



Hubungan Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir

Dimas Agil Permadi¹, Pria Nurbian², Suyanti³

¹⁻³ Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Indonesia

*Penulsi korespondensi: dimasagil72@gmail.com

Abstract. Ideally, final-year undergraduates are expected to demonstrate psychological maturity and a clear sense of future direction. However, the pressure of academic demands and social expectations often precipitates a "quarter-life crisis," triggering profound anxiety during this transitional phase. This study investigates the relationship between religiosity and the quarter life crisis among final-year students at Universitas Ibrahimy Situbondo. Employing a quantitative correlational design, the study involved 149 students selected via convenience sampling from a population of 237. Data were collected using the Religiosity Scale and the Quarter-Life Crisis Scale, then analyzed using simple linear regression with JASP version 0.19.1.0. Contrary to common assumptions in religious settings, the findings revealed that religiosity was not significantly associated with the quarter life crisis ($p = .105 > .05$). The effective contribution of religiosity in explaining the variance of the crisis was minimal ($R^2 = 0.018$ or 1.8%), indicating that 98.2% of the phenomenon is driven by factors outside the scope of this study. These results suggest that religiosity is not a sole predictor capable of buffering against quarter life crisis. Consequently, further research should explore other potential mitigating variables, such as social support, self-efficacy, or career adaptability, particularly within Islamic boarding school-based university environments.

Keywords: Final Degree Students; Quarter Life Crisis; Religiosity; Self-efficacy; Social Support.

Abstrak. Memasuki fase dewasa awal, mahasiswa semester akhir seharusnya sudah memiliki kematangan psikologis dan orientasi masa depan yang tegas. Namun, realitasnya sering kali berbeda; tekanan akademik dan tuntutan sosial justru memicu kecemasan mendalam yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Studi ini mengeksplorasi peran religiusitas dalam fenomena tersebut pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ibrahimy Situbondo. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 149 partisipan yang dipilih melalui teknik *convenience sampling* dari total populasi 237 mahasiswa putra. Instrumen yang digunakan mencakup Skala Religiusitas dan Skala *Quarter Life Crisis*, yang kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana via JASP versi 0.19.1.0. Temuan penelitian ini cukup menarik karena religiusitas terbukti tidak memiliki korelasi signifikan dengan tingkat *quarter-life crisis* pada subjek ($p = 0,105 > 0,05$). Analisis data menunjukkan bahwa religiusitas hanya menyumbang peran sangat kecil, yakni 1,8% ($R^2 = 0,018$), terhadap variabilitas krisis yang dialami mahasiswa. Artinya, 98,2% dinamika krisis ini dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar religiusitas. Hasil ini menggarisbawahi bahwa dalam konteks lingkungan perguruan tinggi berbasis pesantren sekalipun, religiusitas bukanlah prediktor tunggal untuk mereduksi *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali variabel yang lebih relevan, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau kematangan karier.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Efikasi Diri; Mahasiswa Tingkat Akhir; *Quarter Life Crisis*; Religiusitas.

1. PENDAHULUAN

Fase transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan periode krusial yang penuh dengan gejolak pencarian jati diri. Bagi mahasiswa tingkat akhir, periode ini sering kali dirasakan sebagai masa-masa kritis, di mana mereka berdiri di persimpangan jalan; antara meninggalkan kenyamanan dunia perkuliahan dan memasuki gerbang dunia profesional yang penuh ketidakpastian. Arnett (2014) menggambarkan rentang usia 18–25 tahun ini sebagai masa eksplorasi identitas yang intens, namun juga sarat akan ketidakstabilan. Jika individu gagal mengelola transisi ini, mereka rentan terjebak dalam kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC).

Quarter Life Crisis bukan sekadar istilah populer, melainkan realitas emosional yang menyakitkan. Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan kondisi ini sebagai respons terhadap ketidakstabilan puncak yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, perasaan panik, ketakutan akan kegagalan, hingga depresi. Mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa "lumpuh" oleh berbagai tuntutan, mulai dari penyelesaian skripsi yang tak kunjung usai, revisi berulang, ketakutan menghadapi dosen pembimbing, hingga tekanan sosial berupa pertanyaan-pertanyaan yang seolah meneror seperti "kapan wisuda?", "kapan menikah?", atau "sudah dapat kerja di mana?"

Tekanan ini terasa jauh lebih berat bagi individu yang menyandang status ganda sebagai mahasiswa sekaligus santri, atau yang sering disebut "Mahasiswa Santri". Berbeda dengan mahasiswa reguler, mahasiswa santri di Universitas Ibrahimy Situbondo hidup dalam dua dimensi tuntutan yang harus dipenuhi secara simultan. Di satu sisi, mereka dituntut mengejar standar akademik kampus (IPK, tugas kuliah, skripsi). Di sisi lain, sebagai santri mukim, mereka terikat pada kewajiban pesantren seperti program diniyah, setoran hafalan, *sorogan*, hingga piket harian yang mengurus fisik dan mental. Pendidikan pesantren bertujuan membentuk karakter tangguh, namun realitas di lapangan menunjukkan bahwa beban ganda ini kerap menempatkan mahasiswa santri pada posisi rentan terhadap kelelahan fisik dan tekanan psikologis.

Berdasarkan observasi awal penulis di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Ibrahimy, terlihat fenomena paradoks yang menarik. Meskipun hidup dalam lingkungan pesantren yang kental dengan nilai-nilai spiritual di mana kyai, ustadz, dan tradisi agama menjadi atmosfer sehari-hari banyak mahasiswa santri pria tingkat akhir yang tetap menunjukkan gejala kecemasan tinggi. Mereka mengkhawatirkan masa depan, takut tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua untuk menjadi "anak saleh yang sukses", serta merasa rendah diri (*insecure*) ketika membandingkan pencapaian diri dengan orang lain.

Secara teoretis, kondisi kecemasan ini seharusnya dapat diredam melalui religiusitas. Suhardiyanto (2001) mendefinisikan religiusitas sebagai hubungan personal yang mendalam antara hamba dengan Tuhannya. Menurut Hawari (dalam Habibie dkk, 2019) dalam perspektif Islam, kesadaran akan tauhid dan kepasrahan kepada Allah seharusnya menjadi benteng pertahanan mental. Logikanya, semakin tinggi tingkat religiusitas seorang santri, semakin tenang pula ia menghadapi ketidakpastian hidup, karena ia meyakini bahwa takdir berada di tangan Tuhan (Koenig & Larson, 2001).

Namun, fenomena yang terjadi pada mahasiswa santri memunculkan kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Mengapa individu yang hidup dalam lingkungan religius yang kuat, rutin mengaji, dan menjalankan ritual ibadah (santri), masih mengalami guncangan *Quarter Life Crisis* yang hebat? Apakah rutinitas ibadah belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi kekuatan spiritual, ataukah tekanan transisi menuju kedewasaan memang begitu kuat hingga menggoyahkan ketenangan jiwa mereka?

Berangkat dari kegelisahan akademik tersebut, serta pentingnya memahami dinamika psikologis para penuntut ilmu di lingkungan pesantren, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara aspek spiritualitas dengan kecemasan masa depan ini dengan hipotesis sebagai berikut, Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir Universitas Ibrahimy Situbondo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional sebagai kerangka utama. Pendekatan ini dinilai paling relevan untuk memverifikasi hipotesis mengenai keterkaitan antar-variabel melalui pembuktian statistik yang terukur. Adapun struktur variabel dalam studi ini terdiri dari religiusitas sebagai variabel bebas (X) yang diduga memengaruhi *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dan Sampel

Target populasi dalam studi ini mencakup mahasiswa putra semester akhir Universitas Ibrahimy Situbondo, dengan total populasi 237 individu. Dari jumlah tersebut, terjaring 149 mahasiswa putra sebagai sampel penelitian. Teknik sampling yang diterapkan adalah *convenience sampling*, yang memprioritaskan pengambilan data berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan subjek yang ditemui peneliti di lokasi penelitian.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen skala psikologi, yang merujuk pada definisi Azwar (2022) sebagai seperangkat stimulus tertulis guna mengungkap atribut psikologis individu. Dua instrumen utama yang digunakan adalah sebagai berikut:

Pertama, Skala Religiusitas yang diadaptasi oleh Youssef et al. (2020) berdasarkan kerangka teori Allport dan Ross. Skala ini memotret tiga dimensi fundamental: Doktrinal Islam, Religiusitas Intrinsik, dan Religiusitas Ekstrinsik. Proses seleksi aitem (uji daya beda) dilakukan dengan menetapkan batas korelasi (*corrected item-total correlation*) sebesar 0,25. Dari total 30 aitem yang diujicobakan, tersaring 27 aitem valid dengan rentang korelasi antara

0,302 hingga 0,683. Skala ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,923.

Kedua, Skala Quarter-Life Crisis (QLC) yang disusun berdasarkan pendapat Robbins dan Wilner (2001). Alat ukur ini mencakup tujuh spektrum krisis: *confused about making decisions, hopeless, self-negative assessment, feeling stuck with life, anxious about the future, depressed with the available, dan worried about interpersonal relationships*. Proses validasi terhadap 26 aitem awal menghasilkan seleksi yang cukup ketat, di mana 13 aitem dinyatakan gugur karena memiliki koefisien di bawah 0,25. Item-item yang valid bergerak pada rentang korelasi 0,385 hingga 0,617, dengan reliabilitas yang memadai pada angka 0,832.

Seluruh respon subjek dikuantifikasi menggunakan model Skala Likert. Sebelum memasuki tahap uji hipotesis, data mentah telah melalui proses *data cleaning* dan verifikasi menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.1.0 untuk memastikan akurasi analisis."

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengujian hipotesis melalui analisis regresi linier sederhana menunjukkan temuan yang cukup krusial. Hasil komputasi data mengonfirmasi bahwa religiusitas tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Ibrahimy Situbondo. Hal ini terindikasi dari nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,105 yang melampaui batas toleransi kesalahan 0,05 ($p > 0,05$).

Lebih jauh, minimnya peran religiusitas juga tergambar dari perolehan koefisien determinasi (R^2) yang hanya menyentuh angka 0,018. Secara statistik, angka ini bermakna bahwa religiusitas hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 1,8% dalam menjelaskan dinamika *quarter-life crisis*. Dengan kata lain, variabilitas krisis yang dialami mahasiswa hampir sepenuhnya ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar variabel religiusitas.

Tabel 1. Uji Hipotesis.

Koefisien	Indeks Analisis
Koefisien korelasi (<i>r</i>)	0,018
Nilai signifikansi (<i>P</i>)	0,105
Koefisien regresi	-0,090

Artinya, dominasi sebesar 98,2% justru dipegang oleh faktor-faktor lain yang tidak terjangkau dalam model penelitian ini. Selain itu, meskipun analisis mencatat adanya arah hubungan yang negatif ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -0,090 namun besaran efek tersebut terlampaui lemah untuk dapat dikatakan signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa religiusitas secara signifikan tidak memiliki hubungan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien regresi -0,090 dan *p-value* adalah 0,105 yang lebih besar dari nilai signifikansi 0,001. Hal ini menunjukkan meskipun ada hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dijadikan dasar hubungan yang kuat dengan *quarter life crisis* secara akurat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ermita dkk. (2022), yang juga menyatakan bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan signifikan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Tidak adanya signifikansi peran religiusitas dalam meredakan *quarter-life crisis* ini dapat dijelaskan dari beberapa perspektif. Menurut Ihsani dan Utami (2022), salah satu alasannya adalah persepsi mahasiswa yang cenderung melihat agama sebatas serangkaian ritual yang harus dijalankan, bukan sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) atau penyelesaian masalah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Fakta ini relevan dengan kondisi lapangan di mana beberapa mahasiswa santri melaksanakan aktivitas keagamaan karena kewajiban atau tekanan lingkungan pesantren, bukan didasari oleh penghayatan spiritual yang mendalam. Hal ini sesuai dengan konsep religiusitas ekstrinsik yang dikemukakan oleh Allport (1967), di mana agama dijalani untuk kepentingan sosial atau instrumental, bukan sebagai nilai pemaknaan hidup pribadi (religiusitas intrinsik).

Selain itu, teori *emerging adulthood* dari Arnett (2014) menyatakan bahwa pada rentang usia 18–25 tahun, individu mengalami fase eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan pencarian makna hidup yang intens. Dalam kondisi transisi yang penuh gejolak ini, aspek religiusitas saja mungkin belum cukup kuat untuk memberikan perlindungan psikologis terhadap tekanan mental internal maupun eksternal yang dialami individu.

Pada tahap ini, pengalaman pribadi sering kali lebih ditekankan sebagai sumber keyakinan dibandingkan otoritas agama. Saputra (2018) menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam tahap keimanan individual reflektif, yaitu fase di mana mereka mulai mempertanyakan apakah doktrin agama yang diajarkan bersifat mutlak dan sesuai dengan keyakinan personal mereka sendiri.

Konteks subjek penelitian sebagai mahasiswa santri juga memberikan dinamika yang unik. Aktivitas pesantren dan akademik yang berjalan bersamaan sering kali membuat individu tidak memiliki cukup ruang pribadi untuk merefleksikan ajaran agama secara mendalam. Mahasiswa santri tingkat akhir memikul beban ganda (*double burden*): tuntutan akademik

sebagai mahasiswa dan tuntutan spiritual sosial sebagai santri. Beban ganda ini dapat menjadi tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan mahasiswa non-santri, sehingga mengaburkan efek protektif dari religiusitas itu sendiri.

Meskipun secara statistik tidak signifikan, arah hubungan negatif tetap memberikan implikasi penting. Kecenderungan data menunjukkan bahwa peningkatan religiusitas berpotensi menurunkan tingkat *quarter-life crisis*. Hal ini selaras dengan pandangan Koenig dan Larson (dalam Habibie dkk., 2019) yang menyatakan bahwa religiusitas mampu meningkatkan ketahanan mental, menurunkan gejala depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bagi mahasiswa yang memiliki religiusitas kuat, setiap tindakan cenderung dimaknai sebagai bentuk ibadah, yang dapat memberikan ketenangan batin.

Bagi mahasiswa yang memiliki religiusitas yang kuat, mereka cenderung menyakini dan memaknai setiap tindakan sebagai bentuk ibadah di hadapan tuhan. Nilai R^2 yang rendah menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*, namun tidak dimasukkan dalam model ini yang mungkin memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan religiusitas saja.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Ibrahimy. Minimnya kontribusi efektif yang hanya sebesar 1,8% menegaskan bahwa ketaatan spiritual tidak serta-merta menjadi jaminan bagi mahasiswa untuk terbebas dari kecemasan akan masa depan. Fenomena krisis ini terbukti lebih dominan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar aspek keagamaan.

Saran

Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk tidak hanya bertumpu pada pendekatan spiritual, tetapi juga aktif menyeimbangkannya dengan persiapan teknis, seperti pematangan rencana karier dan peningkatan kompetensi kerja.

Bagi Institusi: Diharapkan dapat memperkuat layanan bimbingan konseling dan pusat karier (*career center*).

Bagi Peneliti Selanjutnya: Mengingat 98,2% faktor penyebab krisis belum terungkap, disarankan untuk meneliti variabel eksternal yang lebih relevan, seperti dukungan sosial, kondisi finansial, atau efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. H., & Afandi, M. (2021). Quarter life crisis: Bentuk kegagalan ego merealisasikan superego di masa dewasa awal. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(2), 162–185.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Ermita, R., et al. (2022). Hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 89–100.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJOP)*, 5(2), 129–138.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hidayat, M. (2016). Model komunikasi kyai dengan santri di pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, 2(6), 385–395.
- Huwaina, M. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Al Qur'an terhadap masalah quarter-life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92.
- Ihsani, H., et al. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37.
- Iqomah, M., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2), 93–101.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67–78.
- Krauss, S. E. (2005). The Muslim Religiosity-Personality Inventory (MRPI): Towards understanding differences in the Islamic religiosity among Malaysian youth. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 13(2), 173–196.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms of combination. *Journal of Adult Development*, 20(1), 57–73.
- Saputra, D. S. (2018). Perkembangan spiritual remaja SMA Dharma Putra. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 60–67.
- Suhardiyanto. (2001). Pendidikan religiusitas. Kanisius.
- Sujudi, D. S., & Ginting, B. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 88–102.
- Youssef, A. M., et al. (2020). Adaptation of the Religious Orientation Scale for Muslim populations. *Journal of Religion and Health*.