

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
INDIVIDU PADA PERIODE *QUARTER LIFE CRISIS*: IMPLEMENTASI  
DALAM KONSELING ISLAM**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Oleh:**

**Afrida Husnaini Nurhidayah**

**NIM 18102020050**

**Pembimbing:**

**Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.**

**NIP. 197110051996032002**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2025**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1280/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP PENERIMAAN DIRI INDIVIDU PADA PERIODE *QUARTER LIFE CRISIS*: IMPLEMENTASI DALAM KONSELING ISLAM

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AFRIDA HUSNAINI NURHIDAYAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020050  
Telah diujikan pada : Selasa, 19 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68a7f2b0b44e3



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 68a82b7057e58



Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 68a7f50254012



Yogyakarta, 19 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 68a876770d437



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

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

Nama : Afrida Husnaini Nurhidayah  
NIM : 18102020050

Judul Skripsi : Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Individu Pada Periode *Quarter Life Crisis*: Implementasi Dalam Konseling Islam.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Senin 12 Agustus 2025

Ketua Prodi BKI

Mengetahui:  
Pembimbing Skripsi

Zain Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I  
NIP. 197504272008011008

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si  
NIP. 197110051996032002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afrida Husnaini Nurhidayah  
NIM : 18102020050  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Individu Pada Periode *Quarter Life Crisis*: Implementasi Dalam Konseling Islam” adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Yang menyatakan,



FAK1BAMX424439209

Afrida Husnaini Nurhidayah  
NIM. 18102020050

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tersayang

Bapak Bandi dan Ibu Rumi Hermawati

Sebagai bukti terimakasih atas support dan kasih sayangnya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



## MOTTO

*“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat”*

*(Q.S. Al-Baqarah: 45)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Individu pada Periode Quarter Life Crisis: Implementasi dalam Konseling Islam” ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai suri teladan dalam kehidupan.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.,I. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang sudah bersedia memberikan waktunya, bimbingan, masukan, serta ilmunya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.



5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd. dan Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si. serta seluruh Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah memberikan ilmunya selama masa studi.
6. Seluruh staff tata usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah membantu dalam semua proses administrasi.
7. Keluargaku tercinta, Bapak Bandi dan Ibu Rumi Hermawati, Adik-adik penulis Dinda dan Fauzan.
8. Kepada seluruh keluarga besarku, Bani Harsono dan Bani Sisworejo yang selalu memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis tidak menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada temanku Aisah yang selalu bersedia memberikan bantuan dan pertolongan, menjadi penghibur dan penyemangat penulis selama mengerjakan skripsi.
10. Teman-teman BKI angkatan 2018, khususnya kepada empat orang teman seperjuangan Atma, Dila, Bahrul dan Rega yang sudah berjuang sampai akhir dan saling menyemangati hingga skripsi ini bisa selesai.
11. Kepada pihak-pihak yang menjadi sumber hiburan penulis saat jenuh dan stress saat mengerjakan skripsi ini,
12. Kepada semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.



Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan kedepannya. Terakhir, penulis berharap semoga skripsi ini secara khusus bermanfaat bagi penulis dan secara umum bermanfaat untuk para pembaca.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Penulis



Afrida Husnaini Nurhidayah

NIM. 18102020050



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**AFRIDA HUSNAINI NURHIDAYAH (18102020050)**, Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Individu pada Periode *Quarter Life Crisis*: Implementasi dalam Konseling Islam. 2025.

*Quarter life crisis* adalah fase kritis yang sering diwarnai kebingungan identitas dan tekanan sosial, yang dapat menurunkan penerimaan diri individu. Religiusitas, khususnya pengetahuan dan pengamalan nilai-nilai agama, berpotensi menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi masa sulit ini. Konseling Islam sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah, dapat membantu individu menata pola pikir dan perilaku positif untuk meningkatkan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 267 responden yang dianalisis melalui regresi linier sederhana menggunakan SPSS. Hasil menunjukkan religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap penerimaan diri dengan nilai R sebesar 0,513 dan  $R^2$  sebesar 0,263. Indikator pengetahuan dan pengamalan menjadi faktor dominan dalam pengaruh tersebut. Temuan ini menguatkan pentingnya pendekatan konseling Islam dalam mendukung penerimaan diri selama *quarter life crisis*.

**Kata kunci:** Religiusitas, Penerimaan Diri, *Quarter Life Crisis*, Konseling Islam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **ABSTRACT**

**AFRIDA HUSNAINI NURHIDAYAH (18102020050)**, *The Influence of Religiosity on Self-Acceptance of Individuals During the Quarter Life Crisis Period: Implementation in Islamic Counseling*. 2025.

*Quarter life crisis is a critical phase often marked by identity confusion and social pressure, which can reduce individuals' self-acceptance. Religiosity, particularly knowledge and practice of religious values, has the potential to be a source of strength in facing these challenges. Islamic counseling, as a holistic approach integrating psychological and spiritual aspects based on the Qur'an and Sunnah, can help individuals organize positive thinking patterns and behaviors to enhance self-acceptance. This study aims to examine the influence of religiosity on self-acceptance among individuals in the quarter life crisis period. This study used a quantitative method with 267 respondents, analyzed through simple linear regression using SPSS. The results show that religiosity has a positive and significant effect on self-acceptance, with an R value of 0.513 and an R<sup>2</sup> value of 0.263. The knowledge and practice indicators are the dominant factors in this influence. These findings reinforce the importance of the Islamic counseling approach in supporting self-acceptance during the quarter life crisis.*

**Keywords:** Religiosity, Self-Acceptance, Quarter Life Crisis, Islamic Counseling.



## DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>SURAT PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>                           | <b>i</b>   |
| <b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>                         | <b>ii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>                  | <b>iii</b> |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                               | <b>iv</b>  |
| <b>MOTTO .....</b>   | <b>v</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                     | <b>vi</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>ix</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>  | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                      | <b>xiv</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                   | <b>xv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                  | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....  | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                                       | 5          |
| C. Tujuan Penelitian.....                                      | 5          |
| D. Manfaat Penelitian.....                                     | 6          |
| E. Kajian Pustaka .....  | 7          |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI .....</b>                             | <b>16</b>  |
| A. Penerimaan Diri.....  | 16         |
| 1. Pengertian Penerimaan Diri ( <i>self-acceptance</i> ) ..... | 16         |
| 2. Ciri-ciri Penerimaan Diri .....                             | 18         |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri.....        | 19         |
| 4. Aspek-aspek Penerimaan Diri .....                           | 21         |
| B. Religiusitas .....  | 23         |
| 1. Pengertian Religiusitas .....                               | 23         |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas .....          | 24         |
| 3. Dimensi Religiusitas .....                                  | 25         |
| C. <i>Quarter Life Crisis</i> .....                            | 26         |
| 1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....                 | 26         |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| D.  | Penerimaan Diri dalam Perspektif Konseling Islam .....   | 28        |
| 1.  | Makna Penerimaan Diri dalam Islam .....  | 28        |
| 2.  | Tujuan dan Fungsi Konseling Islam .....  | 29        |
| 3.  | Prinsip dan Asas Konseling Islam .....   | 31        |
| 4.  | Pendekatan Konseling Islam.....  | 32        |
| E.  | Dinamika Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri dan Implementasinya dalam Konseling Islam .....  | 33        |
| F.  | Hipotesis.....   | 37        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              |  | <b>38</b> |
| A.  | Jenis Penelitian .....   | 38        |
| B.  | Definisi Konseptual .....  | 38        |
| C.  | Definisi Operasional.....  | 39        |
| D.  | Populasi dan Sampel .....  | 42        |
| E.  | Teknik Pengumpulan Data .....  | 44        |
| F.  | Validitas dan Reliabilitas.....  | 48        |
| G.  | Teknik Analisis Data.....  | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> |  | <b>54</b> |
| A.  | Gambaran Subjek Penelitian .....   | 54        |
| B.  | Pelaksanaan Penelitian .....   | 55        |
| C.  | Hasil Analisis Deskriptif .....  | 56        |
| D.  | Hasil Uji Normalitas.....  | 58        |
| E.  | Hasil Uji Linieritas .....   | 59        |
| F.  | Hasil Uji Heterokedastisitas.....  | 60        |
| G.  | Hasil Uji Hipotesis .....  | 60        |
| H.  | Pembahasan Penelitian .....  | 62        |
| 1.  | Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Individu pada Periode <i>Quarter Life Crisis</i> .....  | 62        |
| 2.  | Faktor Religiusitas yang Paling Berpengaruh dalam Penerimaan Diri Individu pada Periode <i>Quarter Life Crisis</i> .....   | 65        |
| 3.  | Implementasi Konseling Islam dalam Pengembangan Penerimaan Diri Individu pada Periode <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Faktor Religiusitas yang Paling Berpengaruh. .... | 67        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>71</b> |
| A. KESIMPULAN .....                     | 71        |
| B. SARAN .....                          | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>73</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>76</b> |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Indikator Religiusitas .....                                | 40 |
| Tabel 2. Indikator Penerimaan Diri .....                             | 41 |
| Tabel 3. Distribusi Skor Skala Religiusitas dan Penerimaan Diri..... | 44 |
| Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Religiusitas .....                      | 45 |
| Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri.....                    | 47 |
| Tabel 6. Validitas Skala Religiusitas .....                          | 49 |
| Tabel 7. Validitas Skala Penerimaan Diri.....                        | 49 |
| Tabel 8. Reliabilitas Skala Penelitian.....                          | 50 |
| Tabel 9. Kategorisasi Skor Variabel .....                            | 52 |
| Tabel 10. Gambaran Jenis Kelamin Subjek .....                        | 54 |
| Tabel 11. Gambaran Usia Subjek.....                                  | 54 |
| Tabel 12. Statistik Deskriptif.....                                  | 56 |
| Tabel 13. Rumus Kategorisasi Variabel .....                          | 57 |
| Tabel 14. Kategori Skor Variabel Religiusitas .....                  | 57 |
| Tabel 15. Kategori Skor Variabel Penerimaan Diri.....                | 58 |
| Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....                                  | 58 |
| Tabel 17. Hasil Uji Linieritas .....                                 | 59 |
| Tabel 18. Hasil Uji Heterokedastisitas .....                         | 60 |
| Tabel 19. <i>Model Summary</i> .....                                 | 61 |
| Tabel 20. <i>ANOVA</i> .....   | 61 |
| Tabel 21. <i>Coefficients</i> .....                                  | 62 |
| Tabel 22. Indikator Religiusitas .....                               | 66 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Lampiran 1 : Skala Religiusitas.....</b>            | <b>76</b> |
| <b>Lampiran 2 : Skala Penerimaan Diri.....</b>         | <b>80</b> |
| <b>Lampiran 3 : Tabulasi Data Religiusitas.....</b>    | <b>82</b> |
| <b>Lampiran 4 : Tabulasi Data Penerimaan diri.....</b> | <b>83</b> |
| <b>Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas SPSS.....</b>      | <b>84</b> |
| <b>Lampiran 6 : Curriculum Vitae.....</b>              | <b>87</b> |



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di tengah derasny arus globalisasi, konseling Islam dapat menjadi benteng moral sekaligus pemandu arah hidup bagi individu. Dengan bimbingan yang berlandaskan nilai-nilai religius, individu diharapkan mampu menghadapi tantangan zaman, mempertahankan jati diri, serta berkontribusi positif dalam masyarakat. Pengkajian mengenai pentingnya konseling Islam di era globalisasi menjadi relevan dan mendesak untuk dilakukan sebagai upaya penguatan ketahanan mental, moral, dan spiritual individu.

Perkembangan zaman serta dinamika kehidupan modern telah membawa perubahan dalam pola kehidupan generasi muda, khususnya bagi mereka yang berada pada periode transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Wood menyebut periode ini sebagai *emerging adulthood*. Respon individu pada periode ini bervariasi, respon positif dapat mendukung penyesuaian dan kepuasan hidup, sementara respon negatif dapat menyebabkan krisis emosional seperti kecemasan, kebingungan, dan ketidakberdayaan yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.

Berdasarkan pandangan Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* merupakan masalah yang dihadapi oleh individu usia 20-an ketika mereka ragu tentang masa depan mereka. Fase ini ditandai dengan adanya ketidakpastian, emosi yang meluap-luap, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dengan

perubahan peran hidup, hingga muncul perasaan tertekan dan ketidakmampuan untuk menghadapinya.<sup>2</sup> Fenomena ini semakin relevan dalam konteks generasi Z yaitu kelompok usia yang lahir antara tahun 1995-2012.<sup>3</sup> Situasi ini tidak terlepas dari latar belakang pertumbuhan mereka yang berada dalam lingkungan dengan kemajuan teknologi, internet dan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi diketahui menjadi salah satu faktor pemicu munculnya *quarter life crisis*.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, mengenali dan menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya. Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah bentuk kesadaran diri individu akan kualitas dalam dirinya dan kesediaan untuk hidup dalam kondisi tersebut tanpa penolakan. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan tingkat *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi penerimaan diri individu, maka semakin rendah tingkat krisis yang dialami.<sup>4</sup>

Salah satu faktor penting yang berperan dalam membentuk penerimaan diri pada individu adalah religiusitas. Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai

---

<sup>2</sup> Shantenu Agarwal et al., "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter," *Frontiers in Psychology* 11, no. March (2020): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.

<sup>3</sup> Brunhild Kring, "IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us by Jean Twenge (Review)," *Group* 42, no. 4 (2018): 363–65.

<sup>4</sup> Shofura Nur Almalail and Kus Hanna Rahmi, "Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Surabaya," *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research* 3, no. 4 (2023): 8578–88.

agama berupa keyakinan individu terhadap ajaran-ajaran agama baik dalam diri maupun ucapan yang diwujudkan dalam tindakan dan perilaku sehari-hari.<sup>5</sup> Aturan dan norma yang terdapat dalam ajaran agama dapat dijadikan pedoman dalam kehidupan, aturan dan norma tersebut membawa hal-hal positif dalam kehidupan sehingga individu lebih menghargai dan menerima dirinya sendiri. Dalam konteks ini religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun pemaknaan terhadap dirinya serta kehidupannya.

Konseling Islam memiliki peran strategis sebagai sarana bimbingan yang tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual. Konseling Islam merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan meliputi jasmani, spiritual, sosial, dan mental dengan berlandaskan nilai-nilai Islam sesuai dengan petunjuk Allah SWT, demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Konseling Islam tidak hanya menangani gejala psikis, tetapi juga membantu pencarian makna hidup dan membentuk identitas spiritual yang utuh, dengan mengarahkan individu pada pemahaman fitrah dan kedekatan kepada Allah SWT.

Religiusitas dan konseling Islam memiliki hubungan yang saling menguatkan. Konseling Islam sebagai sarana untuk menumbuhkan religiusitas, sementara religiusitas menjadi dasar yang penting bagi keberhasilan proses

---

<sup>5</sup> Evi Aviyah and Muhammad Farid, "Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014): 126–29.

konseling itu sendiri. Keduanya berkolaborasi untuk membentuk individu yang stabil secara mental, tangguh secara spiritual, dan siap menghadapi tantangan hidup. Melihat fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka diperlukan lebih lanjut terkait bagaimana religiusitas menjadi faktor penopang dalam membangun penerimaan diri individu. Terlebih lagi, bagaimana konseling Islam dapat diimplementasikan secara efektif dengan mempertimbangkan indikator religiusitas sebagai dasar untuk menumbuhkan penerimaan diri individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

Selain itu tidak banyak penelitian terdahulu yang mengkaji tentang hubungan religiusitas dan penerimaan diri pada masa *quarter life crisis*. Penelitian terdahulu oleh Suryadi yang mengkaji tentang hubungan religiusitas terhadap penerimaan diri mahasiswa, penelitian terdahulu oleh Rahmawati mengkaji tentang pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri orang tua anak autis. Meskipun kedua penelitian terdahulu menegaskan peran penting religiusitas dalam meningkatkan penerimaan diri, tetapi subjek penelitiannya adalah mahasiswa dan orang tua anak autis. Peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal usia 18-30 tahun yang sedang menghadapi *quarter life crisis* dan beragama Islam.

Judul “Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Individu pada Periode *Quarter Life Crisis*: Implementasi dalam Konseling Islam” dipilih untuk menegaskan bahwa penelitian ini tidak hanya berusaha menjelaskan

hubungan antar variabel, tetapi juga menekankan aspek implementasi konseling Islam sebagai solusi praktis dalam membantu individu mengembangkan penerimaan diri. Analisis pengaruh dalam penelitian ini sesuai dengan fokus utama penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri, bukan menguji efektivitas suatu intervensi tertentu, oleh sebab itu analisis pengaruh dipandang tepat untuk digunakan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- 1 Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis* ?
- 2 Bagaimana faktor religiusitas yang paling berpengaruh dalam penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis* ?
- 3 Bagaimana implementasi konseling Islam dalam pengembangan penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis* berdasarkan faktor religiusitas yang paling berpengaruh ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*.

2. Untuk mengetahui faktor religiusitas yang paling berpengaruh dalam penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*.
3. Untuk mengetahui implementasi konseling Islam dalam pengembangan penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis* berdasarkan faktor religiusitas yang paling berpengaruh.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan ilmu dan tambahan wawasan terkait pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*, dan implementasinya dalam konseling Islam.
  - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti, melalui penelitian ini peneliti mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis* dan mengimplementasikannya dalam layanan konseling Islam. Mengetahui hambatan serta kekurangan dalam penelitian ini sehingga dapat dijadikan serta pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.
  - b. Bagi pembaca, melalui penelitian ini diharapkan bagi yang membaca khususnya pada mereka yang menghadapi masa *quarter life crisis*



menyadari pentingnya menumbuhkan religiusitas dalam usaha menumbuhkan penerimaan pada dirinya.

- c. Bagi konselor, dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu sebagai referensi konselor dalam layanan konseling Islam untuk meningkatkan religiusitas konseli dalam usaha meningkatkan penerimaan dirinya ketika menghadapi masa *quarter life crisis*.
- d. Bagi prodi BKI, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi program studi BKI serta menjadi tambahan sumber referensi rujukan untuk penelitian selanjutnya.

## **E. Kajian Pustaka**

Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji penelitian terdahulu sebagai bahan acuan, sehingga dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang sedang dilakukan saat ini. Berikut penelitian terdahulu sebagai kajian pustaka pada penelitian ini:

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu diantaranya adalah religiusitas, individu yang melakukan kegiatan religiusitas dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Dalam penelitian Winman dan Soetjiningsih “Religiusitas dan *Psychological Well-Being* selama Masa Pandemi pada Anggota Gerakan Pemuda GPIB Tamansari Salatiga”, penelitian ini memperoleh hasil adanya hubungan yang positif antara religiusitas dan *psychological well-being* pada anggota Gerakan Pemuda GPIB Tamansari Salatiga selama masa pandemi COVID-19. Semakin

tinggi religiusitas pemuda, maka semakin tinggi dan baik *psychological well-being* pada individu tersebut dan sebaliknya.<sup>6</sup>

Dalam penelitian diatas menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi dan berhubungan dengan psikologis individu. Perbedaan penelitian Winman dan Soetjiningsih dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Penelitian Winman menjadikan *Psychological Well-Being* sebagai variabel terikat dan anggota gerakan pemuda GPIB Tamansari menjadi subjek, sedangkan dalam penelitian ini penerimaan diri sebagai variabel terikat dan individu pada periode *quarter life crisis* menjadi subjek penelitian.

Penelitian Wahyuni “Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyah Cilacap di masa pandemi COVID-19, semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasannya.<sup>7</sup> Persamaan penelitian Wahyuni dengan penelitian ini adalah religiusitas menjadi variabel bebas, sedangkan perbedaannya yaitu variabel terikat, pendekatan penelitian dan subjek penelitian.

Penelitian Jeconiah “Hubungan Religiusitas dengan *Self-Awareness* Siswa SMA Bodhicitta Buddhis School Medan”, dalam penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara tingkat

---

<sup>6</sup> Theo Desiano Winman and Christiana Hari Soetjiningsih, “Religiusitas Dan Psychological Well-Being Selama Masa Pandemi Pada Anggota Gerakan Pemuda GPIB Tamansari Salatiga,” *Philanthropy: Journal of Psychology* 6, no. 2 (2022): 111.

<sup>7</sup> R Andika, “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44, <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>.

religiusitas dengan *self-awareness* pada siswa kelas XII di SMA Bodhicitta Buddhis School Medan, tingkat religiusitas mempengaruhi faktor mental di dalam diri individu dalam kaitannya dengan *self-awareness*, seseorang yang religius akan memiliki *self-awareness* yang baik dalam tindakan dan perilaku sehari-hari.<sup>8</sup> Persamaan penelitian Jeconiah dengan penelitian ini terletak pada variabel bebasnya yaitu religiusitas, sedangkan perbedaannya adalah pada variabel terikat, pendekatan penelitian dan subjek penelitian.

Selanjutnya penelitian oleh Octrisan yang berjudul “Hubungan Antara Religiusitas dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis di Pusat Layanan Autis (PLA) Provinsi Riau”. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat adanya hubungan positif antara religiusitas dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak autis di Pusat Layanan Autis (PLA) Provinsi Riau, hubungan positif itu menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula penerimaan orang tua dan sebaliknya.<sup>9</sup> Persamaan penelitian Octrisan dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas yaitu religiusitas dan variabel terikat yaitu penerimaan diri, sedangkan perbedaannya yaitu pada pendekatan penelitian penelitian ini berupa pengaruh sedangkan penelitian Richard adalah hubungan, dan subjek penelitiannya juga berbeda.

Penelitian oleh Hikam dengan judul “Hubungan antara Religiusitas dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Dalam penelitian

---

<sup>8</sup> Janice Jeconiah et al., “Hubungan Religiusitas Dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan,” *Journal of Research in Business, Economics, and Education* 3, no. 1 (2021): 1521–29, <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>.

<sup>9</sup> Octrisan, *Hubungan antara Religiusitas dengan penerimaan diri*, 41

ini diperoleh hasil tingkat *self-compassion* dan tingkat religiuitas mahasiswa pada kategori sedang, terdapat hubungan yang positif antara religiuitas dengan *self-compassion* Pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.<sup>10</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian Hikam adalah Religiuitas sebagai variabel bebas, sedangkan perbedaannya adalah pada variabel terikat yaitu penerimaan diri dan pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pengaruh sedangkan penelitian Rafidatul adalah hubungan.

Selanjutnya penelitian oleh Surjoseto yang berjudul “Pengaruh Penerimaan Diri dan Religiuitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Kanker”, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa penerimaan diri dan religiuitas secara parsial maupun simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi pada pasien kanker.<sup>11</sup> Persamaan penelitian Surjoseto dan penelitian ini adalah pada pendekatan penelitian dan religiuitas sebagai variabel bebas, namun dalam penelitian Surjoseto terdapat tiga variabel, selain religiuitas terdapat penerimaan diri sebagai variabel bebas dan Resiliensi menjadi variabel terikat. Subjek penelitian pada dua penelitian ini juga berbeda.

Penelitian terdahulu yang berjudul “Peran Religiuitas dalam Penerimaan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus”, penelitian ini merupakan

---

<sup>10</sup> Rafidatul Hikam, *Hubungan antara Religiuitas dengan self-compassion Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi (Malang: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), hlm. 82.

<sup>11</sup> Robertus Surjoseto dan Devy Sofyanty, “Pengaruh Penerimaan Diri Dan Religiuitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Kanker,” *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2023): 54–65.

penelitian dengan metode studi literatur dan hasil penelitian yang diperoleh dari kajian berupa buku dan jurnal ilmiah adalah religiusitas dapat menimbulkan dan mempertahankan hal-hal positif di dalam diri individu, semakin religius seseorang maka akan dapat menerima anak dengan baik dalam kondisi apapun.<sup>12</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah religiusitas sebagai variabel bebas dan penerimaan diri sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaannya pada subjek penelitian, pada penelitian terdahulu orangtua ABK sebagai subjek penelitian sedangkan penelitian ini subjek penelitiannya adalah individu pada periode *quarter life crisis*.

Selanjutnya penelitian terdahulu oleh Suryadi yang berjudul “Hubungan Antara Religiusitas dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Asrama Putri UIN SUSKA Riau”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan penerimaan diri mahasiswa asrama putri UIN SUSKA Riau.<sup>13</sup> Persamaan penelitian Suryadi dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas dan terikat yaitu religiusitas dan penerimaan diri, sedangkan perbedaannya pada pendekatan penelitiannya.

Penelitian terdahulu oleh Rulinsantica yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Acceptance* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Surabaya”, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-acceptance* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya, semakin tinggi atau rendahnya *self-acceptance* pada individu maka

---

<sup>12</sup> Sharfina Mahjati Husna dan Stephani Raihana, “Peran Religiusitas Dalam Penerimaan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus,” *2nd Psychology & Humanity* 6, no. 2 (2020): 772–75.

<sup>13</sup> Lativah Suryadi, “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Asrama Putri UIN Suska Riau,” 2023.

diikuti pula *quarter life crisis* yang dialami.<sup>14</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah topik pembahasannya terkait penerimaan diri (*self-acceptance*) dan *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian terdahulu penerimaan diri sebagai variabel bebas sedangkan pada penelitian ini sebagai variabel terikat, selanjutnya pada penelitian terdahulu *quarter life crisis* sebagai variabel terikat sedangkan pada penelitian ini sebagai subjek penelitian.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang berjudul “Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, religiusitas dianggap sebagai aspek penting yang mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi masa-masa seperempat abad yang penuh dengan berbagai tantangan untuk dihadapi.<sup>15</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah reeligiusitas sebagai variabel bebas. Sedangkan perbedaannya adalah pada variabel terikat, pada penelitian terdahulu *quarter life crisis* sebagai variabel terikat sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya adalah penerimaan diri.

Penelitian terdahulu oleh Putri dan Fatmawati yang berjudul “Hubungan antara Penerimaan Diri dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

---

<sup>14</sup> Almalail dan Rahmi, “Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Surabaya.”

<sup>15</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, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.



negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*.<sup>16</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah topik pembahasannya terkait penerimaan diri dan *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaannya adalah penerimaan diri pada penelitian terdahulu sebagai variabel bebas sedangkan pada penelitian ini sebagai variabel terikat, selain itu *quarter life crisis* pada penelitian terdahulu sebagai variabel terikat sedangkan pada penelitian ini sebagai subjek penelitian.

Penelitian terdahulu oleh Adellia dan Varadhila yang berjudul “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dinamika psikososial pada mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis* diawali dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang dihadapi sehingga mengganggu kondisi psikososial mahasiswa.<sup>17</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah topik pembahasan terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah metode penelitian, pada penelitian terdahulu metode penelitiannya adalah kualitatif sedangkan penelitian ini kuantitatif.

Penelitian terdahulu oleh Pongsibidang yang berjudul “Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Makassar”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa di kota

---

<sup>16</sup> Surya Andika Putri and Zaki Nur Fahmawati, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 3 (2023): 384.

<sup>17</sup> Rahma Adellia, dan Sheilla Varadhila, “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa,” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 18, no. 1 (2023): 29.



Makassar berada pada kategori sedang.<sup>18</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dan topik pembahasan terkait *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian terdahulu hanya terdiri dari satu variabel sedangkan pada penelitian ini terdapat dua variabel penelitian.

Penelitian terdahulu oleh Herawati dan Hidayat yang berjudul “*Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru berada pada kategori sedang.<sup>19</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah metode penelitiannya yaitu kuantitatif dan topik pembahasannya terkait *quarter life crisis*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu hanya terdiri dari satu variabel sedangkan penelitian ini terdiri dari dua variabel.

Penelitian terdahulu oleh Ratih dan Winta yang berjudul “Memahami Fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang”, berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada generasi Z dipengaruhi oleh dukungan sosial, penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan kondisi ekonomi.<sup>20</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah topik pembahasan terkait *quarter life*

---

<sup>18</sup> Otnel Pongsibidang, Arie Gunawan Hazairin Zubair, and Sri Hayati, “Gambaran Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar The Description of Students ’ Quarterlife Crisis in Makassar,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 267–73,.

<sup>19</sup> Icha Herawati and Ahmad Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56.

<sup>20</sup> Ratih, Virginita, dan Winta, “Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang”, *Clinical Psychology* 5, no. 3 (2024).

*crisis*. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian terdahulu yaitu menggunakan kajian literatur naratif yang berbasis pada studi kuantitatif dan kualitatif, sedangkan pada penelitian ini metode penelitiannya hanya kuantitatif.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, disimpulkan bahwa religiusitas terbukti memiliki hubungan dengan aspek psikologis termasuk penerimaan diri. Penelitian terdahulu mayoritas terbatas pada konteks tertentu seperti mahasiswa, orang tua anak berkebutuhan khusus maupun pasien dengan kondisi khusus. Oleh karena itu penelitian ini mengambil fokus pada individu yang berada pada fase *quarter life crisis*. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian terdahulu sekaligus memperkaya kajian tentang pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri, serta memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan konseling Islam.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*: implementasi dalam konseling islam, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menemukan bahwa religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*. Nilai R sebesar 0.513 menunjukkan hubungan positif kategori sedang, sedangkan R Square sebesar 0.263 mengindikasikan bahwa 26,3% variasi penerimaan diri dijelaskan oleh religiusitas, dan sisanya 73,7% oleh faktor lain di luar model penelitian. Hasil uji ANOVA ( $F$  hitung = 94.688; sig. 0.000) serta uji *coefficients* ( $B = 0.522$ ;  $t$  hitung = 9.731; sig. 0.000) menguatkan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi pula penerimaan diri.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap penerimaan diri individu pada periode *quarter life crisis*. Dari lima indikator religiusitas, hanya pengetahuan dan pengamalan yang berpengaruh signifikan, dengan pengamalan menjadi faktor paling dominan. Indikator lain seperti keyakinan, peribadatan, dan penghayatan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap penerimaan diri pada fase *quarter life crisis*, dengan pengetahuan dan

pengamalan sebagai faktor paling dominan. Integrasi keduanya dalam konseling Islam, baik di sekolah maupun perguruan tinggi, sebagai solusi dalam meningkatkan penerimaan diri, menumbuhkan optimisme, serta membangun keyakinan bahwa setiap krisis adalah ujian dari Allah SWT yang membawa hikmah dan peluang perbaikan diri bagi individu yang menghadapi periode *quarter life crisis*.

## **B. SARAN**

Berdasarkan penelitian dan analisis yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi penerimaan diri, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau kepribadian, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam untuk memperkuat temuan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menentukan spesifikasi populasi yang lebih terarah, misalnya berdasarkan kategori usia tertentu, status pekerjaan, atau latar belakang pendidikan, atau lokasi penelitian yang lebih spesifik. Sehingga hasil penelitian menjadi lebih mendalam dan spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, and Lyle H. Ungar. "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11, no. March (2020): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Almalail, Shofura Nur, and Kus Hanna Rahmi. "Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Surabaya." *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research* 3, no. 4 (2023): 8578–88. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4629>.
- Ameliya, Rahmawati putri. "Transisi Dewasa Awal, Fenomena Dan Perkembangan Diri Dari Awal Pendewasaan Diri Menuju Karir," 2020, 1–116.
- Andika, R. "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44. <http://ejurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>.
- Aviyah, Evi, and Muhammad Farid. "Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014): 126–29. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>.
- Cochran, William Gemmell. *Sampling Techniques, Third Edition, Page 75 Read with 51*. John Wiley and Sons, Inc., 1963.
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Hakim, Lukman. "BOOK REVIEW Sebuah Pendekatan Konseling Islami Dalam Mengatasi Masalah." *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian* 5, no. 1 (2017): 101–12.
- Hanafiah. *Metodologi Penelitian*, 2011.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Husna, Sharfina Mahjati, and Stephani Raihana. "Peran Religiusitas Dalam Penerimaan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus." *2nd Psychology & Humanity* 6, no. 2 (2020): 772–75. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24423>.
- Jeconiah, Janice, Venny Oktavia, Wasuki, and Septiani Yulinda Marunung. "Hubungan Religiusitas Dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta

- Buddhis School Medan.” *Journal of Research in Business, Economics, and Education* 3, no. 1 (2021): 1521–29. <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>.
- Kring, Brunhild. “IGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us by Jean Twenge (Review).” *Group* 42, no. 4 (2018): 363–65. <https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>.
- Madya, Widyaishwara, Balai Diklat, and Keagamaan Palembang. “Widyaishwara Madya Balai Diklat Keagamaan Palembang,” 2000.
- Pahlewi, Reza Mina. “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta).” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.
- Paratiwi, Arini, and Anggi Farasagitaputri. “Konseling Religius: Kepustakaan.” *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2021): 149–58. <https://doi.org/10.18326/iciegc.v1i1.60>.
- Permatasari, Vera, and Witrin Gamayanti. “Gambaran Penerimaan Diri ( Self-Acceptance ) Pada,” no. 105 (2014): 139–52.
- Pongsibidang, Otnel, Arie Gunawan Hazairin Zubair, and Sri Hayati. “Gambaran Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar The Description of Students ’ Quarterlife Crisis in Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 267–73. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2130>.
- Psikologi, Psikologi, Rahma Adellia, and Sheilla Varadhila. “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 18, no. 1 (2023): 29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>.
- Putri, Rieny Kharisma. “Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa.” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2 2, no. 1 (2018): 118–28. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>.
- Putri, Surya Andika, and Zaki Nur Fahmawati. “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 3 (2023): 384. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12216>.
- Ratih, Karina Widia, Mulya Virgonita, and Iswindari Winta. “Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang” 5, no. September (2024): 8186–93.
- Robertus Surjoseto, and Devy Sofyanty. “Pengaruh Penerimaan Diri Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Kanker.” *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2023): 54–65.



<https://doi.org/10.51903/education.v3i2.334>.

Saputra, Agung, and Muzaki Muzaki. "Pemikiran Anwar Sutoyo Tentang Konseling Islam Untuk Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 95. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4753>.

Suryadi, Lativah. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Mahasiswi Asrama Putri UIN Suska Riau," 2023.

Ulina, Marta Octaria, Olivia Indah Kurniasih, and Dona Eka Putri. "Hubungan Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Pada Masyarakat Miskin." *Jurnal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* 5 (2013): 17–22.

Winman, Theo Desiano, and Christiana Hari Soetjningsih. "Religiusitas Dan Psychological Well-Being Selama Masa Pandemi Pada Anggota Gerakan Pemuda GPIB Tamansari Salatiga." *Philanthropy: Journal of Psychology* 6, no. 2 (2022): 111. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.4901>.

Wisaksono, Arief. *Buku Ajar Pengantar Mikroprosesor. Buku Ajar Pengantar Mikroprosesor*, 2019. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-99-7>.

