KRISIS SEPEREMPAT KEHIDUPAN (*QUARTER-LIFE CRISIS*) DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN KEPRIBADIAN (EKSTROVERT & INTROVERT)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Oleh:

RARA NUR RAKHMAH

NIM 16710080

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pembimbing:

Lisnawati, M. Psi., Psikolog
NIP. 19750810 201101 2 001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2021

HALAMAN PENGESAHAN

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-470/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2021

Tugas Akhir dengan judul : Krisis Seperempat Kehidupan ditinjau dari Religiusitas dan Kepribadian (Ekstrovert & Introvert)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RARA NUR RAKHMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 16710080
Telah diujikan pada : Jumat, 21 Mei 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

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 60de894adfae1

Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 60da5d545798c

Penguji II

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 60cda28dba83a

Yogyakarta, 21 Mei 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 60de8fa5686e0

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 05/07/2021

HALAMAN PERNYATAAN

Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Rara Nur Rakhmah

NIM : 16710080

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, 21 Maret 2021

Yang meyatakan

Rara Nur Rakhmah

NIM. 16710080

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSETUJUAN

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :
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 : Rara Nur Rakhmah
NIM : 16710080
Judul Skripsi : Krisis Seperempat Kehidupan (Quarter-life crisis) Ditinjau dari Religiusitas dan Kepribadian (Ekstrovert & Introvert)

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 ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 14 April 2021
Pembimbing

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk

(Ad-Dhuha : 7)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

Rasa hormat dan cinta saya persembahkan kepada Papa dan Mama yang senantiasa tanpa lelah memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan penghiburan di setiap detik-detik kehidupan saya. Segala doa dan rasa syukur senantiasa mengalir untuk sosok-sosok berharga dalam hidup saya.

Kepada dosen pembimbing saya, terima kasih atas waktu, ilmu dan bimbingan yang 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.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

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 Religiusitas dan Kepribadian (Ekstrovert & Introvert)". 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 sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu saya menemukan ide dan memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.
3. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
4. Papa dan Mama tercinta yang selalu mendukung penuh dan sabar menerima keluh kesah selama mengerjakan skripsi serta tidak bosan-bosannya mendukung di segala aspek dan selalu mengingatkan untuk tidak pernah menyerah.
5. Teruntuk Reza Fragaria Audika, terimakasih atas dukungan dan kontribusinya dalam skripsi ini.
6. Para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam membantu proses pengisian data untuk penelitian ini.
7. Serta seluruh pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penyelesaian tugas akhir ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

8. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for not quitting, for just being me at all times.*

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

Rara Nur Rakhmah

NIM. 16710080

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL 1
HALAMAN PENGESAHAN 2
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN 3
HALAMAN PERSETUJUAN 4
HALAMAN MOTTO 5
HALAMAN PERSEMBAHAN 6
KATA PENGANTAR 7
DAFTAR ISI 9
DAFTAR BAGAN DAN TABEL 11
DAFTAR LAMPIRAN 12
INTISARI 13
ABSTRAK 14
BAB I. PENDAHULUAN
A. Latar belakang 15
B. Rumusan Masalah 20
C. Tujuan penelitian 20
D. Manfaat penelitian 21
E. Keaslian penelitian 23
BAB II. LANDASAN TEORI
1. *QUARTER-LIFE CRISIS*
A. Pengertian *Quarter-life Crisis* 28
B. Aspek dan Dimensi *Quarter-life Crisis* 31
C. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter-life crisis* 35
2. RELIGIUSITAS
A. Pengertian Religiusitas 38
B. Dimensi Religiusitas 40
3. KEPRIBADIAN EKSTROVERT-INTROVERT
A. Pengertian Kepribadian 43

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Kepribadian Ekstrovert-Introvert 44
C. Aspek Kepribadian Ekstrovert dan Introvert 46
4. Dinamika Hubungan Antar Variabel..... 49
5. Hipotesis 54

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian..... 55
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 55
C. Populasi dan Sampel Penelitian 56
D. Metode dan Pengumpulan Data 59
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas 64
F. Metode Analisis Data 65

BAB IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian
1. Orientasi Kancah 66
2. Persiapan Penelitian..... 67
B. Pelaksanaan penelitian 70
C. Hasil penelitian..... 71
1. Uji Normalitas 72
2. Uji Linearitas 72
3. Kategorisasi..... 73
4. Uji Hipotesis..... 76
D. Pembahasan..... 78

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 84
B. Saran 84

DAFTAR PUSTAKA..... 86
LAMPIRAN 91

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN DAN TABEL

Bagan 2.1 Dinamika Hubungan Antar Variabel 52

Tabel 3.1 Blue Print Quarter-life Crisis 59

Tabel 3.2 Blue Print Skala Religiusitas 61

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kepribadian Eysenck 62

Tabel 3.4 Ketentuan Skoring Alat Ukur Kepribadian 63

Tabel 4.1 Sebaran Aitem Skala Quarter-life Crisis 69

Tabel 4.2 Sebaran Aitem Skala Religiusitas 69

Tabel 4.3 Nilai Reliabilitas Alat Ukur 70

Tabel 4.4 Data Demografi Partisipan 71

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas 72

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas 73

Tabel 4.7 Data Tiap Variabel 73

Tabel 4.8 Rumus Kategorisasi 74

Tabel 4.9 Kategorisasi Krisis Seperempat Kehidupan 75

Tabel 4.10 Kategorisasi Religiusitas 75

Tabel 4.11 Norma Alat Ukur Kepribadian Eysenck 75

Tabel 4.12 Kategorisasi Kepribadian 76

Tabel 4.13 Uji Hipotesis Mayor 76

Tabel 4.14 Uji Hipotesis Minor 77

Tabel 4.13 Sumbangan Efektif 77

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuisioner Uji Coba 92

Lampiran 2: Rekapitulasi Jawaban Responden Uji Coba 97

Lampiran 3: Seleksi Aitem dan Reliabilitas Penelitian 100

Lampiran 4: Kuisioner Penelitian 105

Lampiran 5: Rekapitulasi Jawaban Responden Kuesioner Penelitian 114

Lampiran 6: Kategorisasi Tingkat QLC, Religiusitas Dan Kepribadian 122

Lampiran 7: Hasil Uji Normalitas 125

Lampiran 8: Hasil Uji Linearitas 125

Lampiran 9: Hasil Uji Hipotesis 126

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Topik penelitian ini penting untuk dikaji karena literasi mengenai krisis seperempat kehidupan masih sangat minim sementara krisis seperempat kehidupan memiliki dampak yang sangat serius terhadap psikologis individu. Di samping itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran religiusitas dan kepribadian terhadap krisis seperempat kehidupan pada masa transisi remaja ke dewasa. Hipotesis yang diajukan adalah religiusitas dan kepribadian memiliki hubungan negatif dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami individu pada masa transisi remaja ke dewasa. Dalam penelitian ini terdapat 100 partisipan (41 laki-laki dan 59 perempuan) yang berusia 18-29 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala yang disebar secara online dalam bentuk *google form.* Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji analisis Regresi Ganda. Hasil analisis Regresi Ganda menyatakan hipotesis mayor diterima dengan nilai signifikasi 0,000 ($p<0,05$). Sedangkan hipotesis minor masing-masing variabel menunjukkan nilai signifikasi 0,003 ($p<0,05$) pada variabel religiusitas dengan sumbangan efektif 0,085 (8,5%), dan 0,000 ($p<0,05$) pada variabel kepribadian dengan sumbangan efektif 0,151 (15,1%). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara religiusitas, kepribadian dan krisis seperempat kehidupan pada individu rentang usia emerging adulthood.

Kata Kunci: religiusitas, kepribadian, krisis seperempat kehidupan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

This research topic is important to study because literacy about quarter-life crises is still very minimal, while quarterly life crises have a very serious impact on individual psychology. Besides that, this study aims to determine the role of religiosity and personality type in the quarter-life crisis experienced by emerging adulthood. The hypothesis put forward is that religiosity and personality type have a negative relationship with the quarter-life crisis experienced by emerging adulthood. In this study, there were 100 participants (41 male and 59 female) who are between the ages of 18-29 years. This research is a quantitative study using a scale measuring tool that is distributed online as a google form. Number of samples is determined using the Lemeshow formula. The data obtained were analyzed using Multiple Regression analysis test. The results of the Multiple Regression analysis test that the major hypothesis is accepted with a significance value of 0.000 (p <0.05). While the minor hypothesis of each variable shows a significance value of 0.002 (p <0.05) on the religiosity variable with an effective contribution of 0.216 (21.6%), and 0.000 (p <0.05) on the personality typet variable with an effective contribution of 0.151 (15.1%). Then it can be concluded that the research hypothesis is accepted, that there is a negative relationship between religiosity, personality type and a quarter of life crisis in individuals of the emerging adulthood age range.

Keywords*: religiosity, personality, quarter-life crisis*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu berkembang melewati beberapa fase dimulai dari fase kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Di setiap fasenya, terdapat ciri khas masing-masing dan manusia dituntut untuk memenuhi tugas perkembangannya.

Pada fase transisi remaja ke dewasa atau yang biasa disebut dengan *emerging adulthood,* pencarian jalan karier, gaya hidup dan identitas sedang dilakukan oleh individu (Arnett, dalam Santrock, 2011). Masa transisi tersebut umumnya terjadi pada saat individu berusia 18-29 tahun. Menurut Arnett (2000), istilah "dewasa muda" menunjukkan bahwa kedewasaan telah tercapai, namun kebanyakan orang di tahap kemunculan kedewasaan atau *emerging adulthood* tidak lagi menganggap diri mereka remaja, tetapi juga tidak melihat diri mereka sepenuhnya sebagai orang dewasa. Dalam masa transisi ini, individu rentan mengalami krisis seperempat kehidupan. Black (2004) juga menerangkan bahwa krisis itu mulai tampak ketika individu sedang di tahun terakhir bangku kuliah hingga ketika ia telah menyelesaikan masa belajarnya di perguruan tinggi.

Robbins & Wilner (2004) melakukan sebuah survei di website miliknya www.quarterlifecrisis.com terhadap lebih dari seratus orang yang berada pada masa remaja menuju dewasa di Amerika. Hasilnya menunjukkan bahwa 62% partisipan 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. Menurut The Guardian, krisis seperempat abad menimpa 86% milenial yang dilaporkan bahwa mereka merasa terhambat oleh rasa tidak aman, kesendirian, dan depresi (Schroeder, 2016). Studi dari Linkedln menemukan bahwa ribuan pekerja di dunia diidentifikasi memiliki krisis seperempat kehidupan. Dalam penemuannya, 61% responden mengatakan bahwa menyadari pekerjaan yang mereka suka adalah penyebab kecemasan nomor satu. Sekitar 48% responden mengatakan alasan utama lain dari kecemasan krisis kehidupan ialah membandingkan dirinya dengan temannya yang lebih sukses (El-Attrash, 2017).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada enam orang yang sedang berada di masa transisi remaja ke dewasa, diketahui bahwa sebanyak lima orang mengaku mengalami perasaan bingung dan tertekan serta khawatir akan masa depan. Pertanyaan wawancara dibuat berdasarkan 7 dimensi krisis seperempat kehidupan yang dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001). Pada saat mau memasuki fase dewasa, ada perasaan negatif yang muncul yang berasal dari berbagai macam tuntutan hidup dan kebingungan menghadapi masa yang akan datang, baik itu tuntutan akademik, masalah karir, terkait pendidikan yang lebih tinggi yaitu S2, maupun pada saat mau memasuki gerbang pernikahan, dan ketika melihat temannya yang sudah selangkah lebih maju seperti sudah lulus kuliah, memiliki pekerjaan yang stabil, menikah, bahkan sudah memiliki anak, membuatnya semakin merasa tertekan.

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan krisis seperempat kehidupan yaitu individu yang diramalkan akan mengalami berbagai masalah psikologis dikarenakan ketidakmampuan menghadapi permasalahan di tahap perkembangannya dan mengalami krisis emosional serta memiliki perasaan yang tidak menentu akibat ketidakpastian. Sedangkan menurut Fischer (2008), krisis seperempat kehidupan ialah perasaan cemas atas ketidakpastian masa depan terkait karier, relasi, serta kehidupan sosial ketika berusia 20-an.

Berbagai desakan hidup dapat menyebabkan krisis, termasuk pada individu berusia 20-an. Penyebab utamanya kebanyakan bersumber dari orang tua yang menuntut anaknya untuk menjadi apa yang mereka inginkan (Arnett, 2004). Pada masa menjadi mahasiswa tingkat akhir pula itulah titik puncak seorang individu menentukan jalan hidupnya yang paling krusial, seperti jalan karir. Selain itu, tekanan yang berasal dari akademik merupakan sumber utama lainnya. Menurut Robinson (2018), krisis juga dapat terjadi ketika proses meninggalkan universitas pada mahasiswa yang baru lulus dan diperburuk oleh pengalaman tak mengenakan misalnya karena berbagai penolakan yang berdampak langsung terhadap harga diri serta kesejahteraan pribadi.

Penyebab krisis lainnya adalah tekanan yang berasal dari lingkungan. Pencapaian individu kerap disandingkan dengan pencapaian orang lain karena pencapaian seseorang seringkali menjadi perbincangan di lingkungan. Dalam hal ini Haase, Heckhausen, &

Silbereisen (2012) mengungkapkan bahwasanya Indonesia merupakan negara kolektivistik di mana tanggapan dan penilaian dari lingkungan merupakan hal yang dianggap penting bahkan dapat memengaruhi cara individu berperilaku. Haase, Heckhausen, & Silbereisen juga menambahkan bahwasannya ada tantangan lain yang ikut berpengaruh pada krisis emosional yang dapat menyebabkan perasaan depresi bagi individu yang mengalami ialah peliknya masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian. Berbagai permasalahan tersebut menunjukkan bahwa adanya kecenderungan permasalahan krisis seperempat kehidupan pada masa transisi remaja ke dewasa. Sehingga dapat dikatakan krisis dari berbagai macam penyebab yang terjadi pada usia fase transisi remaja ke dewasa disebut dengan krisis seperempat kehidupan.

Melihat fenomena di atas, maka krisis seperempat kehidupan tidak dapat dianggap enteng dan sangat penting untuk dimengerti secara mendalam oleh semua individu karena dampaknya sangat serius, agar individu lebih menyadari dan memahami untuk selanjutnya dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masa sulit.

Idealnya, pada masa transisi menuju kedewasaan individu pada usia 20-an, individu mampu memenuhi tugas perkembangan, misalnya hidup tinggal terpisah dari orang tua, adanya kemajuan karir dan akademis, menjalin hubungan interpersonal yang intim, mampu membuat keputusan sendiri, dan juga mempunyai kematangan emosional (Miller, 2011). Sehingga individu seharusnya menjadi lebih dewasa. Namun, tidak semua individu dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut.

Angka depresi yang tinggi di kalangan usia 20-an menunjukkan bahwa banyak individu yang merasakan krisis namun kesulitan menghadapinya sehingga mengalami stres dan depresi. Gunarsa (dalam Irkhami, 2015) juga berpendapat bahwa ketika menginjak usia 21-40 tahun dan 40-60 tahun individu rentan mengalami stres yang mana usia masa transisi remaja ke dewasa masuk di dalamnya yakni 18-29 tahun. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Pada tahun 2013 Badan Pusat Statistik melakukan survei mengenai indeks kebahagiaan di Jawa Barat. Indeks yang cukup dominan adalah mengenai kecemasan dan kekhawatiran yaitu sekitar 62,5% untuk indikator tidak cemas dan khawatir. Angka ini menunjukkan indikator terendah sehingga dapat disimpulkan bahwa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

aspek ini yang lebih banyak memengaruhi kecilnya indeks kebahagiaan di Jawa Barat (Badan Pusat Statistik). Tingkat kecemasan yang tinggi di Jawa Barat salah satunya terjadi pada masa dewasa awal atau pada usia jenjang perkuliahan.

Selain kecemasan, belum ada survei terkait prevalensi depresi nasional di Indonesia pada rentang usia fase transisi remaja ke dewasa. Tetapi pada penelitian sebelumnya mengungkapkan prevalensi depresi sebesar 15% pada perempuan usia dewasa dan 24,4% untuk mahasiswa di Jakarta (Christiani, 2015). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Maulida (2012) yaitu bahwa prevalensi depresi yang terjadi pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya. Penelitian Mojtabai, Olfson, dan Han (2016) menunjukan prevalensi individu dengan rentang usia 18-25 tahun yang mengalami depresi mulai meningkat di Amerika Serikat dari 8,8% menjadi 9,6% pada usia dewasa awal.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat krisis seperempat kehidupan seseorang, baik faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Faktor yang berasal dari diri individu atau internal yang berpengaruh pada krisis seperempat kehidupan menurut Thouless (2000) adalah pengalaman personal, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor kapasitas intelektual. Adapun faktor eksternalnya yaitu kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari. Olson-Madden (2007) mengungkapkan faktor eksternal seperti faktor budaya, modernisasi dan kemajuan teknologi yang dianggap ikut berkontribusi dalam memberikan tekanan bagi individu di rentang usia 20-an. Di samping itu, Olson-Madden juga menambahkan bahwa ada hal yang membuat individu usia 20-an terbebani yakni tolok ukur pencapaian yang semakin berat dari waktu ke waktu. Misalnya saja individu dianggap sudah dewasa apabila sudah menikah pada jaman dahulu, tetapi seiring berjalannya waktu, individu dianggap sudah dewasa apabila secara ekonomi telah mandiri dan juga telah memiliki karier yang stabil, serta sudah tidak membebani orang tua secara sepenuhnya. Sementara faktor-faktor yang berkontribusi dalam krisis seperempat kehidupan menurut Black (2010) ialah perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2012) menemukan bahwa faktor yang turut andil dalam kesuksesan individu mengatasi krisis seperempat kehidupan ialah status individu, yakni latar belakang keluarga seperti pola asuh dan nilai yang ditanamkan orangtua, latar belakang pekerjaan, dan faktor sudah memiliki pasangan atau belum. Memang sangat banyak faktor-faktor yang menguatkan individu dalam menghadapi situasi krisis seperempat kehidupan yang dirasakan hingga pada akhirnya berhasil melewatinya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa selain faktor eksternal, terdapat faktor internal yang dianggap mempengaruhi krisis seperempat kehidupan yaitu penghayatan agama. Bryant (2010) menjelaskan bahwa penghayatan dan kepercayaan yang kurang, serta pasif dalam partisipasi aktivitas keagamaan memungkinkan munculnya permasalahan-permasalahan yang disebabkan oleh stres yang terakumulasi, yang mengakibatkan depresi serta kehilangan tujuan. Secara umum, individu di usia 18-24 tahun banyak mengalami penyusutan penghayatan terhadap agama yang dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis (Habibie et al., 2019).

Nashori dan Mucharam (2012) berpendapat bahwa penghayatan agama dianggap sebagai religiusitas yang diwujudkan dengan amal perbuatan. Lebih lanjut Nashori dan Mucharam menjelaskan religiusitas juga dianggap sebagai tingkat pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan ibadah dan akidah. Sementara religiusitas menurut Suhardiyanto (2001) yaitu hubungan diri individu dengan Sang Pencipta sehingga menimbulkan hasrat untuk tunduk dan patuh pada segala yang diperintahkan dan apa yang dilarang-Nya. Menurut Koenig dan Larson (2012) emosi positif, kebahagiaan, dan rasa puas akan kehidupan juga moral yang lebih baik dapat dicapai dengan meningkatkan keyakinan dan praktik dalam beragama. Lebih jauh lagi, dampak dari pada keyakinan dan praktik keagamaan pada kalangan muda ialah gejala depresi menurun serta mendapatkan harga diri yang lebih baik (dalam Habibie et al., 2019). Religiusitas dinilai memberikan efek positif terhadap individu di usia 20-an yang sering mengalami krisis emosional akibat krisis seperempat kehidupan yang berdampak buruk terhadap kondisi psikologisnya, penelitian sebelumnya juga menyarankan bahwa penting untuk dikaji tentang keterkaitan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

langsung antara religiusitas seseorang dengan masa krisis seperempat kehidupan yang dihadapi.

Selain religiusitas, terdapat faktor lain yang dianggap berperan terhadap krisis seperempat kehidupan seseorang menurut Nash & Murray (2010) yaitu identitas diri. Individu pada masa transisi remaja ke dewasa memang sedang mencari identitas dirinya. Pencarian identitas diri dan adaptasi tugas perkembangan masa dewasa menjadikannya faktor utama yang mempengaruhi krisis seperempat kehidupan. Proses pencarian identitas ini berhubungan dengan penemuan peran sosial dan peran kepribadian yang paling cocok dengan diri individu tersebut (Yusuf, 2006). Menurut Erickson (1989) identitas diri merupakan intisari seluruh kepribadian yang tetap tinggal dalam diri seseorang meskipun lingkungannya berubah dan diri menjadi tua. Kepribadian dianggap mampu mempengaruhi sikap yang diambil oleh individu ketika dihadapkan dengan permasalahan. Termasuk dalam cara individu mengatasi tekanan demi tekanan selama mengalami krisis seperempat kehidupan yang berasal dari internal maupun eksternal. Kepribadian sendiri berbeda-beda tiap individu namun secara garis besar menurut Eysenck (1975) terdapat dua kepribadian yaitu ekstrovert dan introvert. Seperti yang dikemukakan oleh Ginevra et. al (2015) bahwa kepribadian individu memiliki pengaruh terhadap cara individu dalam memecahkan masalah dan strategi pembelajaran. Sehingga setiap kepribadian memiliki kecenderungan masing-masing dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat membuatnya stres. Menurut Kreitner & Kinicki (2005) kepribadian introvert selalu berada dalam keadaan tegang dan mudah stres. Senada dengan Robbins (2008) yang menjelaskan kepribadian introvert lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan kepribadian ekstrovert (dalam Apriliana, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam hubungan krisis seperempat kehidupan dengan religiusitas dan kepribadian ekstrovert dan introvert.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kepribadian ekstrovert serta introvert dengan krisis seperempat kehidupan pada masa transisi remaja ke dewasa.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan kepribadian ekstrovert serta introvert dengan krisis seperempat kehidupan pada masa transisi remaja ke dewasa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam memahami krisis seperempat kehidupan mahasiswa tingkat akhir kaitannya dengan kepribadian ektrovert dan introvert serta tingkat religiusitas. Penelitian ini juga diharapkan membawa manfaat bagi penulis, mahasiswa, dan masyarakat. Kemudian, hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kajian ilmiah yang lebih komprehensif dan menambah pengetahuan dan keilmuan di bidang psikologi perkembangan, psikologi agama, dan psikologi kepribadian terutama topik terkait krisis seperempat kehidupan (krisis seperempat abad) religiusitas serta kepribadian ekstrovert dan introvert.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai hubungan krisis seperempat kehidupan dengan religiusitas serta kepribadian ekstrovert dan introvert. Sehingga dengan penelitian ini diharapkan subjek dapat menjadi pribadi yang lebih terbuka terhadap orang-orang di sekitar dan lebih menghayati agama atau kepercayaan yang dianut dengan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari agar para mahasiswa tingkat akhir yang

sedang mengalami krisis seperempat kehidupan dapat melewatinya dengan lebih mudah.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para orangtua memahami krisis seperempat kehidupan. Sehingga orangtua dapat menyikapi anaknya yang berada pada rentang usia masa transisi remaja ke dewasa dengan tepat. Diharapkan juga orang tua dapat menanamkan nilai-nilai agama pada pengasuhannya di kehidupan sehari-hari serta diharapkan mampu membangun iklim yang nyaman di rumah agar anaknya dapat bersikap terbuka pada orangtua.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kajian ilmiah yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara religiusitas dan kepribadian ekstrovert serta introvert dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami oleh individu fase transisi remaja ke dewasa. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat membuka wawasan baru dan menambah pemahaman mengenai krisis seperempat kehidupan dalam hubungannya dengan religiusitas dan kepribadian ekstrovert serta introvert.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian di bawah ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang berkaitan secara teoritis dan terdapat referensi lain yang dirasa relevan dengan topik yang diteliti, walaupun berbeda dalam hal kriteria subjek, variabel bebas, ataupun metode analisis yang digunakan. Berdasarkan eksplorasi peneliti tentang krisis seperempat kehidupan, peneliti menemukan beberapa referensi yang dapat menjadi penguat dalam penelitian ini, di antaranya:

Sebuah tesis yang ditulis oleh Olson-Madden (2007) tentang *Correlates and Predicitors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploration of The "Quarter-life crisis" Phenomenon.* Penelitian ini dilakukan untuk memahami hubungan dan prediktor antara kepuasan hidup yang dilihat dari krisis seperempat kehidupan. Desain penelitian ini dibuat untuk mengetahui faktor yang paling berkontribusi pada kepuasan hidup individu saat menghadapi krisis seperempat kehidupan terutama yang berusia 18-35 tahun, yang juga merupakan partisipan dalam penelitian ini. Metode survei merupakan metode dalam penelitian ini dan pengolahan data menggunakan metode analisis regresi berganda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kebahagiaan seseorang tidak ditentukan oleh tiga variabel demografis seperti usia, gender, dan ras. Beberapa hal yang berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang adalah rencana hidup, agama, status pelajar, status karir, status hubungan, dan ekonomi.

Selanjutnya yaitu sebuah tesis dari fakultas psikologi, Universitas Indonesia dengan judul Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-life crisis,* disusun oleh Agustin (2012). Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimental *one group before and after study,* dan peneliti mengukurnya menggunakan teknik kualitatif serta kuantitatif. Partisipan pada penelitian ini merupakan individu yang berusia 22-29 tahun yang sedang menghadapi *quarter-life crisis.* Dalam penelitian ini terapi *solution-focused* terbukti efektif dalam mengurangi perasaan negatif partisipan karena krisis seperempat kehidupan sehingga penelitian ini dapat memberikan solusi alternatif dalam menghadapi krisis seperempat kehidupan.

Kemudian penelitian yang berjudul "*Halfway Between Somewhere and Nothing": An Exploration of The Quarter-life crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang dilakukan oleh Black (2010). Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai pengalaman individu yang berusia 18-29 tahun mengenai permasalahan *quarter-life crisis* dan *life satisfaction* atau kepuasan dalam hidupnya dan juga faktor lain yang turut berkontribusi. Desain penelitian ini untuk mengetahui *stressor* yang kerap dihadapi oleh mahasiswa yang baru lulus, cara individu merespon *quarter-life crisis* secara emosional serta mengenai kepuasan hidup, dan juga program penanganan yang tepat untuk individu agar siap ketika melalui gelar sarjana S-1 atau magister. Partisipan dalam penelitian ini ialah mahasiswa pada beberapa institusi antara lain University of Arkansas Fayetteville, University of Kansas, dan Colorado State University. Metode dalam penelitian ini yakni *mix methods* (metode kualitatif dan kuantitatif). Hasil dari penelitian ini yaitu perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri sebagai faktor-faktor yang mendukung krisis seperempat kehidupan dan respon emosional yang muncul selama krisis seperempat kehidupan adalah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah, terpuaskan.

Penelitian selanjutnya yaitu sebuah tesis yang ditulis oleh Murphy (2011) yang mengkaji tentang *Emerging adulthood in Ireland: Is The Quarter-life crisis A Common Experience?*. Murphy menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara individu dalam penelitian ini. Dalam wawancara tersebut, ia menggali informasi mengenai pengalaman-pengalaman individu yang berusia 18-29 tahun di Ireland sebagai pembuktian bahwa terdapat krisis yang kerap menimpa individu pada rentang usia tersebut, atau yang biasa disebut sebagai krisis seperempat kehidupan. Dalam penelitian ini terbukti bahwa masa transisi remaja ke dewasa adalah fase yang dipenuhi tantangan dan di beberapa individu mengalami banyak krisis. Sementara stressor umumnya ialah identitas diri, masalah ekonomi, dan juga hubungan interpersonal.

Penelitian selanjutnya yaitu yang ditulis oleh Habibie, Syakarofath, & Anwar (2019) yang mengkaji tentang Peran Religiusitas terhadap *Quarter-life crisis* (*QLC*) pada Mahasiswa. Subyek penelitian ini ialah 219 mahasiswa yang terdiri dari 95 laki-laki dan 124 perempuan yang berasal dari berbagai penjurusan di Indonesia dengan rentang usia 18-25 tahun. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan instrument yang ialah *Abrahamic religiosity scale* dan *Quarter-life crisis scale.* Hasil dari penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ini membuktikan bahwa religiusitas berperan secara signifikan terhadap krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa.

Penelitian terakhir dari Walshe (2018) yang berjudul *The Quarter Life Crisis: Investigating Emosional Intellegence, Self-Esteem, and Maximazation as Predictors of Coping Self-Efficacy* (krisis seperempat baya: investigasi kecerdasan emosi, percaya diri, dan memaksimalkannya sebagai prediksi-prediksi dalam mengatasi keberhasilan diri sendiri). Fokus penelitian ini seputar krisis yang dihadapi seseorang, pertahanan diri terhadap stres pada fase dewasa awal. Stres karena pekerjaan dan ketidakpuasan dalam pekerjaan, karier yang dimiliki bukan bidangnya, ketidakstabilan finansial, kurangnya kemajuan dalam karier dan sedikitnya gaji yang diperoleh merupakan permasalahan yang dikaji terkait pemicu krisis di masa dewasa awal. Penelitian ini juga mengkaji tentang hubungan dan keluarga individu sebagai faktor penting dalam krisis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran dengan desain *cross-sectional* dan korelasi antar variabel. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan dengan kecerdasan emosi, dan perasaan harga diri secara signifikan dapat meningkatkan keberhasilan diri dalam menghadapi masalah. Individu pun dapat merasakan hal yang lebih baik ketika mengembangkan kecerdasan emosi dan menumbuhkan rasa percaya diri agar dapat menghadapi berbagai tekanan di setiap keadaan.

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 kepribadian dalam hubungannya dengan krisis seperempat kehidupan yang dialami pada masa transisi remaja ke dewasa. Olson-Madden (2007) dan Black (2010) mengangkat tema yang sama tentang krisis seperempat kehidupan yang berhubungan dengan kepuasan hidup. Agustin (2012) meneliti pendekatan *solution-focused* pada krisis seperempat kehidupan. Habibie (2011) meneliti peran religiusitas. Walshe (2018) meneliti investigasi kecerdasan emosi, percaya diri sebagai prediktor dalam mengatasi keberhasilan diri sendiri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sehingga dapat dikatakan bahwa sejauh ini, hanya penelitian ini yang membahas krisis seperempat kehidupan serta hubungannya dengan religiusitas dan kepribadian ekstrovert dan introvert.

2. Keaslian Teori

Dalam menyusun teori, peneliti mengambil beberapa teori dari jurnal dan artikel ilmiah lainnya terkait tema religiusitas, kepribadian ektrovert dan introvert serta krisis seperempat kehidupan. Untuk teori religiusitas peneliti mengambil dari teori milik Kendler (2003) berbeda dengan teori yang digunakan Habibie (2019) yang menggunakan teori Khodayarifard et al. (2018) sementara untuk teori kepribadian peneliti mengambil teori milik Eysenck (1965) dan krisis seperempat kehidupan dari teori milik Robbins & Wilner (2001) untuk kemudian dilakukan penelitian menggunakan metode kuantitatif.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Karekteristik responden penelitian Olson-Madden (2007) yaitu individu yang berusia 18-35 tahun, penelitian Agustin (2012) berusia 22-29 tahun, penelitian Black (2010) berusia 18-29 tahun yang merupakan mahasiswa University of Arkansas Fayetteville, University of Kansas, dan Colorado State University. Responden Murphy (2011) individu berusia 18-29 tahun di Ireland. Responden Habibie (2019) berusia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa di Indonesia. Sementara karakterisitik responden dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 18-29 tahun di Tasikmalaya. Hal tersebut berbeda dengan karakteristik para peneliti sebelumnya.

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. Peneliti memodifikasi skala krisis seperempat kehidupan yang disusun oleh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Agustin (2012) berdasarkan dimensi dari Robbins & Wilner. Untuk skala religiusitas, peneliti memodifikasi skala yang dibuat oleh Kendler (2013). Sementara untuk skala kepribadian peneliti menggunakan skala baku milik Eysenck (1963).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti, maka kesimpulan yang diperoleh ialah hipotesis mayor dan minor diterima. Pada hipotesis mayor diketahui semakin tinggi religiusitas dan semakin ekstrovert seseorang maka semakin rendah krisis seperempat kehidupan yang dialami. Sementara pada hipotesis minor diketahui religiusitas dan kepribadian ekstrovert-introvert berhubungan negatif dengan krisis seperempat kehidupan pada individu fase transisi remaja ke dewasa. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah tingkat krisisnya. Dan semakin esktrovert seseorang maka semakin rendah tingkat krisis seperempat kehidupan yang dialaminya.

B. SARAN

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

1. Bagi individu yang berada pada fase krisis seperempat kehidupan, diharapkan penelitian ini dapat mememberikan wawasan mengenai hubungan antara religiusitas dan tipe kepribadian ekstrovert serta introvert dengan krisis seperempat kehidupan. Individu juga diharapkan dapat menjadi pribadi yang terbuka ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit dan tidak ragu untuk meminta pertolongan pada orang terdekat bila merasa sendiri. Individu dapat meningkatkan religiusitas dengan memperbanyak ibadah, mempelajari kitab suci dan mengamalkannya agar dapat melalui masa krisis seperempat kehidupan dengan baik.

2. Bagi orangtua, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa perannya sangat dibutuhkan bagi anak yang sedang berada pada fase transisi remaja ke dewasa dalam menghadapi krisis seperempat kehidupan. Orangtua menjadi lingkungan terdekat anak yang bertangggung jawab atas pembentukan kepribadian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dan religiusitas selama anak berada di dalam pengasuhannya. Orang tua dapat memberikan bekal ajaran agama sebagai pedoman hidup agar anak selalu memiliki tujuan hidup yang jelas. Selain itu, orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk membentuk pribadi yang saling percaya antara anak dan orang tua agar anak mudah untuk bersifat terbuka.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa diharapkan mampu menyempurnakan kekurangan dalam penelitian ini. Pertama, memperluas cakupan sampel di semua jenjang usia masa transisi remaja ke dewasa sehingga data yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi dengan lebih baik. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti krisis seperempat kehidupan yang berkorelasi dengan religiusitas untuk ditinjau dari berbagai jenis agama. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan identitas diri sebagai variabel moderator, karena kepribadian menjadi variabel yang tidak secara teoritik menjadi faktor yang langsung berpengaruh terhadap krisis seperempat kehidupan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Inayah. (2012). Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*. *Tesis.* Depok: Universitas Indonesia.

Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Ancok, D., & Suroso, F. N. (1994). Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2015). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Anshori, M & Iswat, S. (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

Apriliana, Hana. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Anggota Kepolisian. *Skripsi*. Universitas Muria Kudus.

Arnett, J J. (2000). Emerging Adulthood: Sebuah Teori Perkembangan dari Remaja Akhir hingga Dua Puluhan. *Psikolog Amerika,* 55 (5): 477. DOI*:* 10.1037/0003-066x.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood*: *The Winding Road from The Late Teens through The Twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period: An Age Of Indulgence, Crisis Or Both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. DOI: 10.1007/s10591-0089066-2.

Azwar, Saifudin. (2005). *Skala Sikap dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Az-Zahra, Aning & Saidiyah, Satih, 2013. Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 25-42. DOI: 10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art2.

Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere and Nothing": An Exploration of The *Quarter-life crisis* and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Thesis for Master of Education*, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631.

Bryant, A. N. (2010). Souls in Transition: The Religious and Spiritual Lives of Emerging Adults. Christian Smith with Patricia Snell. *Religion & Education*, 37(3), 279–283. DOI: 10.1080/15507394.2010.513948.

Chaplin, James P., Kartono, Kartini (alih bahasa). (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Christiani, Y., dkk. (2015). Socioeconomic Related Inequality in Depression Among Young and Middle-Adult Women in Indonesia's Major Cities. *Journal of Affective Disorders*, 182, 76-81. DOI: 10.1016/j.jad.2015.04.042

E. N., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi*, *6*(2) 78–88. DOI: 10.30659/p.6.2.78-88

El-Alttrash, Francesca. (2017). 4 *Steps to Navigate Your Quarter-Life Crisis*. https://www.govloop.com/4-steps-navigate-quarter-life-crisis/ (diakses tanggal 20 Februari 2021).

Erikson, Erick, H. 1989. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Terj. Agus Cremers. Jakarta: PT. Gramedia

Eysenck, H. & Wilson, G. (1975). *Know Your Own Personality*. London: The Penguin Press

Fetri, Svetri Linasari. (2017). Hubungan Kepribadian dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 2016. *Diploma thesis*. Universitas Andalas.

Fetzer, John E. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spiritual for Use in Health Research*. Fetzer Institue in Collaboration with the National Institute on Aging. Kalamazoo.

Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life.* California: SuperCollege LLC.

Fitasari, Isna Nur. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Skripsi Thesis*. FKM Airlangga. Surabaya.

Friedman, H. S. & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern.* Jakarta: Erlangga.

Ginevra, M. C., Nota, L., Heppner, P. P., Heppner, M., & Soresi, S. (2015). The Relationship of Personality Type, Problem-Solving Appraisal, and Learning Strategies. *Journal of Career Assessment*, 23(4), 545–558. https://doi.org/10.1177/106907271455 3075

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The Interplay of Occupational Motivation and Well-Being during the Transition from University to Work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751. DOI: 10.1037/a0026641.

Habibie, Alfiesyahrianta, dkk. (2019). Peran Religiusitas terhadap *Quarter-life crisis* (*QLC*) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology, 5(2), 129-138. DOI: 10.22146/gamajop.48948.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Halim, Cindy F. & Dariyo, Agoes. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.

Hastuti, R. Y. & Sulistyowati, A. D. (2018). Hubungan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Tingkat Stres Pada Remaja yang Sedang Menghadapi Ujian Akhir Semester Di SMKN 1 Jogonalan. *Motorik*, 13(27), 246-251.

Hastuti, R.Y. Sulistyowati, A. D. (2018). Hubungan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Tingkat Stres pada Remaja yang Sedang Menghadapi UAS di SMKN 1 Jogonalan. *Jurnal Motorik*, 13(27), 236-250.

Hawari, D. (1997). *Alquran dan Ilmu Jiwa*. Yogyakarta: Mizan Press

Hurlock, B. E. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Ed. 5.* Jakarta: Erlangga.

Irkhami, F., L. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Penyelam di PT. X. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 4, No.1, 54-63.

Jacobson, dkk. (2004). Belief in an Afterlife, Spiritual Well-Being and End-of-Life Despair in Patients with Advanced Cancer. *Journal General Hospital Psychiatry*, 26(6), 484-486. DOI:10.1016/j.genhosppsych.2004.08.002.

Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

John, P. O. & Pervin, A. L. (1996). *Personality: Theory and Research.* Canada: John Willey Sonsc Inc.

Kartono, K. (2012). *Patologi sosial 3.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kendler et al. (2003) Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3):496-503. DOI: 10.1176/appi.ajp.160.3.496

Koenig, H.G., Larson, D.B. (2001). Religion & Mental Health : Evidence of Association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78. doi.org/10.1080/09540260124661

Lanz, M., Tagliabue, S. (2007). *Do I Really Need Someone in Order to Become An Adult?: Romantic Relationship During Emerging adulthood In Italy. Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531-549. DOI: 10.1177/0743558407306713.

Lemeshow S, Hosmer D, Klar J, Lwanga S. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Maramis, W.F & Maramis, A.A. (2009). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, Edisi 2. AUP, Surabaya.

Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Universitas Indonesia. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia

Mojtabai R, Olfson M, Han B. (2016). National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults. *Pediatrics*, 138(6), 1-1-10. DOI: : 10.1542/peds.2016-1878.

Murphy, Mairead. (2011). *Emerging adulthood* in Ireland: Is The *Quarter-life crisis* A Common Experience?. *Thesis*. Dublin Institute of Technology.

Mutiara, Yeni. (2018). *Quarter-life crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Nash, R.J., Murray, M.C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.

Nashori, Fuad dan Mucharam, Rachmy Diana. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus.

Olson-Madden, J. (2007). Correlates and Predictoprs of Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Olds: An Exploration of the Quarterlife Crisis Phenomenon. *Dissertation for Doctor Philosophy, University of Denver*. Proquest Dissertation and Theses (PQDT) UMI 3278560.

Poskota. 2019. Stress Belum Menikah jadi Pecandu Miras dan Tewas. https://poskota.id/2019/01/05/stress-belum-menikah-jadi-pecandu-miras-dan-tewas/(diakses tanggal13 Desember 2019).

Putri, Aliyah & Fitri, Agias. (2013). Hubungan Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan Perilaku Asertif pada Siswa-Siswi Pesantren X di Bogor. Skripsi. Universitas Bina Nusantara.

Rakhmat, J. (2005). Psikologi Agama Sebuah Pengantar. Bandung: Mizan.

Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challlenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.

Robbins, P. S. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Jakarta: PT. Prenhallindo.

Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of *Quarter-life crisis* during The Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Sage Journals*, 7(3), 167-179. DOI: 10.1177/2167696818764144.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., Smith, J. A. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult.*

Rosalinda, Irma & Michael, Timothy. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter-life crisis. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi,* 8(1), 20-26. DOI: 10.21009/JPPP.081.03.

Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.

Schroeder, Jules. (2016). *Millennials, This Is What Your Quarter-Life Crisis Is Telling You.* https://www.forbes.com/sites/julesschroeder/2016/09/08/millennials-this-is-what-your-quarter-life-crisis-is-telling-you/?sh=200162563262 (diakses tanggal 20 Februari 2021).

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Pustaka Setia.

Suryabrata, Sumadi. (2008). *Psikologi Kepribadian.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama (Terj.).* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Tiyarestu, Anya, C. & Cahyono Rudi. (2015). Perbedaan Comunication Privacy Management di Media Sosial Twitter pada Remaja dengan Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 4(1), 65-70.

Ulya, Nur, M. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kepribadian Terhdap Hasil Belajar Bahasa Arab (Studi Eksperimen Pada MAN 1 Semarang). Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 10 No. 01, 1-25.

Walshe, Orla. (2018). The *Quarter-life crisis:* Investigating Emosional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy. *Skripsi*. Dublin Business School.

Wen, Y. H (2010). Religiosity and Death Anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning, 6*(2), 31-37.

Yudra, F. O., Fikri, & Hidayat, A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi, 12*(1), 12–21.

Yusuf, LN. Syamsu, (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

CURICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Rara Nur Rakhmah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 26 Agustus 1998

Alamat Asal : Kuningan

Alamat Tinggal : Beber, Cirebon

Email : raranurraa@gmail.com

No. HP : 08977376721

B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	Gapura	2003
SD	SDN 1 Bojong	2004
SMP	SMPN 1 Kuningan	2010
SMU	SMAN 2 Kuningan	2013
S1	UIN Sunan Kalijaga	2016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA