan bahwa dalam tingkat yang parah, krisis ini dapat membawa perasaan depresi dan kecemasan terkait pengharapan pada masa depan, kecanduan alkohol dan penyalahgunaan zat, serta mengakhiri hidup mereka.

Allison (2010) dalam tesisnya menambahkan bahwa krisis seperempat kehidupan dapat mengakibatkan bermacam tekanan meliputi kebimbangan karir, masalah finansial, persaingan dengan orang lain, masalah psikologis, hingga ketakutan untuk menjalin hubungan interpersonal. Hal ini kemudian akan memunculkan respon berupa stres, cemas, bahkan depresi. Penelitiannya ini menghasilkan beberapa faktor yang mendukung krisis seperempat kehidupan, yakni: perubahan dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Wibowo (2017) dalam penelitian Mutiara (2018) menambahkan beberapa perasaan yang muncul yakni gelisah, pesimis, rendah, tidak berdaya, dan pandangan yang berlebih atas kelemahan kondisi diri.

Kondisi-kondisi yang telah disebutkan menandai bahwa krisis seperempat kehidupan pada dasarnya terjadi pada siapa saja yang memasuki masa dewasa awal, termasuk individu yang akan menyelesaikan masa studi di universitas. Mahasiswa, sebagai individu dewasa awal dihadapkan pada beberapa problema dalam menempuh pendidikannya sampai selesai seperti persoalan dalam mencari

pekerjaan, pilihan melanjutkan kuliah, menjalin hubungan romantis, hingga memberikan peran pada lingkungan sosialnya (Mutiara, 2018).

Meskipun krisis seperempat kehidupan menyerang siapa saja yang memasuki periode dewasa awal, ada individu-individu yang berhasil melewatkannya dan menyelesaikan masa studi hingga selesai tanpa terhambat oleh tuntutan-tuntutan krisis dewasa awal dan dapat melanjutkan perkembangan ke periode selanjutnya. Seperti yang disimpulkan pada hasil penelitian Murphy (2011) bahwa krisis yang dirasakan pada masa transisi hadir dengan tujuan tertentu, yakni sebagai stimulus menuju perubahan dan perkembangan manusia.

Mengembangkan teori Robbins dan Wilner, Nash dan Murray (2010) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi krisis seperempat kehidupan, di antaranya adalah faktor mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis, agama dan spiritualitas, pekerjaan dan finansial, relasi interpersonal (teman, pasangan, keluarga), serta pencarian identitas diri.

Habibie dkk. (2019) memaparkan konsekuensi negatif krisis emosional jangka panjang yang mungkin terjadi pada mahasiswa yaitu depresi, stres, munculnya berbagai permasalahan baru seperti masalah emosi dan perilaku, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, kecemasan serta trauma.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa permasalahan pada mahasiswa yang terbesar adalah merasa berada di situasi yang sulit dan menekan, kebingungan akan pilihan yang mereka ambil setelah lulus kuliah, kecemasan akan pencapaian karir dan pekerjaan, dan sebagian besar dari mereka tidak memiliki gambaran mengenai apa yang sebaiknya mereka lakukan untuk mengatasi masalahnya. Beberapa respon yang muncul ketika afek negatif mulai mereka rasakan adalah mendekatkan diri pada Tuhan untuk mencari ketenangan serta mencari bantuan atau dukungan yang bisa mereka dapatkan dari orang lain untuk membantu mereka melewati masalahnya.

Beberapa literatur menyebutkan bahwa krisis seperempat kehidupan yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari internal maupun eksternal seperti adanya mimpi dan harapan, agama, pencarian identitas diri, perubahan yang tidak stabil, kepanikan karena merasa tidak berdaya, tantangan di bidang akademis, pekerjaan dan finansial, dan hubungan interpersonal.

Agama disebutkan sebagai faktor yang mempengaruhi munculnya krisis seperempat kehidupan, karena melalui agama manusia memerlukan pedoman agar dapat menentukan tingkah lakunya dengan pasti. Orang dengan keberagamaan yang matang menjadikan agama yang dianutnya sebagai filsafat hidup, segala sesuatu yang terjadi senantiasa dikembalikan kepada Tuhan sehingga setiap permasalahan akan dihadapi secara positif sehingga muncul rasa tenang, damai, dan gembira (Kuswardani, 2010). Jalaluddin (2007) menjelaskan bahwa agama merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia, berpengaruh kuat sehingga individu dapat mengatasi dan menyikapi berbagai persoalan yang sukar dan menekan. Kehidupan keagamaan akan memberikan kekuatan dalam menghadapi tantangan, cobaan, dan memberi bantuan moral dalam menghadapi krisis sehingga menimbulkan sikap menerima kenyataan. Berkat ini, kehidupan beragama akan memberikan rasa aman, menjauhkan diri dari penyakit mental seperti depresi.

Kurangnya penghayatan, partisipasi aktif pada kegiatan keagamaan yang dianut dapat menyebabkan berbagai persoalan yang telah disebutkan. Umumnya penghayatan terhadap agama yang dianut banyak terjadi pada kalangan muda di usia 18-24 tahun (Bryant, 2010). Sehingga dapat disimpulkan melalui pemaparan di atas bahwa mahasiswa gampang mengalami bermacam masalah psikologis yang disebabkan oleh penurunan tingkat penghayatan terhadap agamanya.

Koenig dan Larson dalam Habibie dkk. (2019) menyatakan bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan akan kebahagiaan serta moral yang lebih baik dapat diperoleh dengan meningkatkan keyakinan dan praktik beragama. Bahkan beberapa penelitian menyatakan dampak dari keyakinan dan praktik keagamaan pada kalangan muda adalah menurunkan gejala depresi, meningkatkan harga diri

menjadi lebih baik, dan mengurangi dampak krisis seperempat kehidupan (Yonker dkk., 2012; Brantley dkk., 2015; Mohamad dkk., 2016; Habibie dkk., 2019).

Untuk dapat mengurangi krisis seperempat kehidupan yang terjadi pada mahasiswa, dibutuhkan kemantapan hati untuk terus tekun dalam melaksanakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, dan untuk mencapai kehidupan yang penuh krisis dibutuhkan kematangan beragama yang dinamis dan konsisten yakni dengan perilaku dan pola hidup terkontrol, terarah, dan selaras antara sikap dengan moral agama (Allport, 1953).

Selain kematangan beragama, mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari lingkungan di sekitarnya untuk mendukung dan membantunya dalam menghadapi masalah yang ada. Mahasiswa akan tenggelam dalam kebingungan untuk mencari jalan keluar dari persoalan yang sedang menekannya jika ia hanya sendirian, namun berbeda jika ada orang yang dapat dimintai bantuan dan bersedia menolong. Disinilah urgensi dari faktor hubungan interpesonal berupa dukungan dari lingkungan sosial meliputi teman, relasi, dan keluarga.

Wade & Tavris dalam Silmiawan (2014) memaparkan bahwa seringkali seorang individu tidak mampu untuk mengatasi tekanannya sendirian, dan perlu bagi dirinya untuk mendapatkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain yang berbeda dalam lingkaran keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja. Cohen & Hoberman (1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi. Dukungan sosial memberikan efek positif pada kesehatan dan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan dalam kehidupannya.

Mahasiswa yang sedang kuliah membutuhkan beragam jenis sumber dukungan sosial yang dibutuhkan sebagai cara untuk mengatasi stres karena tuntutan yang mereka peroleh selama tahun-tahun perkuliahan. Penelitian yang ditujukan pada mahasiswa menemukan bahwa beberapa gejala seperti *homesickness*, kecemasan, depresi, emosi yang berlebihan, kegagalan, dan dikeluarkan dari perkuliahan dapat menjadi akibat dari stres yang dirasakan

mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian juga memaparkan bahwa dukungan sosial, coping stress positif dan resiliensi individual berperan besar dalam proses penyesuaian diri mahasiswa dalam menempuh studinya (Rahat & Ilhan, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kong, Zhao dan You (2013) pada mahasiswa di Cina mendukung teori di atas dengan menyebutkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial memiliki kepuasan hidup dan perilaku positif daripada mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok lain di sekitarnya yang membuat individu tersebut merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Secara teori dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang mengakibatkan stres, yang pada akhirnya membantu seseorang mencapai tingkat penyesuaian psikososial yang baik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, krisis seperempat kehidupan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor menurut Nash & Murray (2010). Peneliti hanya mengambil dua faktor yang dirasa peneliti mampu mewakili sumber krisis seperempat kehidupan, yakni faktor religiusitas yang didalamnya membahas tentang kematangan beragama individu dan faktor hubungan interpersonal khususnya dukungan sosial. Karenanya peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara kematangan beragama dan dukungan sosial dengan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa.



B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kematangan beragama dan dukungan sosial dengan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa.

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan beragama dan dukungan sosial dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami oleh mahasiswa.

D. MANFAAT PENELITIAN

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis bagi kalangan yang terlibat. Manfaat yang peneliti harapkan dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

a. Manfaat Keilmuan

Manfaat keilmuan secara umum yang didapat dari penelitian ini adalah untuk menambah kajian ilmu psikologis di bidang psikologi perkembangan, psikologi agama, dan psikologi sosial terutama pada topik terkait krisis seperempat kehidupan (*quarter life crisis*), kematangan beragama, dan dukungan sosial

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kajian ilmiah yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kematangan beragama dan dukungan sosial teman sebaya dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat

membuka wawasan baru dan menambah pemahaman mengenai krisis seperempat kehidupan dalam hubungannya dengan kematangan beragama dan dukungan sosial teman sebaya.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat praktis yang dapat diterapkan sebagai usaha untuk meningkatkan kematangan beragama dan dukungan sosial pada mahasiswa untuk mengurangi dampak dari krisis seperempat kehidupan.

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memotivasi mahasiswa untuk membentuk hubungan sosial yang positif sebagai sumber untuk memperoleh dukungan, penerimaan dan semangat untuk menghadapi kehidupan yang penuh tekanan. Manfaat lainnya adalah penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan rujukan informasi mengenai peran kematangan beragama dan dukungan sosial, sehingga dapat menyikap permasalahan yang dihadapi dengan cara yang tepat.

b. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat dapat menyediakan atmosfir positif bagi individu yang sedang menempuh pendidikan terutama perkuliahan di perguruan tinggi melalui dukungan sosial.

c. Bagi Pihak Universitas dan Akademisi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi pihak kampus mengenai pengaruh kematangan beragama dan dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi terjadinya krisis seperempat kehidupan sehingga dapat membantu mahasiswa menjalani perkuliahan dengan baik.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan merujuk pada beberapa penelitian dengan tema serupa, yakni tema mengenai krisis seperempat kehidupan, religiusitas, dan dukungan sosial teman sebaya. Namun belum banyak penelitian yang membahas hubungan mengenai religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa. Beberapa penelitian yang mengangkat tema-tema yang mirip dengan yang dilakukan peneliti diantaranya adalah:

Penelitian Allison (2010) dengan judul “*Halfway between Somewhere and Nothing: An Exploration of the Quarter Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*”. Penelitian ini menggunakan teknik *mix method* (metode kualitatif dan kuantitatif) ini dipaparkan mengenai beberapa pengalaman mengenai masa seperempat kehidupan dari beberapa individu pada kisaran usia 18-29 tahun beserta kepuasan atau *life satisfaction* yang menyertainya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *stressor* yang ada pada *graduate student*, respon emosional terhadap *quarter life crisis*, kepuasan hidup, serta program yang tepat untuk menyiapkan individu saat menempuh perguruan tinggi. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa respon emosional yang muncul selama *QLC* adalah bimbang, cemas, frustasi, gelisah dan terpuaskan.

Tesis Murphy pada tahun 2011 dengan judul “*Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?*”. Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif berupa interview individual dan FGD, bertujuan untuk mencari tahu mengenai pengalaman individu berusia di antara 18 dan 28 tahun di Irlandia dalam menetapkan prevalensi apa yang menandai terjadinya *quarter life crisis*. Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa memang masa-masa yang penuh tantangan dan penuh krisis. Beragam jenis stresor muncul pada masa ini, sebagian besar berhubungan dengan hubungan personal, pola hidup, isu finansial dan perkembangan identitas. Emosi merespon pada beragam stresor ini, termasuk di dalamnya emosi positif dan negatif. Pada banyak contoh, menjadi jelas bahwa krisis

yang dirasakan pada masa transisi hadir dengan tujuan tertentu, yakni sebagai stimulus menuju perubahan dan perkembangan manusia.

Penelitian Mutiara (2018) dengan judul “*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *mixed methods*, bertujuan untuk mengetahui *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa BKI tingkat akhir dan bagaimana upaya mereka menghadapinya. Penelitian ini mengambil partisipan dari mahasiswa BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta yang berusia 18-29 tahun dan sedang berada di semester akhir mulai dari semester tujuh sampai sebelas. Hasil dari penelitian ini adalah 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang. Upaya yang telah dilakukan adalah mendekatkan diri kepada sang pencipta, bercerita dengan orang lain, menyibukkan diri, mencari link untuk mencari karir, serta evaluasi diri.

Penelitian Ayat (2019) berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan *Quarter-Life Crisis* (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019)”. Metode yang digunakan adalah pendekatan campuran eksplanator sekuensial, yakni pengambilan data menggunakan angket kuantitatif untuk kemudian dari hasil analisisnya dilanjutkan dengan wawancara untuk mendapatkan data kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *quarter life crisis* dan kecerdasan spiritual mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 serta melihat hubungan antar kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan gambaran *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019 berada pada kategori sedang sebesar 73,5%, dan gambaran kecerdasan spiritual responden berada pada kategori tinggi sebesar 94,3%. Pengaruh kecerdasan spiritual dalam menghadapi quarter-life crisis menunjukkan nilai sebesar 0,895 atau 89,5% yang menandakan hasil signifikan atau pengaruh yang besar.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Kuswardani (2010) yang berjudul “Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Efikasi Diri”, dimana penelitian ini bertujuan untuk menemukan

bukti empirik mengenai kematangan beragama dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Untuk menguji hipotesis dari penelitian ini, dilibatkan sebanyak 111 mahasiswa yang terdiri atas 51 mahasiswa yang tidak memiliki masalah dan 60 mahasiswa yang memiliki masalah. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, skala kepuasan pribadi, skala kematangan beragama dan skala efikasi diri. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa kematangan beragama dan efikasi diri merupakan prediktor positif terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan prediksi sebesar 45,5%. Terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tidak bermasalah dan yang bermasalah.

Penelitian Kusumaningsih (2018) dengan judul “Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Kecemasan akan Masa Depan pada Individu Dewasa Awal”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan kecemasan akan masa depan individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan Skala Persepsi Dukungan Sosial dan Skala Kecemasan akan Masa Depan. Subjek penelitian berjumlah 111 individu dewasa awal dengan rentang usia 21-25 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan kecemasan akan masa depan pada individu dewasa awal dengan $r = -0,185$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Kong, Zhao & You (2013) dengan judul “*Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students*”. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* dengan efek harga diri sebagai mediator pada mahasiswa di Cina. Sebanyak 391 mahasiswa (260 laki-laki dan 131 perempuan) di dua universitas Cina yang berbeda mengisi skala dukungan sosial, harga diri, dan *subjective well being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berhasil menjadi mediator pengaruh dukungan sosial pada kepuasan hidup dan afek positif, sedangkan harga diri secara penuh memediasi pengaruh dukungan sosial dalam afek negatif. Mahasiswa

dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki nilai yang tinggi pula pada kepuasan hidup dan afek positif daripada mahasiswa dengan tingkat dukungan sosialnya rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahat & Ilhan (2015) dengan judul “*Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students’ Adjustment to University Life*”. Dimana penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana gaya coping, dukungan sosial, *relational self-construal*, dan karakteristik resiliensi dalam memprediksi kemampuan mahasiswa tingkat awal untuk beradaptasi di kehidupan perkuliahan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 527 mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan di universitas negeri Turki. Pegumpulan data adalah dengan meminta partisipan untuk mengisi skala yang telah disediakan lalu dianalisis dengan analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *relational self-construal*, dukungan sosial yang diterima, gaya coping, dan resiliensi pada mahasiswa dengan karakteristik tertentu memiliki pengaruh signifikan dengan penyesuaian diri di kehidupan perkuliahan. Kontribusi terbesar dari variansi adalah dari resiliensi ($R^2 = .11$), disusul oleh gaya coping ($R^2 = .8$), dukungan sosial yang diterima ($R^2 = .7$) dan *self construal* ($R^2 = 0.01$) secara berurutan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan, penelitian kali ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Dibuktikan dengan keaslian dalam penelitian ini, meliputi:

1. Keaslian Tema/Topik

Pada penelitian kali ini, peneliti lebih berfokus untuk mengukur religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dalam hubungannya dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami oleh mahasiswa. Masih belum ada penelitian yang membahas secara khusus mengenai hubungan kematangan beragama dan dukungan sosial teman sebaya dengan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa sejauh ini, hanya

penelitian ini yang membahas krisis seperempat kehidupan serta hubungannya dengan kematangan beragama dan dukungan sosial teman sebaya.

2. Keaslian Teori

Dalam menyusun teori, peneliti mengambil beberapa teori dari jurnal dan artikel ilmiah lainnya terkait tema kematangan beragama, dukungan sosial dan krisis seperempat kehidupan. Untuk teori religiusitas peneliti mengambil dari teori milik Allport (1953), sementara untuk dukungan sosial teman sebaya peneliti mengambil teori dari Sarafino (2006) dan krisis seperempat kehidupan dari teori milik Robbins & Wilner (2001) untuk kemudian dilakukan penelitian menggunakan metode kuantitatif.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang peneliti pilih untuk diikutsertakan dalam penelitian ini belum pernah diikutsertakan dalam penelitian dengan tema serupa sehingga keaslian subjek dalam penelitian ini terjamin.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang dipakai merupakan hasil adaptasi dan modifikasi dari alat ukur yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya, peneliti hanya akan memodifikasi sedikit untuk menyesuaikan dengan kondisi dan situasi subjek yang akan diberikan alat ukur.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis mayor diterima, bahwa terdapat hubungan negatif antara krisis kematangan beragama, dukungan sosial dan krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari koefisien R sebesar 0,498 dan sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung sebanyak 24,8%, dengan taraf signifikansi (*sig*) sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Artinya semakin tinggi kematangan beragama mahasiswa dan dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah krisis seperempat kehidupan yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kematangan beragama mahasiswa dan dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi krisis seperempat kehidupan yang dialami.
2. Hipotesis minor diterima dengan taraf signifikansi pada masing-masing variabel bebas sebesar 0,000 ($P < 0,05$) antara variabel kematangan beragama dan variabel krisis seperempat kehidupan, yang menyatakan bahwa kematangan beragama berhubungan negatif dengan krisis seperempat kehidupan. Sedangkan variabel dukungan sosial memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan krisis seperempat kehidupan. Sumbangan efektif pada masing-masing variabel bebas sebesar 13,8% untuk variabel kematangan beragama dan 17,8% untuk variabel dukungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Dalam menjalani kehidupannya, diharapkan agar mahasiswa berusaha sebaik mungkin dalam menghadapi tekanan-tekanan baru dan menganggapnya sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik, sehingga dapat menuntun ke pengelolaan emosi yang baik dan pola hidup yang positif. Selain itu, peneliti berharap agar mahasiswa membawa serta aspek-aspek keberagamaan sebagai landasan dalam berperilaku dan sebagai upaya mendekatkan diri dengan pencipta. Ketika dihadapkan dengan suatu pilihan sulit ataupun situasi yang menyesakkan, agar mahasiswa senantiasa meminta bantuan orang-orang terdekat dan terpercaya sehingga masalah dapat terpecahkan dengan tidak membebani mahasiswa itu sendiri dikarenakan harus menghadapinya sendiri.

2. Bagi Pihak Kampus dan Akademisi

Peneliti berharap agar pihak kampus dan akademisi lebih memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswanya. Pihak kampus juga dapat membuat program-program baru seperti membuat kelompok belajar mahasiswa di tiap jurusannya, membuka forum konseling teman sebaya, mengadakan konseling karir pada mahasiswa, mengadakan survei maupun pelatihan mengenai krisis seperempat kehidupan serta cara mengatasinya.

3. Bagi Masyarakat

Mengingat bahwa mahasiswa UIN Sunan Kalijaga hidup menyatu dalam masyarakat di sekeliling kampus, peneliti mengharapkan agar masyarakat turut membantu dalam memantau pola perilaku mahasiswa dan menghadirkan lingkungan yang mendukung untuk perkembangan mahasiswa. Masyarakat juga dapat mengikutsertakan mahasiswa dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan agar mahasiswa dapat membiasakan diri untuk terjun ke dalam masyarakat langsung dan membangun keakraban dengan banyak orang, sehingga

diharapkan hal ini dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa diharapkan agar dapat memperluas cakupan sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi UIN Sunan Kalijaga dengan lebih baik. Peneliti juga menyarankan agar pada penelitian selanjutnya untuk meneliti korelasi krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Selain itu, dikarenakan beberapa faktor yang tidak dapat peneliti kontrol dalam penelitian kali ini dikarenakan adanya *lockdown* selama pandemi Covid-19, diharapkan dalam penelitian selanjutnya agar dapat mengambil data secara langsung di lapangan untuk mendapatkan data yang lebih akurat.



DAFTAR PUSTAKA

- Adguna, N. W. & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2016). “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Citra Tubuh terhadap Motivasi melakukan Olahraga *Street Workout* dalam Komunitas *Semeton Workout Bali (SWB)*”. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 6 (1): 970-984. Bali: Universitas Udayana.
- Adnan, M. (2012). “Assyuddah (Kedewasaan) dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Ahmad Mustafa Al-Maragi”. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Agustin, I. (2012). “Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*”. *Tesis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Allison, B. (2010). “Halfway between Somewhere and Nothing: An Exploration between Quarter Life Crisis and Life Satisfaction among Graduate Student”. *ProQuest, Dissertation, Theses*. University of Arcansas.
- Allport, G. W. (1953). *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. New York: The MacMillan Company.
- Ancok, D. & Suroso, F. N. (2008). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Solving Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Apriansya, H. (2016). “Dinamika Religiusitas Mahasiswa Muslim Pelaku Judi Poker Online”. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Apta.
- Arifin, B. S. (2008). *Psikologi Agama*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arnett, J.J. (2000). “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties”. *American Psychologist*.

- Ayat, H. (2019). "Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-Life Crisis (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019)". *Skripsi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Azwar, S. (2010). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Sage Publications.
- Casim, A. dkk. (2019). "Analisis Skala Kematangan Perilaku Beragama pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Berasrama". *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3(1). Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis". *Psychological Bulletin*. Vol. 98 No.2: 310-357. USA: Carnegie-Mellon University.
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing: 2nd Edition*. Belmont: Cengage Learning.
- Dister. (1988). *Psikologi Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dudley, R. L. & Cruise, R. J. (1990). "Measuring Religious Maturity: A Proper Scale". *Review of Religious Research*. Vol. 32 No. 2: 97-109. Religious Research Association and Springer.
- Fiedorowicz, L. (2010). "Components of Religious Beliefs, Religious Maturity, and Religious History as Predictors of Proscribed and Non-Proscribed Explicit and Implicit Prejudices". *Dissertation*. Chicago: Loyola University.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Ed. VII. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A & Anwar, Z. (2019). "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa". *Gadjah Mada Journal of Psychology*. Vol. 5 No. 2: 129-138. ISSN: 2407-7798.

- Handono, O. T. & Bashori, K. (2013). "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru". *Jurnal Fakultas Psikologi 1(2)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hasanah, S. I. (2018). "Pemaafan ditinjau dari Hubungan Interpersonal dan Religiusitas pada Mahasiswa Difabel UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Iqbal, M. (2015). "Pengolahan Data dengan Regresi Linier Berganda (dengan SPSS)". *Regresi Linier Berganda*. Jakarta: Perbanas Institute.
- Jalaluddin. (2007). *Psikologi Agama*. Edisi Revisi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusumaningsih, A. (2018). "Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Kecemasan akan Masa Depan pada Individu Dewasa Awal". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kuswardani, I. (2010). "Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Efikasi Diri". *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kong, F. dkk. (2013). "Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students". *Soc Indic Res*. 112: 151-161. Republic Of China: Shaanxi Normal University. DOI: 10.1007/s11205-012-0044-6.
- Khodayarifard, M. dkk. (2018). "Abrahamic Religion Scale: Development and Initial Validation". *Mental Health, Religion & Culture*. DOI: 10.1080/13674676.2018.1434495. UK: Routledge Taylor & Francis Group.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Murphy, M. (2011). "Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?". *Thesis*. Dublin Institute of Technology.
- Mutiara, Y. (2018). "Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir". *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

- Nashori, F. (2005). *Potensi-Potensi Manusia: Seri Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nisa, K. (2019). “Dinamika Ketangguhan Ibu yang Mempunyai Anak dengan Cerebral Palsy”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Nuryadin. 2014. “Kedewasaan dalam Perspektif Al-Qur’ān”. *Skripsi*. Makasar: UIN Alauddin.
- Noveni, N. A. (2018). “Peran Persepsi Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Konflik Sekolah-Keluarga pada Mahasiswa Strata Tiga (S3)”. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Olson-Madden, J. H. (2007). “Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploration of The “Quarterlife Crisis” Phenomenon”. *ProQuest Dissertations and Theses (PQDT)*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2013). *Human Development Ed 10 Buku 1*. Terj: Brian Marswendy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Purwadi. (2004). “Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja”. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol.1 No.1: 43-52. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Pertiwi, A. R. P. (2018). “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-being pada Mahasiswa Berorganisasi”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Pringle, J.D. (1984). “Efficiency Estimates for Various Size of Sampling Unit for Estimating The Density of Marine Populations”. *Biometrics*. 47: 717-723.
- Rahat, E & Ilhan, T. (2015). “Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students’ Adjustment to University Life”. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 16(1): 187-208. Turkey: Gaziosmanpasa University. DOI: 10.12738/estp2016.1.0058.

- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O.C. (2008). "Developmental Crisis and the Self in Early Adulthood: A Composite Qualitative Analysis". *Unpublished Doctoral Dissertation*. London: Birkbeck College.
- Rejeki, K. (2016). "Strategi Koping Adaptif sebagai Mediator Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Psikososial Remaja Saudara Kandung Penyandang Disabilitas Intelektual". *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Subandi. (1995). "Perkembangan Kehidupan Beragama". *Buletin Psikologi*. Vol.1: 44-49. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika*. Yogyakarta: Penerbit Ash-Shaf.
- Setyadharma, A. (2010). "Uji Asumsi Klasik dengan SPSS 16". *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Toifur & Prawitasari, J. E. (2003). "Hubungan antara Status Ekonomi, Orientasi Religius, dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Cilacap". *Sosiohumanika 16A(3)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Thorspecken, J. M. (2005). "Quarter Life Crisis: The Unaddressed Phenomenon". *Proceedings of the Annual Conference of The New Jersey Counseling Association*: 121-126. UK: The College of New Jersey.

Yudhaprawira, M. R. & Uyun, Z. (2017). “Kematangan Beragama Remaja Akhir sebagai Pelaku Seksual Pranikah”. *Jurnal Indigenous* 2(1). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yulika, A & Setiawan, K.C. (2017). “Kematangan Beragama dengan Perilaku Pacaran pada Santri MA di Pondok Pesantren Modern Al-Furqon Prabumulih”. *PSIKIS- Jurnal Psikologi Islami* 3(1): 60-69. Palembang: UIN Raden Fatah.

<https://www.theguardian.com/global/2018/dec/30/me-and-my-quarter-life-crisis-a-millennial-asks-what-went-wrong>. Diakses pada tanggal 17 Februari 2020.

