

PERAN RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA

Justin Muhammad Vijay¹, Partini²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Quarter life crisis dihadapi individu saat fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal antara umur 18 sampai 25 tahun, apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan frustrasi hingga depresi. Tujuan dari penelitian ini guna menguji peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Surakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria yaitu mahasiswa/i aktif di salah satu PTS di Surakarta, program studi Psikologi, Akuntansi, Manajemen, Ekonomi Pembangunan, dan Hukum, angkatan 2020 – 2022, berusia 18 – 23 tahun. Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala *quarter life crisis*, skala religiusitas, dan skala dukungan sosial. Analisis regresi linier berganda digunakan sebagai analisis data. Hasil penelitian ini terdapat peran signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* sehingga hipotesis mayor diterima. Terdapat peran negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* sehingga hipotesis minor pertama diterima. Terdapat peran positif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* sehingga hipotesis minor kedua tidak diterima. Ditinjau dari kategorisasi, *quarter life crisis* mahasiswa tergolong sedang, religiusitas dan dukungan sosial mahasiswa tergolong tinggi. Religiusitas memberi kontribusi sebesar 13,6% dan dukungan sosial sebesar 3,1%. Sisanya sebesar 83,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti ketidakstabilan, berfokus pada diri sendiri, dan eksplorasi identitas.

Kata Kunci : dukungan sosial, mahasiswa, *quarter life crisis*, religiusitas

Abstract

Quarter life crisis is faced by individuals during the transition phase from late adolescence to early adulthood between the ages of 18 and 25 years, if not handled immediately it will cause frustration to depression. The purpose of this study was to examine the role of religiosity and social support on the quarter life crisis of students at the Faculty of Psychology, Faculty of Economics and Business, and Faculty of Law, one of the Private Universities in Surakarta. The sample in this study was 120 students. The sample was selected using a purposive sampling technique according to the criteria, namely active students at one of the PTS in Surakarta, Psychology, Accounting, Management, Development Economics, and Law study programs, class of 2020 - 2022, aged 18 - 23 years. This study uses a quantitative correlational method. The data collection method uses a closed questionnaire. Data collection uses quarter life crisis scale instruments, religiosity scale, and social support scale. Multiple linear regression analysis is used as data analysis. The results of this study show a significant role between religiosity and social support on quarter life crisis so that the major hypothesis is accepted. There is a negative role between religiosity and quarter life crisis so that the first minor hypothesis is accepted. There is a positive role between social support and quarter life crisis so that the second minor hypothesis is not accepted. In terms of categorization, students' quarter life crisis is classified as moderate, religiosity and social support of students are classified as high. Religiosity contributes 13.6% and social support 3.1%. The remaining 83.3% is influenced by other factors such as instability, being self focused, and identity exploration.

Keyword : social support, college student, *quarter life crisis*, religiosity

1. PENDAHULUAN

Seiring waktu, individu pasti mengalami proses perkembangan dari segi fisik, pengetahuan, bahasa, emosi, dan sosial. Masa perkembangan pada remaja akhir hingga dewasa awal merupakan fase persiapan menuju tahap kedewasaan sebab pada masa ini mengalami dinamika perubahan yang paling besar. Masa tersebut sering dikenal sebagai

emerging adulthood, dialami seseorang di rentang umur 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2004). Pada fase dewasa awal, seseorang tidak lagi menjadi remaja, namun mereka juga belum mengemban tanggung jawab kedewasaan (Martin, 2016). Hal itu menjadi kesulitan bagi mahasiswa karena permasalahan yang muncul berdampak pada potensi karirnya. Mahasiswa ialah seseorang yang masih menjalani proses belajar di perguruan tinggi. Beberapa mahasiswa menyatakan bila mereka mengalami berbagai emosi negatif antara lain kesedihan, kebingungan, merasa bersalah, marah pada diri sendiri dan situasi yang dialami, merasa tertekan dan putus asa terhadap masa depan. Apabila emosi ini tak ditangani akan menimbulkan *quarter life crisis* dari frustrasi sampai depresi hingga masalah psikologis lain (Atwood & Scholtz, 2008). Tantangan lain yang sering dihadapi mahasiswa seperti krisis emosi yaitu masa transisi yang kompleks dengan penuh ambiguitas, hal ini menyebabkan individu tersebut mengalami depresi. Tekanan dan kebutuhan mahasiswa semakin banyak dan beragam saat mereka mendekati masa dewasa. Mahasiswa sering mengalami persoalan seperti ragu untuk menghadapi realita, takut terhadap perubahan yang terus menerus, bahkan sering berpikir terlalu banyak tentang apa yang terjadi dalam hidup mereka. Ada kekhawatiran terhadap masa depan. Seringkali keputusan yang telah dibuat disebabkan oleh keraguan besar dan perasaan tidak menentu serta ketidakmampuan untuk membuat keputusan sesuai keadaan yang kemudian menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan mengenai masa depan. Fenomena krisis ini terjadi saat seseorang sedang dalam proses *emerging adulthood* yang dinamakan *quarter life crisis* (Martin, 2016).

Quarter life crisis ialah krisis yang dihadapi setiap orang ketika mengalami ketidakstabilan, merasa cemas dengan kompetensi diri, takut gagal, merasa terisolasi, sering mengalami perubahan, menghadapi banyak pilihan, serta merasa panik karena tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter Life Crisis* ialah bagian normal dari pertumbuhan dan pencarian identitas, hal itu bukanlah sesuatu yang harus dihindari. Robbins dan Wilner (2001) mengatakan ada tujuh aspek mengenai krisis ini meliputi 1) kebimbangan dalam mengambil keputusan; 2) putus asa; 3) penilaian diri yang negatif; 4) terjebak dalam situasi yang sulit; 5) kecemasan tentang masa depan; 6) tekanan karena tuntutan; 7) khawatir tentang hubungan interpersonal.

Menurut Arnett (2004:9) ada sejumlah faktor yang bisa memengaruhi *quarter life crisis* meliputi faktor internal 1) *instability* yang berarti bahwa orang akan mengalami transformasi terus menerus; 2) *being self focused* berarti seseorang mulai berusaha sendiri tanpa bantuan orang lain; 3) *identity exploration* yang berarti titik perjalanan seseorang menuju dewasa; 4) *the age of possibilities* yaitu semua orang punya pilihan yang berbeda dalam hal karier, pasangan hidup, dan ideologi kehidupan; dan 5) *feeling in between* yaitu

seseorang ada ditahap remaja dan dewasa sehingga memerlukan banyak persyaratan untuk menjadi dewasa. Selanjutnya yaitu kesulitan akademik, hubungan dengan keluarga, teman, dan asmara, serta kehidupan kerja dan karir merupakan faktor eksternal. Kemudian menurut Black (2010:72) ada sejumlah faktor dapat memengaruhi *quarter life crisis* meliputi hubungan dengan keluarga, finansial dan pekerjaan, stress akademik, serta perkembangan identitas diri.

Pernyataan dari Robinson (2015) ada empat tahap *quarter life crisis* yang dihadapi seseorang yaitu, 1) *Locked in* yaitu dimana banyak remaja merasa kebingungan dan ragu terhadap komitmen mereka di kehidupan, tetapi hal ini belum dianggap sebagai periode krisis. Kemudian tentang identitas, orang akan bertindak sesuai dengan harapan orang lain, tetapi mereka cenderung mengesampingkan dan membebani perasaan diri sendiri yang kemudian menyebabkan stres dan perasaan terbatas sehingga mereka merasa terjebak dalam peran dewasa; 2) *Separation* adalah ketika orang mulai mengalami krisis emosional yang parah. Saat ini, orang mulai inisiatif mengambil tindakan untuk meninggalkan komitmen. Pada tahap ini, individu akan mengalami kehilangan identitas dengan mempertanyakan prinsip dan keyakinan yang ada dalam kehidupan dan masyarakat. Mereka juga akan mengalami kesedihan, kehilangan, dan kecemasan sebab tak ada kepastian mengenai masa depan. Mereka akan berusaha untuk mengatasi perubahan emosi dan tekanan ini; 3) *Exploration* yaitu orang-orang mengeksplorasi diri mereka sendiri dan mencoba banyak pilihan. Tetapi, mereka tetap mengalami ketidakstabilan emosi, sering berubah, dan lebih berkonsentrasi di diri sendiri. Di beberapa situasi, krisis yang mereka alami membuat mereka harus mengeksplorasi lebih dalam sebelum memasuki *early adulthood* yang membuat mereka kembali pada *emerging adulthood* untuk sementara waktu; 4) *Rebuilding* yaitu orang-orang akan belajar mengendalikan perasaan, merasa puas, dan memiliki kontrol yang lebih besar atas diri mereka dibanding saat krisis terjadi. Identitas individu akan berbeda dari sebelum krisis pada titik ini. Individu cenderung konsisten dalam nilai, pilihan, perasaan, dan tujuan yang bisa ditinjau dari perilaku mereka. Karena perbedaan pribadi, sebagian orang melihat resolusi dalam tahap *rebuilding* dengan baik.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* diteliti oleh Sallata et al. (2023) dengan sampel 15 mahasiswa akhir di Universitas Kristen Satya Wacana ditemukan jawaban dari masing-masing individu yaitu muncul perasaan tidak menentu, cemas, serta merasa tertekan dituntut oleh orang tua dengan ekspektasi yang tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan Black (2010) pada mahasiswa dengan rentang umur 18-29 tahun yang membuktikan terdapat respon emosi yang muncul ketika *quarter life crisis* yaitu cemas, bimbang, frustrasi, dan gelisah.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan memerlukan dukungan untuk mencapai tujuan mereka. Diharapkan generasi penerus yang berkualitas akan muncul dari seseorang yang tumbuh dan berkembang dengan potensi masing-masing dan dididik di lingkungan yang mendukung. Namun, tidak semua orang dapat hidup dalam lingkungan nyaman, leluasa, dan didukung untuk berkembang dengan optimal (Ameliya, 2020). Kartono (dalam Solehuddin, 2018) menyatakan peran orang tua cukup penting untuk mencukupi kebutuhan meliputi perasaan aman dan situasi keluarga yang hangat dengan dasar kasih sayang menghasilkan kontribusi pada optimalisasi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Selain peran orang tua, agama juga memberikan panduan dan makna dalam hidup sehingga sangat berpengaruh saat menghadapi *quarter life crisis*.

Terdapat aspek internal dalam memengaruhi *quarter life crisis* ialah religiusitas. Religiusitas ialah bentuk hubungan individu dengan (Tuhan) yang diyakini dan memunculkan keinginan untuk patuh dengan perintah-NYA dan segala yang dilarang-NYA (Suhardiyanto, 2001). Mendukung pernyataan tersebut, Koenig dan Larson (2001) mengatakan bahwa dengan meningkatkan keyakinan dan praktik agama dapat menghasilkan kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan peningkatan moral.

Huber & Huber (2012) mengatakan bahwa aspek-aspek religiusitas antara lain 1) *intellectual* yaitu ilmu yang dipunyai oleh individu perihal agamanya dan kemudian mereka bisa menyebutkan perspektifnya perihal Tuhan, kepercayaan, serta keberagaman; 2) *Ideology* yaitu kepercayaan individu yang berkaitan dengan eksistensi yang maha kuasa, makna dari kehidupan, dan korelasi antara manusia dengan yang maha kuasa; 3) *Public practice* ialah ibadah yang dilakukan individu melalui ritual, upacara, serta kegiatan keagamaan; 4) *Private practice* yaitu ibadah yang dilakukan individu lewat cara melimpahkan dirinya pada yang maha kuasa melalui kegiatan ritual, serta ibadah secara langsung; 5) *Religious experience* merupakan pengalaman di mana individu mempunyai hubungan langsung dengan yang maha kuasa kemudian timbul kondisi emosional pada dirinya.

Menurut Jalaluddin (2012) ada beberapa faktor internal yang memengaruhi religiusitas, seperti berikut: 1) Keturunan merupakan hubungan emosional antara anak dan kedua orangtuanya; 2) Tingkat usia, karena ada perbedaan pemahaman agama pada berbagai umur; 3) Kepribadian, karena setiap orang memiliki kepribadian berbeda yang mendorong persepsi mereka tentang agama; 4) Kondisi psikologis yaitu persepsi agama dipengaruhi oleh banyak jenis gangguan psikologis. Kemudian faktor eksternal antara lain lingkup keluarga, lingkup pendidikan, dan lingkup masyarakat.

Penelitian mengenai religiusitas dan *quarter life crisis* dilakukan oleh Habibie et

al. (2019) pada 219 mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia ditemukan jawaban bahwa religiusitas berperan ketika *quarter life crisis*. Peran religiusitas pada *quarter life crisis* sebanyak 3,4%, 6,6% dari faktor yang lain. Kemudian penelitian dilakukan oleh Ashari et al. (2022) pada 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2017 IAIN Kendari ditemukan jawaban bahwa terdapat nilai kontribusi signifikan dari religiusitas pada *quarter life crisis* sebanyak 21,5% yang berarah negatif. Kesimpulan tingginya nilai religiusitas seseorang sejalan dengan rendahnya *quarter life crisis* yang dialami.

Ada juga aspek eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis* ialah dukungan sosial yaitu sebagai penyangga stressor seseorang terutama saat mengalami masa transisi (Praherso et al., 2017). Dukungan sosial ialah bentuk rasa nyaman, perhatian, serta bantuan dari individu lain agar pribadi tersebut merasakan kasih sayang (Sarafino, 2011). Secara umum dapat diartikan bahwa dukungan sosial merupakan pemberian sesuatu dengan menawarkan bantuan dan memberikan semangat kepada orang lain. Dukungan sosial adalah bukti seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dikasihi, serta merupakan bagian dari aspek hubungan yang menguntungkan (King, 2010). Sedangkan menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial didefinisikan sebagai penerimaan dukungan dari lingkungan terdekat seseorang yang mencakup dukungan dari pertemanan, keluarga, dan orang-orang penting di sekitar individu. Proses yang selalu berubah, kebutuhan seseorang terhadap dukungan, serta bagaimana dukungan itu diberikan dan diterima akan berubah seiring berjalannya waktu ialah dukungan sosial (Sarafino, 2011).

Aspek dukungan sosial dari Sarafino (2011) meliputi 1) Dukungan emosional, bentuk bantuan melalui tindakan atau perkataan agar orang yang bersangkutan dicintai dan diperhatikan, dukungan emosional bisa disalurkan lewat ungkapan kepedulian, kasih sayang, kelekatan, dan empati. Seseorang menjadi percaya bahwa orang lain memiliki kemampuan untuk memberi kasih sayang dan cinta sehingga mereka merasa aman dan nyaman. Merasakan empati, merasakan perhatian, dan merasakan kepedulian sosial adalah indikator dukungan emosional; 2) Dukungan instrumental, bentuk bantuan jasa atau materi untuk membantu orang lain seperti makanan, barang, maupun layanan dalam melakukan aktivitas, hingga menyediakan waktu luang. Mendapatkan bantuan langsung dalam bentuk tindakan dan material serta fasilitas adalah indikator dukungan instrumental; 3) Dukungan informasi, bentuk bantuan pemberian informasi seperti memberi nasehat, arahan, dan keterangan lainnya guna menyelesaikan masalah. Mendapat saran atau nasehat serta mendapat penghargaan/petunjuk dari lingkungan sekitar adalah indikator dukungan informasi; 4) Dukungan penghargaan, suatu dukungan dalam bentuk rasa syukur dan apresiasi atas perbuatan atau prestasi yang telah dilakukan individu tersebut. Ekspresi terlibat pada

dukungan ini berupa penilaian positif terhadap ide, perasaan, serta tindakan orang lain. Penghargaan positif, mendapat persetujuan tentang ide maupun pendapat, dan mendapatkan dorongan merupakan indikator dukungan penghargaan.

Kemudian menurut Stanley (dalam Amseke, 2018) ada beberapa faktor yang memengaruhi dukungan sosial antara lain 1) Kebutuhan fisik, meliputi papan, pangan, serta sandang. Jika kebutuhan ini kurang terpenuhi, seseorang akan kurang menerima dukungan sosial; 2) Kebutuhan sosial, melalui manifestasi diri yang baik, individu cenderung dikenal dibanding individu yang tak pernah melakukan sosialisasi dengan masyarakat. Seseorang yang tingkat interaksinya dengan masyarakat tinggi cenderung ingin diakui oleh masyarakat. Oleh karena itu pengakuan dibutuhkan guna mendapat penghargaan; 3) Kebutuhan psikis, ini sangat diperlukan oleh semua individu apalagi ketika individu tersebut memiliki masalah akan mencari dukungan dari orang sekitar hingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai, dan disayangi.

Penelitian mengenai dukungan sosial dengan *quarter life crisis* oleh Andayani (2020) pada 360 orang Gen Z di Bandung memperoleh jawaban ada hubungan yang signifikan dan berarah positif antara dukungan sosial dengan coping stres ketika *quarter life crisis*. Maksudnya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka coping stres saat menghadapi krisis ini semakin bagus. Kemudian penelitian oleh Ameliya (2020) pada 89 mahasiswa tingkat akhir ditemukan jawaban ada korelasi yang signifikan dan arahnya negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

Survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 22 mahasiswa salah satu PTS di Surakarta membuktikan adanya *quarter life crisis* ketika menjalani proses akademik di perguruan tinggi selalu ada tantangan ditinjau dari aspek emosi negatif.

Berdasarkan survei awal dan fenomena tersebut mendukung keterkaitan bahwa religiusitas dan dukungan sosial merupakan dua variabel penting yang memengaruhi *quarter life crisis* individu. Peneliti tertarik meneliti masalah tersebut dengan judul “Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”.

Penelitian ini dilakukan guna mengamati *quarter life crisis* mahasiswa yang difokuskan pada pendekatan kontekstual dalam faktor internal dan eksternal pada mahasiswa. Pendekatan ini akan memperhatikan bagaimana cara religiusitas memengaruhi dinamika psikologis di kehidupan mahasiswa. Kemudian bagaimana bentuk dukungan sosial turut berperan seperti dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dan bagaimana hal ini berdampak pada *quarter life crisis* mahasiswa.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir diatas, terdapat hipotesis di penelitian ini ialah hipotesis mayor, terdapat peran antara religiusitas dan dukungan sosial

terhadap *quarter life crisis*. Lalu, hipotesis minor yang pertama terdapat peran negatif antara religiusitas (X1) terhadap *quarter life crisis* (Y). Kemudian hipotesis minor yang kedua terdapat peran negatif antara dukungan sosial (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y).

Rumusan masalahnya, apakah terdapat peran antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu PTS di Surakarta?

Tujuan di penelitian ini guna mengkaji dan menguji hipotesis antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu PTS di Surakarta.

2. METODE

Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan di penelitian ini guna mengetahui apakah terdapat peran antar variabel, serta seberapa kuat peran itu (Haryono, 2012). Di penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu *quarter life crisis* (Y) dikatakan variabel dependen/terikat kemudian religiusitas (X1) dan dukungan sosial (X2) ialah variabel independen/bebas.

Quarter life crisis merupakan keadaan emosi negatif (kebingungan) individu pada umur antara 18 hingga 25 tahun karena tekanan dan tuntutan mengenai masa depan. *Quarter life crisis* dapat diketahui melalui emosi negatif individu meliputi kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dengan kehidupan yang dijalani, cemas, tertekan akan tuntutan, serta khawatir dengan relasi interpersonal. Religiusitas merupakan bentuk keyakinan seseorang terhadap Tuhan yang mencakup ketaatan dan kepatuhan terhadap perintah dan larangan-NYA. Religiusitas dapat diketahui melalui ketaatan terhadap Tuhan dan agama meliputi *intellectual, ideology, public practice, private practice*, serta *religious experience*. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan melalui perbuatan maupun perkataan oleh individu maupun kelompok terhadap orang lain dalam berbagai situasi dengan tujuan meringankan tekanan psikologis seseorang. Dukungan sosial dapat diketahui melalui bentuk bantuan meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasi.

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu PTS di Surakarta dengan sampel sebanyak 120 mahasiswa Program studi Psikologi, Akuntansi, Manajemen, Ekonomi dan Bisnis, dan Hukum salah satu PTS di Surakarta. Pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling* guna memperoleh informasi pada kelompok tertentu sesuai dengan kriteria dan

tujuan penelitian yang ditentukan oleh peneliti (Paramita, 2021).

Validitas isi digunakan pada penelitian ini dengan fokus pada penilaian aitem pernyataan dalam suatu alat ukur untuk mendapat data dari responden yang dituju (Leman, 2018). Validitas isi dievaluasi oleh para ahli (*expert judgement*) untuk dinilai dan diuraikan dengan detail agar penilaian semakin mudah yang kemudian akan dilakukan validasi aitem skala (Azwar, 2014). Dari standar yang dinyatakan oleh Aiken (1985) sebanyak 6 penilai menjadi landasan uji validitas penelitian ini, kriteria instrumen bisa dikatakan valid apabila $V > 0,79$ dan instrumen dikatakan tidak valid apabila $V < 0,79$. Skala *quarter life crisis* dengan rentang V antara 0,583 hingga 0,958. Skala religiusitas didapatkan rentang V antara 0,583 sampai dengan 0,958. Serta skala dukungan sosial didapatkan rentang V antara 0,583 sampai dengan 0,958.

Reliabilitas merupakan konsistensi alat ukur dapat dipercaya guna mengukur kelompok yang menjadi target (Matondang, 2009). Apabila uji statistik *Cronbach Alpha* dikisaran 0 (tanpa reliabilitas) hingga 1 (reliabilitas sempurna) maka instrumen alat tersebut dikatakan reliabel (Budiastuti, 2022). Hasil reliabilitas untuk skala *quarter life crisis* didapatkan dari hasil koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* senilai 0,906, skala religiusitas yaitu 0,925, dan skala dukungan sosial 0,935 sehingga semua dapat dikatakan reliabel karena koefiesiennya mendekati 1.

Analisis data memakai metode regresi linear berganda guna menilai besarnya pengaruh variabel bebas dengan satu variabel terikat (Janie, 2012). Tujuannya guna mengetahui bagaimana peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu PTS di Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai residual dari variabel *quarter life crisis*, religiusitas, serta dukungan sosial terdistribusi secara normal diperoleh dari nilai sig (p) *kolmogorov-smirnov* $Z = 0,20$ ($p > 0,05$). Terdapat hubungan yang linier antara religiusitas dengan *quarter life crisis* dilihat dari nilai sig linearity (p) = 0,00 ($p < 0,05$). Kemudian nilai sig linearity (p) = 0,00 ($p < 0,05$) pada variabel *quarter life crisis* dengan variabel dukungan sosial juga mempunyai hubungan yang linier. Berdasarkan hasil pengujian regresi linear berganda uji f didapatkan nilai taraf signifikansi sejumlah 0,001 ($p < 0,05$), nilai F hitung $11,728 > 3,07$ bisa disimpulkan hipotesis mayor pada penelitian ini berbunyi adanya peran signifikan secara simultan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* sehingga hipotesis mayor dapat

diterima. Hal ini sesuai dengan pernyataan Koenig dan Larson (2001) bahwa dengan meningkatkan religiusitas dapat menghasilkan kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan peningkatan moral yang lebih baik. Kemudian sesuai dengan pernyataan Luyckx et al. (dalam Oktaviani, 2023) bahwa dukungan sosial terutama dari sosok Ayah dan Ibu yang membentuk kemandirian bisa menstimulasi seseorang ketika mencari serta mengembangkan identitas.

Berdasarkan hasil uji t minor secara parsial antara religiusitas (X1) dan *quarter life crisis* (Y) menghasilkan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung $-3,618 > 1,979$ sehingga hipotesis minor terdapat peran signifikan berarah negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, artinya hipotesis minor pertama dapat diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dan pernyataan dari Habibie et al. (2019) bahwa nilai-nilai kebaikan di dalam agama dapat membantu individu saat menghadapi persoalan terutama *quarter life crisis*. Kemudian didukung oleh pernyataan dari Wen (dalam Habibie, 2019) bahwa seseorang dengan religiusitas yang baik akan lebih tangguh saat mengalami kebingungan maupun tekanan dari hal yang tak bisa dikontrol.

Kemudian hasil uji t minor secara parsial antara dukungan sosial (X2) dan *quarter life crisis* (Y) dengan hasil taraf signifikansi sebesar 0,040 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung $2,079 > 1,979$ sehingga hipotesis minor berperan signifikan berarah positif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* artinya hipotesis minor kedua tidak dapat diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Meivitaningrum (2021) memperoleh hasil koefisien korelasi bernilai plus artinya ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi *quarter life crisis*. Kemudian penelitian yang dilakukan Rahmadian (2022) memperoleh nilai koefisien plus dapat disimpulkan bahwa anggota fandom dengan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi besar kemungkinan *quarter life crisis*nya juga tinggi. Tantangan akademik juga dapat memengaruhi seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, karena mereka mulai merasa cemas mengenai jurusan yang mereka pilih apakah sudah sesuai dengan minat dan bakat mereka saat ini (Rahmadian, 2022). Adapula faktor lain yang berpotensi lebih besar dalam memengaruhi *quarter life crisis*, dapat ditinjau dari faktor internal sesuai dengan pernyataan Arnett (2004) yaitu *instability, being self focused, identity exploration, the age of possibilities, serta feeling in between*.

Dari hasil perhitungan kategorisasi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa sebanyak 41 mahasiswa (34,2%) tergolong sedang. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan oleh Mark Spiering (2016) bahwa tingkat stress lebih tinggi dialami seseorang dewasa awal yang menjalani perkuliahan dibanding dengan individu dewasa awal yang tidak berkuliah.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat religiusitas mahasiswa sejumlah 47 mahasiswa (32,5%) tergolong tinggi. Sesuai dengan pendapat Mayasari (2014) bahwa religiusitas tidak hanya sekedar melakukan perintah dan larangan namun pengalaman kedekatan dengan Tuhan (Spiritualitas) merupakan faktor utama. Dari data tersebut dapat digolongkan bahwa mahasiswa salah satu PTS di Surakarta mendapat ilmu pendidikan yang baik mengenai agama Islam dari Universitas.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat dukungan sosial mahasiswa sejumlah 49 mahasiswa (40,9%) tergolong tinggi. Karena dukungan sosial, mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa dihargai, diperhatikan, disayangi, dihormati, serta meningkatkan percaya diri dan profesional saat menjalani aktivitas (Ameliya, 2020).

Dalam penelitian ini, religiusitas berkontribusi terhadap *quarter life crisis* sebesar 13,6% dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 3,1%. Sehingga dapat disimpulkan koefisien determinasi (R Square) bernilai 0,167 maka sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen di penelitian ini sejumlah 16,7%, sebanyak 83,3% dipengaruhi faktor lain seperti faktor internal menurut Arnett (2004) maupun faktor lainnya (Black, 2010) seperti finansial, stress akademik, maupun perkembangan identitas diri.

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima sehingga ada peran antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Lalu, hipotesis minor pertama antara religiusitas dengan *quarter life crisis* juga diterima sehingga ada peran signifikan berarah negatif yang berarti semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis*. Kemudian hipotesis minor kedua antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* tidak diterima karena ada peran signifikan berarah positif. Sumbangan efektif kedua variabel sebesar 16,7% meliputi religiusitas sejumlah 13,6% dan dukungan sosial sejumlah 3,1%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek yang memberikan pengaruh kepada *quarter life crisis* serta memberikan saran untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang lebih relevan berdasarkan teori, serta untuk mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa dengan meningkatkan religiusitas untuk selalu taat beribadah dan menjalin hubungan dengan lingkungan agar selalu tercipta dukungan.

Penelitian ini terdapat keterbatasan pada bagian sampel dan teknik sampling sehingga tidak ada jaminan bahwa 120 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel representatif dalam segi jumlah dan tidak dapat digunakan sebagai generalisasi dalam memenuhi bagian dari salah satu PTS di Surakarta.

5. PERSANTUNAN

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh yang membantu pelaksanaan penelitian yakni kepada dekan Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D, dosen pembimbing akademik sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi Ibu Dra. Partini, M.Si., Psikolog yang telah membimbing penulis dalam penelitian ini, serta seluruh partisipan mahasiswa program studi Psikologi, Akuntansi, Manajemen, Ekonomi dan Bisnis, dan Hukum salah satu PTS di Surakarta yang telah bersedia membantu terkait pengumpulan data pada penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Allemand, M., Huber, S., & Huber, O. W. (2011). Forgiveness by God and human forgivingness: The centrality of the religiosity makes the difference. *Archive for the Psychology of Religion*, 33(1), 115-134.
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir (*Doctoral dissertation*, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65-81.
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/54383/>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022). Kontribusi Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari. *JURNAL MERCUSUAR: BIMBINGAN, PENYULUHAN DAN KONSELING ISLAM*, 2(1).
- Atwood, J., & Scholtz, C. 2008. *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?*. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-25.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students". Master Of Education, University Of Arkansas. Proquest Dissertations And Theses.

<https://id.scribd.com/document/654461290/Halfway-Between-Somewhere-and-Nothing>

- Budiastuti, D. (2022). Validitas dan reliabilitas penelitian.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Haryono, S. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN BISNIS DAN MANAJEMEN: TEORI DAN APLIKASI*. PT. Intermedia Personalia Utama.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Jalaluddin. (2012). Psikologi Agama. PT Grafindo Pustaka.
- King, L. A. (2010). Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif. *Jakarta: salemba humanika*.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). International review of psychiatry religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67–78. doi: 10.1080/09540260124661
- Launspach, T., Deijil, M, Spiering, M., a(2016). Choice Overload And The Quarterlife Phase : Do Higher Educated Quarterlifers Experience More Stress?. *Journal of psychological and educational research*. Vol 24. (2)
- Leman, M. A. (2018). Cara praktis melakukan uji validitas alat ukur penelitian. *Yogyakarta: Gosyen*.
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007). Parental Psychological Control and Dimensions of Identity Formation in Emerging Adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546–550. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.546>
- Martin, L. (2016). Understanding the quarter-life crisis in community college students [Regent University]. Access by <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian (Vol. 6, Issue 1).
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir* 7, (2).
- Meivitaningrum, Aulia and Indrawati, Endang Sri (2021) *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI*

QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG. Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro.

- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter life crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237-250.
- Paramita, D. R. W. D., SE, M., Noviansyah Rizal, S. E., MM, A., & CA, C. Riza Bahtiar Sulistyan, SE, M. M.(2021). *Metode penelitian kuantitatif*, 167.
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Rahmadian, K. R. (2022). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quater life crisis pada anggota fandom army di Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Robbins, A., Wilner, A. 2001. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Edition)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Solehuddin, D. & Suminar, D.R. 2018. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Yatim Piatu. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7, 21-28.
- Suhardiyanto. (2001). *Pendidikan religiusitas*. Yogyakarta: Kanisius
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.