

***QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA FASE EMERGING ADULTHOOD***  
**DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN IDENTITAS DIRI**



Oleh :

Ayu Rahmawati

NIM : 22200011030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**TESIS**  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Arts  
(M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2024

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Rahmawati  
NIM : 22200011030  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Juni 2024  
Saya yang menyatakan.



*Ayu Rahmawati*  
Ayu Rahmawati  
NIM: 22200011030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Rahmawati  
NIM : 22200011030  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Juni 2024  
Saya yang menyatakan.



**Ayu Rahmawati**  
NIM: 22200011030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-720/Un.02/DPPs/PP.00.9018/2024

Tugas Akhir dengan judul : Quarter Life Crisis Mahasiswa Fase Emerging Adulthood ditinjau dari Religiusitas dan Identitas Diri

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AYU RAHEMAWATI, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011030  
Telah diajukan pada : Rabu, 10 Juli 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Stulang/Pengajar I

Mohammad Yunus, Lc., M.A., Ph.D

SIGNED

Valid ID: 0ba70a7b1223



Pengajar II

Dr. Raden Rachmy Dhanu, S.Psi., M.A., Psi.

SIGNED

Valid ID: 0052c12a8f2d7



Pengajar III

Prof. Dr. Hj. Caesari, S.Ag., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 0079a6012296



Yogyakarta, 10 Juli 2024

UIN Sunan Kalijaga

Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 0079a6012296

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada. Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul : **QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA FASE EMERGING ADULTHOOD DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN IDENTITAS DIRI**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ayu Rahmawati  
NIM : 22200011030  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A).

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 14 Juni 2024  
Pembimbing,



**Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP: 197509102005012003

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan identitas diri dengan *quarter life crisis*. Peneliti mencoba menganalisis apakah *quarter life crisis* dipengaruhi oleh religiusitas dan identitas diri. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif korelasional yang mana terdapat dua variabel x dan satu variabel y. Teknik sampling penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan skala psikologis yakni skala *quarter life crisis*, skala religiusitas, dan skala identitas diri dan. Analisis data yang digunakan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* lalu dianalisis berganda. Adapun hasil dari penelitian ini adalah : 1) Adanya hubungan negatif antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Fase *Emerging Adulthood* Institut Agama Islam Ngawi dengan nilai  $r_{x1y} = - 0,688$  dengan signifikansi sebesar  $< 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). 2) Adanya hubungan negatif antara Identitas Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Fase *Emerging Adulthood* Institut Agama Islam Ngawi dengan nilai  $r_{x2y} = - 0,791$  dengan signifikansi sebesar  $< 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). 3) Adanya hubungan negatif antara Religiusitas dan Identitas Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Fase *Emerging Adulthood* Institut Agama Islam Ngawi dengan nilai  $R = 0,800$ ,  $F = 86,185$ ,  $p = < 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ) dan  $R\text{-Square} = 0,640$  atau 64%, semakin tinggi religiusitas dan identitas diri maka semakin rendah *quarter life crisis*.

**Kata Kunci :** *Quarter Life Crisis*, Religiusitas, Identitas Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur ke khadirat Allah SWT atas ridha dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “*Quarter Life Crisis Mahasiswa Fase Emerging Adulthood* ditinjau dari Religiusitas dan Identitas Diri”. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi umat manusia dan rahmat bagi sekalian alam.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan akses serta memudahkan mahasiswa melalui kebijakan kampus
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam mengikuti pendidikan di kampus ini.
3. Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku Ketua Jurusan Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Staf akademik Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memfasilitasi penulis.
5. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku pembimbing yang selalu meluangkan waktu, membimbing dengan penuh kesabaran dan kasih sayang, dan terimakasih pula selalu memberikan arahan, bahkan motivasi kepada penulis selama penelitian dan penyusunan tesis ini.
6. Bapak ibu dosen Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staff yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan tesis ini.
7. Pimpinan dan staff perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu memberikan fasilitas terutama buku-buku yang menunjang penulisan tesis ini.

8. Keluarga besar jajaran Institut Agama Islam Ngawi yang telah memberikan wadah bagi penulis untuk melakukan penelitian.
9. Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi atas kesediaannya menjadi responden selama proses penelitian
10. Penghargaan dan terimakasih yang setulusnya kepada ayahanda Supriyanto dan ibunda Nyami, serta adik tercinta Asyifa Husna Mufadillah yang telah memberikan dukungan dan semangat baik secara moril maupun materil, serta semua keluarga yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dan memberi semangat dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan sehingga jauh dari kata “sempurna”, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak khususnya bagi para pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Atas partisipasi dari para pembaca penulis ucapkan terima kasih.

Semoga tesis ini memberikan manfaat bagi para pembaca.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 14 Juni 2024  
Saya yang menyatakan.



**Ayu Rahmawati**  
NIM: 22200011030



## MOTTO

”Kunci hidup itu ada dua : Tahu diri dan Tau batas, tahu diri artinya tahu posisi diri sendiri, tujuan hidupnya apa, yang kedua tahu batas artinya kita bisa mengendalikan keinginan-keinginan kita, bisa mengontrol diri sepenuhnya. Karena kegelishan kita hari ini adalah akibat dari lupa dengan batas kita sendiri, entah itu terlalu rendah atau terlalu tinggi”

- *Dr. Fahrudin Faiz* -

”Belajarlah bukan pada banyak hal-hal yang kamu inginkan tetapi belajarlah bisa menikmati yang lebih sedikit dari yang kamu miliki. Bersyukurlah”

- *Dr. Fahrudin Faiz* -

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERSEMBAHAN

Selama menempuh studi hingga saat ini saya persembahkan terkhusus kepada kedua orang tua saya bapak Supriyanto dan ibu Nyami yang selama ini beliaulah yang menahkodai saya untuk selalu bersemangat dalam melanjutkan studi ke jenjang yang lebih baik. Saya persembahkan juga kepada keluarga besar saya, karena merekalah yang selalu menumbuhkan semangat dikala saya sudah tidak berdaya lagi. Semoga kedua orang tua saya sehat selalu.

Kemudia persembahan selanjutnya saya suguhkan kepada Almamater Pascasarjana (S2) Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
MOTTO .....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>C. Hipotesis.....</b>	<b>8</b>
<b>D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>E. Kajian Pustaka .....</b>	<b>11</b>
<b>F. Kerangka Teoritis.....</b>	<b>13</b>
1. <i>Quarter Life Crisis (QLC) / Krisis Seperempat Abad .....</i>	<i>13</i>
2. <i>Religiusitas .....</i>	<i>22</i>
3. <i>Identitas Diri.....</i>	<i>25</i>
4. <i>Emerging Adulthood .....</i>	<i>28</i>
<b>G. Metodologi Penelitian.....</b>	<b>29</b>
1. <i>Desain Penelitian .....</i>	<i>29</i>
2. <i>Tempat dan Waktu Penelitian .....</i>	<i>29</i>
3. <i>Identifikasi Variabel.....</i>	<i>30</i>
4. <i>Definisi Operasional Penelitian .....</i>	<i>30</i>
5. <i>Populasi dan Sampel .....</i>	<i>32</i>

6. Teknik Pengambilan Sampel .....	34
7. Metode Pengumpulan Data .....	34
<b>BAB II : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
<b>A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Deskripsi Data .....</b>	<b>49</b>
1. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	49
2. Deskripsi Statistik Variabel .....	52
3. Kategorisasi Variabel .....	52
4. Uji Asumsi Klasik .....	65
5. Uji Linieritas .....	69
6. Uji Hipotesis .....	70
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>74</b>
1. <i>Quarter Life Crisis</i> , Religiusitas dan Identitas Diri Mahasiswa Akhir Fase <i>Emerging Adulthood</i> Institut Agama Islam Ngawi .....	75
2. Hubungan Religiusitas ( $X_1$ ) dan Identitas Diri ( $X_2$ ) dengan <i>Quarter Life Crisis</i> (Y) Mahasiswa Akhir Fase <i>Emerging Adulthood</i> Institut Agama Islam Ngawi .....	77
<b>BAB III : PENUTUP .....</b>	<b>96</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>96</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>96</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Uji Reliabilitas Skala Religiusitas (X <sub>1</sub> ) .....	50
Tabel 2. 2 Tabel Uji Reliabilitas Skala Identitas Diri (X <sub>2</sub> ) .....	51
Tabel 2. 3 Tabel Uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis (Y).....	51
Tabel 2. 4 Tabel Uji Reliabilitas Tiap Skala .....	51
Tabel 2. 5 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	52
Tabel 2. 6 Kategorisasi Variabel Quarter Life Crisis (Y) .....	53
Tabel 2. 7 Kategorisasi Variabel Quarter Life Crisis (Y) .....	54
Tabel 2. 8 Tabel Quarter Life Crisis berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 2. 9 Tabel Quarter Life Crisis berdasarkan Usia.....	56
Tabel 2. 10 Kategorisasi Variabel Religiusitas (X <sub>1</sub> ) .....	57
Tabel 2. 11 Kategorisasi Subjek Variabel Religiusitas (X <sub>1</sub> ) .....	58
Tabel 2. 12 Tabel Religiusitas berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 2. 13 Tabel Religiusitas berdasarkan Rentang Usia .....	60
Tabel 2. 14 Kategorisasi Variabel Identits Diri (X <sub>2</sub> ).....	61
Tabel 2. 15 Kategorisasi Subjek Variabel Identits Diri (X <sub>2</sub> ) .....	62
Tabel 2. 16 Tabel Identitas Diri berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
Tabel 2. 17 Tabel Identitas Diri berdasarkan Rentang Usia .....	64
Tabel 2. 18 Hasil Uji Normalitas .....	65
Tabel 2. 19 Uji Multikolinieritas .....	69
Tabel 2. 20 Uji Linieritas .....	70
Tabel 2. 21 Pedoman Drajat Hubungan .....	71
Tabel 2. 22 Tabel Korelasi Variabel X <sub>1</sub> dengan Variabel Y.....	71
Tabel 2. 23 Tabel Korelasi Variabel X <sub>2</sub> dengan Variabel Y.....	72
Tabel 2. 24 Analisis Regresi Berganda .....	73
Tabel 2. 25 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	73

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Quarter Life Crisis (Y).....	54
Gambar 2. 2 Diagram Religiusitas (X1) .....	59
Gambar 2. 3 Diagram Identitas Diri (X2) .....	63
Gambar 2. 4 P-Plot.....	66
Gambar 2. 5 Uji Heteroskedastisitas .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	cii
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	cix
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas .....	cxiv
Lampiran 4 Hasil Uji Linieritas.....	cxviii
Lampiran 5 Hasil Uji Regresi Berganda .....	cxxii
Lampiran 6 Hasil Klasifikasi Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	cxxiv
Lampiran 7 Hasil Klasifikasi Variabel Berdasarkan Usia .....	cxxvi
Lampiran 8 Tabulasi Hasil Skala.....	cxxx
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup .....	cxlii



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

*Quarter life crisis*/krisis seperempat abad menjadi hal penting seiring dengan semakin kompleksnya kehidupan manusia di era globalisasi ini. Fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada rentang usia 20 tahun hingga 30 tahun. Pada tahun 2019 Harris Poll melakukan survey secara online pada Gen Z dan pemuda millennial Amerika. Harris Poll mencatat 48% orang Amerika mengalami krisis paruh baya yang disebabkan dari berbagai faktor yang berbeda, masalah finansial, percintaan, pendidikan dan kehidupan bermasyarakat.<sup>1</sup> Hal ini tentu merupakan angka yang mengejutkan dan tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan Harris juga dimaksudkan untuk mempertegas bahwa krisis seperempat abad telah menjadi fenomena dunia, tidak hanya di Indonesia.

Kajian tentang *quarter life crisis* menarik perhatian public sejak pertama kali istilah tersebut muncul. *Quarter life crisis* atau krisis usia seperempat abad pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Robbins & Wilner mendefinisikan krisis seperempat abad sebagai suatu peristiwa krisis identitas yang terjadi karena adanya ketidaksiapan individu dalam melewati proses transisi

---

<sup>1</sup> Muhammad Alif Hidayat, "Quarter-Life Crisis : A Reaction Essay," *Binus University Faculty of Humanities*, last modified 2021, <https://english.binus.ac.id/2021/06/10/quarter-life-crisis-a-reaction-essay/>.



dari masa remaja ke masa dewasa. Terdapat tujuh indikator yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.<sup>2</sup> Hal ini tentu menjadi dasar mengapa *quarter life crisis* penting untuk terus dibahas, dikarenakan tantangan zaman yang semakin berbeda.

Seperti diketahui, kalangan mahasiswa merupakan mereka yang berada dalam fase umur rentang 20 tahun ke atas. Beberapa data menunjukkan fenomena yang mengarah pada indikasi dari *quarter life crisis*, seperti yang dijelaskan Meilia Ayu Puspita Sari yang mengutip penelitian Martuis & Bahri bahwa mahasiswa yang berkuliah di Unsiyah mengalami kurangnya percaya diri menghadapi masa depan, merasa tidak tahu akan menjadi apa, bekerja sebagai apa, dan belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya.<sup>3</sup> Selain itu, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *quarter life crisis*, yakni factor internal (dalam diri) dan juga factor eksternal (luar diri individu). Seperti penelitian I Karpika Putri yang menjelaskan bahwa FKIP Universitas PGRI Mahadewa mendapatkan berbagai tekanan dari dalam diri maupun luar dirinya, adanya tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri, misalnya belum memiliki rancangan masa

---

<sup>2</sup> Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.

<sup>3</sup> Meilia Ayu Puspita Sari, "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial," *Program Studi Strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi* (2021): 1–28, [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/Naskah%20Publikasi.pdf).

depan yang akan dihadapinya, belum memiliki kepastian tentang peluang kerja saat tamat dari perkuliahan, belum lagi adanya tuntutan dari lingkungan kapan akan bekerja setelah tamat dari perkuliahan, kapan akan menikah.<sup>4</sup>

Permasalahan *quarter life crisis* membutuhkan perhatian yang lebih, guna untuk meminimalisir tekanan-tekanan pada individu, sehingga terciptanya individu yang sehat dari gangguan kecemasan. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh oleh Elovra Deckty menjelaskan bahwa *Quarter life crisis* efektif ditangani dengan menggunakan strategi coping religius dengan cara mengajak individu untuk berpikir positif : menerima masalah dengan ikhlas, berusaha untuk merubah diri menjadi lebih baik, dan mensyukuri hal yang dimiliki pada dirinya sendiri.<sup>5</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alfiesyahrianta Habibie religiusitas yang baik dapat mengurangi kebimbangan yang dirasakan oleh individu ketika akan mengambil sebuah keputusan, rasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan bingung ketika terjebak dalam situasi yang dianggap sulit, perasaan cemas, dan tertekan.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–527.

<sup>5</sup> Abdul Muid ardiyansyah, M, *Strategi Coping Berbasis Keislaman Untuk Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki) Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.

<sup>6</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129.

Dalam berbagai literatur dijelaskan bahwa religiusitas/agama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi krisis seperempat abad, yang mana terdapat faktor internal dan eksternal, dan religiusitas termasuk dalam faktor internal yang mana terdapat didalam diri individu sendiri. Dikarenakan seseorang yang memiliki religiusitas yang matang akan menjadikan agama sebagai panutan hidup yang didalamnya banyak terdapat aspek moral untuk dijadikan panutan dalam berperilaku. Selain dari hal tersebut, krisis seperempat abad juga berkaitan dengan kebimbangan, kecemasan terhadap masa depan, sehingga peneliti ingin mengkaji dari aspek religiusitas yang ada pada individu, apakah individu yang memiliki religiusitas yang tinggi tidak memiliki kebimbangan dalam menentukan masa depan, ataukah sama saja. Agama memiliki sumbangsih yang besar terhadap kehidupan para mahasiswa. Religiusitas juga merupakan dimensi yang penting yang memiliki pengaruh terhadap mahasiswa dalam menghadapi kehidupan yang semakin hari semakin menantang. dikarenakan religiusitas merupakan aspek moral yang dijadikan pegangan hidup manusia.<sup>7</sup> Selain itu, religiusitas merupakan sebuah proses untuk mencari sebuah jalan kebenaran yang berhubungan dengan sesuatu yang sakral.<sup>8</sup>

Religiusitas merupakan faktor yang ada dalam diri individu dan merupakan sesuatu yang melekat dalam diri, sehingga terdapat beragam tingkatan yang berbeda. Faktanya, agama memiliki banyak peran dalam

---

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Widyaiswara Madya, Balai Diklat, and Keagamaan Palembang, "Widyaiswara Madya Balai Diklat Keagamaan Palembang." (2000).

kehidupan individu, selain sebagai bentuk keyakinan, juga sebagai aturan yang tertulis dari sang pencipta, oleh karena itu diharapkan agama mampu menjadi pembatas perilaku-perilaku yang menyimpang dalam diri individu. Seseorang dengan religiusitas tinggi lebih tangguh dalam menghadapi kembimbangan dan keadaan tertekan.<sup>9</sup>

Selain dari faktor religiusitas, individu yang mengalami krisis seperempat abad tentu membutuhkan pemahaman terhadap dirinya, seseorang dengan krisis seperempat abad cenderung mengalami krisis identitas untuk memahami secara baik identitas dirinya, yakni dilakukan dengan cara mencari kepastian atas apa yang ingin dilakukan dalam kehidupannya. Sedangkan dengan identitas diri, yang juga termasuk dalam salah satu dari faktor yang menyebabkan seseorang mengalami krisis seperempat abad. Identitas diri merupakan sebuah satu kesatuan dalam individu yang menjadi pembeda antara individu satu dengan yang lainnya. Sehingga seseorang memiliki tanggungjawab atas dirinya dan bagaimana perannya dalam kehidupan.<sup>10</sup> Identitas diri dalam definisi lain dijelaskan merupakan kesadaran dalam diri seseorang yang diperoleh dengan observasi dan penilaian terhadap dirinya sendiri, serta memiliki kesadaran penuh bahwa diri sendiri dan orang lain tentu memiliki perbedaan.<sup>11</sup> Mengapa individu perlu menentukan identitas yang jelas pada dirinya, hal

---

<sup>9</sup> Ratna Ermita, Rohmah Rifani, and Harlina Hamid, "Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 2549–9297.

<sup>10</sup> Fisanin Purwanti, "Identitas Diri Remaja Pada Siswa Kelas Xi" (2013): 14–15.

<sup>11</sup> Huriati Hidayah Nur, "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescents,'" *Sulesana Volume* 10 (2016): 49–62.

tersebut dikarenakan identitas diri merupakan langkah awal yang dijadikan sebagai pondasi untuk menjadi individu yang bertanggungjawab dan bermoral dengan apa yang diyakini sebagai suatu hal yang benar dan baik untuknya. Seperti pemikiran yang berkaitan dengan dirinya dan perannya di lingkungan sosial masyarakat, pemikiran masa depan yang berkaitan dengan karir juga menjadi salah satu hal dalam memahami identitas diri. Seseorang tanpa identitas diri yang jelas tentu akan membuat banyak ketidakpastian terhadap apa yang akan dilakukannya, hal tersebut tentu menjadi penghambat bagi perkembangan atau pergerakan individu.

Dalam berbagai literatur identitas diri juga merupakan salah satu faktor internal dari krisis seperempat abad yakni *identity exploration*, dimana individu sedang mengeksplorasi dirinya, sedang mencari dimana seharusnya ia berada, serta selektif guna memberikan hal yang terbaik untuk dirinya, meskipun sebenarnya individu tersebut sedang dalam masa cemas dan tidak yakin terhadap pilihannya, sesuai ataupun tidak sesuai. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Hasmah dan Maria Septiyan Dwi Cahyasari yang meneliti tentang faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, dari 6 subjek 3 diantaranya faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yakni terletak pada pengalaman masa kecil yang mengesankan yang terbentuk menjadi identitas diri yang membuat dirinya berani dan percaya diri dalam menghadapi masa sekarang.<sup>12</sup> Sedangkan 3 diantaranya mengalami faktor

---

<sup>12</sup> Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–1358.

yang berbeda yakni, kurangnya percaya pada kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki, yang berkaitan pula pada kurangnya individu mengenali diri dalam bidang kemampuannya.<sup>13</sup> Selanjutnya, penelitian terdahulu tidak banyak ditemukan terkait identitas diri pada seseorang dalam fase dewasa awal, melainkan pada remaja dengan umur kisaran 10 sampai 19 tahun, padahal realitanya pada fase dewasa awal 19 sampai 40 tahun masih banyak seseorang yang pada khususnya mahasiswa akhir di umur 22 sampai 25 tahun banyak yang kebingungan dengan mengenali dirinya. Kedua variabel diatas yakni religiusitas dan identitas diri/pemahaman diri diharapkan mampu mengendalikan stressor/*overthinking* pada mahasiswa akhir.

Dari latar belakang masalah diatas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Fase Emerging Adulthood ditinjau dari Religiusitas dan Identitas Diri pada Mahasiswa Akhir di Institut Agama Islam Ngawi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi ?
2. Apakah ada hubungan antara identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi ?

---

<sup>13</sup> Maria Septiyan Dwi Cahyasari and Mulya Virgonita Iswindari Winta, "Menemukenali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah," *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 1 (2022): 1–15.

3. Apakah ada hubungan antara religiusitas dan identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi ?

### C. Hipotesis

#### **Hubungan antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis***

Menurut Robbins, *Religion* dan *spirituality* merupakan salah satu faktor internal seseorang mengalami *quarter life crisis*. Hawari juga menguatkan bahwa seseorang yang memiliki pegangan hidup yang kuat serta resiliensi yang baik dalam menghadapi masalah salah satunya disebabkan religiusitas yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki religiusitas yang baik akan lebih resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan baik, seperti mampu mengelola stress dengan baik, dan juga dapat menurunkan kecemasan.<sup>14</sup>

Sejalan dengan penelitian Sabrina Utami, *negative coping religous* berhubungan dengan tingginya level kecemasan dan gejala depresi. Dikarenakan religiusitas memiliki fungsi untuk menurunkan ketegangan dalam hidup.<sup>15</sup> Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Vera Bella Espransa yang mengutip penelitian terdahulu bahwa Religiusitas berperan penting dalam membantu seseorang melakukan proses *coping*. Proses *coping* salah satunya adalah dengan cara mengelola kepercayaan dan cara berpikir terhadap stressor dalam hidup serta mencoba untuk

---

<sup>14</sup> Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa."

<sup>15</sup> Sabrina Etika Utami et al., "Peran Religious Coping Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Journal on Education* 05, no. 03 (2023): 8299–8307.

menyelesaikan/mencari jalan keluar dari permasalahan/beban yang dialami oleh seseorang, menjadikan masalah sebagai ujian hidup yang harus dilalui dan diambil hikmahnya, sehingga individu mampu melewati hal tersebut dalam keadaan apapun serta mampu untuk berpikir positif.<sup>16</sup>

### **Hubungan Identitas Diri dengan *Quarter Life Crisis***

Identitas diri juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Pada masa ini akan muncul pertanyaan terkait esensi masa dewasa pada diri individu. Pertanyaan tersebut seputar penyesalan, penerimaan, kepuasan, dan kebahagiaan diri. Individu menganggap masa dewasa sebagai masa yang penuh antusias namun juga banyak tekanan yang menimbulkan perasaan terancam. Individu juga mulai memperhatikan cara pembawaan diri, penampilan fisik, dan respon emosi yang diberikan terhadap lingkungan sosial.<sup>17</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nicole E Rossi & Carolyn J Mebert dengan hasil lulusan sekolah menengah yang bekerja menunjukkan kecemasan tertinggi, diikuti oleh sarjana saat ini. Krisis dan depresi diprediksi oleh dukungan keluarga dan komitmen identitas.<sup>18</sup> Sehingga semakin seseorang cemas maka ia sedang menanyakan identitas dirinya.

---

<sup>16</sup> Vera Bella Espransa, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Akhir Skripsi Oleh: Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 2022," *skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (2022): 46.

<sup>17</sup> Rahmatunnisa, "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate" (2022), <http://etheses.uin-malang.ac.id/41602/>.

<sup>18</sup> Zahwa Khafidza and Fara Dwi Andjarsari, "Pengaruh Identitas Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Ikra-Ith Humaniora : Jurnal Sosial dan Humaniora* 7, no. 3 (2023): 117–125.



Berdasarkan uraian teoritis dari hasil – hasil penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada hubungan negatif religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi. Berarti semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat religiusitas maka semakin tinggi *quarter life crisis*.
2. Ada hubungan negatif identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi. Berarti semakin tinggi identitas diri maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika semakin rendah identitas diri maka semakin tinggi *quarter life crisis*.
3. Ada hubungan negatif religiusitas dan identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi. Berarti semakin tinggi tingkat religiusitas dan identitas diri maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat religiusitas dan identitas diri maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

#### **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi
2. Hubungan antara identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi
3. Hubungan antara religiusitas dan identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi

## E. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu yang mengkaji tentang *quarter life crisis* yang dihubungkan dengan variabel yang termasuk faktor dari *quarter life crisis* seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Siti Hasmah dan Maria Septiyan Dwi Cahyasari yang meneliti tentang faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* bukan terletak pada identitas diri, dari 6 subjek 3 diantaranya faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yakni terletak pada pengalaman masa kecil yang mengesankan yang membuat dirinya berani dan percaya diri dalam menghadapi masa sekarang.<sup>19</sup> Sedangkan 3 diantaranya mengalami faktor yang berbeda yakni, kurangnya percaya pada kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki.<sup>20</sup>

Selanjutnya, *research* yang dilakukan oleh Devika Dian Afrilia bahwa pengujian korelasi antara religiusitas dengan *quarter life crisis* mendapatkan nilai sebesar - 0.212 dan nilai signifikansi sebesar 0.025 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat korelasi negatif dan signifikan antara religiusitas dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Walisongo, sehingga hipotesis diterima.<sup>21</sup> Selanjutnya, penanggulangan yang dapat dilakukan menurut penelitian yang dilakukan oleh Luluk Masluchah dkk, dalam penelitannya mereka mengutip pendapat Robbins dan Wilner yang

---

<sup>19</sup> Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–1358.

<sup>20</sup> Maria Septiyan Dwi Cahyasari and Mulya Virgonita Iswindari Winta, "Menemukanali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah," *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 1 (2022): 1–15.

<sup>21</sup> Devika Dian Afrilia, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang," הארץ (UIN Walisongo Semarang, 2022), [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com).

menyatakan bahwa ada beberapa upaya untuk menanggulangi *quarter life crisis* yang pertama, menghadapi diri sendiri yang kedua melakukan terapi dengan cara berkonsultasi atau bercerita kepada psikolog atau seseorang yang dianggapnya mampu untuk dipercaya.<sup>22</sup>

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Vera Bella Espransa yang mengutip penelitian terdahulu bahwa Religiusitas memiliki peran yang penting dalam membantu individu melakukan proses *coping*. Proses *coping* salah satunya adalah dengan cara mengelola kepercayaan dan cara berpikir terhadap stressor atau tekanan dalam hidup serta mencoba untuk menyelesaikan / mencari keluar untuk mengurangi beban yang dialami oleh individu, menjadikan setiap tantangan sebagai ujian atau makna yang dapat diambil (hikmah) atas apa yang dialaminya, sehingga ketika dihadapkan oleh situasi tersebut individu dapat berpikir positif untuk dapat melewati tantangan dan permasalahan yang ada.<sup>23</sup> Menurut Rusdi religiusitas juga memiliki korelasi terhadap keberfungsian psikologis, keberfungsian psikologis berhubungan erat dengan kapabilitas individu dalam problem solving, berpikir lebih jernih, memiliki kepercayaan diri dan optimisme.<sup>24</sup>

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuhva Salsabila yang memaparkan beberapa cara yang harus dilakukan oleh seorang individu yang sedang mengalami krisis adalah fase dimana

---

<sup>22</sup> Luluk Masluchah et al., "IDEA : Jurnal Psikologi" (2022): 13–28.

<sup>23</sup> espransa, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Akhir Skripsi Oleh: Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 2022."

<sup>24</sup> Ahmad Rusydi, *Religiusitas Dan Kesehatan Mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*, *Religiusitas Dan Kesehatan Mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*, 2012.

seseorang mencari tahu pekerjaan atau berkaitan dengan hal-hal yang disenangi atau tidak disenangi dan berani menghadapi resiko. Bertemu dengan orang baru dan mencari pengalaman baru dapat menumbuhkan motivasi dalam diri. Mendekatkan diri kepada Tuhan dan menguatkan iman merupakan salah satu cara dalam menghadapi krisis, ketika individu sedang mengalami tekanan yang timbul dari lingkungan disaat masa transisi.<sup>25</sup>

## F. Kerangka Teoritis

### 1. *Quarter Life Crisis (QLC)* / Krisis Seperempat Abad

#### a. Pengertian *Quarter Life Crisis (QLC)*

Menurut Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berjudul "*Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" dijelaskan bahwa mengapa disebut sebagai *quarter life crisis* (krisis seperempat abad) yakni masa transisi kanak-kanak ke dewasa, dari mereka sekolah dan menuju dunia luar sekolah, Dimana hal tersebut menjadi kejutan bagi mereka yang berumur dua puluh tahunan yang menurutnya, mereka belum dalam keadaan siap. Perasaan tidak berdaya dan tidak tahu apa-apa, keraguan yang tinggi, dan juga ketakutan yang luar biasa.<sup>26</sup>

Pada masa ini, individu berada dalam fase *emerging adulthood* (masa peralihan remaja menuju dewasa) yang memiliki

---

<sup>25</sup> Tuhva Salsabila, "Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang," *Skripsi Program Studi Psikologi SI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (2021): 15, <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.pdf>.

<sup>26</sup> Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, Penguin Putnam, 2001, <http://www.amazon.com/dp/1585421065>.

banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun hal tersebut disertai dengan kekhawatiran yang tinggi serta takut mengalami kegagalan, sehingga menimbulkan kecemasan terhadap hal yang belum terjadi. Dalam kasus ini tentu saja akan menimbulkan keraguan yang luar biasa dan penuh kebimbangan dalam melangkah.<sup>27</sup>

#### a. Dimensi Quarter Life Crisis

Menurut Robbins dan Willner dalam bukunya, menjelaskan ada tujuh dimensi yang terdapat dalam *quarter life crisis*<sup>28</sup> :

##### 1) Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang yang sedang mengalami transisi remaja akhir menuju dewasa merupakan masa dimana mereka mau atau tidak dituntut untuk menjadi pribadi yang mandiri dan penuh tanggung jawab terhadap apa yang menjadi keputusannya. Meskipun dalam rintangannya, tak jarang mereka memiliki harapan yang banyak sehingga kerap kali mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan. Hal tersebut disebabkan, apa yang menjadi keputusannya kelak yang akan merubah hidupnya, sehingga mereka kerap kali berpikir bahwa salah dalam mengambil keputusan akan mengakibatkan resiko yang tinggi pula.

---

<sup>27</sup> Rahimah Rahimah, Aziza Fitriah, and Finda Desila Safitri, "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis," *Healthy-Mu Journal* 6, no. 2 (2022): 117–126.

<sup>28</sup> Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

Keputusan mereka hari ini adalah sebuah orientasinya di masa depan, sehingga harus penuh kehati-hatian. Namun kebimbangan seperti itu justru membuat individu menjadi semakin merasa sulit atas apa yang akan dipilihnya. Mereka cenderung akan gelisah dalam menentukan pilihannya.<sup>29</sup>

## 2) Putus asa

Dalam kehidupannya manusia tidak mungkin tidak merasakan kegagalan dalam hidupnya. Entah gagal dalam masalah pendidikan, keluarga, percintaan, cita-cita dan lain sebagainya. Hal tersebut tentu tidak semua bisa menerimanya dengan lapang begitu saja. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu seseorang down dan juga putus asa. Mereka cenderung akan merasa apa yang telah mereka lakukan atau kerjakan sangat sia-sia dan tidak ada hasilnya. Selain itu, ketika mereka melihat teman sebaya nya lebih sukses dari dirinya juga menimbulkan keputusasaan.<sup>30</sup>

## 3) Penilaian diri yang rendah/negatif

Kekhawatiran menjadi dewasa, ketakutan dalam kegagalan, ketidakpahaman dalam mengambil keputusan penting, dan hal-hal yang berkaitan dengan identitas diri mengakibatkan individu

---

<sup>29</sup> M M AZMY, *Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*, 2022, <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1962%0Ahttps://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1962/2022> Muhammad Muqsith Azmy 4517091062.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

<sup>30</sup> Ibid.

merasa memiliki tekanan, pasalnya hal tersebut merupakan hal yang tidak diinginkan. Individu mulai memikirkan dan bertanya kepada dirinya apakah dia bisa dan mampu melewati tantangan tersebut. Individu sering merasa bahwa hanya mereka yang merasakan hal tersebut, padahal hampir setiap individu yang seumurannya pernah merasakan hal serupa. Seseorang dengan krisis seperempat abad sering sekali.<sup>31</sup>

#### 4) Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan tempat tinggal individu tentu sangat memiliki banyak pengaruh terhadap pikiran dan tindakan pada individu tersebut. Hal tersebut terkadang juga membawa pada situasi yang sulit, yakni situasi dimana mereka memilih satu keputusan dan susah juga meninggalkan keputusan yang lain. Hal tersebut justru menimbulkan pertanyaan pada diri individu, siapa dirinya, apa yang sedang ia cari, apa yang bisa ia lakukan, dan mengapa ia berada dalam situasi yang serumit itu. Hal tersebut semacam individu sebenarnya bisa untuk melewatinya, tetapi kebingungan harus memulainya dari mana.<sup>32</sup>

#### 5) Cemas

Besar harapan yang harus dipenuhi individu dalam fase perkembangan usia yang dirasa harapan ini cukup sulit baginya,

---

<sup>31</sup> Syarifaniaty Miranda Agustina, Putri Nurida Fitriani, and Handrix Chris Haryanto, "Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 13, no. 01 (2022).

<sup>32</sup> Ibid.

fase tersebut terjadi dan individu merasa dihantui perasaan khawatir tidak mampu memberikan yang terbaik. Individu selalu menuntut dirinya untuk sempurna, dan selalu menghindari kegagalan. Hal tersebut membuat segala sesuatu yang dilakukan terasa tidak nyaman, dikarenakan bayang-bayang kegagalan menghantui.<sup>33</sup>

6) Merasa tertekan

Perasaan tertekan juga bisa didasari oleh pilihan-pilihan serta tuntutan-tuntutan yang muncul, entah itu karena individu merasa belum saatnya mereka menerima hal tersebut atau individu merasa tidak mempunyai kemampuan yang baik untuk mengatasi hal tersebut, dan akhirnya yang terjadi sesuatu itu akan membebani dan membuat individu tersebut tertekan.<sup>34</sup>

7) Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu permasalahan dalam *Quarter Life Crisis* adalah menyangkut relasi atau hubungan sosial antar individu. Tidak jarang, individu merasa kehadiran dirinya bagi orang lain akan mengganggu mereka, sehingga ia khawatir jika membangun hubungan dengan

---

<sup>33</sup> Maria Brigida Scholz Dos Santos et al., "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Molecules* 9, no. 1 (2019): 148–162, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>.

<sup>34</sup> AZMY, *Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*.



orang tersebut. Juga mengenai hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, atau rekan kerja.<sup>35</sup>

## b. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

### 1) Faktor Internal

Menurut Robbins terdapat beberapa faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* :

#### a) *Hopes and Dream*

Dalam individu tentu memiliki harapan dan mimpi yang ingin dicapai, sehingga muncul pertanyaan-pertanyaan dalam dirinya. Mereka mempertanyakan bagaimana menemukan minat yang sesuai, keinginan-keinginan yang ingin diwujudkan, serta konsekuensi-konsekuensi kegagalan. Mereka memiliki keraguan terhadap pilihan dalam hidupnya, dan berkeinginan untuk memulai atau merancang ulang harapan dan mimpinya.<sup>36</sup>

Sehingga, harapan dan mimpi yang belum tercapai juga menjadi salah satu pemicu timbulnya *quarter life crisis*.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Riyanto, bahwasanya dalam penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang yang telah lulus dari masa studi kuliahnya, mereka cenderung memikirkan bagaimana karirnya. Mereka resah

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Rahmatunnisa, "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate."

dengan pencarian karir, atau yang sudah memiliki pekerjaan mereka cenderung merasa terjebak dengan pilihannya, merasa tidak sesuai dengan minat ataupun bakatnya.<sup>37</sup>

b) *Religion and Spirituality*

Dalam hal ini individu mulai mempertanyakan pada agama atau kepercayaan yang dianutnya selama ini, apakah sudah tepat atau belum. Kadangkala mereka berpikir bahwa Tuhan itu ada dan dekat dengannya dan selalu mendengar doa dan harapan yang ingin dicapainya, namun kadangkala mereka juga menganggap bahwa Tuhan jauh dan tidak mendengarkan doa-doanya. Dalam kondisi tertentu mereka juga berpikir, apakah orang tua nya akan kecewa jika mereka menganut agama yang tidak sama dengan kedua orang tuanya.<sup>38</sup>

c) *Identitas Diri*

Pada masa ini akan muncul pertanyaan terkait esensi masa dewasa pada diri individu. Pertanyaan tersebut seputar penyesalan, penerimaan, kepuasan, dan kebahagiaan diri. Individu menganggap masa dewasa sebagai masa yang penuh antusias namun juga banyak tekanan yang

---

<sup>37</sup> Agustinus Riyanto and Diana Putri Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas," *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 12–19.

<sup>38</sup> Rahmatunnisa, "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate."

menimbulkan perasaan terancam. Individu juga mulai memperhatikan cara pembawaan diri, penampilan fisik, dan respon emosi yang diberikan terhadap lingkungan sosial.<sup>39</sup>

## 2) Faktor Eksternal

Menurut Robbins terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* antara lain yaitu sebagai berikut:

### a) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan

Salah satu faktor dari dalam diri seseorang dalam fase *quarter life crisis* adalah tentang *relationship /* hubungan. Entah dalam hal ini berkaitan dengan masalah percintaan yakni ketika seseorang berpikir siapa yang akan menjadi pendamping hidupnya, bahkan, terkadang yang dalam masa lajang pun ingin menjalin hubungan romantis seperti yang dilakukan orang lain. Selain itu, hubungan dengan keluarga, seringkali seseorang dihindangi rasa gelisah yang disebabkan pikiran-pikiran tentang kapan bisa hidup mandiri tanpa merepotkan orang tua, baik secara finansial maupun secara psikis. Sedangkan hubungan dengan teman, mereka juga kerap kali menanyakan siapa teman yang benar-benar bisa diandalkan yang selalu bisa dipercaya. Hal-hal tersebut terkesan sepele, tapi seringkali

---

<sup>39</sup> Ibid.

dirasakan oleh orang-orang yang sedang mengalami *quarter life crisis*.<sup>40</sup>

b) Tantangan Akademis

Seseorang dalam hidupnya tentu memiliki rasa untuk sukses dalam pendidikan dan juga karir secara beriringan. Hal ini biasa terjadi ketika mereka yang telah lulus sekolah menengah atas, untuk melanjutkan kuliah akan tetapi mereka takut bahwa nanti ilmu selama dia diperkuliahkan tidak ada relevansinya dengan pekerjaannya kelak. Sehingga, individu takut bahwa mereka akan sia-sia dengan pendidikannya yang dirasa hanya menghabiskan uang tetapi malah kedepannya kebutuhan pekerjaan tidak sesuai dengan pendidikan yang telah ditempuhnya.<sup>41</sup>

c) Kehidupan Pekerjaan

Biasanya, kebimbangan pada individu seputar karir adalah, apa yang harus mereka pilih. Memilih pekerjaan sesuai minat ataukah memilih pekerjaan yang tidak sesuai minat akan tetapi berpenghasilan besar. Hal ini tentu sulit bagi individu, mereka memilih mengorbankan mentalnya ketika pekerjaan itu tidak sesuai dengan keinginannya, dan tentunya terdapat tekanan yang tinggi pula pada diri

---

<sup>40</sup> Ibid.

<sup>41</sup> Ibid.

individu. atau mereka memilih pekerjaan yang sesuai minat, menyukai hal yang dikerjakan, akan tetapi tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dikarenakan upah yang tidak sesuai. Biasanya hal ini menimbulkan kebingungan yang sulit dihindari oleh individu.<sup>42</sup>

## 2. Religiusitas

### a. Pengertian Religiusitas

Istilah religiusitas berasal dari kata religi (*religio* : bahasa latin, *religion* : bahasa Inggris), dan kata ini sudah kita kenal yang berarti agama, dan *din* (*al-diin*, bahasa Arab).<sup>43</sup> Dalam Islam, menurut Daradjat bahwa wujud religiusitas yang paling penting adalah seseorang dapat merasakan dan mengalami secara batin tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lain.

### b. Dimensi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark, dimensi dalam agama dibagi menjadi lima, yakni *belief* (kepercayaan), *practice* (praktik), *knowledge* (pengetahuan), *experiences* (pengalaman), dan *qonsequences* (konsekuensi).<sup>44</sup>

- 1) Dimensi kepercayaan atau keyakinan, yakni seseorang yang bergama memiliki kecondongan pada keyakinan teologis

---

<sup>42</sup> Ibid.

<sup>43</sup> Subiyantoro, *Religiusitas Pada Anak* (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018).

<sup>44</sup> Rodney Stark Charles Y. Glock And, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, 2nd ed. (London: Uneversity of California Press, 1970).

tertentu dan memiliki prinsip tertentu yang sifatnya sangat variatif. misalnya kepercayaan adanya Tuhan, malaikat, surga dan sebagainya.<sup>45</sup>

- 2) Dimensi peribadatan (praktik), yaitu dimensi keberagaman yang berkaitan dengan serangkaian ritual, tindakan keagamaan formal dan praktik-praktik sakral yang diharapkan oleh semua agama untuk dilakukan oleh para pemeluknya. Selanjutnya adalah pengabdian, sedikit berbeda dengan ritual ini lebih bersifat individu, misalkan pembacaan alquran atau bible.<sup>46</sup>
- 3) Dimensi pengetahuan, yaitu berkaitan dengan pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agama yang dianutnya.<sup>47</sup> Terutama yang ada dalam kitab suci, hadits, pengetahuan tentang fiqh dan sebagainya.
- 4) Dimensi penghayatan, keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan seperti merasa dekat dengan Tuhan, tenang saat berdo'a, tersentuh mendengar ayat-ayat kitab suci, merasa takut berbuat dosa, merasa senang doanya dikabulkan dan sebagainya.<sup>48</sup>
- 5) Dimensi efek/konsekuensi, yaitu sejauhmana implikasi ajaran agama mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan

---

<sup>45</sup> Ibid.

<sup>46</sup> Ibid.

<sup>47</sup> Makmum Rasyid, "Religiusitas Dalam Islam," *Makmum Rasyid* 7, no. 2 (2020).

<sup>48</sup> Charles Y. Glock And, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.

sosial. Sehingga dari ajaran agama tersebut apa yang telah ia pahami dan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya dengan agama apakah ia berperilaku buruk seperti tindakan korupsi dll.<sup>49</sup>

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Ada beberapa hal yang mempengaruhi perilaku keberagamaan seseorang, diantaranya :

#### 1) Faktor Obyektif

Faktor ini mempercayai bahwa seseorang yang beragama dikarenakan mereka menaati segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Tuhan, sehingga keyakinan tersebut selalu ada dan dipercaya seseorang dengan beberapa bukti yang kuat seperti kitab suci. Kemudian, kitab suci tersebut dipercayai sebagai aturan yang mutlak dari Tuhan dan dapat dipercaya.<sup>50</sup>

#### 2) Faktor Subyektif

Keyakinan yang ada pada individu, yang didapatkan dari hasil mempelajari kitab suci, sehingga setelahnya terbentuk sebuah konsepsi yang dipercaya dan dijadikan sebagai acuan dalam pengamalan religiusitas sehari-hari.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Said Alwi, *Perkembangan Religiusitas Remaja*, 1st ed. (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2014).

<sup>50</sup> Ibid.

<sup>51</sup> Ibid.

### 3. Identitas Diri

#### a. Pengertian Identitas Diri

Makna identitas diri, yang berasal dari dua kata yang pertama adalah “diri (*self*)” dan “identitas (*identity*)”, dapat diambil definisi mengenai identitas diri yaitu suatu pengakuan dan perasaan yakin akan identitas personal individu yang membutuhkan proses berpikir yang cukup lama dan rumit untuk menjadi seorang “aku” yang berbeda dengan orang lain disekitarnya demi mendapatkan arti atau makna untuk kehidupannya sendiri. Identitas diri juga merupakan suatu kesadaran dan kesinambungan diri dalam mengenali dan menerima kekhasan pribadi, peran, komitmen, orientasi dan tujuan hidup sehingga individu tersebut mampu berperilaku sesuai kebutuhan dirinya dan harapan masyarakat.

Menurut Erik H. Erikson, identitas diri merupakan kesadaran individu untuk menempatkan diri dan memberikan arti pada dirinya dengan tepat di dalam konteks kehidupan yang akan datang menjadi sebuah kesatuan gambaran diri yang utuh dan berkesinambungan untuk menemukan jati dirinya. Ahli lain melihat identitas sebagai "definisi diri seseorang sebagai individu yang terpisah dan berbeda, termasuk perilaku, keyakinan, dan sikap". Menurutnya, pembentukan identitas (*identity formation*) merupakan suatu proses yang terjadi dalam inti dari pribadi, dan juga di tengah-tengah



masyarakat.<sup>52</sup> Tipe identitas ini meliputi identitas agama, identitas etnik, identitas politik, identitas hubungan dengan orang lain, identitas intelektual, identitas seksual, identitas karir, identitas minat, identitas kepribadian, dan identitas fisik. Pembentukan identitas diri ini tentu tidak mudah untuk dilakukan, namun hal ini sangatlah penting. Dalam pembentukan identitas ini dapat saja melalui berbagai konflik atau perdebatan.<sup>53</sup>

#### **b. Dimensi Identitas Diri**

Menurut Erik H. Erikson, identitas diri melibatkan enam dimensi, antara lain:

##### 1) Genetik

Hal ini berkaitan dengan suatu sifat yang diwariskan oleh orang tua pada anaknya. Akibatnya, banyak terjadinya perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya, yang saling memiliki sifat unik dan juga menonjol dalam diri individu. Hal ini sangat berkaitan dengan apa yang diwariskan kedua orangtuanya, meskipun dapat dirubah perlahan-lahan.<sup>54</sup>

##### 2) Dinamis

Proses ini muncul dari identifikasi masa kecil individu dengan orang dewasa yang kemudian menarik mereka kedalam bentuk

---

<sup>52</sup> Erik H. Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia (Bunga Rampai I)*, ed. Agus Cremers (Jakarta: PT Gramedia, 1989).

<sup>53</sup> Jihan Kamilla Azhar et al., "Pembentukan Identitas Diri Remaja Pecandu Hisap Lem," *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2, no. 3 (2022): 449.

<sup>54</sup> Erik H. Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia (Bunga Rampai I)*.

identitas baru yang sebaliknya, menjadi tergantung dengan peran masyarakat bagi remaja.<sup>55</sup>

### 3) Struktural

Hal ini terkait dengan perencanaan masa depan yang telah disusun oleh individu, atau dengan kata lain remaja telah mempersiapkan kehidupan di masa yang akan datang. Serta bagaimana individu dapat menerima rencana yang mereka harapkan sesuai atau tidak dengan kenyataan yang diterima.<sup>56</sup>

### 4) Adaptif

Perkembangan identitas remaja dapat dilihat sebagai suatu hasil atau prestasi yang mereka miliki. Identitas adalah penyesuaian remaja mengenai keterampilan-keterampilan khusus, kemampuan, dan kekuatan kedalam masyarakat dimana mereka tinggal.<sup>57</sup>

### 5) Timbal balik psikososial

Menekankan hubungan timbal balik antara remaja dengan dunia dan masyarakat sosialnya. Sehingga perkembangan identitas yang dimilikinya tidak hanya pengaruh dari diri sendiri melainkan juga berkaitan dengan sekelompok orang yang disekitarnya.<sup>58</sup>

### 6) Status eksistensial

---

<sup>55</sup> Ibid.

<sup>56</sup> Ibid.

<sup>57</sup> Ibid.

<sup>58</sup> Ibid.

Bahwa remaja mencari arti/makna dalam hidupnya sekaligus arti dari hidup secara umum. Individu sangat ingin diakui dengan berbagai ketrampilan yang dimilikinya dalam lingkup masyarakat tempat mereka tinggal.<sup>59</sup>

#### 4. *Emerging Adulthood*

##### a. Pengertian Fase *Emerging Adulthood*

Istilah *emerging adulthood* yang dipopulerkan oleh John Jeffrey Arnett yaitu ketika individu memasuki umur 18-25 tahun, dimana di umur tersebut adalah fase individu mengeksplorasi identitas dirinya.

##### b. Indikator / Karakteristik Individu yang Memasuki Fase

###### *Emerging Adulthood*

Menurutnya, ada 5 karakter yang menonjol yang membedakan dengan seseorang di umur fase yang lain, dan sedang memasuki fase *emerging adulthood* : 1) *the age of identity exploration* (mengeksplorasi identitas diri), 2) *the age of instability* (ketidakstabilan), 3) *the self-focused age* (focus pada diri sendiri), 4) *the age of feeling in between* (ragu diantara dua hal), 5) *the age of possibilities* (kemungkinan).<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Uswatun Hasanah, "Pembentukan Identitas Diri Dan Gambaran Diri (Self Body Image) Pada Remaja Putri Bertato Di Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 2 (2013): 102–107.

<sup>60</sup> Arnett Jeffrey, *Jeffrey Arnett-Adolescence and Emerging Adulthood-Pearson* (2012), vol. Fifth Edit, 2013.

## G. Metodologi Penelitian

### 1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya merupakan data kuantitatif sehingga analisis datanya menggunakan analisis kuantitatif (inferensi), sistematis, terencana, dan terstruktur.<sup>61</sup> Ditegaskan menurut Suryabrata dalam penelitian yang dilakukan Christiani menurutnya, metode korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi regresi ganda.<sup>62</sup>

### 2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu kampus di Ngawi, Jawa Timur, yakni Institut Agama Islam Ngawi. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak Maret 2024 sampai dengan Mei 2024. Sebelum dimulainya penelitian ini, peneliti mengawali dengan observasi dan pengambilan data awal untuk menemukan permasalahan yang diteliti. Kemudian, peneliti melanjutkan membuat proposal penelitian, penyusunan skala psikologis untuk penelitian, menguji cobakan dan menuliskan hasil penelitian.

---

<sup>61</sup> Darmawati Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad and Asrul Haq Alang Andi Ibrahim, *Metodologi Penelitian*, 1st ed. (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018).

<sup>62</sup> Christiani Sinambela, "Hubungan Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Pada Remaja" (2019).

### 3. Identifikasi Variabel

Untuk dapat menguji hipotesis terlebih dahulu diidentifikasi variabel-variabel penelitian yang terdiri dari:

- 1) Variabel Bebas : Religiusitas ( $X_1$ ), Identitas Diri ( $X_2$ )
- 2) Variabel Terikat : *Quarter Life Crisis* (Y)

### 4. Definisi Operasional Penelitian

#### a. *Quarter Life Crisis (QLC)*

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis* yang mana menurut Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berjudul "*Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" dijelaskan bahwa mengapa disebut sebagai *quarter life crisis* (krisis seperempat abad) yakni masa transisi kanak-kanak ke dewasa, dari mereka sekolah dan menuju dunia luar sekolah, Dimana hal tersebut menjadi kejutan bagi mereka yang berumur dua puluh tahunan yang menurutnya, mereka belum dalam keadaan siap. Perasaan tidak berdaya dan tidak tahu apa-apa, keraguan yang tinggi, dan juga ketakutan yang luar biasa. Dimensi dalam *quarter life crisis* adalah : 1) kebimbangan dalam mengambil keputusan, 2) putus asa, 3) penilaian diri yang rendah, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) merasa cemas, 6) merasa tertekan, 7) khawatir dengan relasi interpersonal yang dibangun<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

### b. Religiusitas ( $X_1$ )

Variabel independen 1 dalam penelitian ini adalah religiusitas yang menurut Zakiyah Daradjat bahwa wujud religiusitas yang paling penting adalah seseorang dapat merasakan dan mengalami secara batin tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lain. Religiusitas adalah sistem peribadahan dan doktrin yang ada pada suatu kelompok, yang bersifat perilaku (behavioural), sosial (social), dan kedoktrinan (doktrinal) dan penginternalisasian sifat-sifat tertentu.<sup>64</sup> Menurut Glock dan Stark, dimensi dalam agama dibagi menjadi lima, yakni *belief* (kepercayaan), *practice* (praktik), *knowledge* (pengetahuan), *experiences* (pengalaman), dan *qonsequences* (konsekuensi).<sup>65</sup>

### c. Identitas Diri ( $X_2$ )

Menurut Erikson, identitas diri merupakan kesadaran individu untuk menempatkan diri dan memberikan arti pada dirinya dengan tepat di dalam konteks kehidupan yang akan datang menjadi sebuah kesatuan gambaran diri yang utuh dan berkesinambungan untuk menemukan jati dirinya. Ahli lain melihat identitas sebagai "definisi diri seseorang sebagai individu yang terpisah dan berbeda, termasuk perilaku, keyakinan, dan sikap". Menurutnya, pembentukan identitas (*identity formation*) merupakan suatu proses

---

<sup>64</sup> Rusydi, *Reli. Dan Kesehat. Ment. (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*.

<sup>65</sup> Charles Y. Glock And, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.

yang terjadi dalam inti dari pribadi, dan juga di tengah-tengah masyarakat.<sup>66</sup> Tipe identitas ini meliputi identitas agama, identitas etnik, identitas politik, identitas hubungan dengan orang lain, identitas intelektual, identitas seksual, identitas karir, identitas minat, identitas kepribadian, dan identitas fisik. Pembentukan identitas diri ini tentu tidak mudah untuk dilakukan, namun hal ini sangatlah penting. Dalam pembentukan identitas ini dapat saja melalui berbagai konflik atau perdebatan.<sup>67</sup> Identitas diri memiliki dimensi : genetik, dinamis, struktural, adaptif, timbal balik psikososial, dan status eksistensial.

## 5. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang dapat terdiri dari makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian dapat pula diartikan sebagai keseluruhan unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga.<sup>68</sup> Dengan demikian, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh tugas akhir berupa skripsi yang berjumlah 219 mahasiswa akhir.

---

<sup>66</sup> Erik H. Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia (Bunga Rampai I)*.

<sup>67</sup> Azhar et al., "Pembentukan Identitas Diri Remaja Pecandu Hisap Lem."

<sup>68</sup> Dameria Sinaga, *Statistik Dasar* (Jakarta: UKI Press, 2014).

## b. Sampel

Sampel merupakan sebagian data yang merupakan objek dari populasi yang diambil. Menurut Sugiyono sampel merupakan bagian dari keseluruhan karakteristik dari sebuah populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* atau, yang menurut Sugiyono bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>69</sup> Pertimbangan yang digunakan sebagai sampel adalah mahasiswa akhir yang berjumlah 219 mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi angkatan 2020 yang akan dihitung menggunakan rumus slovin, dikarenakan jumlah sampel harus mewakili populasi. Dalam rumus Slovin ada ketentuan, yaitu: a. Nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar b. Nilai  $e = 0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil. Rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

---

<sup>69</sup> Suryana Ahmad, "Metode Penelitian Metode Penelitian," *Metode Penelitian Kualitatif* 3, no. 17 (2017): 43, [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).



$e$  = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir;  $e = 0,1$ .

Berdasarkan rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah:

$$n = \frac{219}{1+219(0,1)^2}$$

$$= 216 : 2,2 = 99,54 (100)$$

## 6. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian, teknik yang dipilih untuk alat pengambilan sampel sangatlah penting, agar diperolehnya sampel yang terwakilkan dari karakteristik atau unit dari suatu populasi. Dengan demikian, teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probabilitas sampling* dengan teknik *purposive sampling*

## 7. Metode Pengumpulan Data

### a. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data memiliki fungsi untuk mendapatkan data penelitian yang diamati. Pengumpulan data, dapat dimaknai juga sebagai kegiatan peneliti dalam upaya mengumpulkan sejumlah data lapangan yang diperlukan untuk

menjawab pertanyaan penelitian.<sup>70</sup> Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala merupakan alat ukur dalam psikologi yang digunakan untuk mendeskripsikan mengenai aspek kepribadian individu.<sup>71</sup>

Skala *quarter life crisis* yang menurut Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 terdiri dari 7 dimensi, skala Religiusitas yang menurut Glock and Stark pada tahun 1968 terdapat 5 dimensi, dan juga skala Identitas Diri yang menurut Erik H. Erikson pada tahun 1989 terdapat 6 dimensi, dimana dimensi tersebut diturunkan ke jumlah item pernyataan *favorable* dan item yang berbentuk *unfavorable*. Setiap item terdiri dari 4 alternatif pilihan yaitu sebagai berikut : SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Pemberian skor pernyataan yang positif (*favourable*) skala bergerak dari skor 4 ke skor 1. Untuk jawaban SS (sangat sesuai) 4, S (sesuai) 3, TS (tidak sesuai) 2, dan STS (sangat tidak sesuai) 1. Dengan skor tertinggi bernilai 4 dan skor terendah bernilai 1. Dengan pemberian skor bergerak dari 1 – 4, untuk pertanyaan negatif (*unfavourable*) SS (sangat sesuai) 1, S (sesuai) 2, TS (tidak sesuai) 3, dan STS (sangat

---

<sup>70</sup> Sidik Priadana dan Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5 (Tangerang: Pascal Books, 2021), <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>.

<sup>71</sup> Muhammad Syarif Hidayatullah and Muhammad Abdan Shadiqi, “Konstruksi Alat Ukur Psikologi,” *Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru* (2020): 1–69.

tidak sesuai) 4. Dengan skor tertinggi bernilai 1 dan skor terendah bernilai 4. Atau dapat dilihat seperti tabel dibawah ini :

**Tabel 1. 1 Tabel Skor Item**

Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1) Skala *Quarter Life Crisis (QLC)*

Skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan teori Robbins dan Willner dalam bukunya, menjelaskan ada tujuh dimensi yang terdapat dalam *quarter life crisis* yakni : Kebimbangan dalam mengambil keputusan, Putus Asa, Penilaian diri yang rendah/negative, Terjebak dalam situasi yang sulit, Cemas, Merasa tertekan, Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun. Yang ditampilkan dalam table *blueprint* berikut ini :

**Tabel 1. 2 Tabel Blueprint Skala *Quarter Life Crisis***

No	Dimensi	Indikator	Jumlah Item		$\Sigma$
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan hidup	2(1,2)	2(3,4)	8
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	2(5,6)	2(7,8)	

2	Putus Asa	Merasa yang dilakukannya hanyalah sia-sia	2(9,10)	3(11,12)	6
		Merasa gagal dalam hidup	2(13,14)		
3	Penilaian diri yang rendah/negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	2(15,16)	1(17)	6
		Merasa hidupnya tidak memuaskan	1(18)	2(19,20)	
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	2(21,22)	2(23,24)	7
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	2(25,26)	1(27)	
5	Cemas	Merasa takut gagal	2(28,29)	2(30,31)	8
		Merasa khawatir yang berlebihan	2(32,33)	2(34,35)	
6	Merasa tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	2(36,37)	2(38,39)	4
7	Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dibangun	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	2(40,41)	2(42,43)	4
Jumlah					43

## 2) Skala Religiusitas

Skala Religiusitas disusun berdasarkan lima dimensi yakni

Menurut Glock dan Stark, dimensi dalam agama dibagi menjadi lima, yakni *belief* (kepercayaan), *practice* (praktik), *knowledge*

(pengetahuan), *experiences* (pengalaman), dan *qonsecuences* (konsekuensi).<sup>72</sup>

**Tabel 1. 3 Tabel Blueprint Skala Religiusitas**

No	Dimensi	Indikator	Jumlah Item		Σ
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>belief</i> (kepercayaan)	Iman Kepada Allah SWT	3(1,2,3)	3(4,5,6)	6
2	<i>practice</i> (praktik)	Beribadah Kepada Allah SWT	3(7,8,9)	3(10,11,12)	6
3	<i>knowledge</i> (pengetahuan)	Memiliki pengetahuan tentang agama dan ajarannya	3(13,14,15)	3(16,17,18)	6
4	<i>experiences</i> (pengalaman)	Merasa dekat dengan Allah SWT	3(19,20)	3(21,22,23)	5
5	<i>qonsecuences</i> (konsekuensi)	Nilai Moral dalam Agama	3(24,25,26)	3(27,28,29)	6
Jumlah					29

### 3) Skala Identitas Diri

Skala identitas diri disusun berdasarkan tujuh dimensi yang menurut Erik H. Erikson, yakni : genetik, dinamis, struktural, adaptif, timbal balik psikososial, dan status eksistensial.<sup>73</sup>

**Tabel 1. 4 Tabel Blueprint Skala Identitas Diri**

No	Dimensi	Indikator	Jumlah Item		Σ
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Genetik	Sifat	(1,2)	(3,4)	8
		Fisik	(5,6)	(7,8)	
2	Dinamis	Identifikasi	(9,10)	(11,12)	8
		Peran Sosial	(13,14)	(15,16)	

<sup>72</sup> Charles Y. Glock And, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.

<sup>73</sup> Erik H. Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia (Bunga Rampai I)*.

3	Struktural	Orientasi masa depan	(17,18)	(19,20)	4
4	Adaptif	Ketrampilan Khusus	(21,22)	(23,24)	8
		Penyesuaian diri dengan masyarakat	(25,26)	(27,28)	
5	Timbal balik psikososial	Hubungan dengan orang lain	(29,30)	(31,32)	4
6	Status Eksistensial	Makna hidup	(33,34)	(35,36)	4
Jumlah					36

## b. Uji Coba Instrumen

### 1) Uji Validitas

Uji validitas (kesahihan) digunakan untuk mengetahui sejauh mana butir melaksanakan fungsinya. Validitas alat ukur uji dengan menghitung korelasi antara lain yang diperoleh dari setiap butir pertanyaan dengan keseluruhan yang diperoleh pada alat ukur tersebut. Metode yang digunakan adalah Product

Moment Pearson menggunakan program SPSS 23 for windows dengan rumus sebagai berikut;

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : koefisien validitas dalam hitungan

$N$  : jumlah anggota sampel

$\sum x$  : jumlah keseluruhan skor pada suatu item

- $\Sigma y$  : jumlah keseluruhan skor total
- $\Sigma xy$  : jumlah keseluruhan “x” dikalikan “y”
- $\Sigma x^2$  : jumlah keseluruhan “x” yang telah dikuadratkan
- $\Sigma y^2$  : jumlah keseluruhan “y” yang telah dikuadratkan

## 2) Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel jika instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali tetap memiliki konsistensi/tidak berubah, akan menghasilkan data yang sama pula.<sup>74</sup> Untuk menguji reliabilitas suatu instrumen peneliti menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut :

$$r = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right]$$

$r$  : reliabilitas instrument

$k$  : banyaknya butir soal

$\sum \sigma^2$  : Jumlahnya varians butir

$\sigma^2$  : varians total

## 3) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data mengikuti sebaran yang baku normal atau tidak. Model. Uji normalitas data dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov.

---

<sup>74</sup> Sugeng, *Metode Penelitian Pendidikan Matematika, Metode Penelitian Pendidikan Matematika*, 2014.

Residual berdistribusi normal bila tingkat signifikansinya lebih besar dari 0,05

### c. Metode Analisis Data

#### 1) Analisis Regresi Linier Berganda

Regresi linier berganda digunakan untuk mencari persamaan dengan menjelaskan hubungan satu variabel terikat / *response* (Y) dengan dua atau lebih variabel bebas / *predictor* (X1, X2,...Xn). Tujuan dari uji regresi linier berganda adalah untuk memprediksi nilai variabel tak bebas / *response* (Y) apabila nilai-nilai variabel bebasnya / *predictor* (X1, X2,..., Xn) diketahui.<sup>75</sup>

Analisis regresi berganda dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dua variabel independen (religiusitas dan identitas diri) dengan satu variabel dependen yaitu *quarter life crisis*.

#### 2) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas adalah keadaan di mana pada model regresi ditemukan adanya korelasi yang sempurna antara variabel independen. Pada model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi yang sempurna atau mendekati satu.<sup>76</sup>

<sup>75</sup> I Made Yuliara, "Modul Regresi Linier Berganda," *Universitas Udayana* 2, no. 2 (2016): 18.

<sup>76</sup> Wira Wahyudi, "Analisa Sistem Informasi Web Intranet Terhadap Kepuasan Pengguna Dengan Metode (End User Computingsatisfaction)(Studi Kasus: Pt. Perkebunan Nusantara V)" (2016).



### 3) Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang masih perlu diuji. Oleh karena itu, hipotesis berfungsi sebagai kemungkinan untuk menguji kebenaran suatu teori. Hipotesis adalah pernyataan yang digunakan sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan acuan dari perhitungan sebuah verifikasi data.<sup>77</sup>

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi (R square) dalam analisis regresi linear berganda. Persamaan garis regresi untuk dua predictor dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Dimana :

$Y = \textit{quarter life crisis}$

$a = \text{Konstanta}$

$b_1, b_2 = \text{koefisien regresi}$

$X_1 = \text{Religiusitas}$

$X_2 = \text{Identitas diri}$

---

<sup>77</sup> Ibid.

## BAB III

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis data yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, yakni terdapat nilai *Pearson Correlation* ( $r_{1xy}$ ) sebesar - 0,688 dengan nilai signifikansi  $< 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ) yang berarti semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi. Selanjutnya, juga terdapat hubungan antara identitas diri dengan *quarter life crisis*  $r_{2xy}$  sebesar - 0,791 dengan nilai signifikansi sebesar  $< 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). Adanya hubungan antara religiusitas dan identitas diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi dengan nilai  $R = 0,800$ ,  $F = 86,185$ ,  $p = < 0,001$  ( $\text{sig} < 0,05$ ) dan  $R\text{-Square} = 0,640$  atau 64%, artinya variabel independen yakni religiusitas dan identitas diri 64% mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa akhir, dan 36% lagi dipengaruhi oleh faktor yang lain di luar penelitian ini.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain adalah :

## 1. Saran Teoritis

- a. Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat memilih variabel penelitian tidak hanya dari faktor yang sudah ada dalam teori, melainkan mengembangkan teori dengan menemukan faktor-faktor internal dan eksternal yang lain yang mempengaruhi *quarter life crisis*, agar problematika terkait dengan *quarter life crisis* dapat dikelola dengan baik
- b. Selanjutnya, peneliti juga menyarankan untuk meneliti *quarter life crisis* tidak hanya pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, tetapi masih banyak responden yang memiliki kompleksitas seperti mereka yang menjadai tulang punggung keluarga sejak muda/seorang mahasiswa yang juga bekerja/atau bahkan mereka yang sedang dalam fase *emerging adulthood* tetapi sudah menikah.

## 2. Saran Praktis

- a. Untuk lembaga pendidikan Institut Agama Islam Ngawi, semoga terus memberikan yang terbaik terkait hal-hal yang bersifat religiusitas, dan juga memberikan layanan bimbingan karir atau layanan konseling di lingkup pendidikan tinggi, dikarenakan sangat bermanfaat untuk meminimalisir *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akhir Institut Agama Islam Ngawi.
- b. Untuk mahasiswa akhir yang dimana mereka sedang dalam pengerjaan tugas akhir dan akan memasuki dunia karir

sesungguhnya, agar lebih mampu meningkatkan religiusitas dan meningkatkan manajamen *stressor* agar terbentuk identitas diri yang baik dalam perkembangan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Syarifaniaty Miranda, Putri Nurida Fitriani, and Handrix Chris Haryanto. "Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 13, no. 01 (2022).
- Ahmad, Suryana. "Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian Kualitatif* 3, no. 17 (2017): 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- Alwi, Said. *Perkembangan Religiusitas Remaja*. 1st ed. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2014.
- ardiyansyah, M, Abdul Muid. *Strategi Coping Berbasis Keislaman Untuk Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki) Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- Arnett Jeffrey. *Jeffrey Arnett-Adolescence and Emerging Adulthood-Pearson* (2012). Vol. Fifth Edit, 2013.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.
- Azhar, Jihan Kamilla, Silva Amanda Durratul Hikmah, Ragil Abimayu, and Meilanny Budiarti Santoso. "Pembentukan Identitas Diri Remaja Pecandu Hisap Lem." *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2, no. 3 (2022): 449.
- AZMY, M M. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar*, 2022. [https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1962%0Ahttps://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1962/2022 Muhammad Muqsith Azmy 4517091062.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1962%0Ahttps://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1962/2022%20Muhammad%20Muqsith%20Azmy%204517091062.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- BINUS. "Uji Heteroskedastisitas." *Web* (2008): 151–152. [http://repository.unpas.ac.id/32933/7/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/32933/7/BAB%20III.pdf).
- Cahyasari, Maria Septiyan Dwi, and Mulya Virgonita Iswindari Winta. "Menemukanali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah." *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 1 (2022): 1–15.
- Charles Y. Glock And, Rodney Stark. *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. 2nd ed. London: University of California Press, 1970.
- Dameria Sinaga. *Statistik Dasar*. Jakarta: UKI Press, 2014.
- Devika Dian Afrilia. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang." *UIN Walisongo Semarang*, 2022. [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com).
- Dwi Sapitri, Melda. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada

- Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Uin Syarif Hidayatullah Jakarta” (2023): 18–38.
- Erik H. Erikson. *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia (Bunga Rampai I)*. Edited by Agus Cremers. Jakarta: PT Gramedia, 1989.
- Ermita, Ratna, Rohmah Rifani, and Harlina Hamid. “Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Makassar.” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 2549–9297.
- Espransa, Vera Bella. “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Akhir Skripsi Oleh: Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 2022.” *skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (2022): 46.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–1358.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129.
- Hasanah, Uswatun. “Pembentukan Identitas Diri Dan Gambaran Diri (Self Body Image) Pada Remaja Putri Bertato Di Samarinda.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 2 (2013): 102–107.
- Hidayatullah, Muhammad Syarif, and Muhammad Abdan Shadiqi. “Konstruksi Alat Ukur Psikologi.” *Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru* (2020): 1–69.
- Iqomah, Iqomah, Meyritha Meyritha, and Yoga Yoga. “Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood.” *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 93.
- Karpika I Puti, and Segel Ni Wayan Widiyani. “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.” *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–527.
- Khafidza, Zahwa, and Fara Dwi Andjarsari. “Pengaruh Identitas Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora* 7, no. 3 (2023): 117–125.
- Khairunisa, Afifah, and Septi Gumiandari. “Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Proses Pembelajaran Remaja Fase Peralihan.” *SUBLIM: Jurnal Pendidikan* 02, no. 02 (2023): 238–257.
- Lolang, ENos. “) Yaitu Hipotesis Yang Akan Diuji. Biasanya, Hipotesis Ini Merupakan Pernyataan Yang Menunjukkan Bahwa Suatu Parameter Populasi Memiliki Nilai Tertentu.” *Jurnal Kip* 3, no. 3 (2014): 685–696.
- Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, Darmawati, and Asrul Haq Alang Andi Ibrahim. *Metodologi Penelitian*. 1st ed. Makassar: Gunadarma Ilmu,

2018.

- Madya, Widayaiswara, Balai Diklat, and Keagamaan Palembang. "Widayaiswara Madya Balai Diklat Keagamaan Palembang." (2000).
- Makmum Rasyid. "Religiusitas Dalam Islam." *Makmum Rasyid* 7, no. 2 (2020).
- Masluchah, Luluk, Wardatul Mufidah, Uti Lestari, Universitas Darul, and Ulum Jombang. "IDEA : Jurnal Psikologi" (2022): 13–28.
- Muhammad Alif Hidayat. "Quarter-Life Crisis : A Reaction Essay." *Binus University Faculty of Humanities*. Last modified 2021. <https://english.binus.ac.id/2021/06/10/quarter-life-crisis-a-reaction-essay/>.
- Ngawikab.go.id. *Peluncuran IAI Ngawi*, 2016.
- Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Pendidikan Dan Evaluasi. "Analisis Persyaratn Uji Hipotesis" (2019): 1–7.
- Rahimah, Rahimah, Aziza Fitriah, and Finda Desila Safitri. "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis." *Healthy-Mu Journal* 6, no. 2 (2022): 117–126.
- Rahmatunnisa. "Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate" (2022). <http://etheses.uin-malang.ac.id/41602/>.
- Riyanto, Agustinus, and Diana Putri Arini. "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 12–19.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam, 2001. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>.
- Rusydi, Ahmad. *Religiusitas Dan Kesehatan Mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*. *Religiusitas Dan Kesehatan Mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*, 2012.
- Salsabila, Tuhva. "Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang." *Skripsi Program Studi Psikologi SI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (2021): 15. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.pdf>.
- Sari, Meilia Ayu Puspita. "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial." *Program Studi Strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi* (2021): 1–28. [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/Naskah%20Publikasi.pdf).
- Scholz Dos Santos, Maria Brigida, Cintia Sorane Good Kitzberger, José Cochicho Jose C J.C. José C. Domingos Cochicho Ramalho, Virgínia L. Quartin, E. Leitão, Paula Scotti Campos, Maria Luiza Carva Iho L.C. Carelli, et al. "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Molecules* 9, no. 1 (2019): 148–162. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>.
- Sidik Priadana dan Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*. Vol. 5. Tangerang: Pascal Books, 2021.

<https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hpatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>.

Sinambela, Christiani. “Hubungan Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Pada Remaja” (2019).

Subiyantoro. *Religiusitas Pada Anak*. Yogyakarta: Samudra Biru, 2018.

Sugeng. *Metode Penelitian Pendidikan Matematika. Metode Penelitian Pendidikan Matematika*, 2014.

Suliyanto. “Uji Multikolinieritas.” *Uji Multikolinieritas* (2011): 81.

Utami, Sabrina Etika, Hanifa Ihsani, Ane Titisemita, Sari Handayani, Universitas Putra Indonesia, Jl Lubuk Begalung, Lubuk Begalung, Nan Xx, Kota Padang, and Sumatera Barat. “Peran Religious Coping Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Journal on Education* 05, no. 03 (2023): 8299–8307.

Wahyudi, Wira. “Analisa Sistem Informasi Web Intranet Terhadap Kepuasan Pengguna Dengan Metode (End User Computingsatisfaction)(Studi Kasus: Pt. Perkebunan Nusantara V)” (2016).

Widhiarso, Wahyu. “SPSS Untuk Psikologi” (2000): 1–34.

Widodo, Slamet, Festy Ladyani, La Ode Asrianto, Rusdi, Khairunnisa, Sri Maria Puji Lestari, Dian Rachma Wijayanti, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*, 2023.

Yuliara, I Made. “Modul Regresi Linier Berganda.” *Universitas Udayana* 2, no. 2 (2016): 18.

“<https://Iaingawi.Ac.Id/Site/Visi-Misi/>.” <https://Iaingawi.Ac.Id/Site/Visi-Misi/>.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA