

**HUBUNGAN KUALITAS DZIKIR TERHADAP *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA DEWASA MUSLIM DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

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

Disusun oleh:

Muhammad Apriliansyah

Nim: 2117010145

Dosen Pembimbing:

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP: 19770313 200912 2 001

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

2026

HALAMAN PENGESAHAN



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

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3876/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN KUALITAS DZIKIR TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA MUSLIM DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD APRILIANSYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010145
Telah diujikan pada : Senin, 22 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

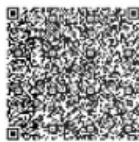
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a6072857492e

Ketua Sidang

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 6a550ef28eaf

Penguji I

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

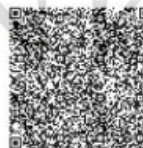


Valid ID: 6a5dd593528b7

Penguji II

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

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Valid ID: 6a61884aa953

Yogyakarta, 22 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erka Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Apriliansyah

NIM : 21107010145

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kualitas Dzikir Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Muslim di Yogyakarta” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 28 Juli 2026

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Muhammad Apriliansyah
NIM. 21107010145

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Jl. Marsada Adisucipto No.1 Yogyakarta 55281 ☎ (0274) 585300 ✉ fishum@uin-suka.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : 1
Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

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

Nama : Muhammad Apriliansyah
Nim : 21107010145
Prodi : Psikologi
Judul : Pengaruh Kualitas Dzikir terhadap *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal

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

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas, dapat segera dimunafasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 19 Mei 2026
Pembimbing,

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

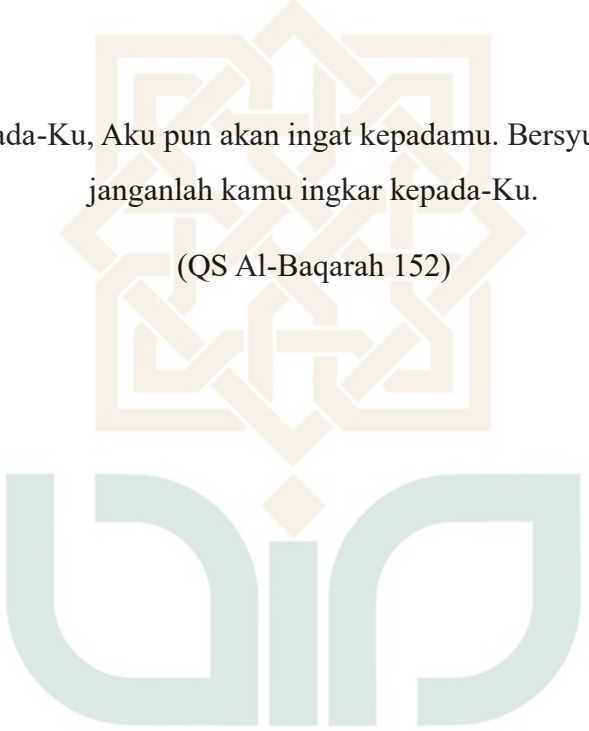
MOTTO

Penuhi perintah-Ku dan percayalah kepada-Ku. Keadaanmu bisa jadi adalah hal yang paling mustahil, tapi ini Allah yang sama yang membuat api menjadi dingin, Allah yang sama yang membuat laut terbelah, Allah yang sama yang membuat para pemuda tertidur selama 300 tahun.

(hisshann_)

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.

(QS Al-Baqarah 152)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Persembahan kecil saya untuk kedua orang tua, Ayah dan Ibu
Ketika dunia menutup pintunya pada saya, mereka berdua membuka lengannya untuk saya.
Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk saya, mereka berdua membuka hati untuk saya. Ketika saya kehilangan kepercayaan pada diri saya sendiri, mereka berdua ada untuk saya untuk percaya pada saya. Ketika semuanya salah, mereka berdua merangkul dan memperbaiki semuanya. Tidak ada hentinya memberikan doa, cinta, dorongan, semangat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan oleh apapun dan siapapun. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk Ayah dan Ibu. Teruntuk Ayah semoga nikmat sehat mu selalu terjaga. Dan teruntuk Ibu untuk semua doa, cinta dan pengorbananmu, semoga Allah karuniakan surga terbaik untuk mu



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Dzat yang hanya kepadanya memohon atas segala pertolongan. Alhamdulillah, atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga saya dapat dengan baik menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Dzikir terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Muslim di Yogyakarta”. Sholawat serta salam saya haturkan kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi teladan bagi seluruh umat Islam.

Peneliti menyadari bahwa selama menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuannya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar. Oleh karena itu, sudah sepantasnya saya dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak tersebut dan semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. Selaku Kepala Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen pembimbing akademik saya selama 8 semester ini.
4. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing skripsi saya yang telah sabar membimbing saya dan banyak memberikan nasehat dan sarannya selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Penguji Seminar Proposal sekaligus *expert judgement* dalam penelitian ini, yang telah memberikan saran, dan koreksi saat seminar proposal, serta kesediaan waktu beliau dalam memberikan *professional judgement* yang sangat berharga untuk validasi alat ukur kualitas dzikir.
6. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A selaku Dosen Penguji dua di sidang munaqasyah, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk menguji serta memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun selama proses ujian skripsi. Berbagai arahan yang diberikan sangat bermanfaat dalam penyempurnaan isi dan kualitas skripsi ini

7. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Psikologi yang selama 10 semester ini telah memberikan ilmu dan pengajaran terbaik selama saya menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Bapak K.H. Fairuzi Afiq Dalhar, Alh., S.Pd.I. dan Nyai Hj. Mukaromah Fairuzi, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Nurussalam Krapyak. Terimakasih atas kebaikan hati dan restu serta izin yang telah diberikan kepada saya untuk melaksanakan pengambilan data dan membantu dalam proses pengambilan data penelitian dalam skripsi ini.
9. Kedua orangtua saya, ayah dan ibu saya yang selalu memberikan cinta, dukungan dan doa yang terbaik bagi anak-anaknya dan menjadi pendengar serta penolong terbaik. Semangat dan kepercayaan mereka menjadi sumber kekuatan terbesar bagi saya dalam menyelesaikan setiap tahapan skripsi ini.
10. Kedua kakak perempuan saya, Dea Sakinah Hulfah dan Sheila Dwi Kurnia yang telah dengan senang hati meluangkan waktu mendengarkan segala curhatan hati dan keluh kesah saya, sekaligus teman berdiskusi selama proses pembuatan skripsi.
11. Orangtua kedua saya, Om Bambang dan Bibi Nadra, yang selalu memberikan dukungan, dan bantuan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih kepada om Bambang dan Bibi Nadra sudah meluangkan waktu dan tenaganya dalam membantu saya mencari tempat pengambilan data di pondok pesantren serta membuka komunikasi ke pihak pondok pesantren, sehingga saya mendapatkan kemudahan dalam proses izin pengambilan data.
12. Maulida, indah, thifal, alfi yang selalu ada membantu dan menjadi teman berdiskusi selama proses pembuatan skripsi. Tidak lupa juga Rico, Wafa dan Javier yang juga selalu menemani saya dan berbagi cerita terkait perkuliahan dan menjadi teman bermain selama 10 semester di perkuliahan ini.

Terimakasih untuk semua pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi yang mungkin tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Akhir kata saya menyadari bahwa tidak ada kesempurnaan pada manusia, masih banyak kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya sebagai peneliti meminta maaf jika ada kesalahan yang tidak sengaja dilakukan selama proses penulisan. Saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik

HUBUNGAN KUALITAS DZIKIR TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA MUSLIM DI YOGYAKARTA

Muhammad Apriliansyah

INTISARI

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap *quarter life crisis*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan kebimbangan pengambilan keputusan, kecemasan, penilaian diri negatif, dan perasaan terjebak dalam situasi sulit. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius jika tidak ditangani dengan tepat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa muslim. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 301 dewasa muslim, di Yogyakarta. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring dan luring, dengan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu skala *Quarter Life Crisis* yang mengadopsi Afandi dkk. (2023) berbasis teori Robbins dan Wilner (2001), skala kualitas dzikir melalui konstruksi alat ukur berdasarkan teori Ash-Shiddieqy dalam Nashori (2005). Analisis data dilakukan melalui uji asumsi klasik, serta uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* pada dewasa muslim di Yogyakarta, dengan ($r = -0,641$, $p < 0,001$), artinya semakin tinggi kualitas dzikir individu, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Adapun besarnya pengaruh kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* adalah 41,1%. Penelitian ini dapat menggambarkan bahwa penting bagi individu yang baru memasuki dewasa, untuk mempertimbangkan peningkatan kualitas dzikir sebagai salah satu upaya yang dapat membantu mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada dewasa muslim di Yogyakarta.

Kata Kunci: kualitas dzikir, *quarter life crisis*, dewasa awal

The Relationship Between the Quality of Dhikr and Quarter-Life Crisis Among Muslim Adults in Yogyakarta

Muhammad Apriliansyah

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental stage that is particularly vulnerable to experiencing the quarter-life crisis (QLC), a psychological condition characterized by indecisiveness in decision-making, anxiety, negative self-evaluation, and feelings of being trapped in difficult life circumstances. If left unaddressed, this condition may develop into more serious mental health problems. This study aimed to examine the relationship between the quality of dhikr (Islamic remembrance of Allah) and the quarter-life crisis among Muslim adults. This research employed quantitative correlational design. The participants consisted of 301 Muslim adults residing in Yogyakarta, Indonesia. Data were collected using Likert-scale questionnaires distributed both online and offline through a convenience sampling technique. The instruments used included the Quarter-Life Crisis Scale adapted from Afandi et al. (2023), which is based on the theory proposed by Robbins and Wilner (2001), and the Dhikr Quality Scale developed based on Ash-Shiddieqy's theory as cited in Nashori (2005). Data were analyzed using classical assumption tests followed by the Pearson Product-Moment correlation test. The results revealed a significant negative relationship between the quality of dhikr and the quarter-life crisis among Muslim adults in Yogyakarta ($r = -0.641$, $p < .001$), indicating that higher levels of dhikr quality were associated with lower levels of quarter-life crisis. The quality of dhikr accounted for 41.1% of the variance in quarter-life crisis. These findings suggest that improving the quality of dhikr may serve as an important strategy for individuals entering early adulthood to help reduce the level of quarter-life crisis experienced by Muslim adults in Yogyakarta.

Keywords: *dhikr quality, quarter life crisis, early adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	17
C. Manfaat Penelitian.....	17
1. Manfaat Teoritis	17
2. Manfaat Praktis	17
a. Bagi Subjek Penelitian	17
b. Bagi Instansi Pendidikan Islam (Pondok Pesantren)	17
c. Bagi Pembaca/ Masyarakat	18
d. Bagi Peneliti Selanjutnya	18
D. Keaslian Data.....	19
1. Keaslian Topik	27
2. Keaslian Teori	27
3. Keaslian Alat Ukur.....	28
4. Keaslian Subjek Penelitian	28

BAB II DASAR TEORI.....	31
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	31
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	31
2. Aspek/ Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	34
a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan.	34
b. Putus asa, kegagalan dan hasil tidak memuaskan.	35
c. Penilaian diri negatif.....	35
d. Berada dalam situasi sulit.....	36
e. Perasaan cemas.....	36
f. Tertekan.....	37
g. Khawatir.....	37
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	38
a. <i>Identity exploration</i>	38
b. <i>Instability</i>	39
c. <i>Being Self-Focused</i>	39
d. <i>Felling in between</i>	40
e. <i>Possibilities/optimism</i>	40
a. Harapan dan Impian (<i>Hopees dan Dreams</i>)	41
b. Agama dan Spiritualitas (<i>Religion and Spirituality</i>)	42
a. Faktor internal.....	42
b. Faktor Eksternal.....	43
1) Faktor Lingkungan	43
2) Faktor Sosial Budaya.....	43
3) Media Sosial	43
4) Emosional.....	44
B. Kualitas dzikir.....	45
1. Pengertian Kualitas dzikir.....	45
2. Aspek Kualitas dzikir.....	45

a. Niat	45
b. Taqarrub.....	46
c. Liqa'	46
d. Ihsan	46
e. Tadarru'	46
f. Khauf.....	46
g. Tawadhu'	46
C. Dinamika Hubungan antara Kualitas dzikir dan <i>Quarter Life Crisis</i>	47
D. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Desain Penelitian	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
1. Variabel Tergantung (Y) : <i>Quarter Life Crisis</i>	55
2. Variabel Bebas (X) : Kualitas dzikir	55
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	56
2. Kualitas dzikir.....	57
D. Populasi dan Sampel.....	58
E. Teknik Pengumpulan Data.....	59
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	61
2. Kualitas dzikir.....	64
F. Validitas, Seleksi Item dan Reliabilitas Alat Ukur	67
1. Validitas	67
2. Seleksi item.....	67
3. Reliabilitas.	68
G. Teknik Analisis Data.....	69
1. Uji Statistika Deskriptif	69
2. Uji Asumsi	70

a. Uji Normalitas	70
b. Uji Linieritas.....	70
3. Uji Hipotesis	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Orientasi Kancan	72
B. Persiapan Penelitian.....	75
1. Persiapan Administrasi.....	75
2. Persiapan Alat Ukur	76
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem	77
4. Hasil Uji Coba Aitem.....	78
a. Seleksi Aitem.....	79
1) Skala Quarter Life Crisis.....	79
2) Skala Kualitas dzikir	83
b. Reliabilitas Skala	86
1) Skala Quarter Life Crisis.....	87
2) Skala Kualitas dzikir	87
C. Pelaksanaan Penelitian.....	88
D. Hasil Penelitian	91
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	91
2. Deskripsi Statistik	93
a. Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	95
b. Kategorisasi Kualitas Dzikir.....	96
3. Uji Asumsi	96
a. Uji Normalitas	96
b. Uji Linearitas	98
4. Uji Hipotesis	98
5. Analisis Tambahan.....	101
E. Pembahasan	103

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	119
A. Kesimpulan	119
B. SARAN	120
1. Individu Dewasa Awal	120
2. Intansi Pendidikan Pondok Pesantren.....	120
3. Peneliti Selanjutnya	121
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	132
A. Validasi Skala Kualitas Dzikir.....	132
A. Skala Try Out variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	138
B. Skala Try Out variabel Kualitas Dzikir	139
A. Tabulasi Data <i>Quarter Life Crisis</i>	141
B. Tabulasi Data Try Out Kualitas Dzikir	144
A. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	147
1. Hasil Reliabilitas Sebelum Seleksi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	147
2. Hasil Reliabilitas Setelah Seleksi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	148
B. Validitas dan Reliabilitas Skala Kualitas Dzikir	149
1. Hasil Reliabilitas Sebelum Seleksi Aitem Skala Kualitas Dzikir	149
2. Hasil Reliabilitas Setelah Seleksi Aitem Skala Kualitas Dzikir	150
A. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	152
B. Skala Kualitas Dzikir.....	153
A. Tabulasi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	154
B. Tabulasi Data Skala Kualitas Dzikir	167
A. Uji Asumsi	180
1. Uji Normalitas.....	180
2. Uji Linearitas	180
B. Uji Hipotesis	180
1. Korelasi Product Moment pearson.....	180

A. Uji Beda Kelompok Berdasarkan Jenis Kelamin	181
1. Uji Asumsi	181
a. Uji Normalitas	181
b. Uji Homogenitas.....	181
B. Analisis Uji Beda.....	181
A. Surat Izin Penelitian.....	182
BIODATA PENELITI	183



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review	19
Tabel 2. Dinamika Hubungan Kualitas dzikir terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	62
Tabel 4. Blueprint Skala Kualitas dzikir	65
Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.....	74
Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan Domisili	75
Tabel 7. Sebaran Item Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum digugurkan.....	80
Tabel 8. Sebaran Item Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> Sesudah digugurkan.....	81
Tabel 9. Sebaran Item Alat Ukur Kualitas dzikir Sebelum digugurkan.....	83
Tabel 10. Sebaran Item Alat Ukur Kualitas dzikir Sesudah digugurkan.....	85
Tabel 11. Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	87
Tabel 12. Reliabilitas Skala Kualitas dzikir	87
Tabel 13. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	92
Tabel 14. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia	92
Tabel 15. Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik.....	93
Tabel 16. Norma Kategorisasi.....	95
Tabel 17. Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	95
Tabel 18. Kategori Kualitas dzikir	96
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	97
Tabel 20. Hasil Analisis Korelasi <i>person product moment</i>	99
Tabel 21. Hasil Interval koefisien r pearson.....	99
Tabel 22. Uji Koefisien Determinas.....	100
Tabel 23. Uji Homogenitas Jenis Kelamin	102
Tabel 24. Uji Independent Sample t-test Jenis Kelamin	103
Tabel 25. Hasil Mean pada setiap Jenis Kelamin	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas Q-Q Plot.....	97
Gambar 2. Hasil Uji Linearitas Scatterplot.....	98
Gambar 3. Hasil independent sample t-test Kurva Q-Q Plot	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Isi	132
Lampiran 2. Alat ukur Try Uot	138
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil Try Out	141
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	147
Lampiran 5. Alat Ukur Penelitian	152
Lampiran 6. Tabulasi data penelitian	154
Lampiran 7. Uji Asumsi	180
Lampiran 8. Uji Hipotesis	180
Lampiran 9. Uji Beda	181
Lampiran 10. Surat izin penelitian	182



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase dewasa termasuk salah satu periode yang memiliki peran krusial dalam perjalanan siklus kehidupan manusia, di mana individu mulai terlibat peran aktif dalam hubungan sosial masyarakat dan memikul tanggung jawab atas kontribusinya, waktu yang diperuntukan untuk menekuni aktivitas pekerjaan sekaligus membangun relasi dengan pasangan lawan jenis (Putri, 2018). Pernyataan ini juga didukung oleh Feist & Feist. (2019) bahwa fase dewasa dipandang sebagai fase perkembangan dimana individu mulai menjalankan peran sosial secara aktif serta mengemban tanggung jawab atas hasil dan dampak dari keterlibatannya dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam kehidupan, individu pasti akan melewati beberapa tahap perkembangan, yang dimana setiap tahap perkembangan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda (Anshory dkk., 2016). Jika individu tidak melaksanakan tugas perkembangan dengan optimal dan gagal dalam hal tersebut maka akan berakibat pada ketidakbahagiaan dan menghambat proses pencapaian tugas-tugas perkembangan pada tahap kehidupan berikutnya (Putri, 2018).

Salah satu tahapan perkembangan yang krusial adalah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa awal (Adellia & Varadhila, 2023). Masa transisi dikenal sebagai Emerging Adulthood, yaitu periode peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal, ketika individu sedang mengeksplorasi dan membentuk identitas dirinya (Arnett, 2007). Santrock. (2018) juga mengungkapkan bahwa

masa dewasa awal, dari rentan usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, pada fase ini individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek psikologis, sosial dan ekonomi. Selain itu, masa dewasa awal ditandai dengan adanya kemampuan untuk menerima dan menjalankan tanggung jawab secara mandiri, baik dalam aspek emosional maupun finansial, serta masa dewasa awal merupakan waktu untuk eksperimen dan mengeksplorasi dalam berbagai aspek kehidupan (Santrock, 2018). Pada masa transisi menuju kedewasaan, seseorang perlu melakukan persiapan dengan matang, melalui pendalaman pemahaman terhadap potensi pribadi, baik dalam lingkup pendidikan, dan dinamika hubungan sosial dan interpersonal (Rahimah dkk., 2022).

Faktanya, tidak semua individu mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan secara optimal, karena proses tersebut seringkali menghadirkan tantangan yang kompleks pada setiap tahap kehidupannya. Terlebih lagi, dengan kemajuan era modern saat ini, dimana kompleksitas kehidupan dan berbagai tuntutan sosial dapat menimbulkan perasaan tertekan secara psikologis, sehingga individu akan merasa kehilangan arah, kebingungan identitas dan dianggap tidak ada jalan keluar dari permasalahan kehidupan yang dihadapinya, fase ini sering disebut dengan *quarter life crisis*, yang umumnya dialami oleh individu yang berusia 18-25 tahun (Afnan dkk., 2020).

Berdasarkan hasil data dari kementerian kesehatan indonesia yang ditulis oleh Rukom (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental, hal ini

diperkuat oleh penelitiannya Riyanto & Arini. (2021) yang menyebutkan jika 86 % lulusan mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 sedang di fase *quarter life crisis* dan sebagian besar kondisi yang dialami oleh partisipan mengkhawatirkan masalah pekerjaan yang belum dapat setelah lulus kuliah atau kecemasan mengenai karir dimasa depan, sementara hasil data penelitiannya Zaman (2024) yang menyatakan bahwa kekhawatiran utama yang dirasakan oleh Generasi Z diakibatkan karena biaya hidup (53%), pengangguran (22%), perubahan iklim (21%), dan kesehatan mental (19%), serta keamanan diri (17%), kondisi ini juga diperparah dengan tingkat pengangguran yang mencapai 4,82% atau 7,2 juta jiwa per februari 2024, dengan kelompok umur 15-24 tahun menyumbang angka tertinggi sebesar 16,42% dalam tingkat pengangguran (Widiantoro, 2024).

Menurut Robbins & Wilner. (2001) *quarter life crisis* atau biasa disebut juga dengan krisis identitas, merupakan bentuk akibat dari ketidakmampuan manusia untuk melalui masa eksplorasi diri dan lingkungan atau ketidakpastian seseorang pada saat proses masa transisi dari masa remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan manusia tidak mampu untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang ada pada dirinya dan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, kecemasan pada hubungan sosial dan interpersonal, serta tertekan dan merasa terjebak di situasi sulit. *Quarter Life Crisis* merupakan suatu keadaan individu yang sedang di fase transisi menuju dewasa awal, individu pada tahap ini sering mengalami tekanan emosional akibat dari ketidakpastian menentukan

arah masa depan, yang ditandai dengan permasalahan peningkatan pada kecemasan, stress dan kebingungan (Arnett, 2007).

Menurut Yeler dkk. (2021) sebanyak 82% peserta dewasa muda mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat yang berbeda-beda, akibat dari pencarian makna hidup, identitas diri, tekanan karir dan arah tujuan hidup. Fase *quarter life crisis* juga terjadi ketika individu berusia 18-29 tahun, karena pada rentang usia tersebut individu mengalami masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang dimana individu tersebut mengalami lonjakan emosi yang tidak stabil pada dirinya (Riyanto & Arini, 2021). *Quarter Life Crisis* umumnya dialami pada masa dewasa awal, mengingat pada tahap perkembangan ini individu sedang berada dalam proses eksplorasi dan eksperimen terhadap tahap kehidupannya. Fase dimana individu cenderung memiliki tingginya tingkat kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, karena sedang di fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal (Hasyim dkk. 2024). Oleh sebab itu *quarter life crisis* yang dialami oleh individu ada yang berjalan dengan baik, namun juga ada yang berjalan kurang baik, hal ini tergantung pada keberhasilan individu dalam melewati masa transisi tersebut (Ratri dkk., 2016). Adellia & Varadhila. (2023) mengungkapkan bahwa fase *quarter life crisis* lebih sering dialami oleh lulusan sarjana atau mahasiswa yang sedang menyelesaikan perkuliahannya.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar, (2018) menunjukkan hasil bahwasanya, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia dewasa (≥ 15 tahun) mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta yang berusia dewasa (≥ 15 tahun) mengalami depresi. Sementara hasil studi yang dilakukan oleh Putri dkk. (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 70 % mahasiswa tahun akhir mengalami *quarter life crisis* dengan rincian 17 mahasiswa atau sebesar (20%) memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi, 61 mahasiswa (70%) berada pada kategori tingkat yang sedang, dan 9 mahasiswa (10%) tergolong memiliki tingkat yang rendah, hal ini juga diperkuat dari hasil survei Rohmah & Asror. (2022) ditemukan bahwa sebesar 15,3% mahasiswa Psikologi UIN KHAS Jember berada pada kategori *quarter life crisis* yang rendah, 69,3% berada pada kategori sedang, dan 15,3% lainnya tergolong dalam kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember mengalami kebingungan terkait rencana karir pasca kelulusan, serta merasakan tekanan dari tuntutan sosial di lingkungan sekitar.

Tekanan yang muncul sebagai akibat dari terbatasnya kemampuan individu dalam beradaptasi pada fase *quarter life crisis* berdampak signifikan terhadap kehidupan individu antara lain seperti merasakan cemas, takut bingung, hingga stres (Rahmah dkk., 2023). Beberapa orang juga ada yang merasakan khawatir karena merasa tidak memiliki kemampuan dalam segi finansial maupun emosional (Yunanto & Putra, 2023). Selain itu ketidakmampuan individu untuk mengatasi tantangan di fase *quarter life crisis* dapat mengakibatkan dampak negatif seperti fluktuasi emosi, kesulitan dalam

mencapai tujuan karir, mengelola keuangan dan membuat keputusan yang tepat (Lekatompessy dkk, 2023).

Menurut hasil studi Rahimah dkk. (2022) ditemukan bahwa 350 mahasiswa di perguruan tinggi kota Banjarmasin berusia 18-25 tahun, terdapat 45% atau 145 mahasiswa merasakan perasaan khawatir atau cemas dengan sesuatu yang belum tentu terjadi. Selain itu dalam telaah ilmiah sebelumnya yang dilakukan oleh Afnan dkk. (2020) adanya temuan dari 125 mahasiswa, terdapat 72 mahasiswa memiliki efikasi diri yang sedang, sedangkan pada variabel stres terdapat 111 mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang, dan 12 mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi, hal ini juga diperkuat oleh Rahmah dkk. (2023) penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu berusia 20-29 tahun, baik laki-laki maupun perempuan yang berdomisili di kota Surabaya, menunjukkan kecenderungan mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, disertai dengan kekhawatiran terhadap masa depan, *overthinking*, serta merasakan perasaan kurang percaya diri dengan kehidupannya. Selain berbagai dampak *quarter life crisis* yang telah diuraikan sebelumnya, ketidakberhasilan individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* juga berpotensi menimbulkan konsekuensi yang lainnya, sebagaimana dikemukakan dalam studi terdahulu Ashari dkk. (2022) mengungkapkan bahwa fase *quarter life crisis* juga memberikan dampak kebimbangan, putus asa dan merasa tertekan akan tuntutan atau harapan orang tua.

Sejumlah peneliti telah mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi dalam mempengaruhi fase *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Indah dkk. (2024) menunjukkan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup berperan penting dalam mengurangi gejala *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Selanjutnya, *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan, dibandingkan laki-laki, dengan faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya fase *quarter life crisis* yang berkaitan dengan permasalahan karir, tidak memiliki pekerjaan, dan belum memiliki pekerjaan tetap serta belum memiliki pasangan (Kusumaningrum & Jannah, 2023).

Lebih lanjut Habibie dkk. (2019) yang mengungkapkan bahwa faktor yang melatarbelakangi *quarter life crisis* adalah pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, hal ini diperkuat oleh Hasyim dkk. (2024) mengungkapkan bahwa beberapa aspek internal individu turut berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*, di antaranya meliputi komitmen terhadap tujuan, *religiusitas* dan spiritualitas. Penelitian Hasyim dkk. (2024) menyatakan jika fase *quarter life crisis* juga dipengaruhi karena faktor gender dan usia, terutama untuk perempuan yang lebih emosional dari pada laki-laki, dengan data yang menunjukkan 50% wanita berusia 30 tahun ke atas dan 39% laki-laki yang mengalami fase *quarter life crisis*. Selanjutnya, data ini juga didukung oleh penelitiannya Yeler dkk. (2021) menunjukkan bahwa, dari 514

peserta yang didominasi peserta wanita sebesar (72%) cenderung memiliki tingkat kerentanan emosional yang lebih tinggi pada masa *Emerging Adults*.

Quarter Life Crisis memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental, berbagai penelitian menyatakan bahwa *quater life crisis* berkorelasi dengan meningkatnya kasus stres, depresi, kecemasan, burnout, bahkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, jika tidak ditangani secara tepat, hal ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti perasaan putus asa yang akan memicu munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup atau tindakan bunuh diri (Musfara dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso & Arbi. (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan berkorelasi dengan ide bunuh diri pada dewasa awal. Hal ini diperkuat oleh risetnya Musfara dkk. (2024) yang menyatakan bahwa depresi, kecemasan dan stres memiliki hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri, sebagaimana dibuktikan di penelitiannya bahwa kejadian depresi mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, terdapat (18%) atau 39 mahasiswa memiliki tingkat depresi yang berat dan 40 (19%) mahasiswa dengan tingkat depresi yang sangat berat, sedangkan tingkat kecemasannya sebesar 45 (4%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berat, dan 81 (38%) mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat yang sangat berat. Selanjutnya pada tingkatan stres, terdapat 35 (16,3%) mahasiswa mengalami stres berat dan 33 (15,35%) mahasiswa mengalami stres yang sangat berat.

Berdasarkan Informasi dari Susanti & Ika, (2019) tindakan bunuh diri merupakan isu global yang sangat kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai aspek, mulai dari faktor biologis, psikologis, hingga sosial dan lingkungan. Data internasional menunjukkan bahwa setiap tahunnya terdapat sekitar 800.000 kasus kematian akibat bunuh diri, yang berarti satu nyawa hilang setiap 40 detik. Di Indonesia sendiri, jumlah kasusnya mencapai sekitar 10.000 jiwa per tahun, yang berarti ada satu kasus bunuh diri setiap jam, kejadian ini paling banyak ditemukan pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun, menjadikannya penyebab kematian terbesar kedua di rentang usia tersebut (Susanti & Ika, 2019). Sekitar 80 hingga 90 % kasus bunuh diri berkaitan dengan gangguan mental dan emosional, terutama depresi, di mana 40 % penderitanya memiliki keinginan kuat untuk mengakhiri hidup, dan 15 % di antaranya benar-benar melakukannya (Susanti & Ika, 2019).

Dalam menghadapi tekanan mental yang dialami individu, dapat dihadapi dengan lebih baik melalui peran *coping mechanism* yang efektif untuk mengelola kondisi emosional pada fase tersebut, mengingat banyak individu yang mendambakan rasa tenang dan rasa bahagia. Namun, hanya sedikit individu yang memahami arah dan tujuan hidup mereka. Kondisi tersebut memunculkan beragam upaya dalam mengelola *quarter life crisis* yang berorientasi pada pengembangan kapasitas individu agar mampu beradaptasi secara efektif terhadap perubahan dan tantangan kehidupan modern (Wantini dkk., 2025). Penelitian Setiawan & Pramadi (2023), mengemukakan bahwa *mindfulness* membantu individu dalam menurunkan kecemasan dan membantu

individu untuk melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang individu hadapi dengan lebih adaptif, tidak melakukan ruminasi, dan meningkatkan kemampuan dalam menemukan solusi atas permasalahan yang muncul, sehingga mampu mengubah polah pikir negatif menjadi penerimaan positif terhadap situasi. Strategi lainnya yang tidak kalah penting dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial, hal ini juga memiliki peran besar dalam memperkuat ketahanan psikologis. Ermita dkk. (2022) individu yang memiliki dukungan sosial yang positif mampu membantu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Melihat karakter masyarakat Indonesia yang kuat dalam nilai-nilai religius, strategi penanganan *quarter life crisis* menyoroti *coping* berbasis Religius atau Spiritual sebagai mekanisme adaptif. Berdasarkan penelitiannya Hasyim dkk., (2024) yang menyebutkan bahwasanya spiritualitas dan religiusitas yang tinggi pada diri individu mampu mengurangi keparahan kondisi *quarter life crisis*. Temuan ini relevan dengan kajian yang dilakukan oleh Machfud. (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dan memperkuat daya tahan psikologis dalam merespon tuntutan akademik. Hasil penelitian tersebut juga diperkuat dalam studinya Agustiarini (2023) ditemukan bahwa *coping religious* turut menjadi strategi yang digunakan untuk mengatasi ketidakpastian dan kecemasan dalam hidup.

Pargament dalam Utami, (2018) Menyebutkan bahwa agama mempunyai peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis, sebab agama mampu memberikan arahan, dukungan moral, serta

menumbuhkan rasa harapan yang berfungsi layaknya sumber penguatan emosional bagi seseorang dalam menghadapi stres. Pargament, (1997) mengemukakan bahwa *religious coping* merupakan cara individu menggunakan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan dalam menafsirkan serta merespons peristiwa sulit. Bentuk *religious coping* dapat berupa doa, ibadah, membaca Al-Qur'an, dan terutama dzikir, yakni mengingat Allah dengan penuh kesadaran dan penghayatan, terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental dan resiliensi individu (Nasichah dkk, 2020). Praktik dzikir atau *coping islamic* yang dilakukan secara mendalam dapat menurunkan tingkat kecemasan, tantangan emosional di masa *quarter life crisis* (Soraya & Puspitasari, 2025).

Dalam konteks islam, dzikir sebagai aspek spiritual dapat menjadi variabel penting yang berperan dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis pada fase tersebut. Dzikir yang merupakan bentuk ibadah dalam Islam untuk mengingat Allah, tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga memiliki dampak psikologis, seperti menenangkan hati, mengendalikan emosi, serta memperkuat makna dan tujuan hidup (Amalia et al., 2025). Dzikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri pada Allah SWT (Ash-Shiddiqie dalam Nashori, 2009). Selanjutnya, menurut studi yang dilakukan oleh Yumnah & Khakim. (2019) dzikir merupakan bentuk ibadah langsung kepada Allah, dengan menghadirkan keadaan untuk mengingat Allah di dalam hati dan lisan individu sambil melaksanakan semua perintahnya

dan menghindari larangannya. Sementara, kualitas dzikir merupakan kondisi sejauh mana individu mendalami praktik berdzikirnya (Nashori, 2005).

Berdasarkan riset Dewi & Yelliza. (2024) mengungkapkan bahwa terapi dzikir dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi trauma batin dan meningkatkan ketahanan psikologis. Selain itu, dzikir dapat menghadirkan ketenangan batin, dan menurunkan kecemasan di kalangan santri (Octavia dkk, 2025). Selanjutnya, riset yang dilakukan oleh Meta Anggrilia dkk. (2024) menemukan bahwa dzikir dapat mengatasi dan mengurangi tingkat stres individu serta dapat memperbaiki kualitas tidur. Dalam penelitiannya juga menunjukkan perubahan terhadap emosional, gelisah, dan tidak bisa tidur, kini menjadi lebih tenang, rileks dalam menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Baroroh & Azzahrah. (2024) menyatakan bahwa intervensi dzikir dapat menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa akhir Suku Melayu Pontianak.

Penelitian ini sejalan dengan temuan oleh Maula & Priyanto (2018) mengungkapkan bahwa hati yang selalu menghadirkan dzikir dengan penuh keyakinan dan optimis akan membangkitkan kekuatan dan membawa suasana batin yang damai, sejuk, tangguh dan tenang. Lebih lanjut, Febriani dkk. (2024) menyatakan bahwa individu yang sering dzikir dapat menghadirkan kedamaian batin dan ketenangan dalam dirinya, karena individu cenderung merasakan kedekatan antara dirinya dengan Allah. Dengan berdzikir, individu mampu mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait berbagai aspek dalam

kehidupannya, terbebas dari beragam gangguan mempengaruhi hati, jiwa, maupun fisik, dan dzikir diyakini mampu menjauhkan individu dari rasa takut, kecemasan, kegelisahan, serta berbagai bentuk penyakit baik secara psikis maupun jasmani (Mamat & Zarif, 2019).

Lebih dari pada itu, hasil penelitiannya Dewi & Yelliza. (2024) menemukan bahwa dzikir berfungsi sebagai strategi *coping* yang ampuh dalam menghadapi perasaan putus asa dan ketidakberdayaan yang kerap muncul dalam kondisi depresi, hal ini dikarenakan dzikir menumbuhkan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menghadapi persoalan hidup, dengan bersandar pada pertolongan dan kasih sayang Allah. Selain itu, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa dzikir memperkuat mental dan spiritual sekaligus memunculkan perasaan tenang, lebih rileks dalam lingkungan sosial, serta membantu individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Dewi & Yelliza, 2024). Hal ini juga sejalan dengan penelitiannya Kumala dkk. (2017) mengungkapkan bahwa berdzikir memiliki pengaruh positif dalam membantu individu yang menderita hipertensi untuk lebih mampu mengendalikan emosi, sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan jiwa.

Meskipun dzikir cukup umum dikalangan muslim, masih banyak individu yang melakukan dzikir secara rutin hanya sebatas rutinitas atau pengulangan lafaz semata, tanpa disertai kesadaran batin maupun proses penghayatan spiritual yang mendalam (Mulya, 2025). Dalam studi Nashori (2005) Individu yang membiasakan dzikir dengan berkualitas atau mendalam

akan membentuk wadah psiko-spiritual yang kuat dalam struktur kepribadian mereka. Dalam penelitian tersebut juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kapasitas psiko-spiritual yang kuat akan memiliki ketenangan batin dan kestabilan emosi, sehingga tidak mudah marah, putus asa, ataupun mengalami stres saat menghadapi berbagai ujian hidup atau situasi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, apabila wadah psiko-spiritual individu terbatas atau kecil, maka akan menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan emosionalnya. Selaras dengan hasil penelitian yang telah diperoleh sebelumnya, yang menyatakan bahwa, aktivitas ibadah yang dilakukan hanya karena tuntutan sosial atau rutinitas, tanpa pemahaman dan penghayatan, cenderung gagal memberikan kekuatan untuk menghadapi tekanan psikologis (Nurshabrina, 2025).

Penelitian lain turut membuktikan bahwa dzikir yang berkualitas akan mempengaruhi kebahagiaan pada individu, karena kualitas berdzikir akan memunculkan rasa kedekatan dengan Allah, yang artinya, semakin dzikir pada diri individu berkualitas maka semakin tinggi kebahagiaan yang didapatkan pada individu tersebut (Muslimah, 2016). Penelitian ini sejalan dengan temuan oleh Maula & Priyanto (2018) mengungkapkan bahwa dzikir dengan penuh penghayatan akan membuat diri individu menjadi sehat dan berkualitas dalam menghadapi masalah yang akan muncul. Temuan ini juga menunjukkan kesesuaian dengan hasil penelitian Dewi & Yelliza. (2024) dimana data yang diperoleh, praktik dzikir yang penuh penghayatan mampu memberikan dampak

yang positif terhadap kondisi psikologis individu, khususnya menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatnya ketenangan batin.

Lebih dari itu, hasil penelitian Dewi & Yelliza (2024) mengindikasikan bahwa dzikir juga dapat merubah pola pikir menjadi lebih kuat, mengurangi gejala stres, meningkatnya kualitas tidur serta memberikan kemampuan dalam mengelola stres dan kecemasan yang lebih baik, sehingga individu mampu keluar dari pola emosi negatif akibat dari pengalaman traumatis. Dalam penelitian tersebut juga memaparkan bahwa penurunan kecemasan juga diikuti oleh peningkatan kesadaran diri, memberikan kemampuan untuk lebih fokus pada kondisi saat ini, serta meningkatkan penerimaan diri, di mana dzikir tidak hanya membantu individu untuk berdamai dengan diri sendiri, tetapi juga memunculkan rasa empati kepada orang lain. Sehubungan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Latif (2022), juga menunjukkan kesesuaian dengan temuan tersebut bahwa, aktivitas dzikir yang dilakukan dengan penghayatan mendalam dan kehadiran hati terbukti memunculkan ketenangan batin serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus bukan sekadar pada aktivitas dzikir, tetapi pada kualitas dzikir, penghayatan makna, dan kesadaran spiritual serta kedalaman hubungan dengan Allah. Namun demikian, sebagian besar penelitian menekankan pada religiusitas atau aktivitas ibadah secara umum, tanpa menekankan kualitas dari setiap aktivitas ibadah tersebut, sementara belum banyak penelitian yang menghubungkan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis*. Dengan demikian, dzikir yang dilakukan secara khusyuk,

rutin, dan penuh kesadaran berpotensi meningkatkan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup di masa transisi dewasa awal.

Berdasarkan fenomena dan celah literatur di atas, muncul urgensi untuk meneliti secara kuantitatif, yakni hubungan kualitas dzikir terhadap *quarter life crisis*. Dengan pendekatan ini, kita dapat menguji secara statistik “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim di Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengukur secara empiris hubungan antara dua variabel utama: kualitas dzikir (sebagai variabel bebas) dan *quarter life crisis* (sebagai variabel tergantung). Dengan demikian, hasil yang diperoleh diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam bentuk data yang valid dan terukur.

Dengan melihat kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh individu yang baru memasuki ke masa dewasa saat ini, serta potensi besar dzikir sebagai coping spiritual, maka penelitian ini menjadi sangat penting. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris “apakah kualitas dzikir memiliki hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis*”. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi berbasis spiritual yang relevan dan aplikatif dalam menghadapi *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas dzikir dalam menurunkan masa *quarter life crisis* pada dewasa muslim, di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa khazanah keilmuan psikologi perkembangan dan psikologi Islam dengan bukti empiris yang mendukung integrasi antara aktivitas *spiritualitas* dan kesehatan mental, utamanya berkaitan dengan kualitas dzikir dengan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Melalui adanya riset ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dewasa Muslim mengenai hubungan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis*, sehingga dapat mendorong mereka untuk menjaga dan meningkatkan kualitas dzikir sebagai salah satu upaya spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal.

b. Bagi Instansi Pendidikan Islam (Pondok Pesantren)

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi instansi pendidikan Islam, khususnya pondok pesantren, dalam mengembangkan program pembinaan spiritual, seperti kegiatan thariqah, mujahadah, maupun wirid rutin. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan

program bimbingan mental, konseling Islam, dan penguatan spiritual bagi dewasa Muslim yang sedang menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada fase *quarter life crisis*.

c. Bagi Pembaca/ Masyarakat

Peneliti berharap hasil studi ini mampu menambah wawasan pembaca dan masyarakat mengenai hubungan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas dzikir sebagai salah satu aspek spiritual yang berkaitan dengan kondisi psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan pada fase dewasa awal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan oleh peneliti berikutnya dalam melaksanakan riset yang berkaitan dengan topik cara menangani *quarter life crisis* dengan melakukan dzikir yang berkualitas agar terbentuknya di dalam diri individu yang mempunyai kesehatan mental dan secure terhadap dirinya sendiri.

D. Keaslian Data

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
1.	Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase <i>Quarter Life Crisis</i> <i>Relationship of Self-Effication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase</i>	2020	Teori <i>Quarter Life Crisis</i> Hasler (2009), Teori stres, dan teori efikasi diri	Metode Kuantitatif korelasional	Menggunakan skala <i>quarter-life crisis</i> oleh Christine Hassler (2009) diterjemahkan oleh Inayah Agustin (2012), serta skala efikasi diri dan skala stress	Penelitian ini dilakukan pada 338 Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Mangkura, angkatan 2015 - 2012	Adanya Hubungan efikasi diri dan stres mahasiswa yang berada dalam fase <i>quarter life crisis</i> , artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase <i>quarter life crisis</i> dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase <i>quarter life crisis</i> .
2.	Ratna Ermita, Rohma Rifani, & Halina Hamid	Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada		Teori <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Robinson & Wilner (2001), Teori Religiusitas	Metode Kuantitatif	Menggunakan skala yang diadaptasi dari Artiningsih dan Savira (2021), skala religiusitas	Penelitian ini dilakukan pada 313 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas	Adanya hubungan religiusitas terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
		Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar		oleh Huber (2012), Teori dukungan sosial oleh Hafasari (2020)		dari Huber dan Huber (2012) diadaptasi oleh Mufliyanti (2018), dan Skala dukungan sosial dari Putri (2020).	Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar	Ilmu Sosial, Fakultas Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar, artinya Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i> yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.
3.	Agustinus Riyanto, Diana Putri Arini	Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas	2021	Teori <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Thorspecken (2005)	Metode Kuantitatif	Menggunakan skala likert (Azwar, 2012) dan angket terbuka (Azwar, 2012)	Penelitian ini dilakukan pada 115 mahasiswa baru lulu periode 2019-2020 Universitas Katolik Musi Charitas	Adanya temuan sebanyak 86% mahasiswa lulusan Unika Musi Charitas 2019-2020 mengalami <i>quarter life crisis</i> terkait kekhawatiran tidak mendapatkan pekerjaan akibat kondisi pandemi yang membuat perekonomian sulit.
4.	Putu Indah Kristina Dewi, Ch. Hatri Istiari,	<i>Self-Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada	2024	Teori <i>Quarter Life Crisis</i> oleh Arnett (2000), Teori	Metode Kuantitatif Korelasional	Menggunakan kuesioner tertutup dengan skala self-	Penelitian ini dilakukan pada 75 mahasiswa Tingkat IV	Adanya hubungan antara self-efficacy dengan <i>quarter life crisis</i> pada

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
	Priyani Haryanti, Ignasia Yunita Sari.	Mahasiswa Keperawatan		<i>self-efficacy</i> oleh Bandura (1997)		efficacy diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSES) (Ikrimasari, 2023) dan <i>Quarter Life Crisis Scale</i> (QLCS) (Putri, 2022).	Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Yogyakarta tahun 2024,	mahasiswa Tingkat IV prodi sarjana keperawatan tahun 2024, sebanyak 48.0% responden memiliki tingkat self-efficacy tinggi, sementara 45.3% mengalami <i>quarter life crisis</i> pada tingkat sedang.
5.	Daniella Yanieta Santoso dan Dian Kartika Amelia Arbi	Hubungan antara kecemasan dan Ide bunuh diri pada dewasa awal dengan <i>adverse childhood experiences</i>	2023	Teori Kecemasan oleh Noyes & Hoehn-Saric, (1998), Teori ide bunuh diri oleh Klonsky dkk., (2016)	Metode Kuantitatif Korelasional	Menggunakan alat ukur Hamilton <i>Anxiety Rating Scale</i> (HAM-A) oleh Max Hamilton untuk mengukur kecemasan, serta <i>Adult Suicidal Ideation Questionnaire</i> (ASIQ), (Reynolds, 1991) untuk mengukur ide bunuh diri. Alat <i>screening</i> penelitian ini adalah <i>Adverse</i>	Penelitian ini dilakukan pada 103 partisipan orang dewasa awal berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami ACE (<i>Adverse Childhood Experiences</i>)	Adanya Hubungan signifikan antara kecemasan dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dengan <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACE) dan adanya perbedaan signifikan pada Tingkat kecemasan dan ide bunuh diri antara laki-laki dan Perempuan.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
						<i>Childhood Experiences International Questionnaire</i> (ACE-IQ) yang disusun oleh (WHO, 2020)		
6.	Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredick Demawan Purba	Factor Contributing to <i>Quarter Life Crisis</i> on Early Adulthood: A Systematic Literature Review	2024	Teori <i>quarter-life crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001).	Metode Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)	Menggunakan teknik <i>Literature Review</i> dengan mengumpulkan <i>database bibliografi, PubMed, APA PsycNet, Elsevier, Taylor & Francis, dan Semantic Scholars</i> yang mengkaji <i>Quarter Life Crisis</i> .	Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan penelitian terdahulu atau <i>literature review</i> yang menghasilkan 14 artikel.	Adanya temuan bahwasanya <i>quarter life crisis</i> sering terjadi selama masa dewasa awal, karena pada tahap ini adanya masa eksplorasi dan bereksperimen. <i>Quarter life crisis</i> dipengaruhi oleh 2 faktor internal dan eksternal, faktor internal dipengaruhi oleh spiritualitas, kecemasan dan komitmen terhadap tujuan, sedangkan faktor eksternalnya adalah Usia, jenis

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
								kelamin, dan dukungan sosial.
7.	Jasmadi, & Lailatul Muslimah	Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa aktivitas Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah	2016	Teori Dzikir oleh Ash-Shiddieqy, (2005), Teori Kualitas dzikir oleh Fuad Nashori (2005). Teori Kebahagiaan dari Seligman (2002)	Metode Kuantitatif korelasional	Menggunakan Skala kualitas dzikir yang disusun Nashori (2005), dan Skala Kebahagiaan (Muslimah, 2016) Berdasarkan aspek Seligman (2002)	Penelitian dilakukan pada 100 Mahasiswa ADK Unsyiah	Adanya temuan bahwa Semakin tinggi kualitas dzikir maka Semakin tinggi juga kebahagiaan Mahasiswa ADK Unsyiah yang berarti berkorelasi positif antara kualitas dzikir dengan Kebahagiaan.
8.	Fuad Nashori	Hubungan Antara Kualitas Dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangdadaan Mahasiswa	2005	Teori Kualitas dan Intensitas Dzikir (Cahyadi,2003), Teori Kelapangdadaan (Fuad Nashori, 2003).	Metode Kuantitatif	Menggunakan Alat ukur Skala Kelapangdadaan, Skala Kualitas dzikir yang dimodifikasi atas alat ukur yang disusun oleh Cahyadi dan Skala Intensitas Dzikir	Penelitian dilakukan pada 109 subjek Mahasiswa-santri Pondok Pesantren UII, Mahasiswa-santri Pondok Pesantren Ki Ageng Giring dan Mahasiswa-reguler Universitas Islam Indonesia UII.	Adanya temuan bahwa semakin tinggi kualitas dzikir individu semakin tinggi kelapangdadaannya dan dzikir yang berkualitas akan membentuk wadah psiko-spiritual yang luas dalam sistem kepribadiannya.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
9.	Fuad Nashori	Hubuungan anantara Kualitas dzikir dan Pemaafan pada Mahasiswa	2005	Teori Kualitas dzikir (Fuad Nashori, 2005), Teori Pemaafan (Shihab, 2001)	Metode Kuantitatif	Menggunakan Alat ukur Skala Kualitas dzikir dan Skala Pemaafan	Subjek dilakukan pada 109 orang mahasiswa reguler dan mahasiswa santri tinggal di Yogyakarta	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mempunyai hubungan yang signifikan atau positif antara kualitas dzikir daengan pemaafan pada mahasiswa.
10.	Andi Dauleng, Imeliza Nastesya, Puspa Ayu Gagar Mayang, H. Fuad Nashori	The Influence Of Dzikr Quality On The level Of Academic Stress Among Muslim University Students	2025	Teori Dzikir (Latif, 2022), teori Stress akademik (Sarafino & Smith, 2012)	Metode Kuantitatif korelasional	Menggunakan Skala Kualitas dzikir/ ZQS scale (Rusdi,2018), dan Skala Stress Akademik (wulandari dan Rachmawati, 2014).	Penelitian dilakukan pada 102 mahasiswa dari setiap fakultas di Universitas Islam Indonesia	Hasil penelitian ini menunjukan bahwasanya semakin tinggi kualitas dzikir semakin rendah stres akademiknya.
11.	Dini nihayatul fauziyyah	Hubungan Religiusitas Dengan Quarter-life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal Di IAIN Kediri	2023	Teori religiusitas oleh Glock & Stark (1965). Teori quarter-life crisis oleh Robbins & Wilner (2001).	Metode kuantitatif survei.	Menggunakan skala religiusitas hasil adaptasi dari teori Glock & Stark (1965), serta skala quarter-life crisis hasil adaptasi dari teori	Penelitian dilakukan pada 112 mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2019 IAIN Kediri dengan usia 20-25 tahun.	Ada perbedaan signifikan antara mahasiswa dengan nilai religiusitas yang tinggi terhadap mahasiswa yang memiliki nilai religiusitas rendah. Semakin tinggi

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
						Robbins & Wilner (2001).		religiusitas, nilai <i>quarter-life crisis</i> akan rendah. Pun sebaliknya.
12.	Dewi Larasati	Peran Religiusitas Terhadap Quarter-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa	2021	Teori religiusitas oleh Suhardiyanto (2001). Teori <i>quarter-life crisis</i> oleh Robbins & Wilner (2001).	Metode kuantitatif survei.	Menggunakan skala religiusitas (<i>Abrahamic religiosity scale</i>) oleh Khodayarifard dkk. (2018), serta skala <i>quarter-life crisis</i> dari Robbins & Wilner (2001).	Penelitian dilakukan pada 185 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan rentang usia 18-29.	Adanya pengaruh religiusitas dengan <i>quarter life crisis</i> secara negatif, artinya jika variabel religiusitas berada di tingkat yang tinggi maka akan diikuti variabel <i>quarter life crisis</i> yang turun.
13.	Ambar Putrisari Arum	Hubungan Antara Empati dan Religiusitas Dengan Altruisme Pada Remaja	2018	Teori religiusitas oleh Glock & Stark (1965). Teori empati oleh Davis (2014). Teori altruisme oleh Myers (2012).	Metode kuantitatif korelasional.	Menggunakan skala religiusitas adaptasi dari teori Glock and Stark (1965), skala Empati dari Davis (2014), serta skala altruisme hasil adaptasi dari teori Myers (2012).	Penelitian dilakukan pada 102 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun dan beragama Islam (random sampling).	Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara empati dengan altruisme pada remaja, dan hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan altruisme pada remaja.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
14.	Yeni Satroma Dewi, Merri Yelliza	Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Terapi Dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin	2025	Teori Koenig (2015) dan Teori Corey, G. (2016)	Metode kualitatif studi kasus	Menggunakan teknik Observasi, Wawancara serta Dokumentasi	Penelitian dilakukan 5 mahasiswa yang mengalami luka batin akibat pengalaman traumatis di UIN Mahmud Yammin Batu Sangkar	Menunjukkan hasil bahwa dalam konteks bimbingan dan konseling terapi dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi dan meningkatnya ketenangan jiwa.
15.	Yulianti Cahyaningtias, Ahmad Ikhlasul Amal, Suryanto	Terapi Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia	2021	Teori Comfort Kolcaba	Kuantitatif, <i>quasi eksperimen without control group (pre-eksperimen)</i>	Kuesioner KSPBJ (Kelompok Studii Psikiiatri Jakarta) insomnia rating scale dan Pedoman pelaksanaan dzikir dan relaksasi otot progresif	22 responden lanjut usia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang	Setelah terapi kombinasi, 12 reponden (54,5%) responden tidak mengalami keluhan dan 10 responeden (45,5%) hanya merasakan ringan, menandakan adanya pengaruh positif dzikir dan relaksasi otot progresif

1. Keaslian Topik

Penelitian yang mengkaji keterkaitan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* belum ditemukan dalam publikasi ilmiah sebelumnya, baik yang berupa artikel jurnal maupun skripsi yang sudah di publikasikan. Meskipun demikian, peneliti menjumpai sejumlah penelitian yang membahas masing-masing variabel tersebut secara terpisah, yaitu kualitas dzikir dan *quarter life crisis*. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengulas hubungan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, kedua variabel tersebut lebih banyak diteliti dalam kaitannya dengan variabel lain yang berbeda. Adapun penelitian terdahulu yang membahas terkait variabel kualitas dzikir dengan variabel yang berbeda, yang dilakukan oleh Muslimah, (2016) menunjukkan hasil bahwa kualitas dzikir berkorelasi signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan. Sementara, penelitian yang dilakukan oleh Nashori, (2005) mengungkapkan bahwa kualitas dzikir mempunyai hubungan yang positif dengan kelapangdadaan pada mahasiswa reguler dan mahasiswa santri.

2. Keaslian Teori

Landasan teoretis yang digunakan untuk menjelaskan variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Robbins & Wilner (2001). Sementara variabel kualitas dzikir menggunakan teori yang dikembangkan oleh Ash-Shiddieqy (1964). Peneliti menggunakan kedua teori pada variabel tersebut karena sudah banyak digunakan pada penelitian sebelumnya.

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis pengukuran, yaitu skala *quarter life crisis*, dan skala kualitas dzikir. Skala *quarter life crisis* yang digunakan merupakan adopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Afandi dkk., (2023) yang mendasarkan penyusunan indikatornya pada konsep *quarter life crisis* menurut Robbins & Wilner, (2001). Sementara itu, skala kualitas dzikir dikembangkan oleh Nashori, (2005) yang mengambil pengertian teorinya dari Shiddieqy, (1964) yang kemudian mengambil sejumlah item yang disusun Cahyadi, (2003). Pemilihan instrumen-instrumen tersebut dilakukan karena seluruh skala yang digunakan sudah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat dipastikan layak digunakan dalam penelitian.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan dewasa Muslim yang berdomisili di Yogyakarta, berusia 18–25 tahun, sebagai subjek penelitian. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada karakteristik fase dewasa awal yang secara teoritis merupakan periode ketika individu rentan mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kualitas dzikir dengan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya membahas dzikir atau praktik spiritual Islam dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, penurunan stres, serta peningkatan resiliensi. Sementara itu, penelitian mengenai *quarter life crisis* lebih banyak mengkaji religiusitas, spiritualitas, atau strategi

koping spiritual sebagai faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi fase tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dengan mengkaji hubungan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim.

Penelitian yang dilakukan oleh Jasmadi & Muslimah, (2016) yang membahas terkait variabel kualitas dzikir pada mahasiswa aktivis dakwah kampus Unsyiah. Selain itu ada juga skripsi Yasri, (2010) sudah melakukan penelitian dengan variabel kualitas dzikir pada Jemaah Salafi Masjid Umar Bin Khattab Pekanbaru. Namun, subjek pada kedua penelitian tersebut tidak ada kriteria spesifik mengenai rentang umur masa dewasa awal. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti menetapkan dewasa Muslim berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Yogyakarta sebagai subjek penelitian, karena rentang usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal yang rentan mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian ini memiliki unsur kebaruan dalam pemilihan variabel penelitian, yaitu mengkaji hubungan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim. Selama ini, penelitian mengenai dzikir umumnya lebih banyak dikaitkan dengan kesehatan mental, pengelolaan stres, kesejahteraan psikologis, maupun kesejahteraan spiritual. Sementara itu, penelitian mengenai *quarter life crisis* lebih banyak menyoroti religiusitas, spiritualitas, atau strategi koping spiritual sebagai

faktor yang berkaitan dengan pengalaman krisis tersebut. Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya kajian psikologi Islam, khususnya mengenai hubungan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien r yang menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas dzikir terhadap *quarter life crisis* termasuk dalam kategori kuat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kualitas dzikir yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah kualitas dzikir yang dimiliki individu, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada dewasa Muslim di Yogyakarta. Semakin tinggi kualitas dzikir yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel, namun tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional.

B. SARAN

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas dzikir dan *quarter life crisis* pada individu dewasa muslim di Yogyakarta, artinya semakin tinggi kualitas dzikir individu, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Berangkat dari temuan tersebut, peneliti merumuskan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Individu Dewasa Awal

Quarter Life Crisis merupakan kondisi yang perlu diperhatikan, karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Individu dewasa awal diharapkan mampu mengelola *quarter life crisis* melalui peningkatan kualitas dzikir dengan membiasakan dzikir bukan sebagai rutinitas atau hanya diucapkan secara lisan, namun diperlukannya penghayatan yang mendalam disaat proses berdzikir. Dzikir sebaiknya dilakukan secara rutin setiap pagi, atau setelah sholat fardhu, dan di waktu maghrib hingga isya dengan menghadirkan niat yang Ikhlas, menghadirkan rasa dekat dengan Allah, dan sikap rendah hati. Individu dewasa awal yang sedang mengalami kebingungan arah hidup, merasa berada dititik terendah dalam hidupnya dapat menjadikan dzikir sebagai strategi coping dalam menghadapi fase tersebut

2. Intansi Pendidikan Pondok Pesantren

Institusi pendidikan Pondok Pesantren di Yogyakarta diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi maupun masukan dalam merancang upaya yang mendukung penanganan permasalahan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Seperti misalnya, mengadakan program atau aktivitas

dalam rangka penguatan iman atau meningkatkan dzikir yang berkualitas contohnya kajian Islami, serta mengadakan program kesehatan mental berupa pelatihan mindfulness berbasis dzikir

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk menelaah variabel atau faktor lain yang lebih spesifik dan relevan dengan konteks kehidupan individu dewasa awal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Hal ini termasuk regulasi emosi, mindfulness, penerimaan diri, atau kesejahteraan spiritual. Selain itu peneliti selanjutnya perlu mengembangkan alat ukur kualitas dzikir yang dibangun melalui konstruksi instrumen yang lebih sistematis, mencakup mengkaji lebih dalam terkait teks utama ataupun literatur islam, seperti kitab-kitab karya ulama yang secara eksplisit membahas dimensi penghayatan dzikir, dan berdiskusi dengan ulama yang berpengalaman dalam bidang tasawuf atau membimbing praktik dzikir. Lebih jauh, peneliti selanjutnya perlu mengeksplorasi dan melihat dari sudut pandang agama selain islam, apakah praktik spiritual yang serupa dalam agama lain memiliki pengaruh yang sebanding terhadap *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1),29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>
- Afandi, M., Afandi, H, N., Afandi, A, S., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afnan., Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam Fase *Quarter Life Crisis* *Relationship of Self-Efication with Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. 2(2), 140–148.
- Amalia, E. I., Sutoyo, A., & Muslikah. (2025). Intervensi Teknik Zikir dalam Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8, 6–10.
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). *Quarter Life Crisis* ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 41–47.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase *quarter life crisis* dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Anggrilia, M., Saptarini, C., Farhana, S., Rizqillah, C., & Milana, K. (2024). *Dhikr Therapy to Overcome Stress Which Impacts Sleep Quality. Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 319–325. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.165>
- Anshory, I., Yayuk, E., & Dyah, E. worowiratri. (2016). Tahapan dan Karakteristik Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Upaya Pemaknaan Development Task). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 383–389.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood*. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>

- Arnett, J. J. (2007). *Emerging Adulthood, a 21st Century Theory: A Rejoinder to Hendry and Kloep*. *Child Development Perspectives*, 1(2), 80–82. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00018.x>
- Asamoah, M. K. (2014). *Re-examination of the limitations associated with correlational research*. *Journal of Educational Research and Reviews*, 2(4), 45–52.
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S (2022). Kontribusi Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 Iain Kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i1.4511>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi* (3 ed.). Pustaka pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., Akhtar, H. (2023). *Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress*. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Baroroh, E. Z., & Azzahrah, S. F. (2024). Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu di Pontianak. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, April 2019, 32–45.
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). *Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer*. *Frontiers in Public Health*, 6 (June), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Cahyadi, A. (2003). Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kontrol Diri pada Remaja.
- Collins, S. P., & Butler, J. (2021). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*.

- Dafnisfaz. (2025). *How to Write a Research Proposal: A Beginner's Guide for Social Science*.
- Darmawan, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, P. I. K., Istiari, Ch. H., Haryanti, P., & Sari, I. Y. (2024). *Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan*. *Bali Medika Jurnal*, 11(2), 118–129. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i2.443>
- Dewi, Y. S., & Yelliza, M. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan terapi dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin. *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 1484–14831037.
- Ermita, R., Rohma, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Etikan, I. (2016). *Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling*. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Febriani, A., Abdillah, T. A., & Syahputra, A. (2024). *Impact Dhikr on Mental Health*. *International Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, 1(1), <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/ijiss/article/view/371>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. In *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* (Vol. 53, Nomor 9).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion And Society In Tension*. Chicago: Rand McNally and Company.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2020). *Research Methods for the Behavioral Sciences (with APA Card)*. Cengage Learning. <https://books.google.co.id/books?id=UPlnzQEACAAJ>
- Gregory J. F., Roberts, T., & Feist, J. (2019). Theories of Personality. In *Theories of Personality* (10 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429026027>

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hardani., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, Roushandy, A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. *In Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Nomor 1).
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D. (2024). *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. Psychology Research and Behavior Management*, 17 (December 2023), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hayati, R., & Sitanggang, C. M. (2024). *Spiritual Health of the Millennial Generation Facing the Quarter Life Crisis. 2001*, 103–111.
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2016). *SPSS Explained* (2 ed.). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203642597>
- Ibrahim, A. (2018). Metodologi Penelitian. *In Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Nomor 1). Gunadarma Ilmu.
- Ilman, H., & Nurjannah, N. (2025). Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 071–080. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.223>
- Jasmadi, & Muslimah, L. (2016). Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 1–22.
- Jean Michelle Madeline Sallata, & Arthur Huwae. (2023). *Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>
- Kankaraš, M., & Capecchi, S. (2025). Neither agree nor disagree: use and misuse of the neutral response category in Likert-type scales. *Metron*, 83(1), 111–140. <https://doi.org/10.1007/s40300-024-00276-5>
- Koo, M., & Yang, S. (2025). *Likert-Type Scale*. 1–11.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir

- dalam meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf>
- Latif, U. (2022). Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Latif, U. (2022). Sufi Psychology. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 5(1), 2301–2304. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7_9101
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). *Resilience in Emerging Adulthood Viewed from Social Support*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 477. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12335>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Machfud, M. (2022). Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. 25(1), 135–141.
- Mamat, M. A., & Zarif, M. M. M. (2019). Keperluan Zikir dalam Pembelajaran menurut Manuskrip Melayu: Kajian terhadap MSS 2906 (B) TIBYĀN AL-MARĀM. *Journal of Al-Tamaddun*, 14(1), 37–51. <https://doi.org/10.22452/JAT.vol14no1.4>
- Maula, M. S. N., & Priyanto, A. (2018). *Dhikr to Allah as A Medium for Health and Quality in The Industrial Era 5.0*. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
- Mirza., Ibrahim, M, B., Riady, M. A. (2024). *Description And Differences In Quarter Life Crisis In Terms Of Gender In The Age Range Of Emerging Adulthood In Banda Aceh. Proceedings of International Conference On Psychology And Multidisciplinary Behavioral Studies (MICOPSY 2024) UNIMAL*, 1(1), 113–124.

- Mulya, B. (2025). Efek Psikologis Pembacaan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Di Era Digital. *I*(2), 288–300.
- Musfara, D. D., Wiwik, W., & Fitrihanur, W. L. (2024). *Depression, Anxiety, Stress Correlated with Suicide Idea on Students of The Faculty of Health. Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *11*(1), 049–056. <https://doi.org/10.26699/jnk.v11i1.art.p049-056>
- Muslimah, L. (2016). Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah Zikr *Quality Relationship With Happiness At Aktivis Dakwah Kampus (Adk) Student Unsyiah. 1(April)*, 1–22.
- Mweshi, G. and, & Sakyi, K. A. (2020). *Application of sampling methods for the research design. Archives of Business Research*, *8*(11), 180–193. <https://doi.org/10.14738/abr.811.9042>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*.
- Nashori, F. (2005). Hubungan Antara Kualitas Dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangdadaan Mahasiswa.
- Nashori, F. (2005). Hubungan antara Kualitas Dzikir Dengan Pemaafan Pada Mahasiswa. *June 2005*.
- Nasichah, M. A., Jauhari, A., Syah Ayasha, S., & Putri Az-Zahra, M. (2020). Manajemen Stress Berbasis Islam: Mengkaji Konsep, Bentuk, dan Strategi Coping Islami dan Perspektif Bimbingan dan Penyuluhan.
- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2021). *Learning Statistics With Jamovi A Tutorial For Beginners In Statistical Analysis*.
- Nor, R., Denti, A. D., & Pratiwi, S. (2023). Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, *1*(6), 696–705. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Nurshabrina, D. R. (2025). Spiritualitas vs Identitas Formal : Menelusuri Fenomena Islam KTP di Kalangan Remaja. May.
- Octavia, L., Qudni, Adnan, A. Y., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi kecemasan santri Pondok darut Tauhid pesantren Zainul hasan Genggong. *VIII*(1), 87–95.

- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press. The Guilford Press.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Pertama, Vol. 3, Nomor 1). Pascal Books.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, I. C., & Fitri, H. U. (2024). *The Relationship Between Quarter-Life Crisis And The Level Of Religiosity In Final-Year Students*. 5(2), 342–356.
- Rahadi, P. F., Adityawan, O., Prihandayani, A. K., & Handoko, W. (2022). Perancangan Buku Interaktif Sebagai Media Manajemen Stres Pada Fase *Quarter-Life-Crisis*. *Wacadesain*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51977/wacadesain.v3i2.918>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). *Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis*. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?* *INNER: Journal Of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Rahmi Agustiarini. (2023). *Quarter Life Crisis: Exploring The Challenges And Coping Strategies Of Young Adults In Their Twenties*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(4), 31–41.
- Ratri, I. K., Satrio, P., Rachmah, E. N., & Budhi, S. (2016). Gambaran *Quarter Life Crisis* Wanita Dewasa Awal Di Era Digital Studi Fenomenologi : Wanita Di Surabaya. 1–23.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Balitbangkes.[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf)
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi*

- Malahayati, 3(1), 12–19. <httpsdoi.org10.33024jpm.v3i1.3316.pdf>. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–8.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis : the unique challenges of life in your twenties*. New York : J.P. Tarcher/Putnam, *Adulthood, Young adults, Young adults, Adultes, Jeunes adultes, Jeunes adultes*.
- Robbins, & Wilner. (2001). *Quarter life crisis : the unique challenges of life in your twenties*. New York : J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2019). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rohmah, M., & Asror, A. (2022). Pengaruh husnudzon terhadap *quarter life crisis* dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 1(2), 92–110. http://digilib.uinkhas.ac.id/10749/1/Mudrika_Rohmah_D20185027.pdf
- Rukom. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Sehat Negereiku.kemkes.go.id. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Santoso, Y. D., & Arbi, A. K. D. (2023). Hubungan antara kecemasan dan ide bunuh diri pada dewasa awal dengan adverse childhood experiences. *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental*, X, 2–10. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development*. In *A topical approach to life-span development*.
- Saputra, N. (2021). Metodologi penelitian kuantitatif.
- Sepsita, V. (2024). Dampak *Quarter life Crisis* terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *TSAQOFAH*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life Crisis*. *Intuisi:*

- Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 1–15.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545>
- Shiddieqy, M. H. A. (1964). Pedoman dzikir dan do'a. Bulan Bintang.
<https://books.google.co.id/books?id=IQghAAAAMAAJ>
- Sink, C. A., & Mvududu, N. H. (2010). *Statistical Power, Sampling, and Effect Sizes. Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1(2), 1–18.
<https://doi.org/10.1177/2150137810373613>
- Sofyani, H. (2023). Penentuan Jumlah Sampel pada Penelitian Akuntansi dan Bisnis Berpendekatan Kuantitatif. <https://doi.org/10.18196/rabin.v7i2.19031>
- Soraya, S. Z., & Puspitasari, R. N. (2025). *Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students. Journal of Education and Learning*, 19(1), 287–293. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21382>
- Stagg, R. (2014). *The nadir experience: Crisis, transition, and growth. Journal of Transpersonal Psychology*, 46(1), 72–91.
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *ALFABETA, CV*. (19 ed., Vol. 32, Nomor 3).
- Susanti, R., & Ika, A. (2019). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri. Diakses pada tanggal 8 oktober 2025, di Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=1>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mtaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Syuhrawardi, M. S. (2025). Psikoterapi Islam Dengan Metode Dzikir Dalam Menangani Kesehatan Mental. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 1(2), 73–96. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v1i2.17>
- Utami, M. S. (2018). Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Pribadi. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966>
- Wantini, W., Perawironegoro, D., Hopid, A., & Sama-Alee, A. (2025). *The Impact*

- of a Spiritual Well-Being program on Preventing Quarter Life Crisis in Association Muhammadiyah Thailand Students*. Jurnal Pendidikan Progresif, 15(2), 1188–1206. <https://doi.org/10.23960/jpp.v15i2.pp1188-1206>
- Widiantoro, W. (2024). Tantangan *Quarter-Life Crisis* Generasi Muda. Times indonesia.co.id. https://timesindonesia.co.id/kopi-times/515515/tantangan-quarterlife-crisis-generasi-muda?utm_source=chatgpt.com
- Yasri. (2010). Hubungan antara kualitas dzikir dengan kecemasan (*anxiety*). 118.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). *Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty türkiye'deki beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11(61), 245–262. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Yumnah, S., & Khakim, A. (2019). Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, 13(1), 97–118. <https://doi.org/10.35316/lisanalhal.v13i1.451>
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa *Quarter-Life Crisis*. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(3), 236. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i3.49496>
- Zakariya, Y. F. (2022). *Cronbach's alpha in mathematics education research: Its appropriateness, overuse, and alternatives in estimating scale reliability*. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1074430>
- Zaman, S. N. (2024). *Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup*. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>