

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh:

DEVIKA DIAN AFRILIA

NIM: 1804046100

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devika Dian Afrilia

NIM : 1804046100

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya asli atau penelitian ini tidak berisi tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi-informasi yang saya peroleh dari bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 21 Januari 2022

Deklarator



Devika Dian Afrilia

NIM. 1804046100

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor:
Lamp :
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Devika Dian Afrilia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Devika Dian Afrilia
NIM : 1804046100
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Hubungan Antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang
Nilai : 85

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 8 Februari 2022

Pembimbing

Royanulloh, S. Psi., M. Psi. T.
NIP. 19881219 201801 1001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

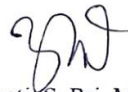
Skripsi atas di bawah ini:

Nama : Devika Dian Afrilia
NIM : 1804046100
Judul : Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal: 1 April 2022 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 7 April 2022

Ketua Sidang/Penguji I



Fitriyati, S. Psi., M. Si.
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang/Penguji II



Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Penguji III



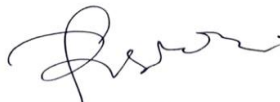
Komari, M. Si
NIP. 198703082019031002

Penguji IV



Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M. Psi
NIP. 198804142019032011

Pembimbing



Royanulloh, M. Psi. T
NIP. 198812192018011001

MOTTO

“Kadang kita merasa hidup ini terasa sangat berat, namun diluar sana banyak yang hidupnya lebih berat dan menyakitkan dari pada kita, percayalah kita ini lebih beruntung dari pada mereka”

“Sesuatu yang hebat memang perlu efforts yang lebih dalam mendapatkannya, maka pertama-tama kamu harus sabar dengan proses sulit dalam mendapatkannya sekalipun kamu membencinya”

TRANSLITERASI

Transliterasi adalah upaya menyalin huruf-huruf alfabet suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lain. Transliterasi abjad Huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik diatas)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik diatas)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ع	'ain	‘	Koma terbaik (didas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En

و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Kerangka penjelasan literal ini berlaku untuk:

- a. Kata Arab yang umum digunakan dalam bahasa Indonesia, terdapat dalam kamus umum bahasa Indonesia (misalnya al-Quran, hadits, madzhab, syariat, lafaz).
- b. Judul bukunya yang berbahasa Arab tetapi diterjemahkan ke dalam bahasa Latin oleh penerbitnya, mirip dengan judul bukunya, al-Hijab.
- c. Nama pengarang dari negara-negara yang menggunakan nama Arab tetapi menggunakan karakter Latin, seperti Quraish Shihab dan Ahmad Syukri Soleh.

Nama penerbit Indonesia dengan kata Arab, seperti Toko Hidayah, Mizan.

KATA PENGANTAR

Maha Suci Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah serta inayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Dalam proses mengerjakan skripsi ini penulis mendapatkan beberapa kendala, tetapi berkat bimbingan, dukungan dan do'a dari beberapa pihak terkait Alhamdulillah saya dapat mengatasi kendala tersebut. Saya menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tepat pada waktunya tanpa sumbangsih dari beberapa tokoh, maka dari itu saya ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku kepala jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Bapak H. Ulin Ni'am Masruri, M.A selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus wali dosen yang telah memberikan segenap perhatian terhadap berlangsungnya perkuliahan saya
5. Bapak Royanulloh, S. Psi., M. Psi. T, selaku pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan waktunya dan dengan sabar membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
6. Seluruh ibu dan bapak dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah mengajarkan dan membekali banyak sekali ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan saya berlangsung dari tahun 2018 sampai saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Mamak tercinta (Bapak Aufik Istianto dan Mamak Lasri Astuti) serta adik-adik saya (Rizkianur Annisa dan Adelia Zea Almaira) yang tidak pernah lelah memberikan dukungan baik secara moral maupun material serta doa-doa terbaiknya, sehingga skripsi ini bisa saya selesaikan tepat pada waktunya.

8. Kepada lelaki yang tidak pernah lelah menemani, selalu mendukung dan berada di sisi saya, Subchan Adam Safa'at, S. Ag
9. Kepada seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan moral dan do'a terbaiknya
10. Kepada teman saya Mayalia N.M yang sudah berbaik hati telah ikhlas mengajari saya.
11. Kepada semua sahabat-sahabat saya di "Marga Bebek" dan teman-teman seperjuangan di TP-C serta seluruh angkatan TP 2018 yang tidak mungkin untuk saya sebutkan satu-persatu, yang sudah memberikan dukungan moral dan doa terbaiknya.
12. Kepada semua teman-teman yang telah membantu menyebarkan angket penelitian dan semua responden penelitian yang terlibat.

Selesainya skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya tercinta yang sudah bersusah payah memperjuangkan segala mimpi dan harapan demi lahirnya sejuta manfaat untuk diri saya dan keluarga. Saya sangat menyadari bahwa karya tulis saya ini jauh dari kata sempurna, maka saya sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Saya sangat berharap karya tulis saya ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak terkait terlebih bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 21 Januari 2022

Penulis



Devika Dian Afrilia
NIM. 1804046100

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
TRANSLITERASI.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Sistematika Penulisan	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Religiusitas.....	14
1. Definisi Relisigiusitas.....	14
2. Dimensi - Dimensi Religiusitas Islam.....	16
3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas.....	18
B. Quarter Life Crisis.....	20
1. Definisi Quarter Life Crisis.....	20
2. Fase Quarter Life Crisis.....	22

3. Aspek-aspek Quarter Life Crisis	23
4. Area Permasalahan Quarter Life Crisis	26
C. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir	29
D. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis	29
E. Hipotesis	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional	34
D. Populasi Dan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	41
G. Koefesien Korelasi	41
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Data Penelitian	43
2. Analisis Deskripsi Variabel Religiusitas	44
3. Analisis Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	45
4. Uji Persyaratan Analisis	46
5. Pengujian Hipotesis Penelitian	47
B. Pembahasan	48
BAB V	53
PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

ABSTRAK

Devika Dian Afrilia (1804046100), Hubungan antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Quarter life crisis merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir, krisis ini biasanya dimulai ketika individu mulai dipusingkan dengan tugas akhir dengan membuat karya tulis atau syarat kelulusan yang berbentuk proyek lainnya. Religiusitas disebut dapat memberikan pencegahan pada munculnya depresi dan sikap agresif dalam diri seseorang pada *quarter life crisis*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah korelasi antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang tengah dalam semester akhir di UIN Walisongo Semarang berusia 18 sampai 29 tahun dengan sampel berjumlah 112 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.212 dengan nilai signifikansi sebesar 0.025 ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negative dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan religiusitas agar dapat memiliki pedoman dalam menghadapi krisis kehidupan yang dialami.

Kata Kunci : *Quarter Life Crisis*, Religiusitas, Mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Quarter life crisis is a phenomenon experienced by individuals as a response to the emergence of instability, continuous change, many choices, and also a sense of panic due to helplessness. For final year students, this crisis usually starts when individuals start to mess around with their final project by writing a paper or other graduation requirements in the form of a project. Religiosity is said to be able to prevent the emergence of depression and aggressive behavior in a person during a quarter life crisis. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between religiosity and the quarter-life crisis in final year students at UIN Walisongo Semarang. This study uses a correlational quantitative approach. The population of this research is students who are in the final semester at UIN Walisongo Semarang aged 18 to 29 years with a sample of 112 people. Data was collected using a questionnaire and data analysis using product moment correlation analysis. The results showed a correlation value of -0.212 with a significance value of 0.025 ($P < 0.05$) so it can be concluded that there is a negative and significant correlation between the religiosity variable and the quarter life crisis in final year students at UIN Walisongo

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses hidupnya, manusia mengalami proses demi proses pertumbuhan baik secara biologis maupun psikologisnya mulai dari bayi, masa kecil, masa remaja, masa dewasa, dan masa senja atau lanjut usia. Setiap tahap pertumbuhannya pun memiliki karakteristik dan tugasnya yang berbeda-beda. Salah satu tahapan perkembangan yang menjadi banyak perhatian adalah pada masa transisi atau masa peralihan antara masa remaja ke masa dewasa.¹ Para ahli di bidang *developmental psychology* mengatakan bahwa ketika individu meninggalkan masa remajanya itu berarti mereka sedang melakukan transisi.² Akan tetapi pada masa peralihan masa remaja ke masa dewasa ini individu mulai memiliki berbagai desakan, banyak tuntutan dan juga tekanan dari lingkungan yang semakin hari semakin bertambah besar karena individu mulai merambah ke masa dewasa yang jauh makin kompleks. Tanggapan yang muncul dalam menyambut masa dewasa pun bermacam-macam. Ada beberapa individu yang merasa antusias dan senang, adapun beberapa individu yang bahkan mengalami kecemasan, tertekan, dan takut karena merasa tidak memiliki modal atau persiapan yang cukup.³ Masa *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu mulai menjelajahi apa yang ada dalam dirinya dan lingkungannya. Kata *emerging adulthood* ini pertama kali diperkenalkan oleh Arnett pada tahun 2001

¹ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, 'Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa', *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5.2 (2019), 129 <<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>>.

² Efnie Indriane, "'Survive" Menghadapi Quarter Life Crisis', (Yogyakarta: Penerbit Briliant, 2020) Hlm.24

³ Inayah Agustin, Tesis, 'Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis', (Depok: UI, 2012).

dengan rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun. Respon dari setiap individu pada tugas dan berbagai tuntutan dalam masa *emerging adulthood* ini berbeda-beda, bagi individu yang telah mempersiapkan dirinya dengan sempurna maka akan mengatasi masa *emerging adulthood* ini dengan mudah dan siap menjadi orang dewasa. Akan tetapi pada individu yang menganggap masa *emerging adulthood* ini adalah masa yang berat dan juga penuh dengan kekhawatiran maka individu tersebut akan merasa tidak sanggup mengendalikan berbagai tantangan dan juga berbagai transformasi yang berlangsung di masa *emerging adulthood*. Hal tersebut kemudian akan memunculkan suatu krisis emosional yang dimunculkan dengan respon negatif dari individu tersebut. Ragam krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20 tahunan ini diantaranya mencakup perasaan negative seperti tidak berdaya, merasa dikucilkan, ragu-ragu dengan *skill* diri sendiri, serta takut akan terjadinya kegagalan. Krisis ini lah yang disebut dengan *quarter life crisis*.

Fenomena *quarter life crisis* ini merupakan respon yang dikeluarkan oleh individu terhadap munculnya gejala hidup yang terombang-ambing dan tidak stabil, transformasi yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan hidup, dan juga rasa panic karena merasa tidak berdaya.⁴ Robbins dan Wilner (2001) telah menjelaskan secara umum tentang istilah *quarter life crisis* yang mana adalah suatu reaksi yang keras dari individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan duduk di bangku pendidikan yang telah dijalani dan kemudian harus menghadapi realita kehidupan yang mana dirasa banyak ketidakstabilan yang terjadi dan transformasi keadaan yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan hidup serta rasa panic karena merasa lemah. Individu yang pada saat tahap pertumbuhannya tidak mampu mengatasi persoalan hidupnya dengan baik, maka dapat dilihat individu tersebut akan mengalami masalah-masalah emosional, merasa berat

⁴ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001) hlm 3

dalam menjalani hidup karena terombang-ambing dalam ketidakpastian. dan mengalami krisis seperempat abad kehidupan atau yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis*.⁵

Saat menjadi dewasa, tugas yang diemban adalah menghadapi dunia sosial. Faktanya, dalam menjalani kehidupan masa dewasa awal individu biasanya banyak sekali dicecar pertanyaan-pertanyaan seperti kapan wisuda, kapan mendapatkan pekerjaan, kapan menikah, dan dalam momen-momen lainnya yang sepertinya tidak akan ada habisnya. Terutama pada mahasiswa tingkat akhir, pertanyaan yang sering dilontarkan atau banyak sekali dipertanyakan oleh lingkungan sekitar adalah kapan dia akan wisuda. Dalam hal ini kemudian para individu dewasa awal harus siap dalam menghadapi berbagai tantangan didalam kehidupan sosialnya. Dan tidak jarang dari para individu yang berada di masa dewasa awal ini mengalami krisis dalam hidupnya.

Bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir, krisis ini biasanya dimulai ketika individu mulai dipusingkan dengan tugas akhir dengan membuat karya tulis atau syarat kelulusan yang berbentuk tugas pengganti lainnya. Masa dimana individu merasa belum siap akan dunia pekerjaan tetapi di saat yang bersamaan mereka mulai gusar dengan pilihan karier mendatang. Kondisi ini menunjukkan bahwa memang *quarterlife crisis* ini dapat menyerang individu yang tengah berada di masa *emerging adulthood* yakni individu yang berkisar antara umur 18 tahun sampai 29 tahun terutama bagi mereka yang baru saja atau akan menyelesaikan studi mereka di universitas. Robbins and Wilner menamakannya dengan masa peralihan dari akademisi (*academic world*) atau akademisi ke dunia nyata, orang akan sadar diri akan suatu masalah tentang seperti apa masa depan nya dan apa yang sudah atau mereka belum lakukan untuk dirinya sendiri di masa sekarang untuk menunjang masa depannya nanti. Menurut Alifandi (2016) peralihan akademisi yang kerap kali dialami oleh seorang mahasiswa ke dunia pekerjaan

⁵ ibid

biasanya menimbulkan luka dan ketidakstabilan emosi sehingga banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami krisis emosional.⁶

Fenomena *quarter life crisis* ini lekat kaitannya dengan individu dewasa awal yang masih duduk di bangku perkuliahan terlebih pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana mahasiswa tingkat akhir biasanya dihadapkan dengan berbagai macam tekanan, tuntutan dan tanggung jawab yang menjadikan tidak sedikit mahasiswa merasa stress bahkan depresi. Stress dan depresi ini juga disebabkan karena individu tersebut merasa tidak memiliki tujuan, khawatir dan cemas akan ketidakpastian di masa depan yang meliputi masalah cita-cita, impian dan pekerjaan. Tidak hanya itu, individu yang mengalami *quarter life crisis* ini bahkan kerap mempertanyakan eksistensinya sebagai seorang manusia.

Setelah melakukan survey dan wawancara pada beberapa mahasiswa di berbagai fakultas dan jurusan di UIN Walisongo Semarang dengan peserta survey 66 responden dan wawancara 5 responden, peneliti menemukan adanya fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Data menunjukkan, 71,2% mahasiswa mengkhawatirkan masa depannya, ini menandakan adanya rasa bingung akan ketidakpastian kehidupan dimasa depan. 51,5% mahasiswa merasa bahwa pencapaian yang dimilikinya sampai saat ini tidak sesuai dengan harapannya. Kondisi ini dapat diperparah seiring adanya perasaan “salah jurusan” atau bahkan merasa bahwa dirinya tertinggal dengan pencapaian teman sebaya nya yang telah lebih dulu sukses darinya. 63,6% mahasiswa berpikir bahwa masa kecil dan masa remaja lebih menyenangkan dibandingkan dengan masa sekarang atau dewasa. Ini menandakan banyak dari individu merasa bahwa mereka menyayangkan masa-masa tersebut terlewat begitu saja dan merasa berat menjalani hidup sebagai individu dewasa.

⁶ Yanuar Alifandi, Skripsi, “Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu” (Semarang: UNNES, 2016) h.

Krisis seperempat abad kehidupan ini bentuk dari perasaan khawatir atas ketidakpastian kehidupan dimasa depan, harapan, kebingungan pencapaian karier, ketakutan menjalin sebuah hubungan dan finansial dimasa depan yang kemudian menyebabkan respon stress, cemas, bahkan depresi pada individu dewasa awal yang sekitar berusia 20an tahun.⁷ *Quarterlife crisis* pada dasarnya berbicara mengenai proses pendewasaan yang terjadi pada individu. Pada saat individu itu bisa melewati dan mengatasi masalahnya dengan baik, maka akan semakin baik juga kehidupan yang akan dijalannya di masa depan kelak. Yang dimana individu bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan mampu mengatasi krisis emosional yang dialaminya. Namun sebaliknya, jika individu tidak mampu mengatasi permasalahan-permasalahannya dengan baik, maka individu akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak mampu dan tidak berguna, stress berkepanjangan, depresi serta mengalami gangguan psikologis lainnya.

Krisis emosional yang dialami biasanya mahasiswa banyak dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik dan juga tuntutan kehidupan yang mereka hadapi. Terutama tuntutan yang individu peroleh dari orangtua mengenai langkah yang selanjutnya akan diambil untuk masa depannya kelak. Sedangkan krisis emosional yang berkepanjangan dapat menyebabkan konsekuensi yang negative terhadap kehidupan yang dapat memicu terjadinya stress bahkan terjadinya depresi dalam diri individu tersebut.

Kurangnya pendekatan atau penghayatan terhadap kepercayaan yang dianut individu pun dipercaya dapat menyebabkan persoalan-persoalan di dalam kehidupan seseorang, terutama stress, depresi dan kehilangan tujuan hidupnya. Pada umumnya penurunan tingkat religiusitas terjadi pada rentang usia 18 tahun

⁷ Allison, "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student" Op.cit h. 15

sampai 24 tahun.⁸ Hal ini sangat identik dengan kehidupan mahasiswa dan bertepatan dengan masa *emerging adulthood* yang juga berada di rentang usia 20 tahunan. Itu artinya berdasarkan pemaparan tersebut mahasiswa sangat rentan dengan permasalahan emosional atau psikologis yang disebabkan oleh *quarterlife crisis* dan penurunan tingkat religiusitas nya (pendalaman keagamaan). Religiusitas adalah satu kesatuan unsur yang bersifat global, yang kemudian akan menjadikan individu itu disebut sebagai orang yang beragama (being religious), kemudian juga bukan semata-mata orang yang memiliki agama (having religion), tetapi religiusitas ini adalah unsur yang meliputi pengetahuan yang dimiliki dalam sebuah agama, keyakinan yang dimiliki dalam sebuah agama, pengalaman ritual dalam sebuah agama, perilaku atau moral yang mencerminkan individu yang beragama, dan sikap sosial keagamaan dari seorang individu tersebut.⁹

Kombinasi rentang usia dan berbagai macam tuntutan yang diperoleh mahasiswa dalam kehidupan kampus dan juga kehidupan pribadinya yang dirasa semakin berat setiap harinya dapat memunculkan permasalahan psikologis seperti stress, perasaan mudah sedih, mudah bersalah, depresi, hingga keputusan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Pada masa *quarter life crisis* sejatinya tidak lepas dari keberadaan faktor dan risiko dimana keduanya erat saling mempengaruhi satu sama lain. faktor dan risiko tersebut dapat dibayangkan akan memunculkan emosi negative salah satunya keputusan. Keputusan yang dialami oleh banyak dewasa awal adalah dikarenakan eksplorasi yang dilakukan dalam kehidupannya maupun tuntutan dan juga tekanan yang dialami. Terkait protektif *self discovery* yang dapat dilakukan oleh individu adalah dengan melibatkan religiusitas. Religiusitas

⁸ Kimberly D. Edwards, Dissertation, "Religious Participation During The Quarterlife Crisis: Examining The Relationship Between Congregations And Emerging Adults", (Texas: Baylor University, 2015) h.2

⁹ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being", Al-AdYaN Vol. XI No.1, Januari 2016 h. 12

dipercaya dapat membantu pencegahan akan munculnya depresi dan sikap agresif dalam diri seseorang.

Kembali pada agama adalah salah satu cara ampuh yang dapat dimanfaatkan oleh individu guna mengurangi stress sekaligus memperoleh rasa damai, nyaman, serta berbagai pengalaman tertentu. Tidak hanya itu, agama juga dapat memberikan sudut pandang yang bisa dimanfaatkan oleh individu untuk mengurasi stress yang dirasakan ketika sedang dalam masa *quarter life crisis*. Terkait penanganan depresi sendiri menurut Smith, McCullough, dan Poll (2017 dalam Ramadhani Lucky Al Kahfi & Dr. Hamidah) religiusitas itu mampu memberikan dampak *buffer* sekaligus menjadi faktor protektif yang berguna memperbaiki ketika emerging adult merasakan ketidakstabilan saat berada pada masa *quarter life crisis*.¹⁰

Religiusitas merupakan sebuah ekspresi spiritual seseorang bagaimana hubungan individu dengan Tuhannya yang di dalamnya mencakup aktivitas atau aspek pemahaman dan ketaatan dalam meyakini agamanya yang diwujudkan melalui pengalaman, nilai-nilai atau aturan serta menjalankan kewajiban sehingga mendorong individu untuk berlaku, bersikap, serta bertindak sesuai dengan norma-norma agama di dalam kehidupannya.

Pada hakikatnya religiusitas telah dijelaskan didalam Al-Quran melalui nilai-nilai ketauhidan yang dimana nilai-nilai ketauhidan tersebut digambarkan dengan sikap yakin dan percaya kepada Allah SWT Tuhan pencipta alam yang Maha Mulia dan Maha Suci serta seluruh sifat Nya yang Agung.

Konsep religiusitas juga dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali bahwa Qalbun Salim (hati yang sehat) adalah hati yang terpelihara kesuciannya yaitu yang masih mempertahankan nilai-nilai ketauhidannya, senantiasa memiliki kecenderungan pada ketaatan dan mempertahankan serta melakukan tindak kebenaran dan

¹⁰ Ramadhani Lucky Al Kahfi & Dr. Hamidah, "Hubungan Antara Centrality Of Religiosity Dan Depresi Pada Emerging Adult", Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Tahun 2017, Vol. 6, 19-28

kebajikan dalam kehidupannya.¹¹ Dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dapat dikategorisasikan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan jiwa dilihat dari kekokohan aqidahnya, terbebas dari penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia dalam diri, terbentuknya adab yang baik dalam membina hubungan sosial, serta tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.¹²

Penelitian Alfiesyahrianta Habibi, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar (2019) yang dilakukan pada seluruh mahasiswa di perguruan tinggi dari berbagai program studi yang ada di Indonesia usia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa

Penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri (2016) fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, artinya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

Oleh karena itu, melihat adanya keterkaitan antara krisis emosional pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada rentang usia 20an tahun dan juga sedang menghadapi *quarter life crisis* yang kemudian menuai konsekuensi buruk terhadap kesehatan psikologisnya, tetapi di segi lain ada juga akibat dari kurangnya pendalaman dari aspek keagamaan yang dianut (religiusitas) maka di dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis bahwa akan terdapat hubungan yang negative antara religiusitas dengan *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat

¹¹ Nurngaliyah Noviyanti, Skripsi, *Konsep Hati Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*, (Salatiga: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, IAIN Salatiga)

¹² Aliah B. Purwakania Hasan, *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia)

akhir. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin baik pula individu tersebut dapat merespon permasalahan pada *quarterlife crisis* nya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan :

Untuk Membuktikan Adanya Korelasi Antara Religiusitas Terhadap *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Walisongo Semarang.

Manfaat :

1. Manfaat teoritis

Keuntungan dari riset ini adalah dapat digunakan sebagai sarana tinjauan kepustakaan dan dapat bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam penyelidikan hipotesis penelitian selanjutnya tentang hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan tugas akhir.

2. Manfaat praktis

Saya harap karya tulis ini dapat bermanfaat dan memberikan pengetahuan tentang krisis seperempat abad kehidupan dalam masa perkembangan manusia pada masa *quarter-life crisis* yang juga seringkali di alami oleh mahasiswa tingkat akhir serta bagaimana religiusitas berperan penting terhadap krisis yang dialaminya, sehingga ketika mahasiswa yang tengah berada di periode krisis tersebut mereka akan bisa mengatasinya dengan lebih positif dengan cara meningkatkan pendalaman agama atau religiusitas serta diharapkan menjadi individu sehat secara lahiriyah dan batiniyah (psikologis) nya.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam kajian pustaka terdapat pemaparan mengenai referensi dan kajian teoritis yang relevan dengan kajian yang diteliti oleh penulis, sehingga dengan tinjauan pustaka ini peneliti dapat mengeksplorasi tentang bagaimana penelitian dengan pembahasan yang sama kemudian digunakan sebagai sebuah bahan rujukan. Beberapa peneliti terdahulu telah mengkaji tentang *quarter-life crisis* ini dengan variabel yang berbeda-beda. Namun diantara banyak penelitian, penulis dapat mengeksplorasi beberapa penelitian yang cukup relevan dengan penelitian ini dan dapat menjadi alat pengukuhan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

Penelitian pertama yaitu sebuah tesis yang disusun oleh Inayah Agustin dari fakultas psikologi Universitas Indonesia (UI) yang berjudul Terapi dengan Pendekatan *Solutions-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*. Subyek yang digunakan oleh penelitian ini adalah individu yang berusia 22 tahun sampai 29 tahun dan yang sedang mengalami *quarterlife crisis*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental one group before and after study* dengan pengukuran yang dilakukan menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini memberikan satu alternative solusi dalam menghadapi *quarterlife crisis*, yaitu melalui terapi dengan pendekatan *solutions-focused* yang di dalam penelitian ini intervensi tersebut efektif dalam mengurangi perasaan negative yang disebabkan oleh *quarterlife crisis*.¹³

Penelitian kedua yaitu sebuah jurnal penelitian dari Alfiesyahrianta Habibi, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar yang berjudul Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi Gajah Mada, Volume 5, No. 2, tahun 2019. Subyek yang digunakan oleh penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi dari berbagai program studi

¹³ Inayah agustin, "Terapi dengan Pendekatan *Solutions-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*", (Jakarta: Fakulttas Psikologi Unintersitas Indonesia, 2012)

yang ada di Indonesia usia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode random sampling dengan bantuan random.org serta *snowball* (pesan berantai) dengan pengukuran menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa.¹⁴

Penelitian ketiga yaitu sebuah skripsi yang disusun oleh Ameliya Rahmawati Putri dari fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dalam judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan tahun 2016 yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian tersebut dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.¹⁵

Penelitian keempat yaitu sebuah jurnal yang disusun oleh Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul Hubungan *Self -Efficacy* dengan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Volume 05, No. 01 tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan

¹⁴ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa", *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5.2 (2019), 129 <<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>>

¹⁵ Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", (Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan, 2020)

Quarter life Crisis pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi ini memiliki *Self Efficacy* yang tinggi, sedangkan *Quarter life Crisis* memiliki kategori sedang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negative antara variabel *Self Efficacy* dengan *Quarter life Crisis*.¹⁶

Secara garis besar penelitian-penelitian diatas memiliki persamaan dan perbedaan meskipun nantinya akan dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian ini. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah semua setuju bahwa isu *quarter life crisis* ini adalah kasus krusial yang dan harus terus dianalisis lebih dalam. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada objek, dan subyek penelitiannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian yang otentik karena dilihat belum ada peneliti lain yang menganalisis tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang, baik itu penelitian yang ada di dalam kampus UIN Walisongo Semarang maupun kampus lain yang tersebar di seluruh belahan Indonesia.

E. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian yang diperoleh dan akan dicurahkan ke dalam skripsi ini secara umum dibagi menjadi 3 bagian yakni pendahuluan, isi, dan penutup. Kemudian bagian tersebut di distribusi menjadi 5 bab yang masing-masing bab akan di pecah lagi menjadi beberapa sub-bab. Dan hasil pembahasan dalam skripsi sebagai berikut:

¹⁶ Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati, "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020)

Bab I, berisikan pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisikan tentang landasan teori dari setiap variabel yang di dalamnya akan membahas tentang kajian yang meliputi:

- 1) Pengertian Religiusitas
- 2) Dimensi – Dimensi Religiusitas Islam
- 3) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas
- 4) Definisi *Quarter Life Crisis*
- 5) Fase *Quarter Life Crisis*
- 6) Aspek – Aspek *Quarter Life Crisis*
- 7) Area Permasalahan Dalam *Quarter Life Crisis*
- 8) Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis*

Bab III, berisikan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengambilan populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data, dan definisi operasional.

Bab IV : berisikan analisis data, bab ini meliputi uraian data yang diperoleh pada saat penelitian lapangan dan juga analisis nya.

Bab V : Penutup, bab ini meliputi kesimpulan, dan saran. Lalu bagian akhir berisikan daftar isi, lampiran-lampiran dan biografi penulis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Religiusitas

1. Definisi Religiusitas

Religiusitas atau keberagamaan pada umumnya mengacu pada bentuk pengabdian individu terhadap agama yang dianutnya.¹⁷ Religiusitas merupakan sebuah konsep hidup yang mengacu pada fenomena terkait teknis bagaimana agama itu dapat hidup sejalan dengan individu dan di imani oleh pemeluknya.¹⁸ Istilah ini berkembang dari istilah sosiologis dan psikologis yang komprehensif karena sering digunakan untuk mencakup berbagai aspek dari aktivitas, pendedikasian, dan keyakinan beragama yang dimiliki atau diyakini oleh manusia beragama.¹⁹

Menurut istilah *religi* berasal dari kata *relegere* dan *religare*. *Relegere* mempunyai makna mengumpulkan atau membaca. Seperti yang sudah diketahui, agama merupakan sebuah jalan untuk mengabdikan diri kepada Tuhan YME.²⁰ Sedangkan *religare* berarti mengikat, dalam artian bahwa di dalam agama pada umumnya terdapat norma dan kewajiban yang harus dilaksanakan. Dalam Bahasa Inggris kata religiusitas berasal dari kata *Religiosity* yang bermakna ketaatan dan keshalehan dalam mengerjakan perintah-perintah dalam agama. Sedangkan Menurut kamus Oxford kata

¹⁷ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Versi Online/daring (dalam jaringan)*, 2021, <https://kbbi.web.id/religiusitas>. Diakses pada 7 September 2021 pkl. 10.58

¹⁸ Warsiyah, 'Pembentuk Religiusitas Remaja Muslim (Tinjauan Deskriptif Analitis)', *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16.1 (2018), hlm. 22
<<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i1.1262>>.

¹⁹ Holdcroft, Barbara, *What is Religiosity?*, *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice* 10, no. 1 (September 2006): 89–103

²⁰ Harun Nasution, *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspeknya*, UI_Press, Jakarta, 1978, h.10

religion ini memiliki dua definisi yaitu yang pertama “*belief in and worship of God or gods*” yang berarti kepercayaan dan peribadatan pada Tuhan atau Dewa-dewa. Yang kedua “*particular system of faith and worship based on such belief*” yang berarti sifat keagamaan pada diri individu atau sifat keberagamaan individu dalam meyakini dan juga mengamalkan suatu agama.²¹

Religiusitas merupakan internalisasi *value* agama yang ada pada setiap individu. Hal ini bersangkutan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran dalam agama. Dimana konsep percaya dalam suatu agama menggabungkan tiga aspek yaitu hati, lisan dan perilaku.

Menurut Hasan M.T yang dikutip Rosleny, semakin kuat tingkat religiusitas seseorang, maka Ia akan mampu melaksanakan semua ajaran di dalam agamanya. Dari hal tersebut, akan muncul sebuah perspektif bahwa agama akan dianggap sebuah menjadi paradigma moral yang dinilai sangat efektif dan menjadi kendali diri bagi manusia.²² Sedangkan menurut ahli psikologi agama Glock dan Stark yang dikutip Ummul Fitroh. Religiusitas merupakan sebuah kumpulan sistem, mulai dari sistem simbol, keyakinan, nilai dan sistem perilaku yang disusun dan fokus pada permasalahan sebagai sesuatu yang dirasakan sangat dalam dan bermakna.²³

Menurut Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso religiusitas merupakan sifat keberagamaan yang meliputi berbagai macam dimensi yang bukan hanya terjadi ketika individu melakukan sebuah ritual atau ibadah.

Esensi religiusitas di mata agama Islam adalah tauhid atau pengesaan terhadap Tuhan. Pada dasarnya konsep religiusitas dalam Al-Quran telah

²¹ Ahmad Rusydi, *Religiusitas Dan Kesehatan Mental*, 2012. Hlm. 28

²² Rosleny Marlioni, *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Syariah Dan Hukum Uin Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2012*, Jurnal Psikologi Integrative. Vol. 4 No. 2, 2016, h. 140

²³ Ummul Fitroh, Skripsi, *Hubungan Religiusitas Dan Interaksi Sosial Dengan Intensi Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, UIN Walisongo 2017) h. 8-9

dijelaskan melalui nilai-nilai ketauhidan yang dimana nilai-nilai ketauhidan tersebut telah digambarkan dengan sikap yakin dan percaya kepada Allah SWT. Ketika kepercayaan atas Keagungan Allah dalam diri individu itu terbentuk, maka seluruh perintah yang diturunkan Nya pun akan berpengaruh sangat besar dalam kehidupan individu tersebut. Dengan demikian seluruh tindakan dan aktivitas dalam kehidupan individu akan dilakukan atas dasar Allah SWT. Yang dilakukan semata-mata hanya karena Allah SWT, bukan hanya urusan duniawi belaka. Memfokuskan kehidupan ini pada satu tujuan, yaitu tauhid yang akan membuat hidup ini efisien.²⁴ Keberagaman di dalam agama Islam tidak hanya mementingkan dan diwujudkan dalam bentuk ibadah, tetapi juga di amalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, penulis mempunyai konklusi bahwa religiusitas adalah sebuah pedalaman penghayatan keyakinan atau keberagaman individu terhadap Tuhan yang direalisasikan dengan cara melaksanakan segala ajaran dan perintah-perintah serta larangan di dalam suatu agama dengan segenap hati, jiwa dan perasaan dalam mengerjakannya.

2. Dimensi-Dimensi Religiusitas Islam

Dalam buku “Psikologi Islami” karya Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, telah merumuskan keberagaman agama Islam ke dalam beberapa dimesi-dimensi, antara lain:²⁵

1. Keyakinan atau Akidah Islam

Dimensi ini merujuk pada berapa tingkat kepercayaan atau keyakinan seorang Muslim pada kebenaran agamanya, dalam hal ini terutama pada

²⁴ Jabnour. Naceur, *Islam and Manajemen, Riyadh: International Islamic Publishing House*, 2005, h.39 : pada Thesis S2, Erike Anggraini, *Hubungan Religiusitas Terhadap etos Kerja dan Produktifitas Karyawan*

²⁵ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 80-81

ajaran yang bersifat mendasar dan normatif. Di dalam agama Islam dimensi ini meliputi keyakinan yang dirangkum pada rukun iman.

2. Peribadatan atau Syariah

Dimensi ini menunjukkan tingkat kepatuhan Muslim terhadap aktivitas-aktivitas keagamaan atau ritual-ritual dalam agama Islam, seperti salat, puasa, zakat dan kegiatan lain seorang hamba terhadap tuhanja saja.

3. Pengalaman atau akhlak

Dimensi kali ini menunjukkan tingkat berperilaku seorang Muslim yang didorong oleh ajaran Islam. Dimensi akhlak menitikberatkan terhadap hubungan sesama manusia. Dalam kata lain merupakan kebalikan terhadap dimensi syariah.

4. Pengetahuan atau Ilmu

Dimensi ini menunjukkan tingkat pengetahuan dan pemahaman individu Muslim terhadap ajaran agamanya, terutama ajaran pokok yang terkandung dalam agama Islam. Sebagaimana telah tercatat dalam kitab suci Al-Quran yang di dalamnya memuat tentang pokok-pokok ajaran agama Islam.

5. Penghayatan

Dimensi ini menunjukkan seberapa dalam umat Muslim dalam merasakan berbagai fenomena religiusitas. Di dalam agama Islam dimensi ini diwujudkan ke dalam bentuk perasaan merasa dekat dengan Allah SWT, merasakan dikabulkannya doa-doa yang ia panjatkan, merasakan kebahagiaan karena sudah menjadikan Allah SWT adalah Tuhannya, merasakan bahwa ibadahnya terasa khusyuk, perasaan bertawakal, tergetar hatinya ketika mendengar adanya suara adzan dan ayat-ayat suci Al-Quran, dan lain-lainnya.

Dari empat dimensi yang disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa religiusitas seseorang tidak hanya cukup dapat dilihat dari satu dimensi saja,

melainkan berbagai macam dimensi. Tidak hanya soal ibadah saja, melainkan berbuat baik kepada sesama serta alam sekitarnya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Jamaluddin (2012) yang dikutip oleh Herni Sakila²⁶ pada hakikatnya religiusitas bukanlah aspek psikis yang bersifat instinktif atau bawaan yang ada ketika manusia itu dilahirkan. Melainkan terdapat proses hingga akhirnya rasa religiusitas ini muncul dan berada pada puncak yang tertinggi, dalam proses kematangannya pun tentu tidak luput dari masalah. Religiusitas ini dapat muncul karena dua faktor, adapun faktor-faktor pendukungnya antara lain:

a. Faktor internal

Pada faktor internal biasanya bersumber dari dalam diri individu. Misalnya dilihat dari aspek psikisnya. Para ahli psikologi agama sepakat berpendapat bahwa pada dasarnya faktor internal yang dapat mempengaruhinya, antara lain, sebagai berikut:

1. Keturunan

Kereligiusitasan seseorang tidak semata-mata karena faktor bawaan yang diwariskan, melainkan dibentuk melalui berbagai unsur kejiwaan seperti konatif, kognitif dan afektif.

2. Tingkat Usia

Pada peneliti psikologi agama berpendapat bahwa tingkat usia seorang individu dapat memengaruhi tingkat kesadaran dalam beragamanya. Meskipun bukan faktor utama yang menjadikan individu memiliki kesadaran beragama. Namun dalam hal ini sangat berpengaruh terhadap pemahaman agama pada perbedaan tingkat usia manusia.

3. Kepribadian

²⁶ Herni Sakila, Skripsi, *Hubungan Religiusitas Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja* (Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019) h. 21-22

Pada sebagian individu yang normal hal ini memang jelas terlihat bahwa adanya perbedaan kepribadian. Masing-masing individu mempunyai karakter yang berbeda, yang mana akan menciptrakan pemahaman yang beragam terhadap agamanya.

4. Kondisi Psikologis

Dalam hal ini kondisi psikologis atau kejiwaan parah kemungkinan akan berpengaruh terhadap kesadaran beragama individu. Kondisi tersebut meliputi gangguan jiwa *paranoid, schizophrenia, infantile autism, dan maniac*.

b. Faktor Eksternal (dari luar individu)

Faktor eksternal ini biasanya dipengaruhi oleh kondisi dari luar diri individu atau lingkungan individu tinggal dan bersosialisasi. Pada umumnya faktor-faktor tersebut dibagi menjadi tiga, antara lain:

1. Lingkungan keluarga

Keluarga dinilai sebagai suatu lingkup yang paling sederhana dan awal dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini lingkungan keluarga merupakan tahap sosialisasi paling awal yang membentuk keberagaman individu.

2. Lingkungan Pendidikan

Ada beberapa aspek dalam dunia pendidikan sangat berpengaruh terhadap pribadi seseorang. Mulai dari guru, kurikulum dan pergaulan sosial di dalam sekolah. Jikalau tiga aspek tersebut dapat dikelola dengan baik, maka akan memunculkan pribadi yang baik pula. Baik intelektualnya maupun moral mereka.

3. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat atau sosial kemasayarakatan juga turut berpengaruh terhadap pembentukan pribadi manusia. Nilai-nilai dalam kehidupan masyarakat setempat dengan berbagai norma yang

ada, memiliki pengaruh lebih besar terhadap perkembangan seseorang, baik itu berupa hal positif maupun negatif.

B. Quarter Life Crisis

1. Definisi Quarter Life Crisis

Alexandra Robbins dan Abby Wilner merupakan tokoh pertama yang mengemukakan istilah *quarter life crisis* pada tahun 2001. istilah ini berasal dari kegelisahan Wilner terhadap masa depan dirinya setelah menyelesaikan pendidikannya. Lalu mereka memutuskan istilah ini setelah melakukan sebuah penelitian terhadap pemuda di Amerika. Kedua peneliti ini memberikan sebuah 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. Penelitiannya tersebut dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*.

Pada dasarnya fenomena *quarter life crisis* tidaklah terjadi atau dialami oleh seluruh manusia pada masa perpindahan. Melainkan ada sebagian individu yang menjalani masa-masa transisi pada usia 20-an dengan hati dan perasaan yang menyenangkan karena melewatinya dengan mencoba berbagai upaya untuk mendapatkan segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup bagi mereka. Namun bagi sebagian lainnya mengalami masa *quarter life crisis* yang bisa terjadi karena beberapa hal seperti kebingungan identitas; frustrasi karena suatu hubungan, panik menuju masa depan; perihal dunia pekerjaan dan karier, mendapatkan tekanan dan berbagai tuntutan dari keluarga, teman sebaya dan sebagainya.²⁷

²⁷ Alexandra Robbins dan Abby Wilner “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*” h. 3

Di Indonesia sendiri *quarter life crisis* ini disebut dengan sebutan krisis setengah abad atau sering disebut juga dengan krisis seperempat baya. *Quarter life crisis* adalah periode dimana seorang individu remaja mulai memasuki masa dewasa awal. Bagi individu dengan usia 18 sampai 29 tahun, krisis ini dianggap sebagai masa yang paling sulit dalam kehidupan, dimana individu mulai mengalami serangan emosional yang luar biasa yang disebabkan oleh berbagai macam faktor sehingga individu menjadi cemas, kebingungan, merasa bersalah dan putus asa.

Dari penjabaran diatas tersebut, maka *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. Pada awalnya onset ini ditandai saat individu mulai menanyakan jati dirinya dan masa depannya, biasanya setelah individu memasuki semester akhir dan menjadi seorang fresh graduate, pada saat ini individu mulai mengalami berbagai emosi seperti frustrasi, panik, cemas, khawatir, perasaan kehilangan arah dan tujuan hidup. Krisis ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami stress, depresi dan gangguan psikis lainnya.²⁸

Menurut Olson Madden (2007) pada dasarnya individu yang tengah berada pada fase ini adalah individu yang sedang berusaha untuk mencapai dan mewujudkan keinginan dan harapan yang ditaman oleh orangtuanya, membangun karier yang cemerlang, membentuk pribadi dan identitas yang diinginkan, ikut menjadi bagian dari suatu kelompok, memilih pasangan

²⁸ Ibid

hidup, berusaha beradaptasi dengan lingkungan, dan juga mencoba mengontrol emosinya untuk menjadi manusia dewasa yang sejati.²⁹

Untuk sampai pada titik yang “sejati” tentulah tidak mudah, dalam hal ini terdapat beberapa kegiatan atau aktivitas yang dapat menjadi *trigger* munculnya *quarter life crisis* pada dewasa awal seperti bermain media sosial. Dengan perkembangan sosial media yang sangat cepat, pola pikir manusia juga akan terpengaruh olehnya. Misalnya, seseorang individu sering mengeluhkan masalah tetapi tidak berupaya untuk mencari. Asiknya berselancar di media sosial juga dapat mengakibatkan karakter Menutup diri dari lingkungan sosial, hal ini akan berakibat fatal terhadap pola pikir manusia yang semakin sempit untuk melihat peluang dan mencari relasi untuk mengembangkan dirinya.

2. Fase Quarter Life Crisis

Individu yang tengah berusia 18 sampai 20-an tahun akan mulai mempertanyakan tentang dirinya. Menurut Robinson (2011, dalam Ameliya 2020) dalam menghadapi *quarter life crisis* terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu antara lain³⁰:

1. Pertama, mulai muncul perasaan merasa terjebak dalam banyaknya pilihan dalam hidup. Dari situ akan melahirkan suatu kegelisahan dalam memutuskan dan menjalani kehidupannya.
2. Kedua, muncul sebuah motivasi dalam dirinya untuk merubah keadaan di dalam hidupnya.
3. Ketiga, mulai berani melakukan tindakan yang beresiko dan krusial. Misalnya; keluar dari pekerjaan atau memutuskan hubungan dengan

²⁹ Ameliya Rahmawati Putri, Skripsi, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, UIN Raden Intan, 2020). h.4

³⁰ Ibid, h.15-16

orang atau komunitas yang sedang dijalani dengan beralih mencari pengalaman atau hal yang baru.

4. Keempat, mulai memegang kendali atas dirinya sendiri dan mengendalikan arah tujuan hidupnya.
5. Kelima, mulai membangun kehidupan lebih berpusat pada sesuatu yang menjadi minat individu.

3. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan suatu respons emosional mental pada individu dengan umur 20-an tahun dengan ditandai adanya perasaan panik, ketidakberdayaan, bimbang karena banyaknya pilihan, tertekan, cemas hingga menyebabkan frustrasi terutama apabila individu akan atau baru menyelesaikan akademiknya menuju *real life* dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi. Robins dan Wilner (2001, dalam Aulia 2020) menjelaskan bahwa ada tujuh aspek dalam quarter life crisis yang dapat menjadikan pertanda bahwa individu tengah mengalami masa krisisnya³¹, antara lain:

1. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pada saat individu mulai menginjak usia dewasa awal, ia mulai dihadapkan dengan berbagai macam pilihan dalam hidup. Dimana pilihan tersebut dianggap memiliki sebuah dampak positif dalam hidupnya di masa depan. sehingga hal tersebut menjadikan seorang individu bingung dan takut dalam memutuskan sebuah keputusan. Sikap tersebut muncul karena adanya kegelisahan terhadap sesuatu yang akan datang atau didasarkan pada kesalahan dalam mengambil keputusan di masa lalu.³²

³¹ Aulia Rahma Sumartha, Skripsi, *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimensi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, (Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim 2020). h. 24-28

³² Alexandra Robbins dan Abby Wilner “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*” h. 123

6. Putus Asa

Kegagalan dan rasa ketidakpuasan individu terhadap hasil yang didapatkan sering menjadikan individu merasa putus asa, dan menganggap bahwa apa yang dilakukannya itu adalah sia-sia saja. Hal itu mengakibatkan individu yang mempunyai cita-cita semakin takut tidak akan tercapai dan akan mengabaikannya. Rasa putus asa itu akan terus meningkat ketika individu tersebut sering membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Keputusan juga dapat muncul karena kurangnya jaringan pendukung dalam hidup individu agar terus berkembang.³³

7. Penilaian Diri Yang Negatif

Rasa cemas yang berlebih karena takut akan kegagalan biasanya muncul dikarenakan sebuah penilaian negatif yang muncul dari dalam diri individu. Dari pikiran tersebut akan melahirkan keraguan terhadap diri sendiri yang berakibat terhadap perasaannya. Mulai dari Ia menganggap bahwa dirinya adalah orang yang mengalami kesulitan paling tinggi dibanding yang lainnya, serta ia akan merasa bahwa dirinya paling rendah dibanding yang lain.³⁴

8. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi pada perilaku dan pemikiran individu. Jika lingkungannya tidak baik Ia akan merasa berada pada situasi yang berat terutama pada hal mengambil keputusan. Dalam memutuskan suatu hal, individu akan mengalami kebingungan. Hal ini dikarenakan pertimbangan yang sulit diantara kedua pilihan tersebut, sehingga memunculkan pikiran untuk

³³ Ibid, h. 5

³⁴ Ibid, h. 87

menggunakan dua pilihan tersebut. Namun mereka tidak tau cara untuk memulainya.³⁵

9. Cemas

Di usia ini, individu tentu memiliki banyak harapan yang ingin dicapainya. Namun harapan tersebut akan terasa sulit dicapai karena dibayangi oleh kekhawatiran yang berlebih terhadap suatu kegagalan.³⁶

10. Tertekan

Bagi individu yang sedang dalam masa *quarter life crisis* hidupnya merasa penuh dengan masalah, tertekan dalam menghadapi masalah dan merasa permasalahan yang dihadapinya setiap hari semakin berat. Perasaan-perasaan seperti ini membuat individu tidak maksimal dalam menjalani kehidupan bahkan jika sampai aktivitas nya terganggu karena merasa permasalahan dalam hidupnya selalu hadir dan akan terus membebannya. Individu sering merasa bahwa jika hidupnya tidak berhasil itu akan membuat hidupnya semakin tersiksa, terlebih pemikiran masyarakat terhadap mahasiswa yang pada umumnya dipandang akan lebih bisa mencapai target atau lebih sukses daripada yang tidak kuliah.³⁷

11. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

Pada individu pada usia ini, hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan hal yang memang dibutuhkan, apalagi melihat kebudayaan di negara Indonesia yang mengharuskan menikah dibawah umur 30 tahun. Hal tersebut rupanya dapat memunculkan reaksi kecemasan dan kekhawatiran baru. Lalu disini individu mulai mempertanyakan tentang dirinya, tentang kesiapannya untuk

³⁵ Ibid, h. 15

³⁶ Ibid, h. 6

³⁷ Ibid, h. 5

menikah, siapakah orang yang akan dinikahi nya kelak. Selain muncul pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonalnya dengan lawan jenis, rupanya individu juga akan mengkhawatirkan antara hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan, dan kariernya.³⁸

4. Area Permasalahan Quarter Life Crisis

Individu yang tengah berada dalam masa *quarter life crisis* tentu mempunyai banyak pertanyaan mengenai berbagai aspek dan sudut pandang kehidupan. Kemudian aspek-aspek tersebut akan menciptakan serbuah lingkungan permasalahan. seperti yang dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010, dalam Muhammad Abdullah 2020), antara lain:³⁹

1. Mimpi dan Harapan

Pada usia ini dalam benak individu mulai mempertanyakan semua mimpi dan harapan yang ingin dicapai oleh mereka. Mulai dari mencari jati diri, hal yang diminati hingga ketakutan mereka jika target yang sudah dipasang tidak tercapai.

2. Tantangan di Bidang Akademis

Individu akan bertanya tentang keadaannya untuk melanjutkan jenjang kuliah serta diharuskan untuk mempunyai karier yang cemerlang sementara individu tersebut sudah mempunyai kemampuan di bidangnya. Selain itu, individu juga mencemaskan tentang kebebasannya sebagai makhluk sosial pasca menyelesaikan perkuliahan akan berakibat terhadap munculnya suatu masalah baru.

³⁸ Ibid, h. 132

³⁹ Muhammad Abdullah Sujudi, Skripsi, *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara* (Medan: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Medan, 2020) h.19-20

Dimana hal ini dikarenakan pengalaman pada masa kuliah tidak cukup untuk menjadikan Ia sebagai individu yang hebat.

3. Agama dan Spiritualitas

Dalam hal ini, individu mulai mempertanyakan sisi spiritualitasnya. Seperti; apakah agama yang dianut merupakan agama yang tepat, atau mungkin sudah benarkah individu dalam menjalankan ibadah dalam agamanya.

4. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Pada umumnya individu di masa transisi akan merasa terperangkap oleh pilihan karier kedepannya. Ia akan hadapi dengan pilihan karier yang diminatinya dan kebutuhan finansial mereka. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan mengenai tekanan yang diperoleh dari tempat kerja, yang msns dinilai menghambat kehidupannya. Serta ada beberapa pertanyaan lain yang terlintas dalam benaknya mengenai ketakutan yang dirasakan karena tidak bisa mengaktualisasikan dirinya dan ragu-ragu ketika akan menunjukkan kemampuannya di depan banyak orang.

5. Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga

Di usia ini, pada umumnya individu telah memikirkan apakah ada pasangan yang tepat untuk dirinya dan bagaimana cara agar individu tahu jika orang yang sedang bersamanya saat ini adalah orang yang tepat. Bagi sebagian individu yang belum mempunyai pasangan biasanya akan muncul pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana cara untuk mengatasi masa lajang nya saat ini dan memulai suatu hubungan interpersonal dengan lawan jenis. Seiring dengan bertambahnya usia dan kedewasaan, seseorang akan mulai memikirkan cara untuk melepaskan diri dan bebas dari orangtuanya. Selain itu, dalam hal pertemanan individu dewasa awal ini juga mempertanyakan cara

bagaimana untuk mendapatkan teman sejati yang bisa dijadikan sebagai *figure* yang bisa dipercayai dan diandalkan.

6. Identitas

Disini individu dewasa awal mulai mempertanyakan dirinya tentang bagaimana nilai di mana di masa dewasa melahirkan dua rasa yang berkontradiksi. Yaitu rasa antusias dan terancam dalam dirinya. Dalam hal identitas ini, individu mulai memikirkan penampilan dirinya, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungannya. Bukan tanpa sebab, hal-hal tersebut dilakukan demi menunjukkan identitas dirinya kepada khalayak umum.

C. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Sarwono menjelaskan mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda di dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.⁴⁰

Menurut *Knopfemacher* mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang semakin menyatu dengan masyarakat), dididik serta diharapkan mampu menjadi calon-calon intelektual.⁴¹ Dari pendapat di atas bisa disimpulkan jika mahasiswa merupakan status yang dimiliki individu karena sebuah hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan akan menjadi calon-calon sarjana yang memiliki intelektual yang tinggi, sedangkan mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa

⁴⁰ Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung : Cv. Rasi Terbit,2015) Hal. 17.

⁴¹ *Ibid*, h.17-18

yang sudah menjalani masa perkuliahan hingga 7 atau 8 semester bahkan lebih yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu berupa skripsi.

D. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis

Setiap manusia yang lahir ke dunia pastinya akan menghadapi masa-masa perkembangan dalam kehidupannya. Menurut Erikson ada delapan tingkatan perkembangan manusia yang dibagi menjadi; bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir.⁴² Dalam hal ini yang dibicarakan adalah persoalan individu pada masa dewasa awal, yaitu individu dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun. Individu dengan rentang usia tersebut biasanya tengah menjalani masa-masa perkuliahan. Robbins dan Wilner memiliki sebutan untuk individu dengan rentan usia tersebut dengan masa transisi dari akademisi atau *academic world* atau akademisi ke dunia yang nyata, orang akan sadar diri akan suatu masalah tentang seperti apa masa depannya dan apa yang telah atau mereka belum lakukan untuk dirinya sendiri di masa sekarang untuk menunjang kehidupannya di masa yang akan datang kelak. Namun, Alfiandi (2016) berpendapat bahwa perubahan dari dunia pendidikan ke dunia kerja acapkali menimbulkan kekecewaan yang tinggi. Salah satu golongan yang terdampak dari hal tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir. Dampak yang sering terlihat yaitu mereka mengalami krisis emosional.⁴³

Istilah krisis emosional pada dewasa awal terkenal dengan sebutan *quarter life crisis*. Peristiwa ini sangat erat sekali kaitannya dengan individu dewasa awal yang tengah menjalankan masa-masa perkuliahan di semester akhir. Krisis yang dialami oleh mereka terjadi disebabkan oleh tuntutan dari orangtua yang menuntut

⁴² Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Nusantara, 2011) h. 112

⁴³ Yanuar Alifandi, Skripsi, "Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu" (Semarang: UNNES, 2016) h.

hidupnya harus menjadi apa dan seperti apa individu tersebut di masa depan serta tuntutan dan tertekan karena masalah akademik di kampus.

Quarter life crisis merupakan krisis setengah abad kehidupan yang terbentuk dari perasaan khawatir akan ketidakpastian kehidupan dimasa depan yang berkaitan dengan harapan dan cita-cita, kebingungan akan pencapaian karier, kegelisahan akan menjalin sebuah hubungan interpersonal, dan juga finansial di masa depan yang kemudian perasaan-perasaan tersebut termanifestasi menjadi respon mental seperti stress, cemas, bahkan depresi. Tetapi pada dasarnya ketika individu itu mampu mengatasi segala persoalan hidupnya dengan baik maka akan semakin baik pula kehidupan yang akan dijalannya di masa depan kelak. Namun sebaliknya, ketika individu itu tidak mampu mengatasi permasalahan-permasalahannya dengan baik, maka individu tersebut akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak mampu dan tidak berguna, stress berkepanjangan, depresi serta mengalami gangguan psikologis lainnya.

Kurangnya pendekatan atau penghayatan keagamaan juga dipercaya dapat menyebabkan persoalan-persoalan di dalam kehidupan seseorang terutama stress, depresi dan kehilangan tujuan hidupnya. Penghayatan keagamaan atau religiusitas merupakan unsur yang meliputi pengetahuan yang dimiliki dalam sebuah agama, keyakinan yang dimiliki dalam sebuah agama, pengalaman ritual dalam sebuah agama, perilaku atau moral yang mencerminkan individu yang beragama, dan sikap sosial keagamaan dari seorang individu tersebut.⁴⁴ Artinya, religiusitas merupakan aspek yang melekat di diri setiap manusia. Ia memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Norma yang ada di dalamnya merupakan salah satu contoh bahwa religiusitas tidak dapat berpisah dengan diri manusia. Menurut Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso sifat keberagamaan yang mencakup

⁴⁴ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being", Al-AdYaN Vol. XI No.1, Januari 2016 h. 12

berbagai macam dimensi yang tidak hanya kegiatan ritual atau peribadatan seorang individu adalah makna dari religiusitas. Seperti yang dijelaskan oleh Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori pada dasarnya akidah sudah ada dan tertanam pada diri manusia sejak alam azali (pra kelahiran). Perkembangan akidah akan berbanding lurus dengan nilai-nilai tauhid. Apabila seseorang ditanamkan nilai-nilai tauhid yang baik, maka akidah orang tersebut akan baik pula. Agar ketauhidan dalam individu itu terjaga maka individu harus menyempurnakannya dengan pengetahuan akidah (*dimensi pengetahuan*).

Sedikit berbeda dengan tauhid, syariah (*dimensi peribadatan*) dan akhlak (*dimensi pengamalan*) merupakan dimensi yang tidak melekat dengan diri seorang manusia sejak ia dilahirkan, bukan berarti dua dimensi ini tidak penting untuk kehidupan manusia. Untuk mencapai dua dimensi ini, manusia disyaratkan untuk memahami pengetahuan tentang keduanya, fase ini sering dinamakan sebagai dimensi pengetahuan. Setelah memiliki pengetahuan Ia baru dapat memasuki fase peribadatan dan pengamalan.

Lalu, *dimensi penghayatan* merujuk kepada seberapa besar dan seorang individu Muslim merasakan berbagai perasaan dari pengalaman religius yang mereka dapatkan. Dalam Islam dimensi ini tercapai apabila seorang individu sudah merasa dekat dengan penciptanya. Contoh kecilnya yaitu; perasaan tentram dan bahagia karena telah menuhankan Allah, tergetar hatinya ketika mendengarkan adzan atau ayat Al-Quran, dan lain-lain.⁴⁵ Dimensi-dimensi tersebut sangatlah berkaitan satu sama lain, dengan begitu ketika individu menerapkan dan mengaplikasikan berbagai dimensi-dimensi itu di dalam hidupnya maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi.

⁴⁵ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 81-82

Pada umumnya penurunan tingkat religiusitas terjadi pada rentang usia 18 sampai 24 tahun.⁴⁶ Hal ini sangat identik dengan kehidupan mahasiswa dan bertepatan dengan masa *emerging adulthood* yang juga berada di rentang usia 20-an tahun. Sedangkan dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka ia akan melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT sehingga individu merasa hidupnya selalu didampingi oleh kebaikan dan Allah SWT serta dapat menjalani masa *quarter life crisis* nya dengan baik.

Berdasarkan penelitian di tahun 2019 oleh Alfiesyahrianta Habibi, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul dengan objek penelitian yaitu mahasiswa usia 18-25 tahun di perguruan tinggi dari berbagai jurusan yang ada di Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Oleh karena itu, melihat adanya krisis emosional pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada rentang usia 20-an dalam menghadapi *quarter life crisis* yang berakibat pada kesehatan psikis nya, disisi lain terdapat kurangnya efek dari penghayatan terhadap keagamaan (religiusitas) maka menurut penulis diperlukan kajian yang lebih dalam mengenai keterkaitan langsung antara religiusitas seseorang dengan masa *quarter-life crisis* yang dihadapi.

E. Hipotesis

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

- a. Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat korelasi yang signifikan antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

⁴⁶ Kimberly D. Edwards, Dissertation, "Religious Participation During The Quarterlife Crisis: Examining The Relationship Between Congregations And Emerging Adults", (Texas: Baylor University, 2015) h.2

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif korelasional merupakan jenis penelitian yang digunakan oleh penulis. Pendekatan ini menitikberatkan analisa data *numerical* (angka) dengan metode statistika, dari sebuah pengukuran skala terhadap variabel.⁴⁷ 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 (-).⁴⁸ Selain itu penelitian ini juga dapat disebut juga dengan penelitian lapangan (*field research*) atau penelitian secara langsung di area terjadinya suatu fenomena.⁴⁹

B. Variabel Penelitian

Penulis menggunakan dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Independen (X)

Variabel ini adalah variabel yang menjadi penyebab munculnya perubahan variabel yang terikat (dependen).⁵⁰ Nama lain dari variabel independen yaitu, k variabel bebas atau variabel X. Dalam penelitian ini, variabel independen yang di maksud adalah Religiusitas.

2. Variabel Dependen (Y)

⁴⁷ Muhammad Fauzi, *Motode Penelitian Kuantitatif*, (Semarang: Walisongo Press, 2009), h. 18

⁴⁸ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana) Hlm. 31

⁴⁹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), h. 11

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006) h. 61.

Variabel yang kedua adalah variabel dependen, dimana variabel ini merupakan akibat dari adanya variabel yang pertama.⁵¹ Penulis menggunakan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen pada penelitian ini.

C. Definisi Operasional

Setelah semua variabel diidentifikasi selanjutnya variabel-variabel tersebut perlu di definisikan secara operasional. Definisi operasional adalah definisi variabel yang dibahas berlandaskan karakteristik variabel yang akan diteliti. Dari hal tersebut nantinya akan menghasilkan sebuah alat pengambilan data yang dirasa cocok untuk dipakai dalam suatu penelitian.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Religiusitas

Dalam variabel religiusitas ini adalah pengaplikasian peraturan dan kewajiban yang ada di dalam sebuah agama yang wajib diyakini, dipahami serta dilaksanakan oleh seorang individu yang tidak hanya formalitas atau pembeda antar agama lain, tetapi agama tersebut dijadikan sebuah pedoman hidup sehari-hari sebagai arahan dan petunjuk dalam melaksanakan kehidupan bermasyarakat. Teori yang dikemukakan oleh Glock dan Stark yang kemudian diadaptasi oleh Djamiludin Ancok dan F.N Suroso merupakan suatu acuan untuk menentukan skor responden dalam skala ini. Skala religiusitas ini mengungkapkan tingkat religiusitas yang memuat beberapa dimensi. Tingkat religiusitas dan skor responden berbanding lurus dalam penelitian kali ini. Apabila seorang responden mendapatkan skor yang tinggi, maka tingkat religiusitasnya semakin baik pula, dan sebaliknya.

⁵¹ Ibid, h. 61

2. *Quarter life crisis*

Dalam variabel *quarter life crisis* ini merupakan episode kegelisahan diri seorang individu remaja akhir yang sedang berada di masa transisi menuju dewasa awal. Dalam masa ini, mereka dihadapi dengan keadaan emosional yang tidak stabil. Penyebabnya adalah banyaknya pilihan hidup yang dapat ditempuh olehnya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Akibatnya individu sulit dalam mengambil suatu keputusan, putus asa terhadap kehidupannya, mempunyai perspektif negatif terhadap diri sendiri dan lain sebagainya.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang berkarakteristik tertentu untuk dipelajari dan nantinya dapat ditarik hasil dan kesimpulannya oleh peneliti.⁵² Mahasiswa yang tengah dalam semester akhir di UIN Walisongo Semarang berusia 18 sampai 29 tahun merupakan populasi yang digunakan oleh peneliti. Sehubungan dengan itu, mahasiswa dan mahasiswi di UIN Walisongo Semarang memiliki latar belakang beragama Islam, maka peneliti mengambil responden yang memeluk agama Islam.

2. Sampel

Salah satu bagian dari populasi adalah sampel. Mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi merupakan sampel yang diambil oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dimana peneliti mengambil data secara acak dari populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

⁵² Saefuddin Azwar, *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) h. 77

Metode skala merupakan metode yang dipakai dalam penelitian ini. Metode ini merupakan suatu metode 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.

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. 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*. Pertama, *favorable* memuat item-item yang menunjang indikator-indikator variabel atau sederhananya di dalam item *favorable* ini berisikan pernyataan yang positif atau yang mendukung terhadap sikap obyek. Sedangkan yang dimaksud dengan item *unfavorable* berbanding terbalik dengan item pertama. Terdapat lima alternatif item respons yang disusun, yaitu dari sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).⁵³

Tabel 3.1
Skor *favorable* dan *unfavorable*

Jawaban	Skor	
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3

⁵³ Hana Hanifah Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati" Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, 2015, h. 128

Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Skala yang dipakai, ada dua macam, yaitu:

1. Skala Religiusitas

Skala religiusitas ini digunakan untuk mengukur tingkat religiusitas mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Dalam hal ini religiusitas mempunyai beberapa dimensi yaitu dimensi akidah (keyakinan), dimensi peribadatan (praktik agama), dimensi pengalaman (akhlak), dimensi pengetahuan (ilmu) dan dimensi penghayatan.

Tabel 3.2

Blueprint Skala Religiusitas

No	Dimensi/Aitem	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Akidah	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	-	16
2	Ibadah	1, 2, 3, 4	-	4
3	Penghayatan	21, 22, 23, 24, 25, 26	-	6
4	Pengalaman	32, 33, 34, 35	-	4
5	Pengetahuan	27, 28, 29, 30, 31	-	5
Jumlah total				35

Dapat diketahui bahwa religiusitas dalam penelitian ini menggunakan alat ukur religiusitas yang disusun Glock dan Stark yang kemudian dimodifikasi oleh Ancok dan Suroso (2011) kedalam perspektif agama Islam. Referensi alat ukur yang dipakai adalah dari penelitian Dewi Larasati (2021) menggunakan dimensi religiusitas Glock & Stark dan menggunakan skala abrahamic *religiosity scale* yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia lalu dimodifikasi ke religiusitas Islam oleh peneliti.⁵⁴ Butir-butir pernyataan dalam skala religiusitas ini dirumuskan keseluruhan secara positif (*favorable*). Skala pada bagian ini dirancang menggunakan model skala likert dan di dalamnya terdapat empat pilihan jawaban yang memiliki rentang jawaban antara lain sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan oleh Dewi Larasati pada penelitiannya terhadap 35 aitem skala religiusitas memperoleh nilai indeks validitas aitem yang valid dengan rentang 0,303 – 0,778 dengan jumlah aitem valid 35 dan memperoleh nilai indeks reliabilitas sebesar 0,962 yang artinya aitem tersebut layak untuk digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian.⁵⁵

2. Skala *Quarter life crisis*

Skala quarter life crisis digunakan untuk mengetahui adanya fenomena quarter life crisis ini pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Pengukuran fenomena ini menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner yang di dalamnya terdapat beberapa aspek, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, penilaian yang

⁵⁴ Dewi Larasati, Skripsi, *Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life*, (Malang: UMM, 2021) h.19

⁵⁵ *ibid*

negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonalnya.

Tabel 3.3
Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kebingungan Dalam Pengambilan Keputusan	a. Merasa bimbang dalam menentukan pilihan dalam hidup b. Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	7		1
			24		1
3	Merasa Putus Asa	a. Merasa yang dilakukannya hanyalah sia-sia b. Merasa gagal dalam hidup	17		1
			23		1
4	Penilaian Yang Negatif Terhadap Diri Sendiri,	a. Menganalisis diri secara berlebihan b. Merasa hidupnya tidak memuaskan	22		1
			18		1

5	Merasa Terjebak Dalam Situasi Sulit	a. Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
		b. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
6	Cemas	a. Merasa takut gagal		11	1
		b. Merasa khawatir yang berlebihan	8		1
7	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	20		1
8	Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	10		1
Total			11	3	14

Selanjutnya, penulis mengadopsi alat ukur dari penelitian Aulia Rahma Sumartha.⁵⁶ Skala yang disusun oleh penulis terdiri dari 28 item dan menggunakan skala *likert* yang di dalamnya terdapat lima poin pilihan jawaban diantaranya sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

⁵⁶ Aulia Rahma Sumartha, Skripsi, *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Mlik Ibrahim Malang*, (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), h. 67

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan oleh Aulia Rahma Sumartha pada penelitiannya terhadap 14 item skala *quarter life crisis* memperoleh nilai indeks validitas item yang valid dengan rentang 0,83 – 0,674 dengan jumlah item valid 14 dan memperoleh nilai indeks reliabilitas sebesar 0,856. Itu berarti artinya item tersebut layak untuk digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian.⁵⁷

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tindakan yang memuat seluruh data yang diperoleh dalam suatu penelitian. Karena dalam penelitian ini mencari hubungan antar dua variabel maka teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis di dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi *product moment* ini merupakan teknik yang bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antar variabel bebas dan variabel tergantung pada statistic parametric.

Sementara untuk membantu menjawab rumusan masalah yang disajikan serta uji hipotesis dalam penelitian maka dalam hal ini perlunya penjelasan kesimpulan data dengan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistik, yang mana diharapkan dapat menyediakan data-data yang valid untuk memperoleh konklusi yang tepat serta sebagai langkah pengambilan keputusan atas rumusan masalah atas hasil yang diperoleh.⁵⁸

G. Koefisien Korelasi

Agar mudah untuk menginterpretasikan koefisiensi korelasi pada data yang diperoleh dalam penelitian maka penulis mencantumkan pedoman menurut Sugiyono (2007) sebagai berikut:

⁵⁷ ibid

⁵⁸ Ibid, h.50

Tabel 3.4
Pedoman interpretasi Koefesien Korelasi

Interval	Kategorisasi Korelasi
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Kegiatan pengambilan data pada penelitian ini bertempat di UIN Walisongo Semarang pada 16 November 2021. Penelitian ini melibatkan responden yang berjumlah 112 orang, media yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian menggunakan Google Formulir dan data tersebut diambil dari mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang telah memenuhi kriteria yang sudah peneliti tentukan. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan aplikasi SPSS 22.0 for windows, dengan begitu peneliti dapat memperoleh deskripsi data yang memudahkan peneliti untuk memberikan gambaran tentang nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum. Berikut ini peneliti tampilkan data-data yang telah diperoleh:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
RELIGIUSITAS	112	38	111	71.95
QUARTERLIFECRISIS	112	23	57	41.68

Sumber: Hasil Olah Data 2022

Menurut hasil deskripsi data yang terlampir di atas, dapat diketahui nilai minimum, nilai maksimum dan rata-rata data dalam penelitian ini. Seperti yang sudah diketahui nilai minimum merupakan nilai batas bawah total jawaban responden, nilai maksimum adalah nilai batas atas total jawaban responden sedangkan rata-rata atau

mean adalah nilai yang cenderung sering muncul atau yang mewakili keseluruhan data. Nilai religiusitas 38, nilai maximum 111, dan mean 71.95. Sedangkan *quarter life crisis* mempunyai nilai minimum 23, nilai maximum 57, dan nilai mean 41.68.

2. Analisis Deskripsi Variabel Religiusitas

Analisis deskripsi pada masing-masing variable diperoleh dari subyek atau responden yang telah ikut serta, proses analisis ini tidaklah dimaksudkan untuk pengujian hipotesis, namun penyajian data ini dibutuhkan untuk menentukan :

- a. Nilai minimum, proses perolehan nilai minimum ini menggunakan pengandaian yang jika responden menjawab pernyataan dengan butir jawaban yang memiliki skor terendah atau dalam penelitian ini ialah 1 lalu jumlah aitem 35, sehingga dapat diketahui nilai minimum adalah skor terendah x jumlah aitem = $1 \times 35 = 35$
- b. Nilai maksimum, proses perolehan nilai maksimum ini menggunakan pengandaian yang jika responden menjawab pernyataan dengan butir jawaban yang memiliki skor tertinggi atau dalam penelitian ini ialah 5 lalu jumlah item 35, sehingga dapat diketahui nilai maksimum adalah skor tertinggi x jumlah aitem = $5 \times 35 = 175$
- c. Jarak antara nilai maksimum dan nilai minimum = $175 - 35 = 140$
- d. Jarak interval diperoleh dengan menghitung jarak keseluruhan lalu dibagi jumlah kategori = $140 : 4 = 35$

Tabel 4.2 Deskripsi Data Religiusitas

Religiusitas	Kategori	Jumlah	Prosentase
35-70	Sangat Rendah	51	45%
71-105	Rendah	60	54%
106-140	Tinggi	1	1%

141-175	Sangat Tinggi	-	0%
---------	---------------	---	----

Sumber: Hasil Olah Data 2022

Dari hasil olahan diatas dapat diketahui religiusitas mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat religiusitas rendah sebanyak 60 orang (54%), sangat rendah sebanyak 51 orang (45%), tinggi 1 orang (1%), dan tidak ada mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat religiusitas sangat tinggi.

3. Analisis Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis*

Analisis deskripsi pada masing-masing variable diperoleh dari subyek atau responden yang telah ikut serta, proses analisis ini tidaklah dimaksudkan untuk pengujian hipotesis, namun penyajian data ini dibutuhkan untuk menentukan :

- Nilai minimum, proses perolehan nilai minimum ini menggunakan pengandaian yang jika responden menjawab pernyataan dengan butir jawaban yang memiliki skor terendah atau dalam penelitian ini ialah 1 lalu jumlah aitem 14, sehingga dapat diketahui nilai minimum adalah skor terendah x jumlah aitem = $1 \times 14 = 14$
- Nilai maksimum, proses perolehan nilai maksimum ini menggunakan pengandaian yang jika responden menjawab pernyataan dengan butir jawaban yang memiliki skor tertinggi atau dalam penelitian ini ialah 5 lalu jumlah item 14, sehingga dapat diketahui nilai maksimum adalah skor tertinggi x jumlah aitem = $5 \times 14 = 70$
- Jarak antara nilai maksimum dan nilai minimum = $70 - 14 = 56$
- Jarak interval diperoleh dengan menghitung jarak keseluruhan lalu dibagi jumlah kategori = $56 : 4 = 14$

Tabel 4.3 Deskripsi Data *Quarter Life Crisis*

<i>Quarter Life Crisis</i>	Kategori	Jumlah	Prosentase
----------------------------	----------	--------	------------

14-28	Sangat Rendah	5	4%
29-42	Rendah	56	50%
43-56	Tinggi	49	44%
57-70	Sangat Tinggi	2	2%

Sumber: Hasil Olah Data 2022

Dari hasil olahan diatas dapat diketahui mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah sebanyak 56 orang (50%), tinggi sebanyak 49 orang (44%), tingkat sangat rendah sebanyak 5 orang (4%), dan mahasiswa yang memiliki *quarter life crisis* tingkat sangat tinggi sebanyak 2 orang (2%).

4. Uji Persyaratan Analisis

Untuk melaksanakan analisis korelasi *product moment* pada uji hipotesis memerlukan sample diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Sehingga dilakukan dengan menggunakan uji normalitas. Dari data variabel penelitian di uji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 22.0 for windows yaitu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable-variable penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ($p > 0.05$) maka sebarannya adalah normal, namun jika ($p < 0.05$) maka sebarannya tidak normal. Dan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		RELIGIUSITAS	QUARTERLIFE CRISIS
N		112	112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.95	41.68
	Std. Deviation	13.364	7.548
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.067

	Positive	.070	.044
	Negative	-.051	-.067
Test Statistic		.070	.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil Olah Data 2022

Berdasarkan uji normalitas terhadap variabel religiusitas diperoleh nilai signifikansi 0.200 ($p > 0.05$). Uji normalitas terhadap variabel *quarter life crisis* diperoleh nilai signifikansi 0.200 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel religiusitas dan variabel *quarter life crisis* terdistribusi normal.

5. Pengujian Hipotesis Penelitian

Proses uji hipotesis dalam penelitian ini mempunyai maksud untuk membuktikan kebenaran penelitian dan menjawab hipotesis yang diajukan oleh peneliti serta memaparkan hasil dari penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis ada tidaknya korelasi antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Sarana yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ialah menggunakan metode korelasi *Product Moment* yang ada pada program SPSS 22.0 for windows. Maka hasil yang didapat dari hasil uji korelasi *Product moment* variabel religiusitas dengan variabel *quarter life crisis* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Uji *Product Moment*

Correlations		
	RELIGIUSITAS	QUARTERLIFE CRISIS

RELIGIUSITAS	Pearson Correlation	1	-.212*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	112	112
QUARTERLIFECRISIS	Pearson Correlation	-.212*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	112	112

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Hasil Olah Data 2022

Dari hasil uji korelasi *product moment* yang telah terlampir diatas yang menguji hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* menghasilkan nilai korelasi sebesar -0.212 dan nilai signifikansi sebesar 0.025 ($p < 0.05$) meskipun nilai -0.212 masuk ke dalam kategori korelasi rendah namun nilai tersebut tetap menunjukkan bahwa yang berarti terdapat korelasi negatif dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

B. Pembahasan

Sebagaimana tujuan dari penelitian yaitu menguji apakah ada hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* maka peneliti mengambil sampel mahasiswa uin walisono semarang untuk dapat diujikan dalam penelitian ini. Berdasarkan pada beberapa kajian teoritis pada beberapa literatur maka hipotesis yang hendak diungkap dalam penelitian ini ialah adakah hubungan korelasi negative yang terjadi antara variable religiusitas dengan variable *quarter life crisis*.

Maka rumusan masalah dalam penelitian telah terjawab dengan uji korelasi *product moment* yang menguji hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* yang menghasilkan nilai korelasi sebesar -0.212 dan nilai signifikansi sebesar 0.025 ($p < 0.05$) dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negative dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang sehingga hipotesis tersebut diterima

Konsep Religiusitas ini mengacu pada gambaran sosial pada kegiatan beragama serta bagaimana realisasi agama itu hidup dan berkembang dan mempengaruhi psikologis individu.⁵⁹ Menurut Hasan M.T yang dikutip Rosleny ketika individu berada pada level religiusitas yang tinggi maka idealnya semua ajaran-ajaran yang tersirat dalam agama akan mampu dijalankan oleh individu tersebut. Kemudian ketika individu sudah berada pada level of high kereligiusitasnya agama tersebut secara otomatis akan menjadi sebuah asas moral yang dinilai sangat efektif menjadi sebuah pengendali diri bagi manusia atas semua perilaku, sikap yang dikeluarkan, dan semua yang terlintas dalam pikiran individu.⁶⁰

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi religiusitas seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Keturunan, rentang usia, kepribadian, dan kondisi psikologis merupakan faktor internal yang mempengaruhi religiusitas seseorang. Sedangkan lingkungan dalam keluarga, pendidikan dan kehidupan bermasyarakat merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi.

Pada dasarnya tidak seluruh individu yang berada pada masa transisi ini mengalami fenomena *quarter life crisis*, melainkan ada sebagian individu yang menjalani masa-masa transisi pada usia 20-an dengan hati dan perasaan yang menyenangkan karena melewatinya dengan mencoba berbagai upaya untuk mendapatkan segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam, namun bagi sebagian individu dewasa awal lainnya mengalami masa *quarter life crisis* yang bisa terjadi karena beberapa hal seperti kebingungan identitas; frustrasi karena suatu hubungan, panik menuju masa depan; perihal dunia pekerjaan dan karier, mendapatkan tekanan dan berbagai tuntutan dari keluarga, teman sebaya dan sebagainya.

⁵⁹ Warsiyah, 'Pembentuk Religiusitas Remaja Muslim (Tinjauan Deskriptif Analitis)', *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16.1 (2018), hlm. 22
<<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i1.1262>>.

⁶⁰ Rosleny Marliani, *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Syariah Dan Hukum Uin Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2012*, *Jurnal Psikologi Integrative*. Vol. 4 No. 2, 2016, Hlm. 140

Di Indonesia sendiri *quarter life crisis* ini disebut dengan sebutan krisis setengah abad atau sering disebut juga dengan krisis seperempat baya. *Quarter life crisis* adalah periode dimana seorang individu remaja mulai memasuki masa dewasa awal. Bagi individu dengan usia 18 sampai 29 tahun-an krisis ini dianggap sebagai masa yang paling sulit dalam kehidupan, dimana individu mulai mengalami serangan emosional yang luar biasa yang disebabkan oleh berbagai macam faktor sehingga individu menjadi cemas, kebingungan, merasa bersalah dan putus asa.

Robbins dan Wilner juga mengeksplorasi beberapa karakteristik *quarter life crisis* yang juga dipahami pada umumnya, yang menjadi spesifikasi bahwa individu mungkin sedang mengalami *quarter-life crisis*. Beberapa spesifikasi tersebut adalah sebagai berikut, (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan goal dalam hidupnya; (2) pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan; (3) takut akan menghadapi kegagalan; (4) tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; (5) takut akan mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapi, dan (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak bisa melakukan suatu hal dengan baik dan benar (Robinson dkk., 2013).

Sebab akibat yang biasa terjadi dalam kehidupan individu yang mengalami *quarter-life crisis* ini adalah mereka memiliki harapan yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karir sehingga akhirnya dikecewakan oleh kenyataan jika ekspektasi nya jauh dari realita nya (Stapleton, 2012). Keluarga, pasangan, karier serta finansial merupakan problematika yang dihadangkan pada individu 20an tahun dalam masa *quarter life crisis*.

Serba tidak mengetahui ketika diberi pertanyaan, terlalu banyak dihadangkan dengan pilihan dan berakhir tidak bisa memilih, bersikap pasrah dan mudah cemas serta menyerah merupakan relevansi 4 fase sulit dalam periode *quarter life crisis* yaitu merasa terjebak di dalam sebuah situasi sulit, harapan akan perubahan dalam kehidupan, membangun hidup yang baru, serta mengokohkan komitmen dan tujuan hidup.

Hal ini sesuai dengan penelitian Robbins (dalam Icha, 2020) bahwa pada usia duapuluh tahun mereka merasa bingung tentang identitas mereka, frustrasi dengan hubungan dan pekerjaan, frustrasi dengan segala sesuatu dan menjadi sangat cemas ketika membayangkan kehidupan masa dewasa. Dalam penelitian (Vasquez, 2015) melaporkan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis*, terlebih individu sedang atau baru saja selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi mereka akan memiliki merasa cemas dan khawatir akan kehidupannya di masa depan.

Inilah yang dialami individu saat memasuki masa dewasa awal dengan menghadapi kenyataan dunia yang terkesan sulit dan memberatkan karena individu tersebut kurang memiliki persiapan yang memadai untuk menghadapinya. Perubahan hidup seperti disertai dengan munculnya berbagai jenis reaksi emosional seperti frustrasi, panic, tidak berdaya, kebingungan dengan tujuan, dll.

Quarter life crisis ini juga bisa muncul dari tekanan keluarga, rekan kerja, atau kecemasan tentang masa depan, kekecewaan atas sesuatu, kecemasan tentang hubungan, pekerjaan dan karir. Norma sosial budaya, keluarga, pertemanan, juga dapat mempengaruhi cara orang dalam memandang masyarakat. Semakin banyak tekanan yang diperoleh individu semakin mudah baginya untuk mulai membentuk emosi dan pikiran negative tentang dirinya sendiri. Disisi lain, sebenarnya ada jauh lebih banyak aspek positif yang mungkin dimiliki seseorang, tetapi tidak disadari yang kemudian mengakibatkan terganggunya produktivitas dan fungsi sosial.

Dampak dari *quarter life crisis* yang berupa yang berupa stress dan perasaan yang kurang stabil karena apa yang diinginkan individu tidak seperti yang dia bayangkan. Individu telah merencanakan sesuatu yang di inginkannya, namun keadaan tidak sesuai dengan yang diharapkan, hal itu terjadi karena ekspektasi yang terlalu tinggi dan bertentangan dengan kenyataan. Individu dimasa-masa sulit akan termotivasi untuk mencari wawasan baru tentang diri mereka sendiri serta menemukan cara baru untuk mengatasi tantangan hidup (Robinson, liteman dan the metre, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2021) dan menurut hasil penelitian terdapat pengaruh religiusitas dengan *quarter life crisis* sebesar 0,007 ($p < 0,05$) dan terdapat pengaruh negative, artinya peningkatan variable religiusitas menyebabkan penurunan variable *quarter life crisis*. Sebuah studi oleh Rifqa (2021) menemukan hubungan negative antara kematangan beragama dengan krisis seperempat kehidupan, semakin tinggi kematangan beragama, makin rendah *quarter life crisis*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Alfiesyahrianta (2019), dalam penelitian ini agama memainkan peran penting dalam krisis seperempat abad kehidupan mahasiswa. Religiusitas ini dipandang sebagai aspek penting yang memengaruhi mahasiswa dalam menghadapi kehidupan yang semakin menantang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengurangi keragu-raguan individu, keputus-asaan, harga diri yang negative, dan kebingungan ketika terjebak dalam situasi sulit. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik akan lebih tangguh dan mapan ketika mereka memiliki keraguan tentang hal atau peristiwa yang diluar kendali, dapat memajemen stress yang lebih baik, dan dapat menurunkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan 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*. Ketika individu merasa tertekan akan lingkungan nya selama masa transisi mereka diharapkan untuk menjadi atau meningkatkan religiusitas dan mawas diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat religiusitas rendah sebanyak 60 orang (54%). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah sebanyak 56 orang (50%) dan tinggi sebanyak 49 orang (44%).
2. Nilai korelasi sebesar -0.212 dengan nilai signifikansi sebesar 0.025 ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negative dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang sehingga hipotesis diterima.

B. Saran

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan dimana responden dalam penelitian adalah mahasiswa yang sedang dalam fase bingung dan bimbang sehingga penelitian ini tidak mampu menjelaskan bagaimana orang dapat melewati fase *quarter life crisis* dan faktor-faktor pendukung apa saja yang dapat meningkatkan religiusitas seseorang lalu diharapkan pada peneliti berikutnya agar dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang *quarter life crisis* dan religiusitas.
2. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan religiusitas agar dapat memiliki pedoman dalam menghadapi krisis kehidupan yang dialami.
3. Pihak Kampus atau Akademika diharapkan dapat menyediakan berbagai literasi tentang *quarter life crisis* dan berbagai program yang dapat menunjang kesehatan mental mahasiswa.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh permasalahan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Diharapkan dapat memperluas responden penelitian agar dapat diketahui berbagai macam cara untuk melewati *quarter life crisis*

DAFTAR PUSTAKA

- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath Dan Zainul Anwar. 2019. “*Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa*”. Dalam *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>, Diakses Pada 30 Februari 2021
- Indrianie, Efnie. 2020. “*Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*”. Yogyakarta: Penerbit Brilliant
- Agustin, Inayah. 2012. “*Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis*”. Depok: Universitas Indonesia
- Robbins, Alexandra, Abby Wilner. 2001. “*Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*”. New York: Tarcher Penguin
- Allison. 2010. “*Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student*”. Op.cit
- Edwards, Kimberly D.2015. “*Religious Participation During The Quarterlife Crisis: Examining The Relationship Between Congregations And Emerging Adults*”. Texas: Baylor University
- Alifandi , Yanuar. 2016. “*Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*”. Semarang: UNNES
- Noviyanti, Nurngaliyah. *Tanpa tahun terbit*. “*Konsep Hati Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*”. Salatiga: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, IAIN Salatiga
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Tanpa tahun terbit*. “*Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam*”. Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan

- Muttaqien, Firdaus, Fina Hidayati. 2020. "*Hubungan Self Efficacy dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*". Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Rusydi, Ahmad. 2012. "*Religiusitas Dan Kesehatan Mental*" 2012. Tp
- Marliani, Rosleny. 2016. "*Hubungan Antara Religiusitas Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Syariah Dan Hukum Uin Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2012*". Jurnal Psikologi Integrative. Vol. 4 No. 2
- Fitroh, Ummul. 2017. "*Hubungan Religiusitas Dan Interaksi Sosial Dengan Intensi Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*". Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, UIN Walisongo
- Warsiyah. 2018. "*Pembentuk Religiusitas Remaja Muslim (Tinjauan Deskriptif Analitis)*". *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*.
<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i1.1262>
- Holdcroft, Barbara. 2006. "*What is Religiosity?*". *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice* 10, no. 1
- Nasution, Harun. 1978. "*Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspeknya*". Jakarta: Universitas Indonesia_Press
- Sakila, Herni. 2019. "*Hubungan Religiusitas Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja*". Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Naceur, Jabnour. 2005. "*Islam and Manajemen, Riyadh: International Islamic Publishing House*". pada Thesis S2, Erike Anggraini, *Hubungan Religiusitas Terhadap etos Kerja dan Produktifitas Karyawan*
- Ancok, Djamaludin, Fuat Nashori Suroso. 2011. "*Psikologi Islami*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*". Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, UIN Raden Intan

- Sujudi, Muhammad Abdullah. 2020. "*Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*". Medan: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik
- Sumartha, Aulia Rahma. 2020. "*Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimensiasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universiitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*". Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
- Fitriani, Annisa. 2016. "*Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being*". Al-AdYaN Vol. XI
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. "*Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*". Bogor: Ghalia Nusantara
- Fauzi, Muhammad. 2009. "*Motode Penelitian Kuantitatif*". Semarang: Walisongo Press
- Azwar , Saefuddin. 1997. "*Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Soewadji, Jusuf. *Tanpa tahun terbit*. "*Pengantar Metodologi Penelitian*". Jakarta: Mitra Wacana
- Hasan, M. Iqbal. 2002. "*Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*". Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sugiyono. 2006. "*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif, Dan R&D*". Bandung: Alfabeta
- Larasati, Dewi. 2021. "*Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life*". Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. "*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati*". Jurnal Ilmiah Psikologi: Vol. 2, No. 2
- Morissan. 2012. "*Metode Penelitian Survei*". Jakarta: Kencana
- Stapleton, A. 2012. "*Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works ?*". International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 6

- Putri, A. F. 2019. "*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*". SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2)
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. 2013. "*The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*". Journal of Adult Development, 20(1)
- Azzyati, Rifka. 2021. "*Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga*". Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Yudra, F. O., Fikri, & Hidayat, A. 2018. "*Hubungan antara religiusitas dengan stres kerja pada anggota Brimob Polda Riau*". An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi, 12(1)
- Shekhar, C., & Hussain, Z. 2017. "*A study of religiosity and anxiety among undergraduate students (Kargil)*". International Journal of Applied Social Science, 4(11-12)
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. 2011. "*Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa madrasah Aliyah*". Proyeksi, 6(2)

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1

Skor Skala Likert

Jawaban	Skor	
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Lampiran 2

Blueprint Skala Religiusitas

No	Dimensi/Aitem	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Akidah	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	-	16
2	Ibadah	1, 2, 3, 4	-	4
3	Penghayatan	21, 22, 23, 24, 25, 26	-	6
4	Pengalaman	32, 33, 34, 35	-	4
5	Pengetahuan	27, 28, 29, 30, 31	-	5
Jumlah total				35

Lampiran 3*Blueprint Skala Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kebingungan Dalam Pengambilan Keputusan	a. Merasa bimbang dalam menentukan pilihan dalam hidup	7		1
		b. Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24		1
3	Merasa Putus Asa	a. Merasa yang dilakukannya hanyalah sia-sia	17		1
		b. Merasa gagal dalam hidup	23		1
4	Penilaian Yang Negatif Terhadap Diri Sendiri,	a. Menganalisis diri secara berlebihan	22		1
		b. Merasa hidupnya tidak memuaskan	18		1

5	Merasa Terjebak Dalam Situasi Sulit	a. Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
		b. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
6	Cemas	a. Merasa takut gagal		11	1
		b. Merasa khawatir yang berlebihan	8		1
7	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	20		1
8	Khawatir Terhadap Hubungan Interpersona 1	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier	10		1
	Total		11	3	14

Lampiran 4

Kuesioner Penelitian Skala Religiusitas

Data umum responden :

Nama :

NIM :

Jurusan/Fakultas :

Semester :

Petunjuk pengisian :

1. Adapun kriteria yang dibutuhkan penelitian ini adalah:
 - a) Mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari angkatan 2014, 2015, 2016, 2017, dan 2018
 - b) Berusia 18 – 29 tahun atau sedang berada dalam usia krusial
 - c) Beragama islam
 - d) Sedang merasakan kekhawatiran tentang masa depan
2. Sebelum mengisi skala, dimohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu
3. Skor penilaian:
 - 1 = SS
 - 2 = S
 - 3 = KS
 - 4 = TS
 - 5 = STS

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya berpartisipasi dalam komunitas spiritual dan acara-acara keagamaan					
2	Saya mempelajari kitab suci sebagai bentuk ibadah seorang hamba					

3	Bergaul dengan orang lain merupakan anjuran dari agama					
4	Menolong hewan yang terluka adalah anjuran agama					
5	Baik hati kepada orang lain penting bagi keyakinan saya					
6	Saya percaya pada aturan-aturan yang ada dalam agama saya					
7	Agama memberikan dampak positif dalam hidup saya					
8	Melakukan tugas-tugas keamanan meningkatkan keyakinan diri seseorang					
9	Kontrol diri dalam amarah adalah sebuah tanda dari iman					
10	Akan ada hikmah dalam setiap tindakan					
11	Keberagamaan memberikan makna yang sejati dalam kehidupan Keberagamaan memberikan makna yang sejati dalam kehidupan					
12	Kisah-kisah dalam kitab suci itu nyata					
13	Takdir manusia berada ditangan Tuhan					
14	Meyakini akan hari akhir adalah tanda dari keimanan					

15	Saya yakin bahwa kesuksesan terjadi karena kita beribadah dengan niat yang tulus					
16	Tuhan memberikan keadilan bagi mereka yang tertindas					
17	Keajaiban-keajaiban yang tertulis dalam kitab suci adalah nyata					
18	Ibadah adalah tanda dari keimanan					
19	Iman yang lemah dapat merusak moralitas seseorang					
20	Aturan agama akan menuntun dan menerangi kehidupan seseorang					
21	Ketika saya mendatangi tempat suci, saya merasa dekat dengan Tuhan					
22	Saya puas dengan apa yang telah Tuhan berikan kepada saya					
23	Keyakinan agama menciptakan kedamaian dan kebahagiaan yang sejati					
24	Menyembah Tuhan meningkatkan kebahagiaan					
25	Umat manusia mengalami kesejahteraan saat mereka melaksanakan instruksi nabinya					
26	Iman melindungi seseorang dalam menghadapi kekhawatiran dan kecemasan					

27	Kemampuan individu untuk memahami ajaran agamanya dapat memperkuat keyakinan dalam beragama					
28	Agama memberikan tuntutan untuk kesejahteraan dan kebahagiaan manusia dalam kehidupan					
29	Aturan agama menawarkan panduan hidup untuk umat manusia					
30	Seseorang menerima ujian dalam hidup karena kasih Tuhan					
31	Kehidupan yang religius memiliki karakteristik dalam keamanan batin, ketenangan dan kebahagiaan					
32	Aturan agama perlu diterapkan dalam setiap aspek kehidupan manusia					
33	Aturan agama harus diikuti dalam berbagai tahap kehidupan					
34	Aturan pokok agama berlaku dimanapun dan kapanpun					
35	Mengabaikan nilai-nilai agama di masyarakat adalah suatu hal yang berbahaya					

Lampiran 5

Kuesioner Skala *Quarter Life Crisis*

Data umum responden :

Nama :

NIM :

Jurusan/Fakultas :

Semester :

Petunjuk pengisian :

1. Adapun kriteria yang dibutuhkan penelitian ini adalah:
 - a) Mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari angkatan 2014, 2015, 2016, 2017, dan 2018
 - b) Berusia 18 – 29 tahun atau sedang berada dalam usia krusial
 - c) Beragama islam
 - d) Sedang merasakan kekhawatiran tentang masa depan
2. Sebelum mengisi skala, dimohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu
3. Skor penilaian:
 - 1 = SS
 - 2 = S
 - 3 = KS
 - 4 = TS
 - 5 = STS

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memiliki beberapa impian dan tahu cara mewujudkannya					
2	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan					

3	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah					
4	Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilan					
5	Saya tidak mengkhawatirkan masa depan saya					
6	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya					
7	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan					
8	Saya merasa sudah makin dewasa namun belum mampu menghasilkan apa-apa					
9	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis					
10	Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya					
11	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya					
12	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat					
13	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya					

14	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orangtua saya					
----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 6

Tabulasi Data Religiusitas

N o	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	JU ML AH	
1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	1	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	59
2	1	1	4	4	1	2	1	2	2	5	4	2	2	2	2	2	3	2	1	4	1	5	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	70	
3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	4	1	5	1	1	2	2	3	4	4	2	1	2	4	4	4	4	2	2	1	5	1	1	1	1	1	78	
4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	4	5	2	4	1	3	1	5	4	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	67	
5	2	1	4	3	4	4	5	1	2	2	2	2	5	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	72	
6	2	1	2	5	2	2	2	4	4	1	1	2	2	5	2	3	5	4	1	1	4	4	1	1	2	3	4	4	2	1	2	2	2	2	2	87	
7	2	2	5	4	4	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	5	2	1	1	3	1	2	2	2	4	1	3	1	5	4	1	1	5	1	80	
8	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	53	
9	1	1	1	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	4	3	3	1	5	5	4	1	1	4	4	2	1	4	2	76	
10	1	2	1	4	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	5	1	1	2	5	2	1	1	3	1	2	2	3	2	67	
11	1	2	1	2	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	5	4	1	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	64	
12	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	2	4	2	4	4	2	1	1	1	1	5	2	1	1	3	4	1	2	1	4	3	1	1	4	1	71	
13	1	2	2	2	2	5	2	1	2	3	1	2	2	3	4	2	1	5	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	5	2	3	2	1	73	
14	4	4	1	1	2	2	5	1	2	1	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	1	2	1	4	2	1	2	2	5	4	5	2	5	5	95	
15	1	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	1	2	1	2	5	2	2	1	2	5	2	1	2	2	78	
16	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	4	1	3	1	5	4	2	5	4	4	1	3	1	5	4	1	1	1	76	

17	4	1	2	1	1	1	1	4	5	4	3	3	4	3	5	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	3	3	2	2	80	
18	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	5	1	2	1	1	5	4	1	1	4	4	1	2	2	2	3	4	4	2	1	2	2	2	76	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	5	1	3	4	2	1	5	2	1	1	3	1	2	2	2	4	4	1	3	1	5	4	2	2	75	
20	1	2	1	2	4	2	4	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	59			
21	1	2	3	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	1	4	3	2	3	3	5	5	4	1	1	4	4	1	2	85	
22	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	5	4	3	3	2	5	2	1	1	3	1	4	3	71	
23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	5	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	61	
24	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	4	3	2	2	62	
25	4	5	4	3	3	4	3	5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
26	2	2	2	1	1	5	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	
27	1	2	3	1	5	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	5	2	3	1	3	4	3	3	2	1	1	3	2	71	
28	2	1	2	2	5	4	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	1	1	2	5	2	3	4	4	2	1	2	5	2	3	4	2	2	1	2	89	
29	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	5	4	5	3	2	3	5	4	5	4	5	1	1	1	1	2	84	
30	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	4	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
31	2	1	1	3	1	4	4	5	5	4	3	5	1	4	3	2	2	2	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	100

3	2	2	2	1	5	1	1	5	5	4	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	5	1	2	3	1	5	1	3	1	2	1	1	1	81	
3	3	4	3	3	5	2	3	1	3	4	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	4	5	4	2	4	2	2	2	4	5	4	5	5	4	4	5	111	
3	4	5	2	3	4	4	2	1	2	5	2	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	1	4	4	5	5	4	3	5	1	4	1	1	1	1	93		
3	5	5	4	5	3	2	3	5	4	5	4	5	3	1	2	2	1	2	2	1	5	1	1	5	5	4	2	5	5	1	1	5	1	1	1	103		
3	6	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	4	2	3	2	3	5	5	4	2	2	3	2	1	1	1	94	
3	7	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	5	3	4	2	2	2	5	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	104	
3	8	5	1	3	5	1	2	3	1	5	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	79
3	9	4	5	4	2	4	2	2	1	1	1	1	1	2	4	5	2	1	2	4	2	5	3	2	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	81
4	0	3	1	4	4	5	5	4	1	2	2	2	2	5	2	2	1	2	2	1	5	4	3	1	4	5	4	5	3	2	2	4	2	1	1	1	97	
4	1	5	1	1	5	5	4	2	4	4	1	1	2	2	5	2	3	1	3	2	2	1	2	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	78	
4	2	4	2	3	2	3	5	5	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	5	4	4	4	2	2	5	2	2	2	2	92	
4	3	3	4	1	1	1	1	1	2	4	5	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	4	1	5	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	67	
4	4	3	2	1	2	2	2	2	5	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	4	3	2	4	1	2	4	2	1	2	2	3	3	3	2	76	
4	5	2	5	4	4	1	1	2	2	5	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	5	2	2	4	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	80	
4	6	5	4	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	5	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	67	

6	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	3	4	4	4	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	80	
6	3	2	4	5	4	3	3	4	3	5	1	4	5	1	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	4	3	90	
6	4	1	2	2	2	1	1	5	1	2	1	2	4	5	4	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	4	5	4	3	3	4	3	5	1	3	3	89	
6	5	4	1	2	3	1	5	1	3	4	2	2	1	4	1	5	1	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	5	1	2	1	4	3	79	
6	6	3	3	3	4	2	2	3	1	1	2	1	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	4	3	3	1	2	3	1	5	1	3	4	2	3	3	103	
6	7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	5	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	75	
6	8	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	5	1	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	76	
6	9	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	80	
7	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	5	2	3	1	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	75	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	2	1	2	5	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	59
7	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	3	5	4	5	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
7	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	65	
7	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	2	1	4	1	5	1	1	3	1	1	1	1	63		
7	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	93	
7	6	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	55	

105	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	4	5	2	1	2	1	2	1	1	2	2	4	3	2	3	3	3	3	73
106	4	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	4	5	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	65
107	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	5	2	2	2	5	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	5	4	1	2	2	1	2	65
108	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	1	1	2	4	1	69
109	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	5	1	4	1	5	1	3	1	2	1	2	1	5	2	1	1	1	2	64
110	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	3	2	4	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	61
111	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	4	5	55
112	4	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	62

24	2	4	3	5	3	2	5	5	4	4	5	2	2	5	51
25	2	5	4	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	40
26	2	4	5	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	39
27	2	5	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	31
28	2	4	3	4	5	2	5	2	4	2	3	2	2	2	42
29	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	33
30	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
31	2	5	4	5	4	3	3	1	1	1	2	1	2	1	35
32	2	4	5	5	4	3	3	2	2	1	2	1	2	1	37
33	2	2	1	2	1	2	3	3	1	4	4	5	5	1	36
34	2	5	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	34
35	3	2	1	1	1	3	5	2	1	2	4	2	3	2	32
36	2	4	4	3	4	2	5	5	5	5	2	3	3	5	52
37	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	5	3	3	4	48
38	3	1	3	4	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	33
39	2	5	5	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	2	39
40	3	3	4	3	4	5	2	5	4	4	4	5	1	3	50
41	3	4	5	5	1	3	5	5	4	3	4	5	4	5	56
42	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	33
43	3	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	57
44	1	5	2	5	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	38
45	2	5	4	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	37
46	3	2	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	3	4	50
47	2	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	3	3	3	51
48	2	5	5	4	5	2	5	2	2	2	2	2	2	2	42
49	2	4	4	5	4	4	2	2	3	4	5	4	4	4	51
50	2	5	2	4	2	5	4	1	1	3	1	1	1	1	33

51	5	4	5	2	5	4	5	3	2	1	1	1	1	2	41
52	1	1	3	5	3	5	4	2	2	4	3	4	4	4	45
53	5	5	5	4	2	4	5	1	2	2	2	2	2	2	43
54	5	4	2	5	5	2	4	1	1	1	2	1	1	3	37
55	2	2	4	4	5	5	2	3	2	2	3	5	5	3	47
56	4	5	5	5	2	3	5	2	2	3	2	1	1	4	44
57	5	3	4	4	4	4	3	2	2	1	5	2	2	2	43
58	4	4	5	2	5	5	4	2	1	4	2	2	2	2	44
59	5	2	4	5	4	5	1	1	1	3	1	3	4	3	42
60	4	1	2	3	5	2	1	4	4	1	1	1	1	1	31
61	2	3	5	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	32
62	5	2	3	3	2	5	4	1	2	3	2	3	2	2	39
63	3	1	4	1	5	4	3	2	2	1	1	1	1	1	30
64	4	1	1	1	3	5	1	1	5	1	1	1	1	1	27
65	3	3	2	2	4	4	3	1	2	4	2	1	1	3	35
66	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	23
67	2	2	2	3	2	5	5	1	2	4	2	3	1	5	39
68	2	2	1	1	5	3	4	2	4	3	1	1	2	1	32
69	1	1	1	1	5	4	4	1	1	1	1	1	2	2	26
70	2	4	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	5	3	43
71	5	5	4	4	5	4	4	2	1	1	2	2	4	4	47
72	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	54
73	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	5	3	54
74	3	2	3	5	1	3	4	5	2	2	2	2	2	4	40
75	2	1	1	2	5	2	1	5	2	1	2	1	4	5	34
76	2	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	5	2	40
77	1	3	5	5	2	3	5	4	5	3	4	2	4	1	47

78	2	2	5	4	5	2	1	5	1	2	3	2	5	2	41
79	4	2	2	5	5	4	2	4	2	3	3	1	4	1	42
80	2	5	4	4	5	1	5	5	5	2	2	2	2	2	46
81	3	2	5	2	4	4	3	4	5	2	1	1	1	3	40
82	3	2	4	5	4	3	2	2	5	1	2	2	2	3	40
83	1	5	5	3	1	1	1	5	2	1	5	1	5	5	41
84	4	3	4	4	5	3	3	5	4	2	1	3	3	1	45
85	1	3	1	2	2	2	2	2	5	5	1	1	1	1	29
86	2	3	2	2	4	3	2	4	4	5	2	2	2	2	39
87	2	4	3	1	5	2	5	5	5	2	2	4	3	4	47
88	5	2	1	1	5	3	2	4	4	4	2	2	2	1	38
89	5	2	2	2	2	2	2	5	2	5	5	2	2	2	40
90	2	1	1	5	4	5	1	4	5	4	5	2	1	1	41
91	4	1	1	5	5	5	5	2	3	5	2	1	1	1	41
92	5	2	2	2	4	2	5	5	4	4	4	3	4	3	49
93	4	5	5	4	5	4	2	3	4	2	5	1	1	2	47
94	5	2	5	5	4	5	4	4	5	5	4	1	1	5	55
95	4	4	2	4	1	4	5	1	4	3	5	1	1	5	44
96	1	5	4	5	1	5	4	1	5	4	4	1	1	2	43
97	2	4	5	5	1	4	5	1	4	4	1	2	1	4	43
98	5	5	4	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	5	34
99	5	4	5	4	2	5	2	1	5	2	1	1	1	4	42
100	2	2	4	5	1	3	5	1	5	1	1	1	2	5	38
101	4	5	5	4	2	4	3	1	2	1	1	2	1	4	39
102	5	3	5	2	5	5	4	2	4	2	2	1	2	2	44
103	4	1	2	5	2	5	1	5	5	1	5	1	1	5	43
104	5	5	5	5	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	46

105	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	55
106	1	2	4	5	4	4	2	2	4	3	3	1	2	2	39
107	1	4	5	5	5	4	5	2	2	1	1	1	2	1	39
108	1	5	4	4	4	5	4	1	4	4	3	2	2	4	47
109	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	1	4	1	57
110	3	5	4	4	5	2	4	2	2	4	4	2	2	4	47
111	4	4	2	1	3	5	5	4	1	1	1	2	1	4	38
112	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	1	2	5	44

Lampiran 8

Statistic Deskripsi Variable Religiusitas Dan *Quarter Life Crisis*

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
RELIGIUSITAS	112	38	111	71.95
QUARTERLIFECRISIS	112	23	57	41.68

Lampiran 9

Deskripsi Data Variable Religiusitas

Religiusitas	Kategori	Jumlah	Prosentase
35-70	Sangat Rendah	51	45%
71-105	Rendah	60	54%
106-140	Tinggi	1	1%
141-175	Sangat Tinggi	-	0%

Lampiran 10

Deskripsi Daya Variable *Quarter Life Crisis*

<i>Quarter Life Crisis</i>	Kategori	Jumlah	Prosentase
14-28	Sangat Rendah	5	4%
29-42	Rendah	56	50%
43-56	Tinggi	49	44%
57-70	Sangat Tinggi	2	2%

Lampiran 11

Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RELIGIUSITAS	QUARTERLIFE CRISIS
N		112	112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.95	41.68
	Std. Deviation	13.364	7.548
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.067
	Positive	.070	.044
	Negative	-.051	-.067
Test Statistic		.070	.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 12

Uji Hipotesis *Product Moment*

Correlations

		RELIGIUSITAS	QUARTERLIFE CRISIS
RELIGIUSITAS	Pearson Correlation	1	-.212*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	112	112
QUARTERLIFECRISIS	Pearson Correlation	-.212*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	112	112

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 12

RIWAYAT HIDUP

Nama : Devika Dian Afrilia

Tempat dan Tgl. Lahir : Brebes, 16 April 2000

NIM : 1804046100

Email : devikadianaprilia@gmail.com

Alamat : Gg. Petamanan, Desa Rancawuluh RT. 002 RW. 001,
Kecamatan Bulakamba, Kabupaten Brebes

No. HP : 089652841803

Pendidikan :

1. SDN Rancawuluh 01
2. MTs Al-Hikmah Cipelem
3. SMAN 1 Larangan
4. UIN Walisongo Semarang

Pengalaman Organisasi :

1. Pengurus KPMDB (Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes) periode 2021 – 2022
2. Anggota Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa (LKS-BMh) UIN Walisongo Semarang