

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 8, Agustus 2024, Halaman 36-43
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13152465>

Pengaruh Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Hamdy Mou'taz Billah^{1*}, Budi Sarasati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*Email: hamdy.m.b1999@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Salah satu fase yang krusial adalah masa dewasa awal, di mana individu memiliki kesempatan besar untuk menjelajahi diri sendiri namun juga dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks daripada sebelumnya. Individu yang sedang menjalani fase perkembangan pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan serta tidak mampu menghadapi berbagai masalah yang muncul, sehingga berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis. Mereka mungkin menghadapi krisis emosional yang ditandai oleh perasaan cemas, takut, kebingungan, dan ketidakberdayaan, krisis emosional ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dan regresi linear untuk melihat hubungan dan pengaruh antara religiusitas dan *quarter life crisis*. Penelitian ini melibatkan 380 mahasiswa aktif di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Data analisis menggunakan uji regresi dan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat religiusitas, maka semakin rendah *quarter life crisis* begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*. Penelitian ini menemukan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 8%, adapun 92% yang lain dapat disebabkan oleh faktor lain seperti *dream & hope*, *relationship*, *education challenge* dan *work life*.

Kata kunci: *Quarter life crisis*, Religiusitas, Dewasa awal

Abstract

This study aims to determine the influence of religiosity on the *quarter life crisis* in students of Bhayangkara University Jakarta Raya. One crucial phase is early adulthood, where individuals have a great opportunity to explore themselves but are also faced with more complex challenges than ever before. Individuals who are undergoing a developmental phase in early adulthood can have difficulty adapting to changes and are unable to face various problems that arise, so they have the potential to experience various psychological disorders. They may face an emotional crisis characterized by feelings of anxiety, fear, confusion, and helplessness, this emotional crisis is known as a *quarter life crisis*. This study uses a quantitative approach with correlation and linear regression methods to see the relationship and influence between religiosity and *quarter life crisis*. This research involved 380 active students at Bhayangkara University, Greater Jakarta. The data were analyzed using regression tests and *Spearman's Rho* correlation techniques. The results of the study showed that there was a significant negative relationship between religiosity and *quarter life crisis*. The higher the level of religiosity, the lower the *quarter life crisis* as well as the lower the level of religiosity, the higher the level of *quarter life crisis*. The study found that religiosity had an influence on the *quarter life crisis* of 8%, while the other 92% could be caused by other factors such as *dream & hope*, *relationship*, *education challenge* and *work life*.

Keywords: *Quarter life crisis*, Religiosity, Early adulthood

Article Info

Received date: 25 Juli 2024

Revised date: 30 Juli 2024

Accepted date: 1 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Salah satu fase yang krusial dalam tahapan perkembangan adalah masa dewasa awal, di mana individu memiliki kesempatan besar untuk menjelajahi diri sendiri namun juga dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks daripada sebelumnya (Halfon 2018). Di masa ini, individu diharapkan dapat mandiri secara ekonomi, sosial, dan fisik, tanpa ketergantungan pada orang tua mereka (Dariyo 2003).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan menjalani masa dewasa awal. Apabila seseorang mampu memberikan respons yang positif dan berhasil mengatasi berbagai tantangan yang muncul, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri dan memanfaatkan pengalaman tersebut untuk masa depan mereka (Gandhi & Karunia 2021). Individu yang berhasil akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan, yang pada gilirannya membantu mereka mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan berikutnya (Utami dkk 2023).

Di sisi lain, tak jarang individu mengalami krisis pada masa dewasa awal karena individu tersebut kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, hal ini disebabkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tugas perkembangan pada masa remaja dan tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Robinson 2015). Kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan serta tidak mampu menghadapi berbagai masalah yang muncul, sehingga berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis dan krisis emosional. Krisis emosional ini dikenal sebagai *quarter life crisis* yang dapat dideskripsikan sebagai kondisi emosional yang dialami individu berusia 18-29 tahun, di mana mereka merasakan ketakutan dan kecemasan terkait masa depan yang melibatkan aspek pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis, dan sosial. Kemudian terdapat tujuh aspek yang biasanya dialami oleh individu yang mengalami krisis ini, yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, pandangan negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner 2001).

Fenomena *quarter life crisis* dapat ditemukan di berbagai belahan dunia, contohnya seperti yang ditemukan di UK (*United Kingdom*) dimana hasil survei ditemukan bahwa 70% individu berusia 30-40 tahun mengingat dan merefleksikan bahwa mereka mengalami krisis hidup saat berusia 20-an. Faktor-faktor utama penyebab *quarter life crisis* ini meliputi konflik dalam keluarga, hubungan romantis yang bermasalah, dan pekerjaan yang tidak memuaskan (Febriani dkk 2023).

Quarter life crisis tidak hanya dialami di luar negeri, tetapi juga di Indonesia. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan diantaranya oleh (Nurfida, 2020; Zharifa, dkk, 2023, Andalib & Pohan, 2023) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian tersebut sebagian besar mengalami *quarter life crisis*. Dalam penelitian Herawati & Hidayat (2020) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara *quarter life crisis* dengan situasi hubungan dan pekerjaan individu.

Peneliti menemukan fenomena *quarter life crisis* pada Universitas melalui wawancara dengan tiga mahasiswa yang ditemukan bahwa semua responden mengalami *quarter life crisis*. Seperti yang dilakukan oleh (Zharifa dkk 2023) pada mahasiswa di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi di sana menemukan bahwa 14 dari 17 partisipan mengalami *quarter life crisis*. Mereka memiliki kecemasan akan masa depan mereka dalam hal pekerjaan dan juga finansial, mereka juga memiliki kecemasan akan hubungan interpersonal khususnya pada hubungan romantis. Peneliti juga menemukan bahwa ketika para responden terlibat dalam kegiatan spiritual, mereka merasa lebih tenang, mendapatkan energi kembali, dan merasa lebih termotivasi tentang masa depan. Seperti yang dikatakan Habibie dkk (2019) bahwa krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan, mereka juga mengatakan bahwa kurangnya penghayatan, kepercayaan, dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat memperparah masalah yang ada, khususnya depresi dan kehilangan tujuan hidup, yang merupakan bagian dari dimensi religiusitas.

Sesuai dengan pernyataan Qolby dkk (2020) menyatakan bahwa kecemasan pada individu harus diatasi untuk meningkatkan kesejahteraan individu, dan salah satu caranya adalah melalui religiusitas. Secara umum, religiusitas dapat menjadi faktor penting dalam membimbing individu melalui proses coping terhadap stres yang dialami. Religiusitas juga mempengaruhi perilaku dan nilai-nilai yang dipegang oleh individu, serta berperan dalam menyesuaikan diri saat menghadapi peristiwa menegangkan yang menyebabkan kecemasan.

Religiusitas mencakup ajaran, nilai, dan etika dari agama yang diresapi, diyakini, dipahami, serta dijalankan oleh individu yang beragama. Hal ini menjadi komitmen yang harus diwujudkan dalam bentuk ibadah, ritual, dan diterapkan dalam aktivitas sehari-hari serta mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (El Hafiz & Aditya 2021; Suryadi & Purnomo, 2019).

Individu yang mengalami krisis seperempat abad umumnya memiliki tingkat religiusitas yang rendah karena mereka merasa bingung antara ketergantungan pada orang tua dan pertanyaan mengenai pencapaian mereka di usia tersebut, seperti penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2023) menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membuat postingan tentang emosi yang tidak stabil dan berusaha mengatasi perasaan tidak nyaman. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi stres. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis tentang pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Rayas.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan studi regresi linier sederhana. Disebut dengan metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau stempel tertentu, pengumpulan data berupa statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010).

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian kali ini yaitu uji regresi linear sederhana yang bertujuan mengetahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat atau dalam penelitian ini dapat dikatakan apakah religiusitas mempengaruhi *quarter life crisis*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan total populasi berjumlah 7694 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan signifikansi sebesar 5% yaitu sebanyak 380 responden yang diambil menggunakan metode *proposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan skala *quarter life crisis* dan skala *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dalam perhitungan data peneliti menggunakan aplikasi *software* JASP. Uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman's Rho* dan *Kendall's Tau B*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Profil Demografis

Tabel 1. Profil Demografis

Variable	Mean	Median	SD
Quarter Life Crisis	47.529	50.500	9.820
Religiusitas	61.011	57.000	13.554

Tabel 2. Perbedaan Profil Demografis

Karakteristik Responden	<i>Quarter Life Crisis</i>			Religiusitas		
	Mean	SD	Sig.	Mean	SD	Sig.
Gender						
Laki-laki	47.712	10.278	0.683	60.236	13.248	0.211
Perempuan	47.298	9.235		61.988	13.909	
Usia						
19 -21	44.389	9.904	<.001	67.083	14.578	<.001
22-24	48.182	10.033		59.719	12.286	
25-27	50.359	7.842		55.656	12.386	
28- 29	52.600	3.507		50.800	3.701	
Agama						

Islam	47.606	9.741	0.098	60.597	13.475	0.442
Kristen Katolik	46.364	9.405		64.000	17.961	
Kristen Protestan	48.514	9.998		63.229	12.310	
Budha, Hindu dan khongucu	35.750	12.121		67.500	18.358	
Fakultas						
Ekonomi & Bisnis	47.091	11.263	<.001	57.773	12.647	<.001
Hukum	50.636	8.885		62.500	14.751	
Ilmu Komputer	49.844	7.331		62.906	12.747	
Ilmu Komunikasi	46.463	10.262		61.433	12.589	
Ilmu Pendidikan	51.315	5.456		59.444	12.716	
Psikologi	42.425	10.734		60.632	14.734	
Teknik	49.827	8.399		63.038	13.727	

Berdasarkan tabel di atas yang telah dihitung menggunakan t-test atau anova. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan religiusitas pada profil usia dan fakultas, kemudian tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan religiusitas pada profil jenis kelamin dan agama.

Kategorisasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa

Tabel 3. Kategorisasi Data Penelitian *Quarter Life Crisis*

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	> 42, 2331	275	72,368%
Sedang	41,669 – 42,331	6	1,578%
Rendah	< 41,669	99	26,052%
Total		380	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa batas skor, apabila skor lebih besar dari 42,331 maka termasuk ke dalam kategori tinggi, kemudian apabila skor berada dalam rentang 41,669 – 42,331 maka termasuk dalam kategori sedang, serta apabila skor lebih rendah dari 41,669 maka termasuk dalam kategori rendah. Setelah diketahui skor kategorisasi, ditemukan bahwa persentase sebesar 72,368% dengan jumlah 275 responden termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diperoleh persentase sebesar 1,578% dengan jumlah 6 responden termasuk dalam kategori sedang, dan persentase sebesar 26,052% dengan jumlah sebanyak 99 responden termasuk dalam kategori rendah. Merujuk pada hasil mean empirik yang telah diketahui maka responden berada pada kategorisasi tinggi untuk rata-rata skor *quarter life crisis*.

Kategorisasi Religiusitas

Tabel 4. Kategorisasi Data Penelitian Religiusitas

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	> 99,198	4	1,05%
Sedang	99,198 - 98,802	0	0%
Rendah	< 98,802	376	98,95%
Total		380	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa batas nilai, apabila skor lebih besar dari 99,198 maka termasuk dalam kategori tinggi, kemudian apabila skor berada dalam rentang 99,198 - 98,802 maka termasuk dalam kategori sedang, serta apabila skor lebih rendah dari 98,802

maka masuk dalam kategori rendah. Dalam hal ini diketahui terdapat sebesar 1,05% dengan jumlah 4 responden termasuk dalam kategori tinggi dan sebesar 98,95% dengan jumlah responden 376 termasuk dalam kategori rendah. Merujuk pada hasil mean empirik yang telah diketahui, maka responden berada pada kategori rendah untuk rata-rata skor religiusitas.

Hubungan Antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis*

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel		Total	N
		Religiusitas	
<i>Quarter Life Crisis</i>	<i>Spearman's Rho</i>	-0.425*** < 0.001	380
		<i>P-Value</i>	

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.425*** menggunakan *Spearman's Rho* dengan taraf signifikansi (p) sebesar <0.001. Hal ini menunjukkan bahwa dengan hasil signifikansi (p) <0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Kemudian berdasarkan hasil korelasi *Spearman's Rho* yaitu -0.425*** maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan pelacakan pada skor yang ada melalui jumlah frekuensi, variabel *quarter life crisis* terdapat sebanyak 275 responden berada pada kategorisasi tinggi dengan nilai persentase sebesar 72,368% dan pada variabel religiusitas terdapat sebanyak 276 responden yang berada pada kategorisasi rendah dengan nilai persentase sebesar 98.95%, berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah religiusitas pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, begitupun sebaliknya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Pengaruh Antara Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis*

Tabel 6. Hasil Uji Regresi

Variabel	R	R ²	Unstandardized	Standardized	Sign.
Ha	0.283	0.080	79.572		<.001
Total			-0.391	-0.283	<.001

Berdasarkan uji regresi diatas, dapat disimpulkan nilai R² adalah 8%. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memberikan pengaruh sebesar 8% terhadap *quarter life crisis*. Selain itu nilai R pada hasil diatas sebesar 0,283 dapat diartikan bahwa nilai R ini menunjukkan bahwa disetiap satu tingkatan pada variabel religiusitas memiliki sumbangsih efektif terhadap variabel *quarter life crisis* sebesar 8%.

Pembahasan

Hasil dalam penelitian ini dimulai setelah didapatkannya sebanyak 380 responden yang terlibat dalam penelitian ini, yang dimana 380 responden ini sesuai dengan kriteria yang peneliti gunakan yaitu mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan berusia antara 19-29 tahun. Kemudian penelitian ini berhasil menemukan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, hubungan yang terjadi diantara kedua variabel merupakan hubungan yang negatif. Menurut Periantolo (2016) hubungan yang negatif terjadi apabila semakin tinggi salah satu variabel maka semakin rendah suatu nilai variabel yang lainnya, serta apabila semakin rendah nilai suatu variabel maka semakin tinggi nilai variabel yang lain. Korelasi yang negatif menggambarkan

hubungan antara variabel memiliki hubungan dua arah. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, begitupun sebaliknya semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah religiusitas pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Habibie dkk (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*.

Selanjutnya dalam uji kategorisasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *quarter life crisis* termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan religiusitas termasuk dalam kategori rendah apabila merujuk pada hasil mean empirik. Pada variabel *quarter life crisis* ditemukan bahwa persentase sebesar 72,368% dengan jumlah 275 responden termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diperoleh persentase sebesar 1,578% dengan jumlah 6 responden termasuk dalam kategori sedang, dan persentase sebesar 26,052% dengan jumlah sebanyak 99 responden termasuk dalam kategori rendah. Kemudian pada variabel religiusitas ditemukan sebesar 1,05% dengan jumlah 4 responden termasuk dalam kategori tinggi dan sebesar 98,95% dengan jumlah responden 376 termasuk dalam kategori rendah.

Merujuk pada hasil, skor tertinggi pada kategorisasi jenis kelamin untuk variabel *quarter life crisis* terdapat pada laki-laki, sedangkan skor terendahnya terjadi pada perempuan dan pada variabel religiusitas skor tertinggi pada kategorisasi jenis kelamin terdapat pada perempuan, sedangkan skor terendahnya terdapat pada laki-laki. Kemudian skor tertinggi pada kategorisasi usia untuk variabel *quarter life crisis* terdapat pada usia 28-29 tahun, sedangkan untuk skor terendahnya terdapat pada usia 19-21 tahun dan pada variabel religiusitas skor tertingginya terdapat pada usia 19-21 tahun, sedangkan skor terendahnya terdapat pada usia 28-29 tahun. Selanjutnya skor tertinggi pada kategorisasi agama untuk variabel *quarter life crisis* terdapat pada agama Kristen protestan, sedangkan skor terendahnya terdapat pada agama budha, hindu dan khongucu dan pada variabel religiusitas skor tertinggi terdapat pada agama Budha, hindu dan khongucu, sedangkan skor terendahnya terdapat pada agama Islam. Kemudian untuk skor tertinggi pada kategorisasi fakultas untuk variabel *quarter life crisis* terdapat pada fakultas pendidikan, sedangkan skor terendahnya terdapat pada fakultas psikologi dan skor tertinggi untuk variabel religiusitas terdapat pada fakultas teknik, sedangkan skor terendahnya terdapat pada fakultas ekonomi & bisnis.

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi nonparametrik *Spearman's Rho* dan *Kendall's Tau B*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan antara variabel religiusitas dan *quarter life crisis* ditemukan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan *quarter life crisis* dengan arah negatif. Menurut Sudijono (2012) arah korelasi negatif terjadi apabila kedua variabel yang berkorelasi memiliki arah jalan yang berlawanan, bertentangan, ataupun berkebalikan. Hal ini dapat diartikan bahwa tingginya salah satu variabel akan diikuti dengan rendahnya variabel yang lainnya. Arah yang negatif ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah religiusitas.

Selanjutnya dalam uji regresi pada penelitian ini diketahui nilai R^2 adalah 8%, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 8%, adapun 92% yang lain dapat disebabkan oleh faktor yang lain seperti *dream & hope*, *relationship*, *education challenge* dan *work life* (Robbins, 2004). Kemudian diketahui bahwa R sebesar 0.283, nilai R ini menunjukkan bahwa setiap satu tingkatan variabel religiusitas memiliki sumbangsing efektif terhadap *quarter life crisis* sebesar 28,3%.

Mendukung hasil tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Habibie dkk (2019) dan Ashari dkk (2022) menyatakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* dan arahnya negatif. Kemudian Mercy dkk (2023) mengatakan ketika mengalami *quarter life crisis*, tingkat religiusitas yang tinggi dapat berperan dalam membantu seseorang mengurangi dampaknya. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi yang kuat cenderung lebih stabil dan memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tingkat religiusitas yang rendah. Kemudian penelitian Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menyatakan melalui peningkatan aktivitas keagamaan seperti ibadah dan doa, individu dapat mengurangi dampak emosional negatif yang mungkin timbul, sehingga mereka lebih mampu menghadapi dan beradaptasi dengan *quarter life crisis* yang mereka alami, hal ini juga menguatkan bahwa religiusitas mempengaruhi *quarter life crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta raya. Hubungan antar kedua variabel tersebut adalah negatif yang berarti apabila religiusitas memiliki nilai yang tinggi maka *quarter life crisis* memiliki nilai yang rendah, begitupun sebaliknya apabila *quarter life crisis* memiliki skor tinggi maka religiusitas memiliki nilai yang rendah. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan nilai R^2 sebesar 8% yang menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 8%, adapun 92% yang lain dapat disebabkan oleh faktor yang lain seperti *dream & hope, relationship, education challenge* dan *work life*. Peneliti berharap mahasiswa yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* dapat mulai lebih mencintai diri sendiri dengan cara mulai menerima dan mengapresiasi hal-hal yang sudah didapatkan, tidak membandingkan pencapaian orang lain dengan pencapaian diri sendiri, dan melakukan sesuatu yang berarti bagi diri sendiri, agar dapat keluar dari fase *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalib, A'idah G. G., and Pohan. Hema D. 2023. "Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Faktor Demografi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3(2).
- Ashari, A., M. Ikhsan, R. Mayasari, and S. Fauziah. 2022. "Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari." *Jurnal Mercusuar: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam* 2(1):1–12.
- Dariyo, Agoes. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Febriani, Getry; Fikry, Zulian. 2023. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 3:1472–87.
- Gandhi, Natasha, and Nurlita Indah Karunia. 2021. "Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X Di Surabaya." *Psikologi Konseling* 19(2):1065. doi: 10.24114/konseling.v19i2.30440.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. 2019. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5(2):129. doi: 10.22146/gamajop.48948.
- El Hafiz, Subhan, and Yonathan Aditya. 2021. "Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas Di Indonesia: Istilah, Definisi, Pengukuran, Hasil Kajian, Serta Rekomendasi." *Indonesian Journal for The Psychology of Religion* 1(1):1–22. doi: 10.24854/ijpr428.
- Halfon, Nelson. et al. (eds. .. 2018. *Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. Chapter for Handbook of Life Course Health Development* Pg 123-143.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. 2020. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(2):145–56. doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- Mercy, Yolanda. 2023. "Quarter Life Crisis." *Quarter Life Crisis* 1:45–59. doi: 10.5040/9781350366824.00000006.
- Nurdifa, Afifah Rahmah. 2020. "Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis." Retrieved (<https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>).
- Pamungkas, Putri R., and Grendi Hendrastomo. 2024. "Vol. 4, No. 1, Juni 2024 Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." 4(1):174–90.
- Periantolo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. 1st ed. Pustaka Belajar.
- Riyanto, Agustinus, and Diana Putri Arini. 2021. "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3(1):12–19. doi: 10.33024/jpm.v3i1.3316.
- Robbins, Alexandra. 2004. *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Penguin.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. 2001. *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

- Robinson, O. 2015. *Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis*. edited by R. Žukauskienė. Psychology Press.
- Stark, Rodney, and Roger Finke. 2000. *Acts of Faith*. 1st ed. University of California Press.
- Sudijono, Anas. 2012. "Pengantar Statistik Pendidikan." 406.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suryadi, Bambang; Purnomo, Farah Hanifah. 2017. "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Religiusitas Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7. doi: 10.15408/jp3i.v7i1.12109..
- Utami, Sabrina Etika, Hanifa Ihsani, Ane Titisemita, Sari Handayani, Universitas Putra Indonesia, Jl Lubuk Begalung, Lubuk Begalung, Nan Xx, Kota Padang, and Sumatera Barat. 2023. "Peran Religious Coping Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa." *Journal on Education* 05(03):8299–8307.
- Wahyuni et al. 2020. "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII(2):132–44.
- Zharifa, Farahdita Salma, Esa Geniuser Religiswa Magistravia, Rizky Amelia Febrianti, Riskhi Pratama Kusuma Arum Jati, and Septiana Dwiputri Maharani. 2023. "Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram." *Jurnal Filsafat Indonesia* 6(3):328–36.