

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA ALUMNI PRODI ADMINISTRASI
PUBLIK UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

GRAICE WINA APRIANI HUTAHAEAN

208600190



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/5/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/5/25

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA ALUMNI PRODI ADMINISTRASI PUBLIK UNIVERSITAS
MEDAN AREA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*



Oleh:

Graice Wina Apriani Hutahaean

208600190

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

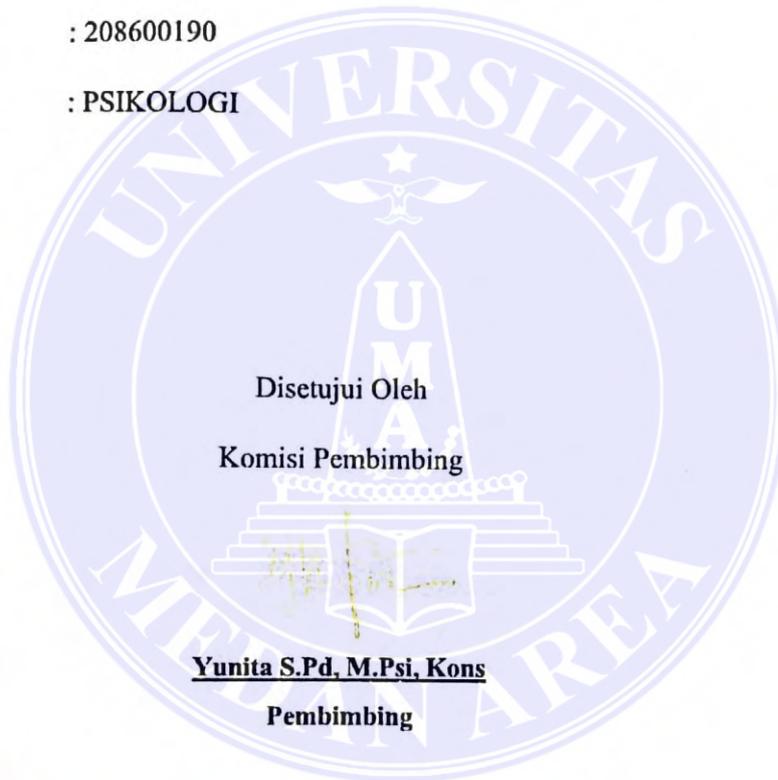
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA PRODI ALUMNI ADMINISTRASI PUBLIK UNIVERSITAS MEDAN AREA

Nama : GRAICE WINA APRIANI HUTAHAEAN

NPM : 208600190

Fakultas : PSIKOLOGI



Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Yunita S.Pd, M.Psi, Kons
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 22 Januari 2025


Graice Wina Apriani Hutahaean
208600190



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/ UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Graice Wina Apriani Hutahaean

NPM : 208600190

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA ALUMNI PRODI ADMINISTRASI PUBLIK UNIVERSITAS MEDAN AREA”

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan
Pada tanggal: 22 Januari 2025
Yang menyatakan



Graice Wina Apriani Hutahaean
208600190

ABSTRAK

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA ALUMNI PRODI ADMINISTRASI PUBLIK UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH:

GRAICE WINA APRIANI HUTAHAEAN
NPM: 208600190A1f

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta melihat hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area. Hipotesis yang diajukan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni. Dengan artian, semakin rendah religiusitas maka *quarter life crisis* tinggi, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 385 orang dengan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 58. Data dikumpulkan melalui skala yaitu skala religiusitas dan skala *quarter life crisis*. Metode analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* dimana $r_{xy} = 0,805$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap *quarter life crisis* adalah 64,8%. Diketahui juga terdapat faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil lain ditemukan bahwa dari perhitungan mean empirik bahwa religiusitas rendah dan *quarter life crisis* tinggi.

Kata Kunci : Religiusitas, *Quarter Life Crisis*, Alumni

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN RELIGIOSITY AND QUARTER-LIFE CRISIS AMONG ALUMNI OF THE PUBLIC ADMINISTRATION STUDY PROGRAM AT UNIVERSITY OF MEDAN AREA

BY:

GRAICE WINA APRIANI HUTAHAEAN

NPM: 208600190

This research aimed to determine and examine the correlation between religiosity and quarter-life crisis among alumni of the Public Administration Study Program at University of Medan Area. The proposed hypothesis was that there was a negative correlation between religiosity and quarter-life crisis among alumni. This meant that the lower the religiosity, the higher the quarter-life crisis, and vice versa. This research used a quantitative method. The population in this research consisted of 385 individuals, selected using purposive sampling. The sample consisted of 58 individuals. Data were collected using scales, namely the religiosity scale and the quarter-life crisis scale. The data analysis method used was product-moment analysis. The results of this research showed a significant correlation between religiosity and quarter-life crisis, where $r_{xy} = 0.805$ with a significance of $p = 0.000 < 0.05$. The effective contribution of the religiosity variable to the quarter-life crisis was 64.8%. It was also found that there were other factors not examined in this research. Another finding from the empirical mean calculation indicated that religiosity was low and the quarter-life crisis was high.

Keywords: Religiosity, Quarter-Life Crisis, Alumni



RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Duri, Riau pada tanggal 24 April 2002 dari Bapak P. Hutahaean dan Ibu D. Simbolon. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara.

Pada tahun 2008-2014 peneliti menempuh pendidikan sekolah dasar di SDN 17 Pinggir. Kemudian pada tahun 2014-2017 peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah pertama di SMPN 1 Talang Muandau. Dan pada tahun 2017-2020 peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 3 Mandau. Peneliti melanjutkan pendidikan pada tahun 2020 sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area, Sumatera Utara.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Esa, atas limpahan berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena tiada daya dan upaya selain atas kehendaknya. Skripsi ini ditulis berjudul **“Hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Medan Area.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari semua pihak yang terkait, dan selalu peduli kepada peneliti. Oleh karena itu pada kesempatan ini juga dengan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yunita, S.Psi., M.Psi, Kons selaku dosen pembimbing, Ibu Dinda Permata Sari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua penguji seminar, Ibu Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris penguji seminar, Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembeding seminar yang baik hati, dengan segala ilmu, kesabaran, kebaikan, serta waktu yang banyak diluangkan selama proses membimbing, serta memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi ini. Untuk kedua orang tua, Bapak P. Hutahayan dan Ibu D. Simbolon yang menjadi sumber kekuatan yang selalu mendoakan, memberikan materi, memberikan motivasi dan selalu mendukung dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk kakak saya Rimeldi Eunike Hutahaean, adik saya Arni Costarina Hutahaean dan Obed Prayoga Hutahaean, yang telah memberikan semangat, motivasi dan arahan kepada peneliti. Terimakasih untuk teman saya Hesti, Mita, Parintan, Febby, Hafizah, Afia,

dan Irene, serta yang memiliki npm 198210089 yang selalu memberikan semangat, motivasi dan arahan kepada peneliti.

Adapun maksud dan tujuan dari skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Psikologi Universitas Medan Area. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, 22 Januari 2025



Graice Wina Apriani Hutahaean

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYAAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Hipotesis Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
a. Manfaat Teoritis	7
b. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Quarter Life Crisis	8
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	8
2.1.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek Dalam <i>Quarter Life Crisis</i>	16
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	22
2.2. RELIGIUSITAS	23
2.2.1 Pengertian Religiusitas	23
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas	25
2.2.3 Aspek- Aspek Religiusitas	30
2.2.4 Ciri-Ciri Religiusitas	36
2.3. Hubungan Religiusitas dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	38

2.4. Kerangka Konseptual.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	41
3.2. Bahan dan Alat	41
3.3. Definisi Operasional	42
3.3.1 Religiusitas	42
3.3.2 <i>Quarter Life Crisis</i>	42
3.4. Metodologi Penelitian.....	43
3.4.1 Uji Validitas	43
3.4.2 Uji Reliabilitas	44
3.5. Populasi dan Sampel.....	44
3.5.1 Populasi	44
3.5.2 Sampel	44
3.6. Prosedur Kerja.....	45
3.6.1 Tahap Persiapan.....	45
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	45
3.6.3 Tahap Laporan	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	46
4.2 Analisis dan Hasil Penelitian	52
4.2.1 Uji Normalitas	52
4.2.2 Uji Linearitas	53
4.2.3 Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> Koefesien Determinan	54
4.2.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	55
4.3 Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Skala Religiusitas Sebelum Uji Coba	46
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Coba	48
Tabel 4.3 Distribusi Skala Religiusitas Setelah Uji Coba	49
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Religiusitas	50
Tabel 4.5 Distribusi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	53
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Linearitas	53
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i> Koefesien Determinan ..	54
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	40
Gambar 4.1 Kurva Religiusitas	56
Gambar 4.2 Kurva <i>Quarter Life Crisis</i>	56



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah dan dilahirkan dengan potensi individu yang perlu dikembangkan untuk menjadi modal dalam upaya mencapai kesuksesan di masa dewasa. Manusia juga mengalami perubahan seiring berjalannya waktu dan terus berkembang menjadi individu dewasa yang menghadapi tantangan perkembangan atau tugas perkembangan pada masa dewasa, dimana masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam hidup manusia dan peranan orang tua serta lingkungan di mana ia berada merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang ketika menghadapi tantangan di masa dewasa (Jannah, Kamsani dan Ariffin, 2021). Ciri utama masa remaja yang kelak menjadi syarat kehidupan dewasa adalah kemampuan melakukan penilaian obyektif terhadap realitas dunia luar dengan kehidupan mental sendiri dan mempunyai kemampuan mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam sehingga dapat mencapai tujuan yang bermakna (Utami dkk, 2023).

Setiap manusia akan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya, baik secara biologis maupun psikologis. Manusia mengalami perkembangan yang progresif mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Langkah-langkah ini mempunyai tugas dan tanggung jawab masing-masing. Di antara tahapan-tahapan tersebut, yang banyak menarik perhatian adalah masa remaja menuju masa dewasa, yaitu masa peralihan. Pada saat inilah individu mulai mengalami tuntutan dan tekanan yang bersifat magnetis dari aspek yang berbeda, baik dari luar (eksternal) maupun dari dalam dirinya (internal) sehingga

tahapan ini dikatakan paling sulit karena dituntut untuk mandiri dan tidak lagi bergantung pada orang tua (Fazira dkk, 2023). Setiap individu yang melewati masa ini bereaksi berbeda-beda, ada yang melewatinya dengan mudah dan ada pula yang mengalami kesulitan.

Individu yang memasuki masa dewasa dengan mudah adalah individu yang telah mempersiapkan dirinya untuk menjadi dewasa dalam masa perkembangannya dan juga mempersiapkan dirinya dengan sempurna. Dan sebaliknya, individu yang tidak mempersiapkan diri dengan baik akan sulit untuk melewati tahap ini dan akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan tantangan yang akan dihadapinya, yang dapat menimbulkan emosi atau pikiran negatif yang ekstrim pada individu seperti perasaan ditolak/terasing, memiliki rasa ragu pada diri sendiri dan takut gagal. Reaksi negatif tersebut dirasakan sebagai krisis emosional yang disebut *quarter life crisis* yang jika diterjemahkan berarti krisis seperempat abad (Afrilia, 2022).

Quarter life crisis adalah krisis emosional atau reaksi negatif yang dapat menimpa semua individu yang berusia sekitar 18 hingga 29 tahun (Arnet, 2014), dimana pada usia ini individu mulai mempersiapkan masa depan dan juga menghadapi banyak masalah dalam hidup (Rahimah dkk, 2022). Menurut Fischer (dalam Habibie dkk, 2019), *quarter life crisis* adalah perasaan cemas yang hadir akibat ketidakpastian kehidupan di masa depan mengenai hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an.

Dan ketika memasuki usia dewasa, sangat sedikit orang yang menyadari bahwa mereka sedang mengalami fenomena tersebut. Sari (2021 dalam Utami dkk, 2023) mengemukakan bahwa gambaran *quarter life crisis* pada masa dewasa awal saat ini adalah individu mengalami perasaan tertekan, sedih, cemas dan khawatir akan mengecewakan orang tua, merasa sulit untuk berjuang sendiri, serta takut akan kemampuannya dalam menjalankan perannya di masa depan.

Setelah mencapai tahap usia ini, orang akan merasa dituntut bahkan tertekan karena mereka akan mulai menerima tanggung jawab yang semakin besar, baik dalam menentukan kehidupan masa depan maupun dalam bersikap. Bahkan dalam kehidupan sosialnya, tidak jarang individu di usia ini menghadapi banyak pertanyaan yang semakin membuat tertekan, seperti kapan dan di mana mereka akan bekerja, kapan menikah, apa yang akan dilakukan selanjutnya (Hahuly, 2021). Pertanyaan-pertanyaan ini tidak pernah lepas dari orang-orang yang memasuki usia dewasa awal, contohnya pada alumni perguruan tinggi. Kebanyakan mereka menyikapi hal tersebut sebagai suatu tekanan yang menimbulkan perasaan cemas, takut dan tidak nyaman, bahkan dapat menimbulkan perasaan pesimis, terutama pada individu yang tidak mempersiapkan diri dengan baik.

Alumni perguruan tinggi adalah individu yang telah menyelesaikan studi mereka dan kembali berkontribusi di tengah masyarakat. Sebagai bagian dari komunitas akademik, alumni diharapkan menjadi pilar penting dalam mendukung pengembangan almamater melalui kontribusi nyata mereka (Iskhakova dkk, 2016). Alumni dipandang memiliki tanggung jawab paling besar terhadap pendidikan tinggi di mata masyarakat (Ilham dkk, 2022). Terlebih di masa sekarang ini, alumni sering kali merasakan banyak tekanan karena harus memikirkan setiap langkah

yang akan diambilnya. Selain ingin memenuhi kebutuhan diri untuk menjadi lebih baik, keluarga dan lingkungan juga sangat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, dimana seringkali mereka menerima persyaratan seperti gelarnya yang dijadikan sebagai penentu kemana mereka akan pergi dan karir seperti apa yang cocok dan bermanfaat, pasangan seperti apa yang akan mereka nikahi, atau kehidupan seperti apa yang seharusnya mereka jalani. Tuntutan tersebut tidak hanya membuat mereka cemas tetapi juga stres bahkan depresi, sehingga jika tidak dikelola dengan baik, mereka rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu ciri mental yang sehat adalah terjalinnya hubungan baik antara diri dengan Sang Pencipta atau dalam hal ini disebut dengan religiusitas (Larasati, 2021).

Pada penelitian ini, peneliti mengambil prodi Administrasi Publik sebagai subjek. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa alumni, mengatakan bahwa alumni prodi Administrasi Publik cukup sulit terserat dunia industri dikarenakan jarang perusahaan yang mencari kandidat dari jurusan tersebut dan rentan bekerja tidak sesuai jurusan. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada alumni Administrasi Publik Universitas Medan Area, hasil penelitian menunjukkan terdapat 58 orang yang mengalami *quarter life crisis* karena belum bekerja. Hal tersebut terjadi dikarenakan para alumni yang belum bekerja cenderung mengalami sejumlah permasalahan seperti membandingkan dirinya dengan orang lain, kerap merasa gagal, sulit dalam mengambil keputusan, bahkan jauh dari spiritualitas (Wibowo, 2017).

Menurut Bryant (Habibie dkk, 2019), penurunan penghayatan terhadap agama yang dianut biasa terjadi pada generasi muda berusia dua puluhan, termasuk

lulusan baru, rentan terhadap masalah psikologis karena penurunan tingkat penghayatan terhadap agamanya (religiusitas).

Kurangnya penghayatan atau partisipasi terhadap kegiatan keagamaan yang dianut dapat menimbulkan berbagai persoalan, seperti depresi atau kehilangan tujuan hidup (Habibie dkk, 2019).

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Afrilia (2022) yang menyatakan bahwa religiusitas juga berkontribusi dalam membantu mengatasi berbagai kondisi dan permasalahan negatif dalam hidup. Memperkuat iman adalah salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis*. Ketika individu merasa tertekan dengan lingkungannya pada masa transisi, diharapkan akan meningkatkan religiusitas dan introspeksi diri.

Seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat terhindar dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas dan juga dapat memunculkan rasa percaya diri, optimis, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi *quarter life crisis* (Patricia, 2021).

Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung menunjukkan ketenangan dengan menggunakan koping religiusitas serta tidak mudah cemas terhadap sumber stres yang dialami serta dapat meningkatkan optimisme dan kepercayaan diri pada individu, seperti yang diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh McMahan dan Biggs (Utami dkk, 2023). Menurut Taylor (Larasati, 2021), agama juga dapat membantu dalam proses coping, karena agama memberikan sistem kepercayaan dan cara berpikir tentang stres atau tekanan dalam hidup, serta cara untuk mengurangi penderitaan dan bagaimana manusia menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan dan apa yang terjadi padanya.

Sehingga ketika menghadapi situasi krisis, individu dapat berpikir positif bahwa mereka selalu dapat mengatasi tantangan yang ada dan meskipun tidak berhasil, mereka akan tetap berusaha mencari jalan lain.

Koenig dan Larson (Habibie dkk, 2019) mengemukakan bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan peningkatan moralitas dapat dicapai dengan meningkatkan keyakinan dan praktik keagamaan. Pada masa *quarter life crisis*, stres dan kecemasan dapat muncul dan di sinilah peran agama diperlukan. Melakukan amalan keagamaan seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang menyebabkan seseorang mengalami stres dan kecemasan (Larasati, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* dan pengaruh penghayatan seseorang terhadap keagamaan yang dianut (religiusitas) terhadap permasalahan yang dialaminya. Melalui penelitian ini, peneliti berharap hasilnya dapat membantu dan memberikan solusi kepada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan menyadari pentingnya memiliki tingkat religiusitas yang tinggi untuk meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* pada diri.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: “Apakah terdapat Hubungan Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada Alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area.

1.4. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, dimana semakin rendah religiusitas individu, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Begitu sebaliknya, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami.

1.5. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis: Mampu memberikan kontribusi ilmiah terhadap berbagai fenomena psikologis, khususnya Psikologi Klinis serta dapat memperluas pemahaman tentang aspek psikologis terkait hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis*.
- b. Manfaat praktis: Mempersiapkan individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis* sehingga mereka dapat memahami kondisi yang dihadapinya dan mengetahui secara pasti cara mengelolanya, seperti meningkatkan religiusitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Quarter Life Crisis*

2.1.1 Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Dalam penelitian Afrilia (2022) dijelaskan bahwa istilah tersebut berasal dari kegelisahan Wilner terhadap masa depannya setelah menyelesaikan pendidikannya, kemudian mereka melakukan penelitian terhadap seorang pemuda di Amerika dan mereka memberi julukan “*twenty somethings*”, yaitu individu remaja yang baru saja meninggalkan zona nyamannya dan mulai masuk dalam *real life* dengan berbagai tuntutan yang ada, seperti menghasilkan uang dan menikah.

Menurut Robinson dan Wilner, pada masa dewasa awal banyak individu yang merasa kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangannya dimana ia perlu membuat pilihan mengenai karir, keuangan dan hubungan, kesulitan ini menyebabkan ia merasa tidak berdaya, ragu-ragu dan takut dimana istilah yang merujuk pada kondisi ini disebut “*Quarter-Life Crisis*” atau biasa disingkat dengan QLC (Utami, dkk, 2023).

Quarter Life-Crisis (QLC) adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia 20an tahun, yang dimana pada usia ini individu akan merasa takut terhadap masa depan termasuk di dalamnya urusan karir dan lingkungannya (Afnan, Fauzia dan Tanau, 2020).

Menurut Fischer (Habibie dkk, 2019) *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an.

Quarter Life Crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respons mental individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, kebingungan yang disebabkan banyaknya pilihan untuk menjalani hidupnya, perasaan panik, insecure, penuh tekanan, tidak berdaya (*sense helplessness*) dan tidak bermakna yang biasanya muncul di masa transisi pada individu dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun (Afrilia, 2022).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan gelisah dan khawatir akan kehidupan di masa yang akan datang, baik mengenai pekerjaan, pasangan maupun keluarga yang dialami oleh usia dewasa awal dan ditandai dengan kesulitan dalam membuat keputusan, kecemasan akan masa depan, suka membandingkan diri dengan orang lain, bahkan cenderung merasa putus asa.

2.1.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash & Murray (2010 dalam Karim, 2022) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*, yaitu:

1. *Hopes and Dream*

Harapan dan mimpi mengenai karir, keluarga, pasangan, dan pertemanan. Namun, terkadang mereka memiliki rasa kebingungan dan keraguan membayangkan ketidakpastian masa depan. Keraguan dan kebingungan inilah menyebabkan timbulnya kondisi krisis emosional, yang ditandai dengan

perasaan kehilangan identitasnya, tekanan perubahan serta emosi yang menyertainya.

2. *Religion and spirituality*

Semakin dewasa, seseorang mampu berpikir kritis, termasuk masalah agama dan spiritual. Seorang dewasa awal terkadang bertanya-tanya apakah agama yang ia anut sesuai dengan dirinya atau hanya karena ajaran dari orang tua. Mereka akan kebingungan karena merasa dirinya belum cukup memahami ajaran agama.

3. Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan

Setiap manusia sejatinya tidak lepas dari kehidupan sosial dimana perlu adanya interaksi dengan orang sekitarnya, khususnya dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, pasangan, dan teman. Seorang dewasa awal telah mampu berkomitmen dalam hubungan percintaan, keluarga, maupun pertemanan. Mereka cenderung ingin memiliki pasangan, namun ia merasa sulit untuk mempertahankan hubungan dan menyadari bahwa komitmen ini bukan yang ia inginkan dalam jangka panjang. Mereka ingin terbebas dari keluarga dan hidup mandiri, mereka juga merasa tidak menemukan teman yang selalu ada dan dapat dipercaya.

4. Tantangan akademis

Setiap individu tentunya ingin sukses dalam karir maupun pendidikannya. Mereka menentukan sendiri arah tujuan mereka. Namun ada titik dimana mereka merasa apakah jurusan yang diambil sesuai atau tidak, ingin melanjutkan pendidikan ke pendidikan yang lebih tinggi atau tidak. Kebingungan-kebingungan tersebut menimbulkan ketakutan untuk mengambil keputusan.

5. Kehidupan pekerjaan dan karir

Setelah menyelesaikan pendidikan, tentunya setiap individu ingin menghasilkan uang sendiri dan tidak bergantung pada orang tua. Mereka mulai memikirkan dunia pekerjaan, mempertimbangkan pekerjaan yang ia sukai atau pekerjaan yang banyak menghasilkan uang, menginginkan pekerjaan yang tidak membuatnya tertekan. Namun, terkadang seorang dewasa awal merasa belum siap mandiri secara finansial, merasa ragu atas kemampuannya, mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupannya, sehingga mereka merasa terjebak oleh keraguannya dalam pekerjaan.

6. Identitas diri

Seiring bertambahnya usia, individu menggambarkan masa dewasa sebagai masa yang memberikan perasaan antusias, namun juga memberikan perasaan terancam. Individu mulai memperhatikan penampilan, pembawaan diri, reaksi emosi, dan kesadaran individu mengenai pilihan politik hingga orientasi seksual.

Dalam penelitian (Jannah, Kamsani, dan Ariffin, 2021) Sapitri (2023) dijelaskan 2 faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu:

1. Faktor Internal

Robbins mengemukakan *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang ditandai dengan adanya pertanyaan pada diri individu mengenai berbagai aspek kehidupan. Faktor internal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

a. *Hopes and Dream* (Mimpi dan Harapan)

Individu sering mempertanyakan harapan dan mimpi karena berkaitan dengan kehidupan di masa mendatang, di dalamnya termasuk mengenai penemuan minat, kemungkinan keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai target dan konsekuensi yang akan didapatkan ketika individu mengalami kegagalan. Individu akan memiliki banyak pertimbangan dalam hal pekerjaan juga hubungan. Individu juga memiliki beberapa keraguan atas pilihan yang akan individu tentukan, sehingga munculnya keinginan untuk mengulangi dan merancang kembali harapan-harapan dalam hidupnya.

b. *Spiritualitas dan Agama* (*Spirituality and Religion*)

Pada usia ini individu akan cenderung kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianutnya sejak kecil. Individu akan mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah tepat dan apakah orang tuanya akan kecewa jika individu tidak taat atau pindah dari agama yang telah dianutnya. Sesekali individu akan merasa bahwa Tuhan terasa begitu jauh darinya, tetapi di waktu lain terasa begitu dekat sehingga muncul pertanyaan apakah bisa kebaikan datang tanpa ragu, apakah individu membutuhkan iman untuk menjadi orang yang bermoral, apakah manusia bisa menjadi baik tanpa Tuhan dan apakah agama yang tepat untuk diajarkan kepada anak-anaknya kelak.

2. Faktor Eksternal

Nash dan Murray mengemukakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

a. Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Dalam hubungan pertemanan, individu mempertanyakan bagaimana mendapatkan teman sejati dan merasa kesulitan menemukan teman yang bisa dipercaya dan diandalkan. Dalam hubungan percintaan, individu mulai mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan yang tepat untuknya, atau merasa ragu dengan hubungan percintaannya sekarang apakah benar-benar orang yang tepat dan patut untuk dipertahankan.

Dalam hubungan dengan keluarga diwamai pertanyaan seputar apakah ia bisa mandiri dan ia diliputi perasaan ragu terhadap dirinya sendiri ketika ia berpikiran ingin bebas dari orang tua.

b. Tantangan di Bidang Akademis

Mulai muncul keraguan dan pertanyaan pada diri individu apakah jurusan kuliah yang ia jalani sudah tepat, apakah jurusan kuliah tersebut bisa menunjang kariernya di masa depan, serta pertanyaan yang seringkali membuat individu pada fase quarter life crisis semakin tidak percaya diri yaitu "mau kemana setelah lulus kuliah?".

c. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Individu mulai mempertimbangkan terkait pekerjaan yang sesuai minat dan keahliannya atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan. Ia merasa cemas, khawatir, dan pesimis dengan kehidupannya di masa depan karena merasa persaingan dalam dunia kerja saat ini sangat ketat.

Arnett (2004 dalam Syifa'ussurur dkk, 2021) membagi faktor *quarter life crisis* menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Quarter life crisis dapat dipicu oleh individu sendiri. Hal ini disebabkan karena ia mengalami dan melewati masa *adulthood*, dimana dalam fase ini timbul karakteristik yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*. Adapun faktor internal tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Identity exploration*

Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu dalam fase ini juga sering memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihanpilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

b. *Instability*

Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi millennial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

c. *Being self-focused*

Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan.

d. *Feeling in between*

Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.

e. *The age of possibilities*

Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu diantaranya teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah faktor internal dan eksternal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan faktor internal yaitu *Religion and spirituality* yang difokuskan pada “Religiusitas” sebagai faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Pemilihan faktor religiusitas didasari oleh pemikiran bahwa religiusitas yang baik merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap manusia.

2.1.3 Aspek-Aspek Dalam *Quarter Life Crisis*

Quarter-life crisis adalah respons emosional pada usia 20 tahun yang ditandai dengan perasaan panik, tidak berdaya, ketidakstabilan, kebingungan karena banyaknya pilihan, cemas, tertekan hingga frustrasi terutama ketika akan atau baru menyelesaikan dunia perkuliahan menuju dunia nyata yang penuh tuntutan, tekanan dan tantangan. Robbins dan Wilner (2001 dalam Sumartha, 2020) menyebutkan tujuh aspek yang dapat menjadi pertanda individu mengalami *quarter-life crisis* diantaranya:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pada usia *emerging adulthood* individu mulai dihadapkan dengan keputusan-keputusan pribadi mengenai pilihan hidup. Pilihan hidup yang semakin banyak akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan (Robbins dan Wilner, 2001).

2. Putus asa

Keputusasaan yang dialami oleh individu biasanya diakibatkan oleh kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan, serta menganggap bahwa usaha yang telah dilakukan sia-sia. Hal tersebut mengakibatkan harapan dan impian yang semula ingin terus dikembangkan menjadi terabaikan karena perasaan tidak mampu dan putus asa. Keputusasaan biasanya akan terus meningkat, apalagi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karier. Sementara individu akan melihat dirinya jauh berbeda dari temannya, sehingga menimbulkan rasa putus asa. Rasa putus asa juga dapat diakibatkan kurangnya jaringan yang mendukung individu untuk berkembang (Robbins dan Wilner, 2001).

3. Penilaian diri yang negatif

Penilaian terhadap diri yang negatif akan menimbulkan kecemasankecemasan hingga ketakutan akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan selalu ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati tantangan dalam hidupnya. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami situasi sulit, sehingga merasa sendiri dan cenderung melihat dirinya lebih rendah daripada orang lain karena belum mencapai kehidupan yang hebat seperti teman-temannya (Robbins dan Wilner, 2001).

4. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan di sekitar individu dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu, yang tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam hal mengambil keputusan. Individu terkadang akan

merasa berat memilih keputusan, tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan lain. Selanjutnya pada situasi sulit ini, individu memang tidak mudah menghadapinya karena seiring bertambahnya kebingungan-kebingungan dan ketakutan-ketakutan, terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara memulainya (Robbins dan Wilner, 2001).

5. Cemas

Pada usia ini individu akan memiliki beragam harapan yang ingin terpenuhi, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Pada periode ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna dan sebisa mungkin menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya (Robbins dan Wilner, 2001).

6. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan merasa sangat tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin hari semakin berat. Perasaan seperti ini mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu hadir dan membebaninya. Individu merasa bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses (Robbins dan Wilner, 2001).

7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada periode ini, apalagi budaya yang berkembang di Indonesia seakan mengharuskan para pemudanya untuk menikah sebelum usia tiga puluh tahun. Hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya kekhawatiran dan kecemasan baru, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan dia akan menikah, siapa yang akan menikah dengannya, apakah seseorang yang saat ini sedang bersamanya merupakan orang yang tepat untuk menjadi teman hidup atau justru perlu mencari orang lain yang lebih tepat. Selain pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan kariernya (Robbins dan Wilner, 2001).

Agarwal, dkk (2020 dalam Oktaviani, dkk, 2023) menyebutkan aspek-aspek *quarter life crisis* meliputi:

1. Aspek *Disconnection & Distress*

(Petrov dkk., 2022) menekankan adanya pengalaman stress yang luar biasa dari luar karena koping mekanisme yang sebelumnya sudah tidak efektif lagi. Selama episode krisis terjadi seseorang akan mengalami berbagai keadaan termasuk kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan, perasaan depresi dan berbagai perasaan diluar kendali. Ketidakmampuan yang dirasakan untuk mengatasi kehidupan serta penilaian orang lain yang menimbulkan rasa frustrasi bisa menjadi penyebab terjadinya krisis.

2. Aspek *Lack of Clarity & Control*

Individu yang merasa dirinya sedang berada dalam fase krisis cenderung akan membaca buku-buku self help dan buku mengenai spiritualitas sebagai pembanding golongan yang tidak sedang mengalami fase krisis.

3. *Transition & Turning Point*

Pada aspek ini berfokus pada perubahan informatif dalam hubungan serta peran eksternal. *Turning point* yang sering ditemukan yaitu adanya pergeseran karir dan perubahan dalam hubungan interpersonal. Saat mengalami fase krisis banyak hal yang belum diterima individu tersebut, diantaranya perbedaan pandangan dengan orangtua, cara penyesuaian individu dengan keadaan baru. Dukungan yang diberikan kepada seseorang dalam fase krisis menjadi pengarah perubahan di masa transisinya. Selama episode krisis terjadi, seseorang cenderung tertarik untuk menilai kembali identitas diri mereka dengan informasi dan wawasan baru yang didapatkan selama proses perkembangan. Proses refleksi diri yang intens serta keingintahuan intrapersonal menjadi ciri krisis munculnya identitas yang diubah atau muncul identitas baru (EllisHill dkk, 2015).

Menurut Hassler (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023) terdapat tujuh dimensi yang dialami individu ketika berada di fase *quarter life crisis*, di antaranya:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pilihan dan tantangan kehidupan individu di masa dewasa memberikan kekhawatiran akan kesalahan dalam pengambilan keputusan serta mengiring individu pada kebingungan akibat adanya harapan yang belum pasti.

2. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Pertanyaan perihal kesiapan menikah, pilihan teman hidup yang tepat, dan kekhawatiran akan keseimbangan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, serta kariernya.

3. Perasaan cemas

Keinginan, harapan serta impian yang ingin dicapai yang terasa sulit menyebabkan individu dihantui perasaan negatif yang mendominasi.

4. Perasaan tertekan

Hal ini dirasakan individu di mana permasalahan yang dihadapi setiap harinya semakin bertambah berat dan merasa tertekan.

5. Penilaian negatif terhadap diri sendiri

Individu cenderung menatap dirinya lebih rendah dibandingkan teman sebayanya akibat belum adanya keberhasilan yang datang.

6. Terjebak dalam situasi sulit

Individu perlu mengetahui keputusan yang harus dilakukan dalam menghadapi tantangan, walaupun di sisi lain dirinya tidak mengetahui bagaimana cara untuk memulainya.

7. Perasaan putus asa

Kegagalan dan hasil yang tidak sesuai dengan harapan akan membuat individu merasa apa yang sudah dilakukan terasa sia-sia.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada tujuh dimensi dalam quarter life crisis, yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

2.1.4 Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Menurut Wibowo (2017) dalam bukunya yang berjudul “Mantra Kehidupan, Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*” ada beberapa ciri-ciri manusia yang mengalami *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Ia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang ia jalani,
- b. Rasa ragu yang kerap kali datang,
- c. Merasa tak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini,
- d. Tidak jelasnya akan hubungan asmara,
- e. Merasa hanya menjadi butiran debu dalam kehidupan,
- f. Kerap merasa gagal,
- g. Merasa kerap terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan.
- h. Merasa rindu dengan kehidupan masa lalu atau masa-masa sekolah,
- i. Merasa tidak aman dengan kondisi keuangan,
- j. Kesulitan dalam pengambilan keputusan,
- k. Sering berandai lari dari kenyataan yang sedang ia hadapi,
- l. Sering berpindah-pindah pekerjaan, pasangan maupun tempat tinggal,
- m. Kurangnya kepercayaan dalam diri,
- n. Ketakutan akan masa depan,
- o. Jauh dari spiritualitas,
- p. Benci dengan diri sendiri,
- q. Tidak tau dengan apa yang dia inginkan,
- r. Sulit untuk menentukan pilihan dan prioritas,
- s. Sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain, serta

- t. Secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar orang lain.

Menurut Robinson dkk (Larasati, 2021) menyebutkan tanda-tanda seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

1. Merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan mengapa ia hidup;
2. Rencana yang sudah di set tidak sesuai dengan harapan ketika mencapai umur 20-an;
3. Takut gagal;
4. Tidak ingin masa kecil dan masa remajanya berakhir;
5. Takut dalam membuat keputusan;
6. Cenderung membandingkan pencapaian sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna.

Berdasarkan ciri-ciri yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan mengalami tanda-tanda kecemasan, takut gagal dan perasaan-perasaan takut akan sesuatu yang belum pasti terjadi.

2.2. RELIGIUSITAS

2.2.1 Pengertian Religiusitas

Menurut Ahmad Rusydi dalam bukunya yang berjudul Religiusitas dan Kesehatan Mental, secara bahasa religiusitas (*religiosity*) berasal dari kata religius (*religious*), religius merupakan kata sifat (*adjective*) dari *religion*. Menurut kamus *Oxford*, kata *religion* memiliki dua definisi, pertama, '*belief in and worship of God or gods.*' Yaitu sebuah kepercayaan dan peribadatan pada Tuhan atau dewadewa. Kedua, '*particular system of faith and worship based on such belief.*' Yaitu bagian

dari sistem kepercayaan dan peribadatan yang berdasarkan keyakinan. Adapun kata *religious* menurut definisi kamus *Oxford* adalah '*adjective of religion, (religious) of a person believing in and practicing religion.*' Yaitu sifat keagamaan yang ada pada seseorang, atau keberagaman seseorang dalam meyakini dan mengamalkan agama.

Menurut Najoan (2020) religiusitas adalah tingkat keimanan agama seseorang yang dicerminkan dalam keyakinan, pengalaman dan tingkah laku yang menunjuk kepada aspek kualitas dari manusia yang beragama untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Dalam penelitian Fauziyyah (2023) Siti Gazalba mendefinisikan religiusitas sebagai kecenderungan rohani manusia, yang berhubungan dengan alam semesta, memiliki nilai yang meliputi segalanya. Religiusitas mencari sesuatu dalam nilai dan makna yang berbeda dari segala sesuatu yang ada. Oleh sebab itu dikatakan bahwa religiusitas berhubungan dengan yang kudus. Manusia mengakui adanya sikap bergantung mutlak pada yang kudus, yang diyakini memiliki kekuatan lebih dan diluar kontrol dibanding dengan manusia ataupun makhluk hidup lainnya. Sehingga manusia melakukan segala cara untuk mendapatkan pertolongannya yaitu dengan menjalankan ajaran, upacara, dan tindakan dalam usahanya itu.

Menurut Qomariyah (2021) religiusitas adalah bentuk manifestasi individu yang di dapat dari hasil pembelajaran keagamaan serta memahami keesaan Allah melalui kitab-kitab suci dan meneladani kisah para rasul. Religiusitas adalah suatu cara pandang dari buah pikiran (*mind of sense*) seseorang mengenai agamanya serta bagaimana individu tersebut menggunakan keyakinan atau agamanya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Ahmadi dan Siswanto (2023) Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (being religious), dan bukan sekedar mengaku mempunyai agama (having religion). Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengalaman ritual agama, dan sikap sosial keagamaan.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan suatu kepercayaan kepada sosok yang dianggap dan diyakini memiliki kekuatan lebih kuat diantara seluruh makhluk dimuka bumi ini yang biasa disebut dengan tuhan. Dimana melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan terimplikasikan pada sikap dan perilakunya sehari-hari.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut penelitian Fauziyyah (2023) religiusitas tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui sebuah proses dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang dipaparkan oleh Syamsul Yusuf yaitu, faktor internal (pembawaan) dan faktor eksternal (Lingkungan). Berikut penjelasan dari faktor-faktor tersebut:

1. Faktor Internal (Pembawaan)

Manusia yang dilahirkan ke dunia, baik itu masih primitive maupun modern, lahir di negara komunis atau kapitalis, lahir dari orang tua yang shaleh ataupun yang jahat, lahir sejak zaman nabi adam maupun pada akhir zaman. Manusia memiliki fitrah (pembawaan) beragama, mempunyai potensi beragama atau iman kepada Tuhan atau percaya adanya kekuatan diluar dirinya yang mengatur hidup dan kehidupan di alam semesta.

2. Factor Eksternal (Lingkungan)

Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan keluarga, lingkungan Pendidikan (sekolah), dan lingkungan masyarakat. Berikut penjelasannya:

a. Lingkungan Keluarga

Orang tua memiliki peran penting dan tanggung jawab yang besar dalam membina akhlak dan kepribadian anak-anaknya sebagai peletak dasar konsep tersebut. Pembinaan akhlak maupun perihal keagamaan dimulai sejak lahir yaitu dengan mengumandangkan adzan dan iqomah, bahkan bias sejak dalam kandungan. Adapun contoh dari pelaksanaan Pendidikan beragama dalam lingkungan keluarga ialah keteladanan orang tua, perlakuan terhadap anak sesuai dengan agama serta melatih dan membiasakan anak untuk melaksanakan ibadah maupun ajaran-ajaran agama sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya.

b. Lingkungan Pendidikan

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan pembinaan Pendidikan dan pelajaran dengan teratur, sengaja dan terencana, oleh karena itu sekolah memiliki kewajiban dalam membentuk karakter dan perilaku peserta didiknya. Selain itu sebagai seorang pendidik keteladanan dari guru juga berperan dalam menanamkan kebiasaan baik dan pembentukan moral yang erat kaitannya dengan perkembangan perilaku dalam keberagaman peserta didik.

c. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat (tempat tinggal) juga dapat mempengaruhi kepribadian seseorang dalam beragama. Apabila di lingkungan masyarakat

(tempat tinggal) terdapat pembinaan dan bimbingan agama seperti adanya ceramah agama, pengajian serta tokoh masyarakat yang berperilaku baik dapat dijadikan teladan, maka dapat membentuk kepribadian seseorang untuk lebih sesuai dengan nilai-nilai agama yang telah dianutnya.

Religiusitas seseorang mengalami naik turun, terkadang bias di tingkat yang tinggi dan juga bias berada di tingkat yang rendah. Sehingga Thoulus (Fauziyyah, 2023) memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat religiusitas seseorang, yaitu:

1. Faktor Sosial

Salah satu contoh dari faktor sosial ialah berupa sugesti dan Pendidikan. Pengaruh terpenting dalam religiusitas seseorang adalah Pendidikan. Maka dari itu, sebaiknya manusia menanankan dan menginternalisasikan Pendidikan religiusitas sedini mungkin. Anak mendapatkan Pendidikan dan internalisasi religiusitas adalah dari orangtuanya bukan dari sekolah ataupun tempat pengajian. Sebab orangtua merupakan orang yang pertama dan utama dalam berinteraksi dengan anak.

2. Faktor Pengalaman

Dengan adanya pengalaman spiritualitas dan kenyamanan setelah seseorang melakukan ibadah dapat menyebabkan peningkatan religiusitas dalam diri individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang kurang memiliki pengalaman ritualitas dalam hal spiritualitas maka akan berpengaruh pula pada tingkat religiusitasnya, bias stagnan atau bahkan menurun. Tidak hanya pengalaman dari diri sendiri yang bias mempengaruhi tingkatan religiusitas, tetapi pengalaman dari orang lain pun bisa berpengaruh. Misalkan, seseorang yang bergerak berjuang membela manusia lain yang sedang tertindas.

3. Faktor Kehidupan (kebutuhan hidup aman, selamat, nyaman, takut mati)

Hidup di dunia ini manusia memiliki beragam tujuan. Untuk mencapai tujuan atas kelanggengan hidupnya di dunia maka manusia akan mencukupi kebutuhannya. Dalam perjalanan mencukupi kebutuhan, manusia akan mengalami hambatan dan kesulitan. Dari hambatan dan kesulitan ini lah yang dapat membuat manusia memohon pertolongan kepada Allah. Manusia juga akan meminta pertolongan Allah agar hidupnya selamat dan dijauhkan dari segala kerugian, musibah. Sehingga dengan adanya beragam keinginan tersebut, manusia akan lebih mendekatkan diri kepada Allah agar mengabulkan keinginannya. Hal ini yang menjadikan religiusitas seseorang meningkat. Selain keinginan keselamatan hidup didunia, manusia juga menginginkan keselamatan hidup di akhirat (kehidupan setelah kematian). Oleh sebab itu, berawal dari tingkat religiusitasnya sedang menjadi meningkat ketika mendapat cobaan sakit keras dan peluang kesembuhannya kecil. Karena ketika mengalami sakit apalagi sakit yang keras seseorang akan memperbaiki sikap dan religiusitasnya.

4. Faktor Intelektual (penalaran terhadap pengetahuan keagamaan)

Intelektual ialah kapasitas kognisi yang dimiliki manusia. Semakin banyak pengetahuan yang ditampung, maka semakin tinggi intelektualitas seseorang. Namun sebaliknya, semakin sedikit pengetahuan yang ia tampung maka semakin rendah tingkat intelektualitas seseorang. Cara mendapatkan intelektualitas bias dengan menempuh Pendidikan formal maupun nonformal. Salah satunya dengan menempuh Pendidikan keagamaan. Dengan menempuh Pendidikan keagamaan bisa meningkatkan kemampuan penalaran terhadap esensi agama. Sehingga dengan meningkatkan kualitas inetelektualitas dapat meningkatkan kemampuan

seseorang dalam mempertahankan konsep-konsep dalam agama yang dianut dari pendapat penganut agama lain yang mencoba menggoyahkan nya. Meskipun tidak semua isi dan ajaran agama dapat dinalar oleh oleh akal.

Thouless (dalam Munir, 2020) membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan menjadi empat macam, yaitu:

1. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial)

Faktor ini mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan keagamaan itu, termasuk pendidikan dari orang tua, tradisi-tradisi sosial, tekanan dari lingkungan social untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan itu.

2. Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan

Terutama pengalaman-pengalaman mengenai:

- a. Keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alami),
- b. Konflik moral (faktor moral),
- c. Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).
- d. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan-kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri dan ancaman kematian.

3. Berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual)

Menurut Thouless berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasionalisasi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas menurut Jalaluddin dipengaruhi beberapa faktor diantaranya pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial),

berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, dan berbagai proses pemikiran verbal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas adalah faktor internal, faktor eksternal, faktor sosial, faktor pengalaman, faktor kehidupan, serta faktor intelektual.

2.2.3 Aspek- Aspek Religiusitas

Larasati (2021) mencoba melihat konsep religiusitas manusia dari satu atau dimensi saja, tetapi juga berusaha untuk fokus pada semua aspek. Lima dimensi keberagaman seseorang dapat diukur guna menentukan apakah seseorang memiliki keyakinan agama, yaitu, dimensi keyakinan atau ideologi, dimensi peribadatan, dimensi penghayatan, dimensi intelektual agama, dan dimensi konsekuensi. Kelima dimensi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dimensi keyakinan, dimensi yang berkaitan dengan sejumlah ajaran agama yang harus dipercayai, menerima hal-hal yang bersifat dogmatis dalam agamanya. Misalnya, menerima keberadaan Tuhan, malaikat, jin, setan, surga, neraka, alam akhirat, dan lain-lain.
2. Dimensi peribadatan, dimensi ini berkaitan dengan kewajiban-kewajiban yang telah ditentukan oleh masing-masing agama. Aspek ini mengukur sejauh mana seseorang dalam menjalankan ritual keagamaan yang dianutnya. Misalnya, berdoa kepada Tuhan, berpuasa, pergi ke tempat ibadah, melakukan ritual khusus di hari-hari yang disucikan.
3. Dimensi penghayatan, berkaitan dengan perasaan-perasaan khusus dan pengalaman religius yang dimiliki seseorang sebagai penganut agama. Bisa dikatakan juga dalam dimensi ini untuk mengukur sejauh mana seseorang dapat

menghayati pengalaman dalam melakukan ritual agama. Misalnya ketika berdoa hatinya merasa tenang, perasaan khusyu ketika melakukan shalat bagi yang beragama Islam, perasaan bergetar ketika mendengar firmanNya, dan lain-lain.

4. Dimensi intelektual, berkaitan dengan seberapa jauh seseorang dalam memahami ajaran agama yang dianutnya. Lebih jauh lagi, dimensi intelektual ini menunjukkan tingkat pemahaman seseorang terhadap doktrin dan ajaran agama yang menjadikannya lebih luas dalam berpikir dan lebih bijaksana juga terarah.
5. Dimensi konsekuensi, berkaitan dengan komitmen seseorang dalam menerapkan ajaran agama di kehidupan sehari-harinya. Dimensi konsekuensi ini berhubungan dengan aspek sosial bukan aspek ritual. Misalnya, berbagi dengan sesama makhluk, tidak mencuri, menolong sesama, dan lain-lain.

Dalam buku Ahmad Rusydi (2012) yang berjudul “Religiusitas dan Kesehatan Mental” ada beberapa aspek-aspek religiusitas, yaitu:

1. Pengalaman Spiritual Sehari-Hari (*Daily Spiritual Experience*)

Daily spiritual experience (pengalaman spiritual keseharian) menurut Lynn Underwood adalah bagaimana keberagamaan dan spiritual diekspresikan dalam kehidupan keseharian kepada semua orang. Ekspresi tersebut meliputi kekaguman dengan ketuhanan (*awe*), bersyukur (*gratitude*), kemurahan hati (*mercy*), merasakan hubungan dengan yang transenden (*sense of connection with the transcendent*), rasa kasih dan cinta (*compassionate love*), dan hasrat untuk dekat dengan Tuhan. Underwood juga mengatakan bahwasanya pengalaman

spiritual keseharian merupakan persepsi transendensi keberadaan Tuhan pada keseharian serta interaksi dengan persepsi tersebut.

2. *Meaning*

Adapun *meaning* (kebermaknaan hidup) eksistensinya tidak bisa berdiri sendiri, kebermaknaan hidup haruslah lekat dengan sesuatu yang lain, salah satunya adalah Tuhan atau agama. Bahkan Israela Silberman mengatakan bahwa pada milenium ini kebahagiaan hanya bisa didapatkan apabila menjadikan agama sebagai sistem kebermaknaan hidup (*meaning system*). Pargament menjelaskan definisi dari *meaning* adalah suatu proses pencarian tujuan akhir hidup, dalam hal ini pencarian transendensi diri melalui tradisi-tradisi agama.

3. Keyakinan dan Nilai Agama (*Values/Belief*)

Yang dimaksud *values/belief* menurut Ellen Idler dideskripsikan sebagai norma atau nilai-nilai keyakinan agama yang digunakan untuk mengambil suatu keputusan dan cara hidup, sejauh mana individu dapat merefleksikan ekspresi normatif dari agama dan keyakinannya sebagai nilai yang paling utama.

4. Praktek Ibadah Individu (*Private Religious Practice*)

Menurut Jeff Levin praktek ibadah individu berbeda dengan aspek perilaku beragama secara masa yang bersifat keorganisasian, formal, dan institusional. Praktek ibadah individu tidak bersifat keorganisasian, namun bersifat nonformal, dan dilakukan tidak harus pada waktu dan tempat yang ditentukan, praktek ibadah individu kebanyakan dilakukan di rumah, bersifat individual, dan dalam setting keluarga, praktek ibadah individu bukan pengalaman kolektif pada tempat peribadatan formal. Contoh yang bisa diukur dari praktek ibadah individu seperti frekuensi shalat, membaca kitab suci, berkata terpuji, dan lain-lain.

5. *Religious & Spiritual Coping*

Menurut pargament *religious/spiritual coping* memiliki dua pola, pola pertama adalah pola *positive religious/spiritual coping* yaitu metode berbuat baik menurut agama dalam memahami dan menghadapi stressor. Pola kedua adalah pola *negative religious/spiritual coping* yaitu coping yang merefleksikan kesungguhan beragama dalam rangka melakukan coping. Manusia melakukan *religious coping* karena kebanyakan kejadian dalam hidup dapat mengancam dan membahayakan objek-objek penting, seperti kebermaknaan hidup (*sense of meaning*), kedekatan dengan orang lain (*intimacy with others*), kontrol diri (*personal control*), kesehatan fisik, dan rasa kenyamanan diri (*sense of personal comfort*). Agama menawarkan berbagai metode coping untuk menjaga objek-objek penting tersebut, bahkan agama bisa menjadikan stressor menjadi pengalaman yang bermakna dan penting.

6. *Religious Support*

Aspek selanjutnya adalah *religious support* (dukungan agama), menurut Neal Krause, dukungan agama adalah hubungan sosial antara sesama umat beragama dalam bentuk saling tolong menolong. Mengukur dukungan agama maksudnya mengukur kepuasan individu terhadap dukungan agama yang telah diberikan pada dirinya. Contohnya, sejauh mana orang lain mau peduli dan mendengarkan masalahnya pribadinya.

7. Sejarah Keberagamaan (*Religious History*)

Aspek selanjutnya adalah *religious/spiritual history* (sejarah keberagamaan), menurut Linda K. George, sejarah keberagamaan adalah sejauh mana partisipasi individu untuk agamanya selama hidupnya. Aspek sejarah keberagamaan

meliputi; biografi keagamaan (*religious biography*) seperti pendidikan agama, kegiatan agama; perubahan hidup keagamaan (*life-changing religious*); dan kematangan spiritual (*spiritual maturity*). Kematangan spiritual yaitu menjadikan agama yang tadinya bersifat eksternal menjadi lebih internal dan spiritual.

8. Komitmen Beragama (*Religious Commitment*)

Aspek selanjutnya adalah *religious commitment* (komitmen beragama), menurut David R. Williams, komitmen beragama adalah sejauh mana komitmen seseorang terhadap keyakinan agamanya, hal ini dapat diukur melalui kehadiran seseorang ke tempat ibadah dan kegiatan keagamaan, kontribusi waktu dan donasi. Adapun pada penelitian ini, peneliti mendefinisikan komitmen beragama adalah sejauh mana individu mengaplikasikan seluruh ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dalam seluruh aspek kehidupan, serta berkorban untuk agamanya baik berupa donasi, waktu, ataupun tenaga dalam keterlibatannya pada aktivitas keagamaan baik di masjid, organisasi, atau komunitas agamanya.

9. Organisasi Keagamaan (*Organizational Religiousness*)

Aspek selanjutnya adalah *organizational religiousness* (organisasi keagamaan), menurut Ellen Idler, organisasi keagamaan adalah keterlibatan dan aktivitas seseorang dalam institusi agama di masyarakat, tempat ibadah, dan juga perilaku dan sikap yang sesuai dengan organisasi keagamaannya. Menurut Christopher G. Ellison keterlibatan seseorang dalam agama ternyata berkorelasi dengan kesehatan mental.

10. *Religious Preference*

Aspek selanjutnya adalah *religious preference* (identifikasi agama), menurut Christopher Ellison, *religious preference* adalah sejauh mana kepastian seseorang dalam meyakini tradisi agamanya atau sejauh mana suatu umat beragama menjadi identik dengan dirinya. *Religious preference* dapat diketahui dari keidentikan seseorang terhadap suatu umat agama yang dibentuk oleh tradisi dan komunitas.

11. Memaafkan (*forgiveness*)

Peneliti mengangkat tema *forgiveness* karena dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa salah satu aspek religiusitas yaitu *forgiveness*, merupakan aspek yang paling memiliki peran besar dalam mempengaruhi kesehatan mental. Karena korelasi antara aspek-aspek religiusitas dan kesehatan mental menunjukkan bahwa koefisien korelasi *forgiveness* dan kesehatan mental merupakan koefisien korelasi yang paling kuat di antara koefisien korelasi yang lain.

Dalam aspek religiusitas, terdapat beberapa dimensi dalam pengamalan dan pengalaman yang terbentuk atau dilakukan dengan menggunakan pendekatan religiusitas ini (Umam, 2021) diantaranya:

1. Dimensi keyakinan

Merupakan tingkatan individu dalam menerima hal-hal yang bersifat dogmatik dalam agamanya, seperti kepercayaan terhadap Tuhan, adanya malaikat, dan pembalasan berupa surga dan neraka. Dalam setiap agama, terdapat seperangkat aturan/doktrin yang mengikat secara keseluruhan, akan tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya pemahaman baru yang berbeda dan berlawanan dengan doktrin yang ada. Makna terpenting dalam agama adalah keinginan dan kemauan

yang kuat untuk mematuhi berbagai aturan baku dalam agama tersebut dan hal tersebut dapat dikatakan sebagai doktrin yang harus ditaati oleh pemeluk agama tersebut.

2. Dimensi ritual

Merupakan tingkatan individu dalam mengerjakan ritual/kewajiban yang ada dalam Agama. Bentuk dari dimensi ini adalah perilaku umat beragama dalam menjalankan ritual-ritual keagamaannya.

3. Dimensi pengalaman

Yaitu perasaan dan pengalaman yang pernah dialami individu berkenaan dengan spiritual, seperti merasa dekat dengan Tuhan, pernah berbuat dosa di masa lampau, bahagia doanya terkabulkan, dan diselamatkan dari berbagai mara bahaya.

4. Dimensi pengetahuan

Merupakan tingkatan individu dalam pengetahuan dirinya tentang ajaran-ajaran yang terdapat dalam kitab suci agama yang dianutnya, mengetahui dasar keyakinan, ritual, makna dalam kitab suci tersebut serta tradisi yang ada dalam agama tersebut.

5. Dimensi konsekuensi

Merupakan tingkatan individu dalam penerapan ajaran agama yang berhubungan dengan kehidupan sosial, seperti berbagi kepada sesamanya, mengunjungi tetangga yang sakit serta membantu orang lain sedang berada dalam kesulitan.

2.2.4 Ciri-Ciri Religiusitas

Dalam penelitian Suciarti (2023), Yanuarti mengatakan memiliki rasa iman dan percaya atas ketentuan tuhan bahwa bentuk dari kesadaran diri, mental dan

kepribadian adalah ciri keimanannya atas keesaan Tuhan, salah satu bentuk dari kepribadian adalah hidup bersih dan sehat adalah proses terbentuknya religiusitas manusia. Ciri dan terbentuknya religiusitas manusia dengan memperhatikan lima aspek, yaitu:

1. Keyakinan seseorang terhadap agamanya.
2. Spritualitas keagamaan dalam mempraktekannya
3. Sinkronisasi seseorang terhadap agama dalam bentuk penghayatan spiritual.
4. Kedalaman ilmu seseorang terhadap agamanya.
5. Sosialisasi seseorang terhadap lingkungan sekitar dalam mempengaruhinya (Prihastuti dan Nasikhah, 2013).

Dalam buku psikologi karangan Jalaluddin (Ida dan Jannah, 2022) mengungkapkan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki perilaku religiusitas diatarannya:

1. Menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang, bukan sekedar ikut-ikutan.
2. Cenderung bersifat realis, yang mengerjakan sesuatu atas bukti yang nyata, sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam perilaku dan tingkah laku.
3. Berperilaku positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha untuk mempelajari dan mendalami pemahaman keagamaan.
4. Tingkat ketaatan beragama didasarkan atas pertimbangan tanggung jawab diri hingga sikap religiusitas merupakan relisasi dari sikap hidup.
5. Sikap keberagaman cenderung mengarah kepada tipe-tipe kepribadian masing-masing, sehingga terlihat adanya pengaruh kepribadian dalam

menerima, memahami serta melaksanakan ajaran agama yang diyakininya (Ria, 2021).

2.3. Hubungan Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis*

Menurut Fischer (dalam Habibie dkk, 2019) *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an.

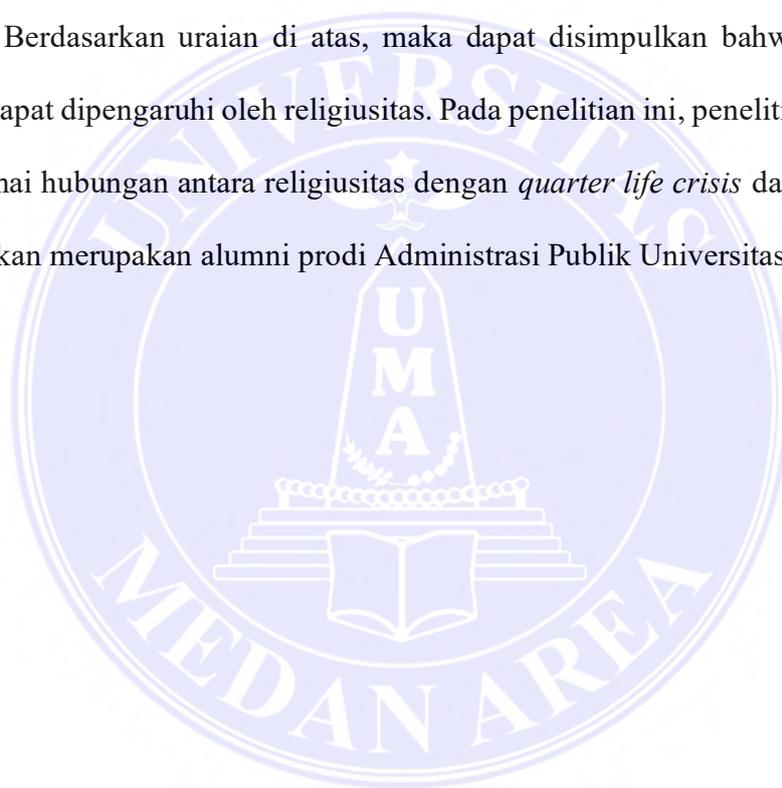
Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *religion and spirituality* (Nash dan Murray dalam Karim, 2022) yang mengatakan bahwa semakin dewasa, seseorang mampu berpikir kritis, termasuk masalah agama dan spiritual. Seorang dewasa awal terkadang bertanya-tanya apakah agama yang ia anut sesuai dengan dirinya atau hanya karena ajaran dari orang tua. Mereka akan kebingungan karena merasa dirinya belum cukup memahami ajaran agama.

Koenig dan Larson (dalam Habibie dkk, 2019) berpendapat bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan akan kehidupan serta moral yang lebih baik dapat diperoleh dengan meningkatkan keyakinan dan praktik di dalam beragama. Di masa *quarter life crisis* rentan terjadi stres dan kecemasan dan disinilah peran agama tersebut diperlukan. Pelaksanaan praktik agama seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan, akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang membuat seseorang mengalami stres dan kecemasan (Larasati, 2021).

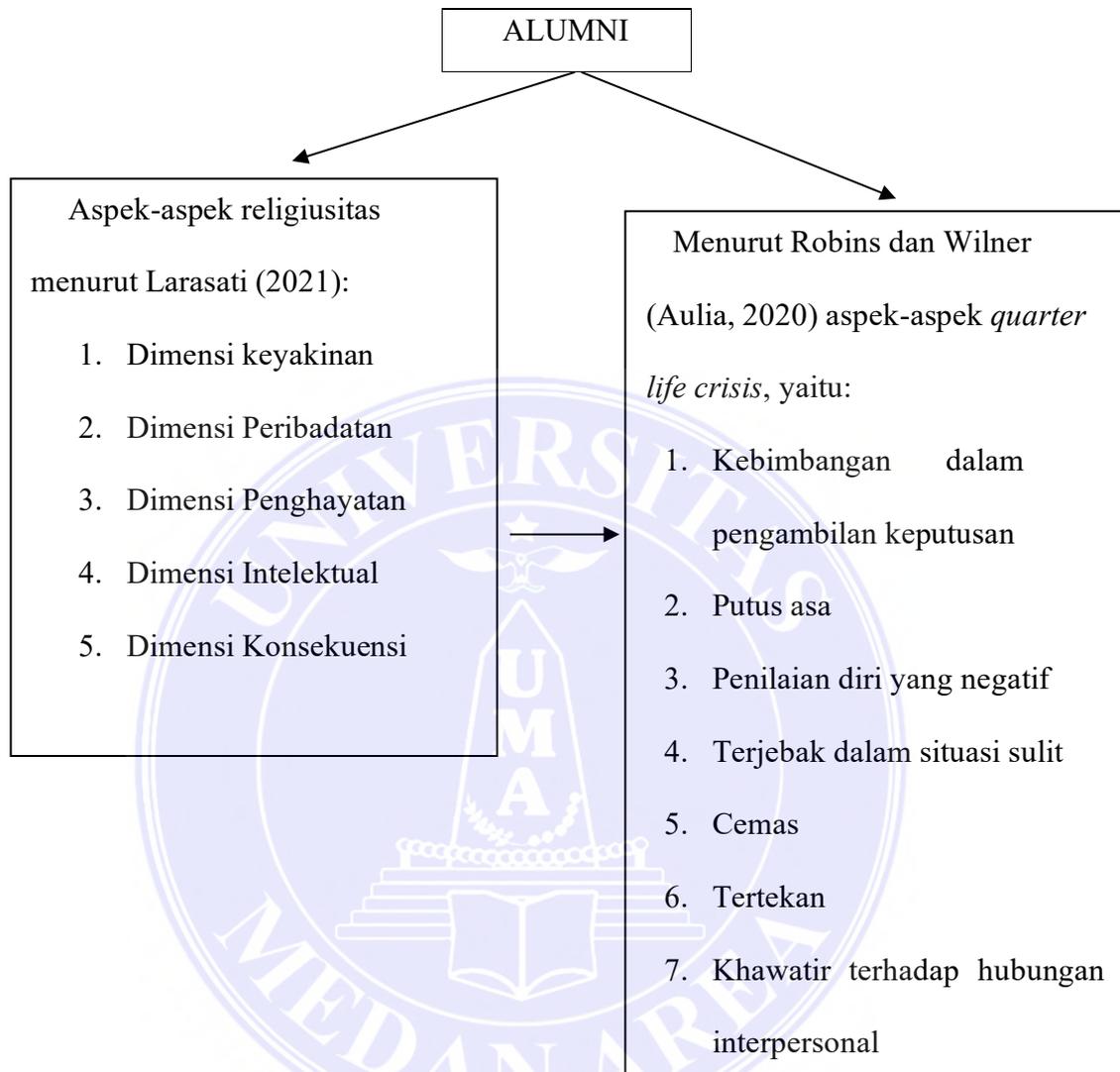
Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dikatakan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Afrilia (2022) dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa religiusitas juga berkontribusi untuk mengatasi berbagai kondisi dan masalah hidup

yang *negative*. Memperkuat iman adalah salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dapat juga dilihat pada penelitian Larasati (2021) yang menyatakan bahwa religiusitas berperan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Kemudian pada penelitian Habibie dkk (2019) menyatakan bahwa religiusitas berperan bagi individu dalam menghadapi masa *quarter-life crisis*, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* nya begitu sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh religiusitas. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti mengenai hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* dan sampel yang digunakan merupakan alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area.



2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Juli-05 Agustus 2024 di Universitas Medan Area dengan menyebar dua skala Psikologi, yaitu skala religiusitas dan skala *quarter life crisis*.

3.2. Bahan dan Alat

Skala merupakan alat yang dipakai dalam penelitian ini yang di dalamnya terdapat beberapa pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun secara tertentu sesuai objek yang akan diteliti yang kemudian pertanyaan atau pernyataan tersebut diajukan kepada subjek penelitian untuk dijawab sesuai perasaan yang dialaminya (Afrilia, 2022). Dalam penelitian ini metode skala yang digunakan adalah model skala Likert. Tujuannya, dalam suatu penelitian dapat mengetahui atau mengukur sikap, persepsi seseorang, ataupun pendapat satu orang maupun kelompok tentang sebuah fenomena sosial (Afrilia, 2022). Variabel dalam skala ini akan artikan sebagai sebuah indikator. Dari sebuah indikator akan digunakan untuk menyusun item instrumen penelitian.

Ada dua kelompok pembagian item, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* memberikan nilai tertinggi pada pilihan yang sangat mendukung aspek, sedangkan pernyataan *unfavorable* memberikan nilai tertinggi pada pilihan yang sangat tidak mendukung aspek (Rifandi dkk, 2021). Terdapat empat alternatif item respons yang disusun, yaitu dari sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut (Mustafa dkk, 2022). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

3.3.1. Religiusitas

Menurut Stark dan Glock, religiusitas adalah tingkat pengetahuan seorang individu atas agama yang dianutnya dengan melihat sejauh mana ia memiliki pemahaman yang menyeluruh atas agama itu sehingga religiusitas tidak hanya tentang level ketaatan seseorang dalam menjalani ritual peribadatan melainkan juga mencakup internalisasi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari umat yang mempercayainya (Ambarukmi dan Savira, 2024). Data religiusitas diungkap dengan menggunakan skala yang terdiri dari dimensi-dimensi religiusitas, yaitu dimensi keyakinan., dimensi peribadatan, dimensi penghayatan, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensi (Larasati, 2021)

3.3.2. Quarter Life Crisis

Quarter-life crisis adalah respons emosional pada usia 20 tahun yang ditandai dengan perasaan panik, tidak berdaya, ketidakstabilan, kebimbangan karena banyaknya pilihan, cemas, tertekan hingga frustrasi terutama ketika akan atau baru menyelesaikan dunia perkuliahan menuju dunia nyata yang penuh tuntutan, tekanan dan tantangan. Data *quarter life crisis* diungkap dengan menggunakan skala yang terdiri dari aspek-aspek *quarter life crisis* yang

dikemukakan oleh Robbins & Wilner yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal (Aulia, 2020).

3.4. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu pendekatan yang menitikberatkan analisa data numerial (angka) dengan metode statistika, dari sebuah pengukuran skala terhadap variabel. Sedangkan, penelitian korelasional adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan tingkat hubungan antara dua variabel dalam suatu fenomena. Tingkat hubungan tersebut dapat dinyatakan koefisien korelasi dalam hubungan antara variabel dapat berbentuk positif (+) ataupun sebaliknya dapat berbentuk negatif (-) (Afrilia, 2022)

3.4.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang mewujudkan kevalidan/kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengukur data variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud (Qomariyah, 2021).

Untuk menguji validitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Product Moment* melalui bantuan program SPSS (*Statistic Packages for Social Science*).

3.4.2 Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto, reliabilitas merupakan dimana instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat dipergunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik dan instrumen yang sudah dapat dipercaya (reliabel), akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap obyek yang sama diperoleh hasil yang sama, selama obyek yang diukur tidak berubah (Qomariyah, 2021). Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengetahui realibilitas alat ukur (skala) adalah menggunakan teknik *Alpha Cronhbach*.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang berkarakteristik tertentu untuk dipelajari dan nantinya dapat ditarik hasil dan kesimpulannya oleh peneliti (Afrilia, 2022). Populasi dalam penelitian ini merupakan alumni Prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area lulusan 2020-2024 yang berjumlah 385 orang.

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, yaitu sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Retnawati, 2017). Alumni Prodi Administrasi Publik merupakan sampel yang diambil oleh peneliti. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yang artinya adalah dimana dalam pengambilan data pada responden menggunakan kriteria tertentu untuk

pengambilan sampel secara tidak acak sebagai bahan pertimbangan (Anggraeni dan Soliha, 2020). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Berusia 22-29 tahun
2. Belum bekerja

Berdasarkan kriteria sampel di atas, maka jumlah sampel yang didapat berjumlah 58 orang.

3.6. Prosedur Kerja

3.6.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke bagian administrasi Program Studi Psikologi Universitas Medan Area untuk dapat melakukan kegiatan awal yakni wawancara guna menggali masalah yang terdapat di lapangan, hingga terbentuknya judul penelitian, pembuatan studi, dan penyusunan skala psikologi.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan penyebaran dua skala psikologi yakni skala religiusitas dan skala *quarter life crisis*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Medan Area pada alumni Prodi Administrasi Publik kemudian dilanjutkan dengan analisis data.

3.6.3 Tahap Laporan

Tahap laporan merupakan tahap akhir dalam penelitian ini yang meliputi analisis data, penyusunan laporan, menyimpulkan hasil penelitian, dan penggandaan laporan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, juga berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment* didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, dimana semakin rendah religiusitas, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Begitu sebaliknya, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,805$, $p = 0,000 < 0,05$.

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan kedua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat adalah sebesar $r^2 = 0,648$. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya religiusitas berdistribusi sebesar 64,8% terhadap *quarter life crisis*.

Hasil penelitian melalui data empirik religiusitas adalah 80,72 dan *quarter life crisis* adalah 95,38. Maka hasil penelitian secara umum dari penelitian ini menyatakan bahwasannya *quarter life crisis* yang dialami alumni tinggi dan ada hubungan dengan religiusitas yang dimiliki para alumni.

5.2 Saran

Sejalan dari kesimpulan yang dibuat dari hasil penelitian ini, maka dapat diberikan saran-saran berikut ini:

a. Saran Kepada Subjek Penelitian

Para individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat melakukan beberapa strategi untuk menurunkan tingkat *quarter life crisis*, seperti tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, menyesuaikan tujuan hidup dengan kenyataan,

menerima keadaan dan saling bertukar pikiran dengan orang lain, juga menumbuhkan rasa percaya diri bagi individu, meningkatkan rasa percaya diri, pantang menyerah, dan meningkatkan kemampuan untuk menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan rintangan yang ada.

b. Saran Kepada Pimpinan Universitas dan Program Studi

Pihak Universitas dapat melaksanakan sosialisasi tentang *quarter life crisis* untuk menambah pengetahuan mahasiswa mengenai bagaimana cara mengatasi gejala-gejala psikologis yang bersifat negatif serta memahami cara mengembangkan diri dalam lingkungan akademik maupun dalam meningkatkan nilai-nilai religiusitas dalam menghadapi tantangan karier maupun di kehidupan mendatang.

c. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari bahwa masih ada dan pastinya masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian dengan memilih faktor yang lebih bervariasi atau memperluas sampel penelitian. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memoderasi atau memediasi hubungan antara religiusitas dan *quarter-life crisis*, seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, atau nilai budaya, dengan populasi penelitian yang dapat dilakukan dengan melibatkan alumni dari jurusan lain atau universitas yang berbeda untuk melihat apakah hasil yang sama berlaku pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020, Februari). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia, Vol. 3, No. 1*, 23-29.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.
- Ahmadi, R., & Siswanto. (2023). Pengaruh Service Quality dan Tingkat Religiusitas terhadap Minat Menabung di Bank Syariah Indonesia. *Journal of Economics and Business, Vol. 7, No. 1*, 164-170. doi:10.33087/ekonomis.v7i1.773
- Ambarukmi, K., & Savira, S. I. (2024, June). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Umat Beragama. *INCARE : International Journal of Education Resources, Volume 5, Number 1*.
- Anggraeni, A. R., & Soliha, E. (2020, December). Kualitas Produk, citra merek dan persepsi harga terhadap keputusan pembelian (Studi pada konsumen Kopi Lain Hati Lamper Kota Semarang). *Al Tijarah, Vol. 6, No. 3*, 96-107.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)*.
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022, Januari-Juni). Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, Vol. 2, No. 1*.
- Aulia, A. R. (2020). *Pengaruh Sense of Humor dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Pada Lansia*. Jakarta.
- Fauziyyah, D. N. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal di IAIN Kediri.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 5, No. 2*, 2227-2234.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *E-JOURNAL GAMAJOP, Vol. 5, No. 2*, 129-138. doi:10.22146/gamajop.489948

- Hahuly, M. S. (2021, Juli). Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab. *Jurnal Teologi Gracia Deo, Vol. 4, No. 1*, 1-14. doi:<https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i1.102>
- Ida, & Jannah, S. (2022, September). BIMBINGAN ROHANI: Strategi Konseling Islam Untuk Meningkatkan Religiusitas di Lingkungan Pesantren. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam, Vol. 3, No. 2*, 97-105. doi:10.19105/ec.v1i1.1808
- Ilham, M., Sari, D. D., & Prasetyo, M. A. (2022, Juli). Evaluasi Tingkat Kepuasan Pengguna Lulusan Terhadap Alumni IAIN Lhokseumawe. *Jurnal Pencerahan, Vol. 16, No. 1*.
- Iskhakova, L., Hilbert, A., & Hoffmann, S. (2016, Mei 23). Model Integratif Loyalitas Alumni-Sebuah Validasi Empiris di Antara Lulusan Universitas Jerman dan Rusia. *Jurnal Pemasaran Nirlaba & Sektor Publik, Vol. 28, No. 2*, 129-163.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). PERKEMBANGAN USIA DEWASA : Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 114-143.
- Karim, D. F. (2022). Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate di Masa Pandemi COVID-19.
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023, November). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *IKRAITH-HUMANIORA, Vol. 7, No. 3*.
- Larasati, D. (2021). Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.
- Munir, M. S. (2020). Hubungan Antara Social Support Orang Tua dan Religiusitas dengan Self Efficacy Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di IAIN Kediri.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. Dalam *Insight Mediatama* (hal. viii+239 (247)).
- Najoan, D. (2020, Januari 20). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Education Christi, Vol. 1, No. 1*, 64-74.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023, Oktober). Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Jurnal Psikologi, Vol. 18, No. 2*, 237-250.

- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022, May 20). The Development Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*, 265-278.
- Qomariyah, T. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Kesehatan Mental Dengan Motivasi Mengajar Guru di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) AR-RISALAH Surakarta Tahun 2021.
- Rahimah, Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022, Desember). Psychological Well Being, The Tendency Quarter Life Crisis. *Jurnal HealthyMu*, Vol. 6, NO. 2, 117-126.
- Rahmawati, R. A. (2023). Penyesuaian Diri Fresh Graduate Dalam Memasuki Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2016. Vol. 4, No. 1, 88-100.
- Retnawati, H. (2017, September). Teknik Pengambilan Sampel. *Disampaikan pada workshop update penelitian kuantitatif, teknik sampling, analisis data, dan isu plagiarisme*, 1-7.
- Rifandi, H. K., Palit, H. C., & Aysia, D. A. (2021, Januari). Dampak Pembelajaran Online secara Psikologis pada Siswa SMA. *Jurnal Titra*, Vol. 9, No. 1, 41-48.
- Rusydi, A. (2012). *RELIGIUSITAS DAN KESEHATAN MENTAL (Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*.
- Sapitri, M. D. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Shafrina, N. Z., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. (2025). Religiusitas dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Indonesian Research Journal on Education*, Volume 5, Nomor 2, 305-313.
- Sucianti, P. (2023, Desember). Analisis Pesan Dakwah di Media Sosial Terhadap Religiusitas Masyarakat Muslim. *Qawwam: The Leader's Writing*, Vol. 4, No. 2, 80-87.
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal of Contemporary Islamic Counselling, Vol. 1, No. 1*, 53-64.

Umam, R. N. (2021, Juli-Desember). Aspek Religiusitas Dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kajian Sosial Keagamaan, Vol. 4, No. 2*, 148-164. doi:10.20414/sangkep.v2i2

Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023, Maret, April). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education, Vol. 05, No. 03*, 8299-8307.

Wibowo, A. S. (2017). *MANTRA KEHIDUPAN: Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*.





LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SKALA RELIGIUSITAS SETELAH UJI COBA

Kepada Yth.
Calon Responden
Di tempat

Halo, perkenalkan saya Graice Wina Apriani Hutahaean, Mahasiswi Psikologi semester 8 di Universitas Medan Area.

Dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, saya meminta kesediaan Saudara/i sejenak meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Adapun tujuan pembuatan kuesioner ini untuk memenuhi tugas akhir saya yaitu skripsi.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Semua informasi dari hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Adapun kriteria responden :

1. Fresh Graduate Prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area
2. Berusia 22-29 tahun
3. Belum bekerja

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Graice Wina Apriani Hutahaean

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Stambuk :

Petunjuk Pengisian Skala:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan pastikan kamu memahami setiap pernyataan dengan baik
2. Pilihlah penilaian sesuai dengan keadaan kamu sekarang
3. Jangan takut untuk memberikan penilaian yang jujur, karena saya memegang kode etik dengan erat

Skala Penilaian

- Sangat Tidak Setuju = 1
- Tidak Setuju = 2
- Setuju = 3
- Sangat Setuju = 4

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA RELIGIUSITAS

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
2	Saya percaya bahwa Tuhan selalu mendengarkan doa-doa saya				
3	Saya jarang merasa damai atau tenang saat beribadah				
4	Saya merasa bahwa agama dapat mendorong saya untuk berperilaku lebih baik				
6	Saya merasa bahwa Tuhan tidak mendengarkan doa-doa saya				
7	Saya tidak pernah melewatkan waktu ibadah yang telah ditentukan oleh agama				
8	Saya tidak tertarik untuk menghadiri acara-acara keagamaan seperti pengajian/kebaktian, pertemuan doa, dan lain-lain				
9	Saya merasa lebih terhubung dengan Tuhan saat berdoa atau bermeditasi				
10	Saya merasa bahwa agama sering kali membuat saya merasa bersalah atau tertekan				
11	Saya merasa agama membantu saya untuk menjadi lebih baik dalam memperlakukan orang lain				
12	Saya merasa bahwa agama memberi saya panduan moral yang penting dalam mengambil keputusan				
13	Saya merasa bahwa iman saya membantu mengatasi stres dan kecemasan				
14	Saya merasa bahwa agama membatasi pilihan hidup saya dalam hal karir dan hubungan				
15	Saya menghargai diskusi intelektual tentang agama dan spiritualitas				
16	Saya tidak tahu banyak tentang doktrin atau cerita keagamaan				
18	Saya sering menghadiri acara-acara keagamaan seperti pengajian/kebaktian, pertemuan doa, dan lain-lain				

19	Saya merasa bahwa beribadah tidak penting untuk iman saya				
20	Saya merasa bahwa ajaran agama memberikan panduan yang jelas untuk hidup saya				
21	Saya sering meragukan keberadaan Tuhan				
22	Saya melaksanakan ibadah/ritual agama secara rutin setiap hari/minggu				
23	Saya merasa bahwa doa dan meditasi jarang memberikan saya kekuatan atau ketenangan				
24	Saya merasa bahwa ilai-nilai agama dapat membantu saya dalam membuat keputusan hidup yang lebih baik				
25	Saya merasa sulit untuk terhubung dengan Tuhan saat berdoa atau bermeditasi				
27	Saya sering melewatkan waktu ibadah yang telah ditentukan oleh agama				
28	Saya percaya agama memberi saya rasa damai dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup				
30	Saya tidak merasakan kebahagiaan atau kepuasan batin setelah melakukan ibadah				
31	Saya merasa bahwa ajaran agama tidak memberikan panduan yang jelas untuk hidup saya				
32	Saya percaya bahwa Tuhan punya rencana untuk hidup saya				
33	Saya merasa doa dan meditasi memberikan saya kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi masalah				
35	Saya merasa bahwa beribadah penting untuk memperkuat iman				
36	Saya tidak selalu berusaha mengikuti ajaran agama				
37	Saya memiliki pengetahuan yang baik tentang ajaran-ajaran dan sejarah agama				
38	Saya jarang melaksanakan ibadah/ritual agama				

40.	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan keagamaan di komunitas saya				
41.	Saya cenderung menghindari diskusi atau debat yang menguji keyakinan agama saya				
42.	Saya sering mengalami perasaan damai dan tenang saat beribadah				
44.	Saya jarang berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan keagamaan di komunitas saya				





LAMPIRAN 2
SKALA *QUARTER LIFE CRISIS* SETELAH UJI COBA

Kepada Yth.
Calon Responden
Di tempat

Halo, perkenalkan saya Graice Wina Apriani Hutahaean, Mahasiswi Psikologi semester 8 di Universitas Medan Area.

Dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, saya meminta kesediaan Saudara/i sejenak meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Adapun tujuan pembuatan kuesioner ini untuk memenuhi tugas akhir saya yaitu skripsi.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Semua informasi dari hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Adapun kriteria responden :

1. Fresh Graduate Prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area
2. Berusia 22-29 tahun
3. Belum bekerja

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Graice Wina Apriani Hutahaean

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Stambuk :

Petunjuk Pengisian Skala:

4. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan pastikan kamu memahami setiap pernyataan dengan baik
5. Pilihlah penilaian sesuai dengan keadaan kamu sekarang
6. Jangan takut untuk memberikan penilaian yang jujur, karena saya memegang kode etik dengan erat

Skala Penilaian

- Sangat Tidak Setuju = 1
- Tidak Setuju = 2
- Setuju = 3
- Sangat Setuju = 4

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa yakin dengan arah yang saya pilih untuk masa depan				
2	Saya merasa puas dengan perkembangan karir saya saat ini				
3	Saya merasa lebih tertekan karena kekurangan dukungan sosial				
5	Saya sering merasa tertekan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh orang lain				
6	Saya merasa khawatir bahwa situasi hidup saya tidak akan membaik				
7	Saya merasa terhubung dengan komunitas dan kelompok sosial yang mendukung				
9	Saya merasa sulit untuk menemukan arah atau tujuan hidup baru setelah mengalami krisis				
10	Saya merasa cemas tentang apa yang akan terjadi di masa depan				
11	Saya merasa cemas dan tidak yakin bisa mengatasi masalah hidup saya saat ini				
12	Saya mampu menghargai prestasi saya tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain				
13	Saya memiliki rencana yang jelas untuk mencapai tujuan-tujuan saya				
14	Saya merasa tidak cukup baik jika dibandingkan dengan teman-teman sebaya atau orang lain di sekitar saya				
16	Saya melihat krisis sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh sebagai individu				
17	Saya merasa sulit untuk mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka dalam satu hubungan				
18	Saya merasa bahwa saya memiliki peran penting dalam hidup dan di lingkungan sekitar				
20	Saya merasa lebih kuat setelah menghadapi krisis				

21	Saya merasa memiliki gambaran yang jelas tentang siapa diri saya dan apa yang diinginkan dalam hidup				
22	Saya merasa kesulitan untuk menerima situasi yang baru dan beradaptasi dengan perubahan yang telah terjadi				
23	Saya merasa mampu untuk membangun hubungan yang sehat dan positif				
26	Saya merasa yakin dengan arah dan tujuan hidup saya				
27	Saya merasa dapat mengatasi konflik dan tantangan dalam hubungan interpersonal				
29	Saya merasa puas dengan pencapaian-pencapaian saya sampai saat ini				
30	Saya merasa perubahan yang terjadi membuat saya merasa kehilangan kendali atas hidup saya				
32	Saya merasa didukung oleh keluarga dan teman-teman selama dalam situasi krisis				
33	Saya sering merasa bingung tentang apa yang seharusnya dilakukan di masa depan dan cemas akan pilihan-pilihan hidup saya				
34	Saya merasa bersemangat tentang peluang karir di masa depan				
35	Saya sering merasa terisolasi atau tidak dimengerti oleh orang lain				
36	Saya percaya bahwa saya dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman				
37	Saya merasa dihargai dan diterima oleh orang-orang di sekitar saya				
39	Saya memiliki orang-orang yang dapat diandalkan untuk mendengarkan dan memberi dukungan				
40	Saya merasa terjebak dalam perasaan putus asa atau kehilangan harapan				
42.	Saya merasa mampu menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidup saya				

43.	Saya sering merasa tidak berarti atau tidak berguna dalam kehidupan ini				
44.	Saya merasa optimis tentang masa depan meskipun sedang menghadapi krisis saat ini				

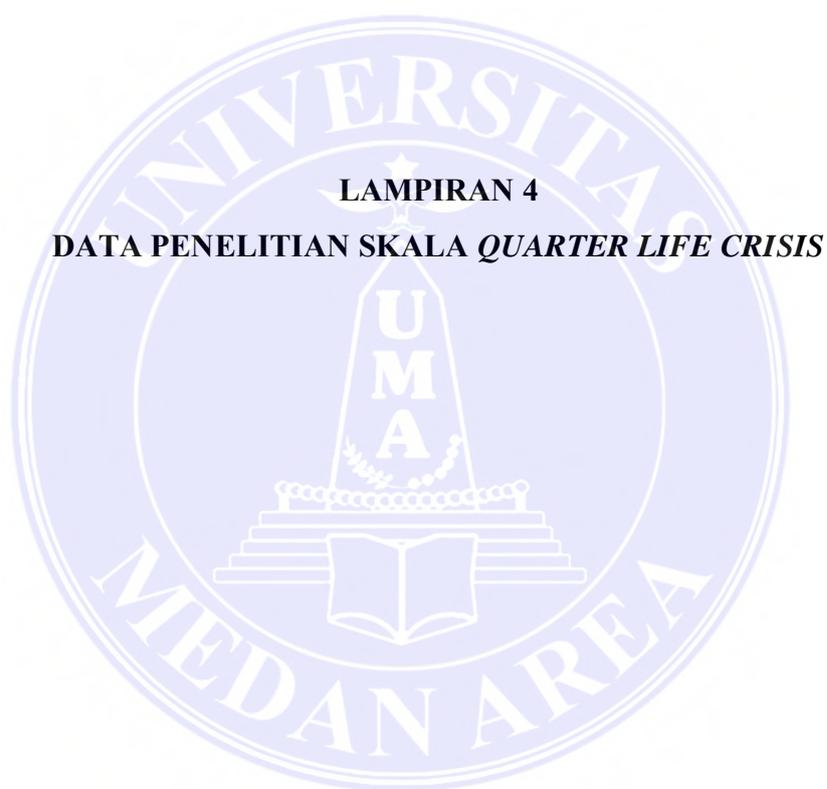




LAMPIRAN 3

DATA PENELITIAN SKALA RELIGIUSITAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
4	2	3	4	3	4	2	3	1	3	1	2	1	4	2	3	1	2	4	2	3	2	4	1	3	1	4	2	3	4	3	4	2	4	1	3	2	4	3	2	4	3	2	4	2	4	3			
4	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3			1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	4	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	4	3			
4	2	4	4	3	4	2	3	2	4	2	1	2	3	2	4	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	1	4	2	3	4	2	3	2	4	3			
4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3		
4	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	1	3	3	2	4	2	4	2	4	3	
4	4	2	4	2	2	3	1	4	1	4	4	2	3	3	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	1	2	4	1	1	1	4	4	3	4	1	3	1	2	4	1	4	4	1	4	1	4	3	
4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	2	1	4	1	4	1	4	1	2	3	1	4	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	4	4	1	3	1	4	1	3	3	1	4	1	4	4	4	
4	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	1	3	2	4	4	4	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4
4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	
4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	
4	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	
4	1	3	4	4	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	3	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1	3	4	3	4	1	3	2	4	1	3	4	1	3	1	3	1	4	4	4	
4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	3	4	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	1	4	3	3		
4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3		
4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3												



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
2	1	4	4	3	4	2	1	4	3	4	3	1	2	3	4	1	3	2	4	1	2	3	2	3	1	2	1	3	2	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2		
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	1	3	3	2	4	2	4	2	1	3	1	4	1	2	1	2	1	3	2	4	4	1	3	4	3	2	1	3	1	3	1	3	3	2	4	2	3	2
1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	4	1	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	2	
3	2	2	3	2	2	3	4	1	1	1	4	4	2	3	1	4	1	3	2	4	2	3	2	4	2	1	3	3	2	3	1	1	4	1	4	1	4	4	2	4	1	1	4	4	1	4	1	4	2
1	1	3	4	3	4	1	4	4	4	4	1	2	3	3	1	4	1	4	1	2	4	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	1	3	1	3	4	1	3	4	1	4	2	
2	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	4	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2
2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
1	1	3	4	3	4	2	4	3	3	4	1	2	3	3	1	3	2	4	1	2	3	1	3	1	2	2	2	4	2	3	3	1	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	4	2	4	2	4	2	
1	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	2
1	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	1	3	1	2	2	2	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2
2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1																														



Reliability

Scale: RELIGIUSITAS

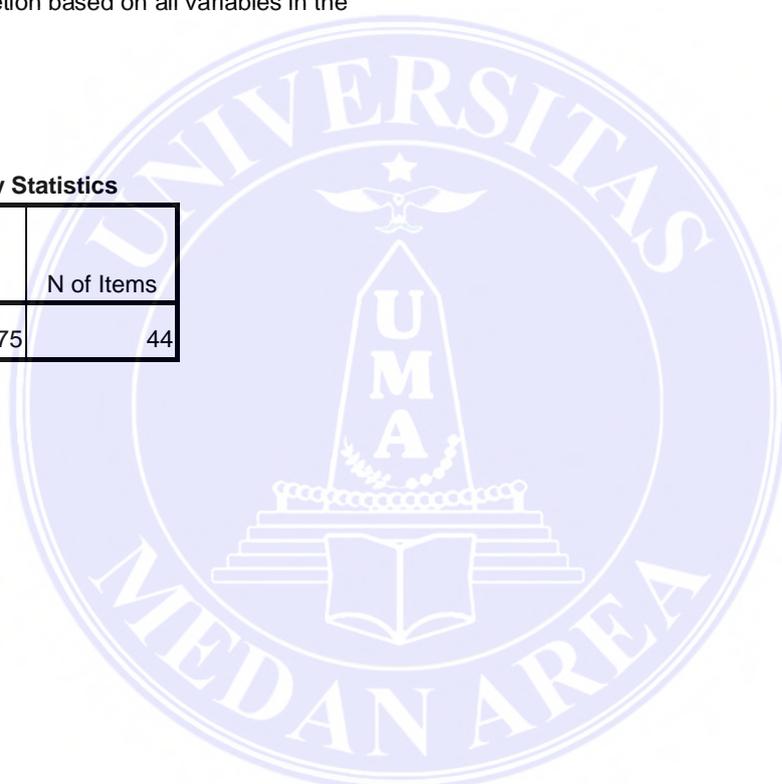
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

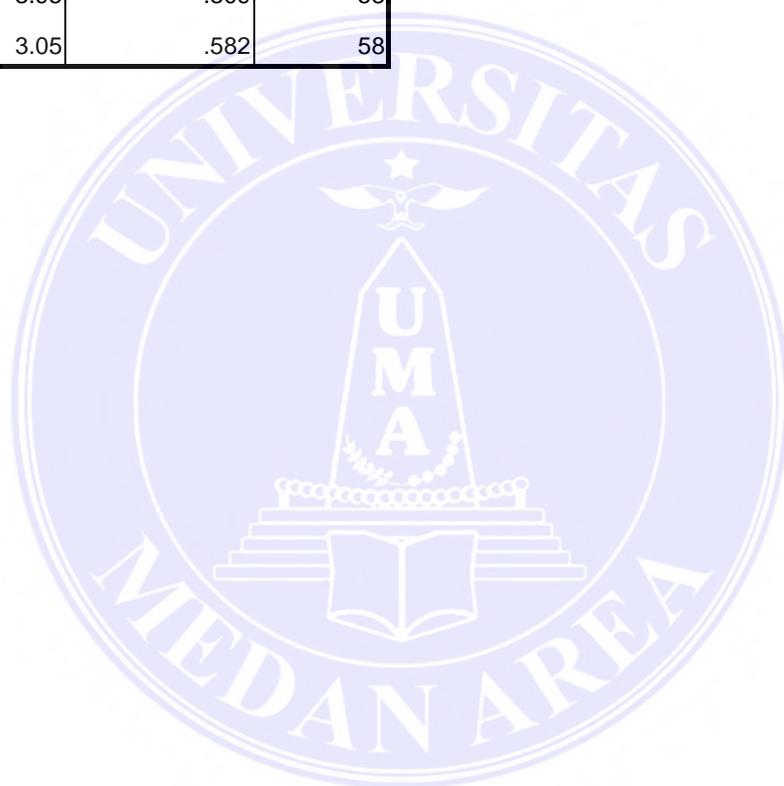
Cronbach's Alpha	N of Items
.875	44



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
R1	4.00	.000	58
R2	1.71	.596	58
R3	3.07	.407	58
R4	3.14	.417	58
R5	3.17	.437	58
R6	3.31	.780	58
R7	1.83	.660	58
R8	2.88	.550	58
R9	2.02	.563	58
R10	2.93	.677	58
R11	1.88	.550	58
R12	1.83	.537	58
R13	1.98	.643	58
R14	3.00	.698	58
R15	2.05	.623	58
R16	3.02	.604	58
R17	1.81	.594	58
R18	1.79	.645	58
R19	2.90	.656	58
R20	1.95	.697	58
R21	2.95	.697	58
R22	1.71	.742	58
R23	3.05	.623	58
R24	1.98	.643	58
R25	2.98	.604	58
R26	1.19	.594	58
R27	3.05	.539	58
R28	2.02	.643	58
R29	2.95	.539	58
R30	3.14	.521	58
R31	3.05	.582	58
R32	3.83	.581	58
R33	2.00	.698	58

R34	3.02	.517	58
R35	2.00	.765	58
R36	2.95	.582	58
R37	1.95	.697	58
R38	3.14	.783	58
R39	3.12	.593	58
R40	1.93	.640	58
R41	3.07	.601	58
R42	1.93	.712	58
R43	3.95	.309	58
R44	3.05	.582	58

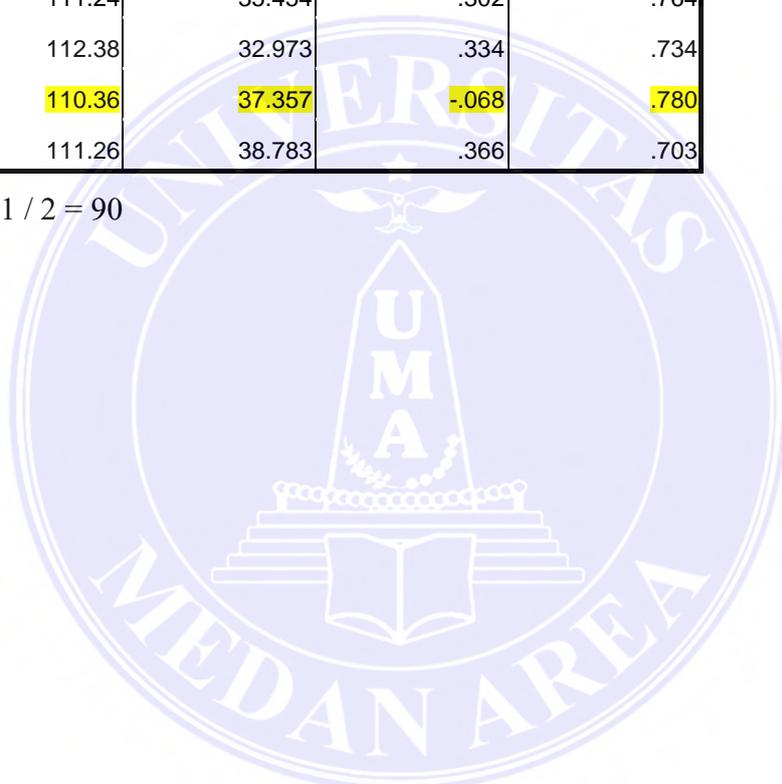


Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	110.31	37.195	.310	.776
R2	112.60	36.052	.310	.772
R3	111.24	35.942	.323	.765
R4	111.17	36.191	.365	.768
R5	111.14	37.443	-.082	.784
R6	111.00	35.951	.368	.778
R7	112.48	34.158	.337	.749
R8	111.43	36.300	.389	.773
R9	112.29	37.233	.352	.785
R10	111.38	34.681	.358	.757
R11	112.43	35.666	.387	.765
R12	112.48	34.353	.405	.747
R13	112.33	35.154	.313	.773
R14	111.31	34.804	.331	.785
R15	112.26	36.637	.322	.757
R16	111.29	34.599	.310	.765
R17	112.50	37.134	-.310	.773
R18	112.52	36.695	.323	.785
R19	111.40	35.174	.365	.762
R20	112.36	35.894	-.082	.773
R21	111.36	34.918	.368	.761
R22	112.60	34.783	.337	.773
R23	111.26	36.003	.389	.785
R24	112.33	36.715	.352	.757
R25	111.33	36.325	.358	.765
R26	113.12	38.059	.387	.773
R27	111.26	36.637	.405	.777
R28	112.29	35.282	-.313	.763
R29	111.36	37.064	.324	.782
R30	111.17	37.752	.329	.790
R31	111.26	34.783	.302	.755

R32	110.48	37.816	.134	.792
R33	112.31	32.316	.553	.773
R34	111.29	37.624	.210	.785
R35	112.31	32.999	.329	.757
R36	111.36	38.138	.302	.765
R37	112.36	34.333	.334	.773
R38	111.17	33.898	.329	.785
R39	111.19	37.475	-.087	.757
R40	112.38	33.705	.329	.742
R41	111.24	35.454	.302	.764
R42	112.38	32.973	.334	.734
R43	110.36	37.357	-.068	.780
R44	111.26	38.783	.366	.703

$$36 \times 4 + 36 \times 1 / 2 = 90$$



Reliability

Scale: QUATER LIFE CRISIS

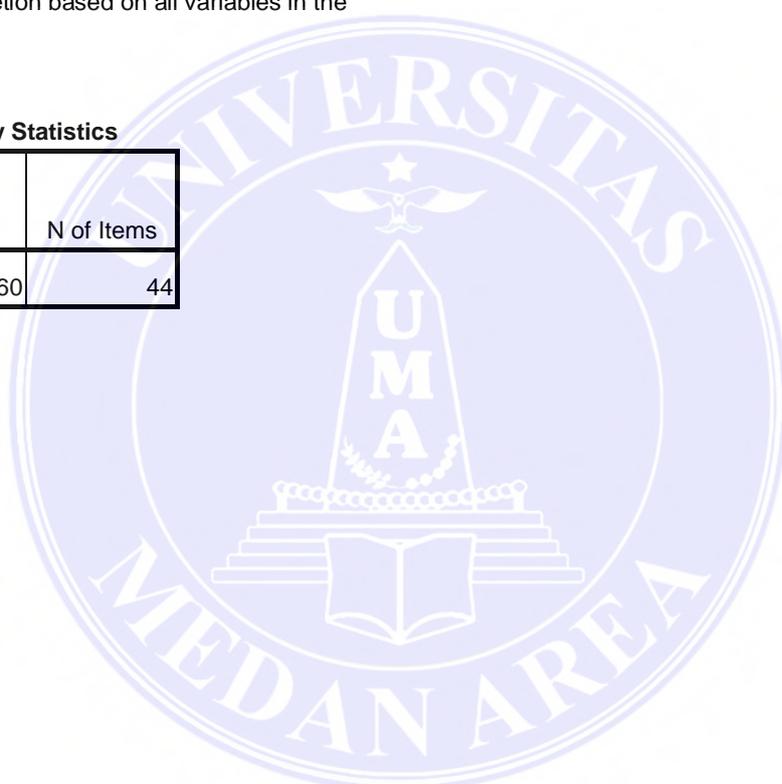
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

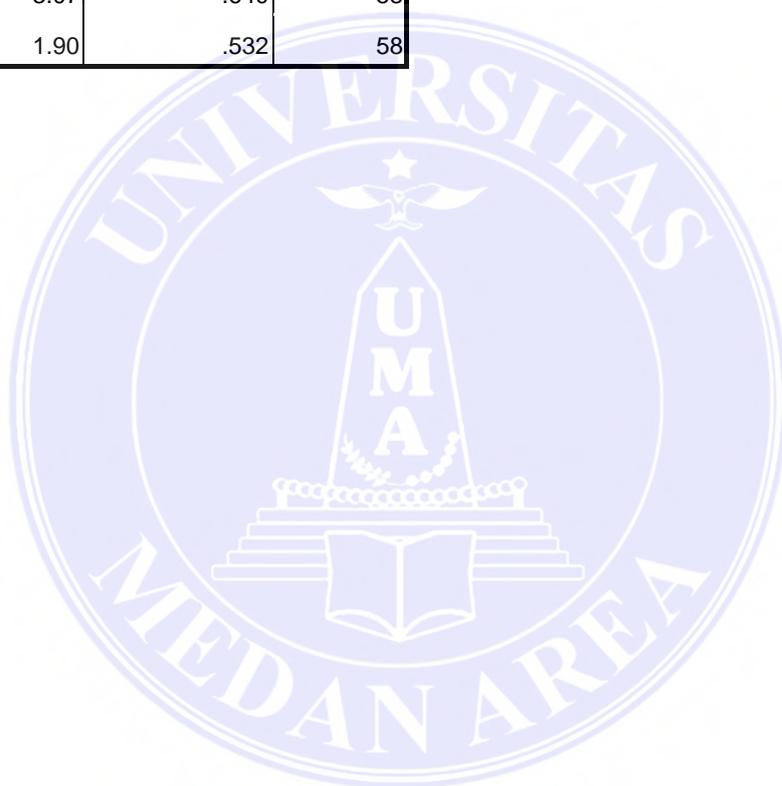
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	44



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
QLC1	1.40	.544	58
QLC2	1.45	.504	58
QLC3	3.12	.395	58
QLC4	3.95	.216	58
QLC5	3.24	.484	58
QLC6	3.48	.552	58
QLC7	1.90	.576	58
QLC8	3.81	.594	58
QLC9	3.14	.544	58
QLC10	3.52	.504	58
QLC11	3.55	.395	58
QLC12	1.67	.216	58
QLC13	1.76	.484	58
QLC14	3.17	.552	58
QLC15	3.05	.576	58
QLC16	1.98	.594	58
QLC17	2.98	.749	58
QLC18	2.02	.715	58
QLC19	3.10	.726	58
QLC20	1.86	.751	58
QLC21	1.86	.544	58
QLC22	2.95	.504	58
QLC23	1.88	.395	58
QLC24	2.88	.216	58
QLC25	1.29	.484	58
QLC26	1.69	.552	58
QLC27	1.86	.718	58
QLC28	2.79	.871	58
QLC29	1.83	.961	58
QLC30	2.93	.677	58
QLC31	2.95	.661	58
QLC32	2.12	.739	58
QLC33	3.05	.731	58

QLC34	3.79	.645	58
QLC35	2.93	.558	58
QLC36	2.00	.625	58
QLC37	1.95	.731	58
QLC38	3.02	.780	58
QLC39	2.02	.811	58
QLC40	2.93	.712	58
QLC41	2.95	.623	58
QLC42	2.07	.745	58
QLC43	3.07	.640	58
QLC44	1.90	.532	58

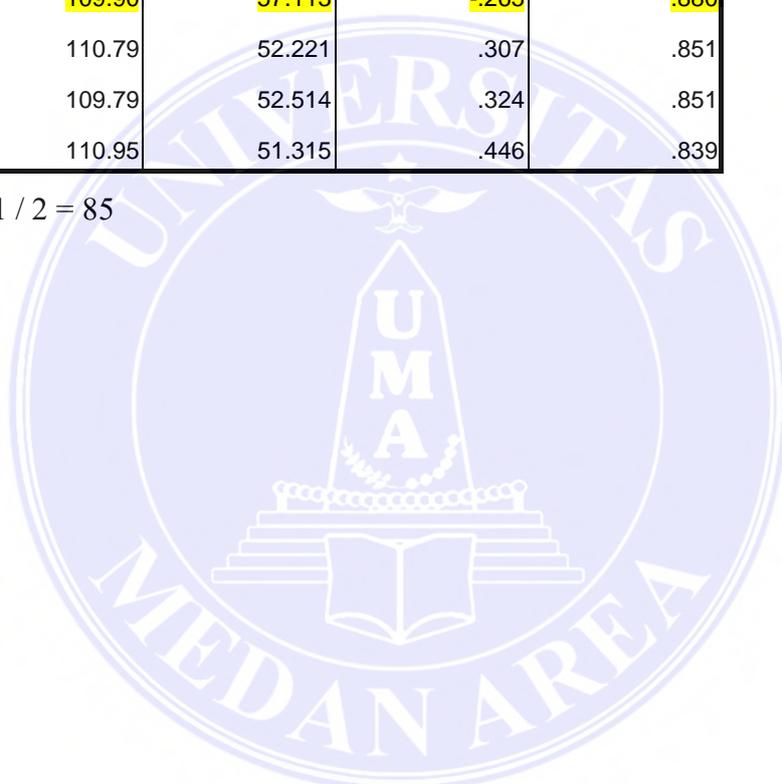


Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
QLC1	111.45	52.693	.334	.850
QLC2	111.40	52.003	.378	.844
QLC3	109.74	53.076	.308	.850
QLC4	108.90	54.869	.328	.860
QLC5	109.62	52.388	.340	.846
QLC6	109.38	52.046	.333	.845
QLC7	110.95	51.949	.328	.845
QLC8	109.05	55.364	-.081	.869
QLC9	109.71	53.624	.345	.856
QLC10	109.33	52.228	-.359	.848
QLC11	109.31	52.024	.328	.850
QLC12	111.19	52.938	.347	.856
QLC13	111.10	52.966	.355	.855
QLC14	109.69	52.512	.356	.849
QLC15	109.81	55.182	-.058	.866
QLC16	110.88	51.083	.367	.846
QLC17	109.88	55.181	.340	.872
QLC18	110.83	49.996	.333	.834
QLC19	109.76	54.820	.328	.869
QLC20	111.00	52.976	-.081	.857
QLC21	111.00	48.732	.345	.823
QLC22	109.90	56.625	-.359	.874
QLC23	110.98	50.414	.328	.837
QLC24	109.98	55.682	.347	.875
QLC25	111.57	56.300	.355	.877
QLC26	111.17	53.362	.356	.858
QLC27	111.00	48.878	-.058	.825
QLC28	110.07	53.239	.079	.862
QLC29	111.02	51.390	.395	.853
QLC30	109.93	52.653	.393	.853
QLC31	109.90	54.820	-.026	.867

QLC32	110.74	52.100	.321	.850
QLC33	109.81	52.109	.324	.850
QLC34	109.07	54.458	.314	.864
QLC35	109.93	57.629	.346	.882
QLC36	110.86	52.662	.315	.851
QLC37	110.90	49.405	.493	.830
QLC38	109.83	54.972	-.050	.871
QLC39	110.83	50.191	.361	.838
QLC40	109.93	50.995	.344	.842
QLC41	109.90	57.113	-.265	.880
QLC42	110.79	52.221	.307	.851
QLC43	109.79	52.514	.324	.851
QLC44	110.95	51.315	.446	.839

$$34 \times 4 + 34 \times 1 / 2 = 85$$



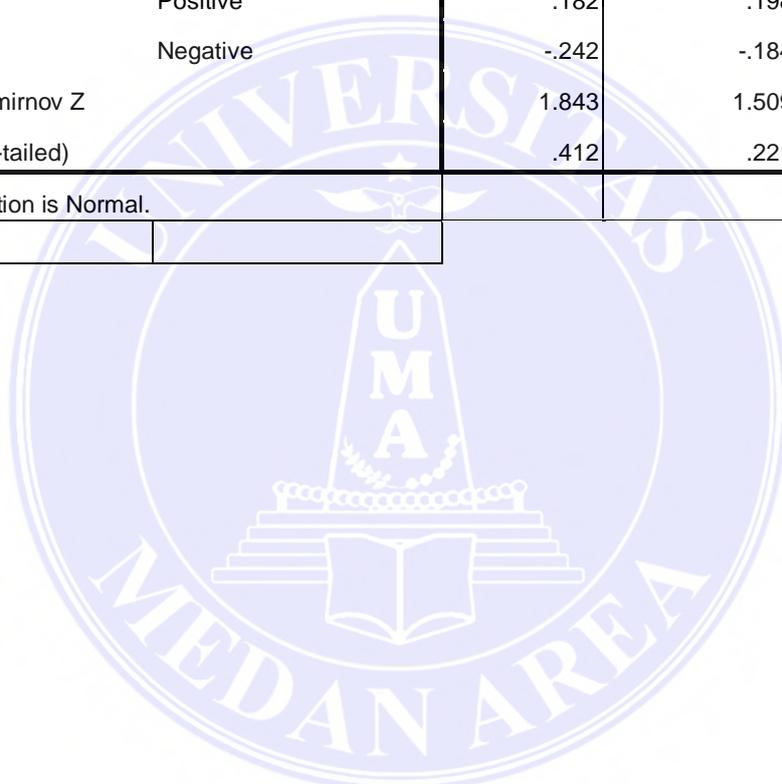


LAMPIRAN 6
UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		religiusitas	quarter life crisis
N		58	58
Normal Parameters ^a	Mean	97.72	75.38
	Std. Deviation	6.612	8.557
Most Extreme Differences	Absolute	.242	.198
	Positive	.182	.198
	Negative	-.242	-.184
Kolmogorov-Smirnov Z		1.843	1.509
Asymp. Sig. (2-tailed)		.412	.221
a. Test distribution is Normal.			





LAMPIRAN 7
UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
quarter life crisis * religiusitas	58	100.0%	0	.0%	58	100.0%

Report

quarter life crisis

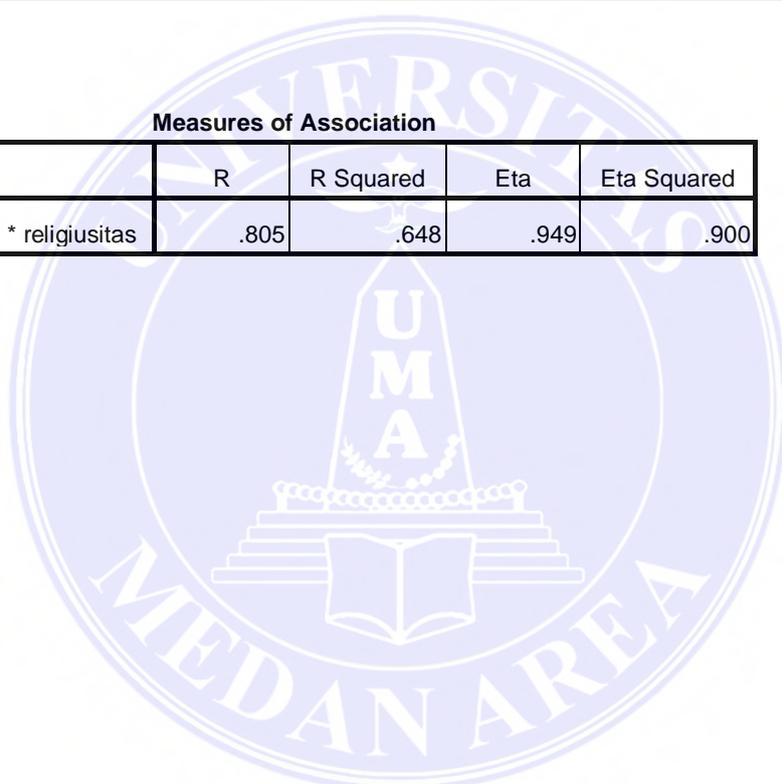
religi tas	Mean	N	Std. Deviation
74	99.00	2	.000
75	96.33	3	1.155
82	99.00	1	.
84	94.67	3	7.506
89	93.50	4	4.041
90	92.33	6	3.615
91	94.50	8	1.309
92	93.82	17	2.856
93	92.33	3	4.726
94	93.00	2	1.414
95	95.00	1	.
96	90.00	1	.
97	90.00	1	.
99	90.00	1	.
100	92.00	2	.000
101	99.00	1	.
106	98.00	2	.000
Total	95.38	58	8.557

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
quarter life crisis * religiusitas	Between Groups	(Combined)	3754.851	16	234.678	22.974	.000
		Linearity	2704.933	1	2704.933	264.807	.000
		Deviation from Linearity	1049.918	15	69.995	6.852	.351
	Within Groups		418.804	41	10.215		
Total			4173.655	57			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
quarter life crisis * religiusitas	.805	.648	.949	.900

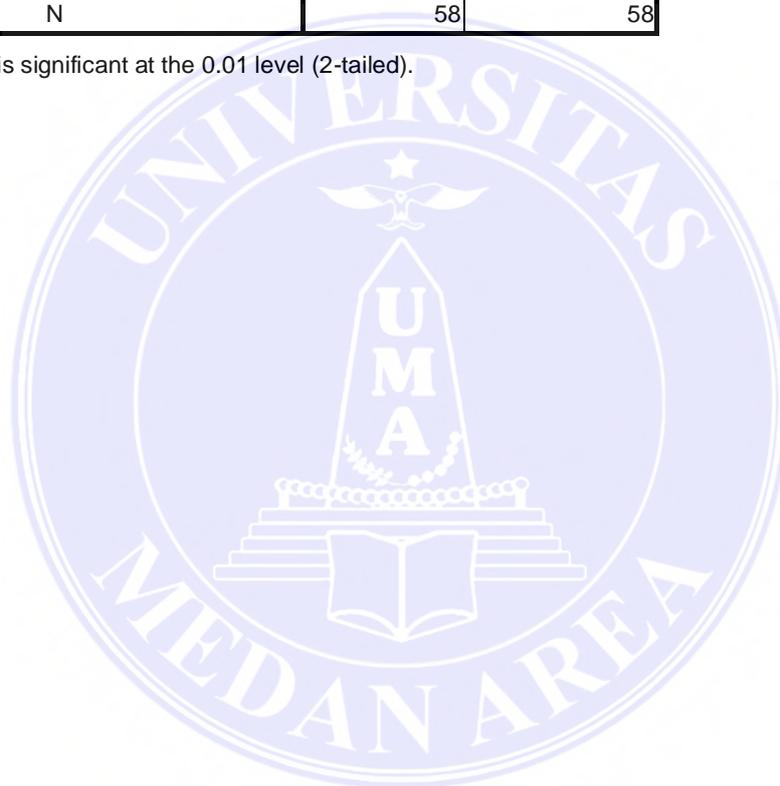




Correlations

		religiusitas	quarter life crisis
religiusitas	Pearson Correlation	1	-.805**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	58	58
quarter life crisis	Pearson Correlation	-.805**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	58	58

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





LAMPIRAN 9
SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 936/UMA/B/01.7/VII/2024 02 Juli 2024
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data Tugas Akhir

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Medan Area
di - Medan

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor : 2017/FPSI/01.10/VI/2024 tertanggal 27 Juni 2024, perihal izin penelitian dan pengambilan data Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Graice Wina Apriani Hutahean
NPM : 208600190
Program Studi : Ilmu Psikologi

Dengan Judul Penelitian "**Hubungan Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Medan Area**".

Pada Prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian,

Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs
2. File

NO WA :
0822-6848-1967





LAMPIRAN 10
SURAT BALASAN PENELITIAN





LAMPIRAN 11
SURAT SELESAI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 1286/UMA/B/01.7/VIII/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Graice Wina Apriani Hutahaean
No.Pokok Mahasiswa : 208600190
Program Studi : Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "**Hubungan Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Administrasi Publik Universitas Medan Area**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan Skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 29 Agustus 2024
a.n Rektor
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &
Perekonomian,



Budi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip





JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(1) 2020: 106-111,
DOI:

JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi

Available online <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/iouska>

Diterima: 11 Januari 2020; Disetujui: 11 Februari 2020; Dipublish: 11 Maret 2020

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA ALUMNI PRODI ADMINISTRASI PUBLIK UNIVERSITAS MEDAN AREA

Yunita¹⁾ Graice Wina Apriani Hutahaeen²⁾

Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta melihat hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni prodi Administrasi Publik Universitas Medan Area. Hipotesis yang diajukan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada alumni. Dengan artian, semakin rendah religiusitas maka *quarter life crisis* tinggi, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 385 orang dengan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 58. Data dikumpulkan melalui skala yaitu skala religiusitas dan skala *quarter life crisis*. Metode analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* dimana $r_{xy} = 0,805$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap *quarter life crisis* adalah 64,8%. Diketahui juga terdapat faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil lain ditemukan bahwa dari perhitungan mean empirik bahwa religiusitas rendah dan *quarter life crisis* tinggi.

Kata Kunci: Religiusitas, *Quarter Life Crisis*, *Fresh Graduate*

Abstract

This research aimed to determine and examine the correlation between religiosity and *quarter-life crisis* among alumni of the Public Administration Study Program at University of Medan Area. The proposed hypothesis was that there was a negative correlation between religiosity and *quarter-life crisis* among alumni. This meant that the lower the religiosity, the higher the *quarter-life crisis*, and vice versa. This research used a quantitative method. The population in this research consisted of 385 individuals, selected using *purposive sampling*. The sample consisted of 58 individuals. Data were collected using scales, namely the religiosity scale and the *quarter-life crisis* scale. The data analysis method used was *product-moment analysis*. The results of this research showed a significant correlation between religiosity and *quarter-life crisis*, where $r_{xy} = 0.805$ with a significance of $p = 0.000 < 0.05$. The effective contribution of the religiosity variable to the *quarter-life crisis* was 64.8%. It was also found that there were other factors not examined in this research. Another finding from the empirical mean calculation indicated that religiosity was low and the *quarter-life crisis* was high.

Keywords: Religiosity, *Quarter-Life Crisis*, Alumni

How to cite: Graice Wina Apriani Hutahaeen, & Yunita. (2024). Hubungan Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Administrasi Publik Universitas Medan Area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1) 2024: 106-111

*E-mail: graicewinaaprht@gmail.com

ISSN xxxx-xxxx (Online)

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah dan dilahirkan dengan potensi individu yang perlu dikembangkan untuk menjadi modal dalam upaya mencapai kesuksesan di masa dewasa. Manusia juga mengalami perubahan seiring berjalannya waktu dan terus berkembang menjadi individu dewasa yang menghadapi tantangan perkembangan atau tugas perkembangan pada masa dewasa, dimana masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam hidup manusia dan peranan orang tua serta lingkungan di mana ia berada merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang ketika menghadapi tantangan di masa dewasa (Jannah, Kamsani dan Ariffin, 2021). Ciri utama masa remaja yang kelak menjadi syarat kehidupan dewasa adalah kemampuan melakukan penilaian obyektif terhadap realitas dunia luar dengan kehidupan mental sendiri dan mempunyai kemampuan mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam sehingga dapat mencapai tujuan yang bermakna (Utami dkk, 2023).

Setiap manusia akan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya, baik secara biologis maupun psikologis. Manusia mengalami perkembangan yang progresif mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Langkah-langkah ini mempunyai tugas dan tanggung jawab masing-masing. Di antara tahapan-tahapan tersebut, yang banyak menarik perhatian adalah masa remaja menuju masa dewasa, yaitu masa peralihan. Pada saat inilah individu mulai mengalami tuntutan dan tekanan yang bersifat magnetis dari aspek yang berbeda, baik dari luar (eksternal) maupun dari dalam dirinya (internal) sehingga tahapan ini dikatakan paling sulit karena dituntut untuk mandiri dan tidak lagi bergantung pada orang tua (Fazira dkk, 2023). Setiap individu yang melewati masa ini bereaksi berbeda-beda,

ada yang melewatinya dengan mudah dan ada pula yang mengalami kesulitan.

Individu yang memasuki masa dewasa dengan mudah adalah individu yang telah mempersiapkan dirinya untuk menjadi dewasa dalam masa perkembangannya dan juga mempersiapkan dirinya dengan sempurna. Dan sebaliknya, individu yang tidak mempersiapkan diri dengan baik akan sulit untuk melewati tahap ini dan akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan tantangan yang akan dihadapinya, yang dapat menimbulkan emosi atau pikiran negatif yang ekstrim pada individu seperti perasaan ditolak/terasing, memiliki rasa ragu pada diri sendiri dan takut gagal. Reaksi negatif tersebut dirasakan sebagai krisis emosional yang disebut *quarter life crisis* yang jika diterjemahkan berarti krisis seperempat abad (Afrilia, 2022).

Quarter life crisis adalah krisis emosional atau reaksi negatif yang dapat menimpa semua individu yang berusia sekitar 18 hingga 29 tahun (Arnet, 2014), dimana pada usia ini individu mulai mempersiapkan masa depan dan juga menghadapi banyak masalah dalam hidup (Rahimah dkk, 2022). Menurut Fischer (dalam Habibie dkk, 2019), *quarter life crisis* adalah perasaan cemas yang hadir akibat ketidakpastian kehidupan di masa depan mengenai hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an. Dan ketika memasuki usia dewasa, sangat sedikit orang yang menyadari bahwa mereka sedang mengalami fenomena tersebut. Sari (2021 dalam Utami dkk, 2023) mengemukakan bahwa gambaran *quarter life crisis* pada masa dewasa awal saat ini adalah individu mengalami perasaan tertekan, sedih, cemas dan khawatir akan mengecewakan orang tua, merasa sulit untuk berjuang sendiri, serta takut akan kemampuannya dalam menjalankan perannya di masa depan.

Setelah mencapai tahap usia ini, orang akan merasa dituntut bahkan tertekan karena mereka akan mulai menerima tanggung jawab yang semakin besar, baik dalam menentukan kehidupan masa depan maupun dalam bersikap. Bahkan dalam kehidupan sosialnya, tidak jarang individu di usia ini menghadapi banyak pertanyaan yang semakin membuat tertekan, seperti kapan dan di mana mereka akan bekerja, kapan menikah, apa yang akan dilakukan selanjutnya (Hahuly, 2021). Pertanyaan-pertanyaan ini tidak pernah lepas dari orang-orang yang memasuki usia dewasa awal, contohnya pada alumni perguruan tinggi. Kebanyakan mereka menyikapi hal tersebut sebagai suatu tekanan yang menimbulkan perasaan cemas, takut dan tidak nyaman, bahkan dapat menimbulkan perasaan pesimis, terutama pada individu yang tidak mempersiapkan diri dengan baik.

Alumni perguruan tinggi adalah individu yang telah menyelesaikan studi mereka dan kembali berkontribusi di tengah masyarakat. Sebagai bagian dari komunitas akademik, alumni diharapkan menjadi pilar penting dalam mendukung pengembangan almamater melalui kontribusi nyata mereka (Iskhakova dkk, 2016). Alumni dipandang memiliki tanggung jawab paling besar terhadap pendidikan tinggi di mata masyarakat (Ilham dkk, 2022).

Terlebih di masa sekarang ini, alumni sering kali merasakan banyak tekanan karena harus memikirkan setiap langkah yang akan diambilnya. Selain ingin memenuhi kebutuhan diri untuk menjadi lebih baik, keluarga dan lingkungan juga sangat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, dimana seringkali mereka menerima persyaratan seperti gelarnya yang dijadikan sebagai penentu kemana mereka akan pergi dan karir seperti apa yang cocok dan bermanfaat, pasangan seperti apa yang akan

mereka nikahi, atau kehidupan seperti apa yang seharusnya mereka jalani. Tuntutan tersebut tidak hanya membuat mereka cemas tetapi juga stres bahkan depresi, sehingga jika tidak dikelola dengan baik, mereka rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu ciri mental yang sehat adalah terjalannya hubungan baik antara diri dengan Sang Pencipta atau dalam hal ini disebut dengan religiusitas (Larasati, 2021).

Seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat terhindar dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas dan juga dapat memunculkan rasa percaya diri, optimis, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi *quarter life crisis* (Patricia, 2021).

Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung menunjukkan ketenangan dengan menggunakan coping religiusitas serta tidak mudah cemas terhadap sumber stres yang dialami serta dapat meningkatkan optimisme dan kepercayaan diri pada individu, seperti yang diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh McMahon dan Biggs (Utami dkk, 2023). Menurut Taylor (Larasati, 2021), agama juga dapat membantu dalam proses coping, karena agama memberikan sistem kepercayaan dan cara berpikir tentang stres atau tekanan dalam hidup, serta cara untuk mengurangi penderitaan dan bagaimana manusia menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan dan apa yang terjadi padanya. Sehingga ketika menghadapi situasi krisis, individu dapat berpikir positif bahwa mereka selalu dapat mengatasi tantangan yang ada dan meskipun tidak berhasil, mereka akan tetap berusaha mencari jalan lain.

Koenig dan Larson (Habibie dkk, 2019) mengemukakan bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan peningkatan

moralitas dapat dicapai dengan meningkatkan keyakinan dan praktik keagamaan. Pada masa *quarter life crisis*, stres dan kecemasan dapat muncul dan di sinilah peran agama diperlukan. Melakukan amalan keagamaan seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang menyebabkan seseorang mengalami stres dan kecemasan (Larasati, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* dan pengaruh penghayatan seseorang terhadap keagamaan yang dianut (religiusitas) terhadap permasalahan yang dialaminya. Melalui penelitian ini, peneliti berharap hasilnya dapat membantu dan memberikan solusi kepada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan menyadari pentingnya memiliki tingkat religiusitas yang tinggi untuk meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* pada diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu pendekatan yang menitikberatkan analisa data numerial (angka) dengan metode statistika, dari sebuah pengukuran skala terhadap variabel. Sedangkan, penelitian korelasional adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan tingkat hubungan antara dua variabel dalam suatu fenomena. Tingkat hubungan tersebut dapat dinyatakan koefisien korelasi dalam hubungan antara variabel dapat berbentuk positif (+) ataupun sebaliknya dapat berbentuk negatif (-) (Afrilia, 2022). Dalam penelitian ini metode skala yang digunakan adalah model skala Likert. Tujuannya, dalam suatu penelitian dapat mengetahui atau mengukur sikap, persepsi seseorang, ataupun pendapat satu orang maupun kelompok tentang sebuah

fenomena sosial (Afrilia, 2022). Variabel dalam skala ini akan artikan sebagai sebuah indikator. Dari sebuah indikator akan digunakan untuk menyusun item instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yang artinya adalah dimana dalam pengambilan data pada responden menggunakan kriteria tertentu untuk pengambilan sampel secara tidak acak sebagai bahan pertimbangan (Anggraeni dan Soliha, 2020). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: [1] Berusia 22-29 tahun, [2] Belum bekerja. Berdasarkan kriteria sampel di atas, maka jumlah sampel yang didapat berjumlah 58 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk membuktikan penyebaran data penelitian dari variabel independen mempunyai hubungan dengan data variabel dependen. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Terdapat kriteria yang digunakan yaitu angka signifikansi (SIG) > 0.05 sehingga data berdistribusi normal. Sebaliknya jika angka signifikansi (SIG) < 0.05 , maka data tidak berdistribusi normal (Sujarweni, 2014).

Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa data variabel religiusitas dan *quarter life crisis*, mengikuti sebaran normal yang berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,05$ sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya dinyatakan apabila $p < 0,05$ sebarannya dinyatakan tidak normal (Sujarweni, 2014).

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	RERA TA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Religiusitas	80,72	1,843	6,612	0,412	Normal
Quarter Life Crisis	95,38	1,509	8,557	0,221	Normal

Kriteria $P(\text{sig}) > 0.05$ maka dinyatakan sebaran normal

Keterangan:

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standart Deviasi

K-S : Koefisien Normal Kolmogorov-Smirnov

P(Sig) : Peluang Terjadinya Kesalahan

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel independen mempunyai hubungan dengan variabel dependen. Dengan uji linearitas, dapat diketahui apakah variabel independen dan variabel dependen dapat atau tidak dapat dianalisis korelasinya. Untuk kriteria, jika $p > 0,05$ maka dinyatakan memiliki hubungan yang linear. Hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Korelasional	F beda	P beda	Keterangan
x-y	6,852	0,351	Linear

Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear

Keterangan:

X : Religiusitas

Y : Quarter Life Crisis

rx-y : Koefisien Korelasi antara variabel X terhadap Y

F : Koefisien Linearitas

P(sig) : Peluang Terjadinya

3. Uji Reliabilitas

Selanjutnya, setelah dilakukannya uji validitas aitem dilanjutkan dengan analisis reliabilitas. Indeks reliabilitas yang diperoleh

dari skala religiusitas yakni sebesar 0,869 dan skala quarter life crisis sebesar 0,823, yang artinya skala sebagai alat ukur dikategorikan reliabel atau handal. Berikut dilampirkan tabel reliabilitas pada skala *body image*.

Tabel Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Religiusitas	0,869	Reliabel
Quarter Life Crisis	0,823	Reliabel

4. Hasil Analisis r Product Mhoment

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis*, dimana $r_{xy} = 0,805$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$ artinya hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Dengan asumsi semakin rendah religiusitas seseorang maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* orang tersebut, demikian pula sebaliknya semakin tinggi religiusitas seseorang maka semakin rendah pula *quarter life crisis* yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian ini maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,648. Ini menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap *quarter life crisis* sebesar 64,8%. Tabel dibawah ini menunjukkan rangkuman hasil perhitungan analisis r Product Moment.

Tabel Uji Korelasi Product Moment koefisien Determinan

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE %	P	Keterangan
X-Y	0,805	0,648	64,8 %	0,000	Significant

Keterangan:

- X : Religiusitas
- Y : Quarter Life Crisis
- r_{xy} : Koefisien Korelasi antara variabel X terhadap Y
- r^2 : Koefisien Determinan X terhadap Y
- P : Peluang terjadinya kesalahan
- BE% : Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen

Mean Hipotetik

Pada variabel religiusitas aitem yang valid berjumlah 36 aitem pada skala likert, sehingga mean hipotetiknya adalah $36 \times 4 + 36 \times 1 / 2 = 90$. Kemudian pada variabel *quarter life crisis* jumlah aitem yang valid sebanyak 34 aitem dengan skala likert, maka mean hipotetiknya adalah $34 \times 4 + 34 \times 1 / 2 = 85$.

Mean Empirik

Berdasarkan hasil analisis data statistik yang terlibat dari uji normalitas sebaran dapat diketahui bahwa empirik variabel religiusitas adalah 80,72 dan *quarter life crisis* adalah sebesar 95,38.

Kriteria

Untuk melihat kategori pada variabel religiusitas maka diperlukan perbandingan

mean *empirik* dan mean hipotetik dengan mengamati besar nilai SD di tiap variabel. Nilai SD pada variabel religiusitas adalah 6,612. Dan nilai SD pada variabel *quarter life crisis* sebesar 8,557.

Diketahui berdasarkan hasil perhitungan mean hipotetik dan empirik maka kesimpulan yang diambil bahwa religiusitas yang diterima tergolong dalam kategori rendah dengan mean hipotetiknya 90 dan mean empirik 80,72. Kemudian pada variabel *quarter life crisis* yang diterima termasuk kedalam kategori tinggi yakni dengan mean hipotetiknya sebesar 85 dengan mean empiriknya sebesar 95,38.

Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan mean/nilai rata-rata empirik serta standar deviasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Religiusitas	6,612	90	80,72	Rendah
Quarter Life Crisis	8,557	85	95,38	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dapat dilihat bahwasanya terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut dapat diambil berdasarkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,805$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dimana hal tersebut menunjukkan hipotesis yang berbunyi ada hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, artinya hipotesis yang diajukan diterima, yaitu

semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi *quarter life crisis*nya, sebaliknya semakin tinggi religiusitas makanya semakin rendah pula *quarter life crisis*nya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Billah dan Sarasati (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara religiusitas dan *quarter life crisis*. Kemudian koefisien determinasi (r^2) keterikatan antara variabel independen dan variabel dependen adalah sebesar $r^2 = 0,648$.

Hasil ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam mengurangi atau menghambat munculnya gejala *quarter life crisis* pada alumni. Individu dengan religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan, keputusasaan, depresi dengan tuntutan yang lebih rendah dalam menghadapi tantangan kehidupan, yang seringkali terkait dengan fase *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu yang kurang religius cenderung mengalami kecemasan yang merupakan aspek dari *quarter life crisis* (Shafrina dkk, 2025). Hasil uji mean dapat disimpulkan bahwasannya *quarter life crisis* termasuk ke dalam kategori tinggi dengan nilai 85 dengan mean empiriknya 95,38.

Hasil penelitian ini sejalan dengan menurut Nash & Murray (dalam Karim, 2022) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, salah satunya adalah *religion and spirituality*. Pada penelitian Sapitri (2023), yaitu pada faktor internal juga dikatakan salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah spiritualitas dan agama (*spirituality and reigion*) yang menjelaskan bahwa sesekali individu akan merasa bahwa Tuhan terasa begitu jauh darinya, tetapi di waktu lain terasa begitu dekat sehingga muncul pertanyaan apakah bisa kebaikan datang tanpa ragu, apakah individu membutuhkan iman

untuk menjadi orang yang bermoral, apakah manusia bisa menjadi baik tanpa Tuhan.

Dari penelitian ini diketahui bahwa hubungan tingkat religiusitas yang dimiliki memberikan pengaruh 64,8% terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* yang didukung oleh penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Afrilia (2022) dimana penelietian tersebut menyatakan bahwa religiusitas juga berkontribusi untuk mengatasi berbagai kondisi dan masalah hidup yang *negative*. Memperkuat iman adalah salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dapat juga dilihat pada penelitian Larasati (2021) yang menyatakan bahwa religiusitas berperan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Kemudian juga pada penelitian Habibie dkk (2019) menyatakan bahwa religiusitas berperan bagi individu dalam menghadapi masa *quarter-life crisis*, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* nya begitu sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, juga berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment* didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, dimana semakin rendah religiusitas, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Begitu sebaliknya, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,805$, $p = 0,000 < 0,05$.

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan kedua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat adalah sebesar $r^2 = 0,648$. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya religiusitas berdistribusi sebesar 64,8% terhadap *quarter life crisis*.

Hasil penelitian melalui data empirik religiusitas adalah 80,72 dan *quarter life crisis* adalah 95,38. Maka hasil penelitian secara umum dari penelitian ini menyatakan bahwasannya *quarter life crisis* yang dialami alumni tinggi dan ada hubungan dengan religiusitas yang dimiliki para alumni.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020, Februari). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia, Vol. 3, No. 1*, 23-29.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.
- Ahmadi, R., & Siswanto. (2023). Pengaruh Service Quality dan Tingkat Religiusitas terhadap Minat Menabung di Bank Syariah Indonesia. *Journal of Economics and Business, Vol. 7, No. 1*, 164-170. doi:10.33087/ekonomis.v7i1.773
- Ambarukmi, K., & Savira, S. I. (2024, June). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Umat Beragama. *INCARE : International Journal of Education Resources, Volume 5, Number 1*.
- Anggraeni, A. R., & Soliha, E. (2020, December). Kualitas Produk, citra merek dan persepsi harga terhadap keputusan pembelian (Studi pada konsumen Kopi Lain Hati Lamper Kota Semarang). *Al Tijarah, Vol. 6, No. 3*, 96-107.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)*.
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022, Januari-Juni). Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, Vol. 2, No. 1*.
- Aulia, A. R. (2020). *Pengaruh Sense of Humor dan Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Pada Lansia*. Jakarta.
- Fauziyyah, D. N. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal di IAIN Kediri.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 5, No. 2*, 2227-2234.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *E-JOURNAL GAMAJOP, Vol. 5, No. 2*, 129-138. doi:10.22146/gamajop.489948
- Hahuly, M. S. (2021, Juli). Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab. *Jurnal Teologi Gracia Deo, Vol. 4, No. 1*, 1-14. doi:https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i1.102

- Ida, & Jannah, S. (2022, September). BIMBINGAN ROHANI: Strategi Konseling Islam Untuk Meningkatkan Religiusitas di Lingkungan Pesantren. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 2, 97-105. doi:10.19105/ec.v1i1.1808
- Ilham, M., Sari, D. D., & Prasetyo, M. A. (2022, Juli). Evaluasi Tingkat Kepuasan Pengguna Lulusan Terhadap Alumni IAIN Lhokseumawe. *Jurnal Pencerahan*, Vol. 16, No. 1.
- Iskhakova, L., Hilbert, A., & Hoffmann, S. (2016, Mei 23). Model Integratif Loyalitas Alumni-Sebuah Validasi Empiris di Antara Lulusan Universitas Jerman dan Rusia. *Jurnal Pemasaran Nirlaba & Sektor Publik*, Vol. 28, No. 2 2, 129-163.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). PERKEMBANGAN USIA DEWASA : Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 114-143.
- Karim, D. F. (2022). Peran Religiositas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate di Masa Pandemi COVID-19.
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023, November). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *IKRAITH-HUMANIORA*, Vol. 7, No. 3.
- Larasati, D. (2021). Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.
- Munir, M. S. (2020). Hubungan Antara Social Support Orang Tua dan Religiusitas dengan Self Efficacy Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di IAIN Kediri.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. Dalam *Insight Mediatama* (hal. viii+239 (247)).
- Najoan, D. (2020, Januari 20). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Education Christi*, Vol. 1, No. 1, 64-74.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023, Oktober). Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Jurnal Psikologi*, Vol. 18, No. 2, 237-250.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022, May 20). The Development Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*, 265-278.
- Qomariyah, T. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Kesehatan Mental Dengan Motivasi Mengajar Guru di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) AR-RISALAH Surakarta Tahun 2021.
- Rahimah, Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022, Desember). Psychological Well Being, The Tendency Quarter Life Crisis. *Jurnal HealthyMu*, Vol. 6, NO. 2, 117-126.
- Rahmawati, R. A. (2023). Penyesuaian Diri Fresh Graduate Dalam Memasuki Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2016. Vol. 4, No. 1, 88-100.
- Retnawati, H. (2017, September). Teknik Pengambilan Sampel. *Disampaikan pada workshop update penelitian kuantitatif, teknik sampling, analisis data, dan isu plagiarisme*, 1-7.

- Rifandi, H. K., Palit, H. C., & Aysia, D. A. (2021, Januari). Dampak Pembelajaran Online secara Psikologis pada Siswa SMA. *Jurnal Titra, Vol. 9, No. 1*, 41-48.
- Rusydi, A. (2012). *RELIGIUSITAS DAN KESEHATAN MENTAL (Studi pada Aktivistis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*.
- Sapitri, M. D. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Shafrina, N. Z., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. (2025). Religiusitas dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Indonesian Research Journal on Education, Volume 5, Nomor 2*, 305-313.
- Sucianti, P. (2023, Desember). Analisis Pesan Dakwah di Media Sosial Terhadap Religiusitas Masyarakat Muslim. *Qawwam: The Leader's Writing, Vol. 4, No. 2*, 80-87.
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal of Contemporary Islamic Counselling, Vol. 1, No. 1*, 53-64.
- Umam, R. N. (2021, Juli-Desember). Aspek Religiusitas Dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kajian Sosial Keagamaan, Vol. 4, No. 2*, 148-164. doi:10.20414/sangkep.v2i2
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023, Maret, April). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education, Vol. 05, No. 03*, 8299-8307.
- Wibowo, A. S. (2017). *MANTRA KEHIDUPAN: Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*.