HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM RIAU (UIR)

Novis Krisma Irvi[1], Sigit Nugroho[2], Ahmad Hidayat[3], Icha Herawati[4]
[1 2 3 4]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau,Pekanbaru, Indonesia.
e-mail: sigit.nugroho@psy.uir.ac.id

ABSTRACT

Final-year students, as individuals in early adulthood, face numerous choices and responsibilities. During this period, they are vulnerable to emotional crises in response to constant changes in various aspects of life. Quarter-life crisis refers to an emotional crisis that occurs during the transition from adolescence to early adulthood (emerging adulthood). This study aims to determine the relationship between religiosity and quarter-life crisis among final-year students at Universitas Islam Riau (UIR). Data were collected using two psychological scales: a religiosity scale consisting of 26 items based on the five dimensions proposed by Glock and Stark, and a quarter-life crisis scale consisting of 29 items based on the seven aspects proposed by Robbins and Wilner. A total of 396 final-year students at Universitas Islam Riau participated in this study, selected using a quota sampling technique. The data were analyzed using Pearson's Product-Moment correlation. The results showed a significant negative relationship between religiosity and quarter-life crisis (r = -0.469, Sig. = 0,000; p < 0,05). This indicates that higher levels of religiosity are associated with lower levels of quarter-life crisis among final-year students.

Keywords: *religiosity, quarter-life crisis, final year students*

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal menghadapi berbagai pilihan dan tanggung jawab. Pada periode ini, mereka rentan mengalami krisis emosional sebagai respons terhadap perubahan yang terus-menerus terjadi dalam berbagai aspek kehidupan. Quarter-life crisis merupakan krisis emosional yang terjadi selama masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (emerging adulthood). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau (UIR). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala religiusitas yang terdiri dari 26 aitem berdasarkan lima dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark, serta skala quarter-life crisis yang terdiri dari 29 aitem berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner. Penelitian ini melibatkan 396 mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Data dianalisis menggunakan korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan quarter-life crisis (r = -0,469; Sig. = 0,000; p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin rendah tingkat quarter-life crisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *quarter-life crisis, religiusitas, mahasiswa tingkat akhir*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tuntutan kemandirian, pembentukan komitmen, eksplorasi nilai-nilai, serta penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru (Jahja, 2011). Menurut Arnett (2000), masa dewasa awal yang dikenal sebagai *emerging adulthood* berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun, yaitu periode peralihan dari masa remaja menuju kehidupan dewasa yang penuh dengan pilihan dan tanggung jawab. Pada tahap ini, individu sering mengalami kebingungan dalam menentukan keputusan dan arah kehidupan di masa depan. Kondisi tersebut dapat memicu stres dan ketidakstabilan emosi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang mulai dihadapkan pada tuntutan penyelesaian pendidikan dan persiapan memasuki dunia kerja (Atwood & Scholtz, 2008).

Kondisi krisis emosional yang dialami individu dalam masa transisi menuju dewasa awal dikenal sebagai *quarter-life crisis*. Kondisi ini berkaitan dengan ketidakstabilan dalam pencarian jati diri, kekhawatiran terhadap masa depan, serta kebingungan dalam menentukan berbagai keputusan penting dalam kehidupan (Atwood & Scholtz, 2008; Zaka, 2022). Fenomena tersebut didukung oleh penelitian Herawati dan Hidayat (2020) pada dewasa awal di Kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa 43,22% responden berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang dan 27,97% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan *quarter-life crisis* juga ditemukan pada dewasa awal di lingkungan masyarakat Pekanbaru.

Mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami kondisi tersebut karena dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan perencanaan masa depan. Ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, perasaan tertekan, serta kebingungan dalam menentukan pilihan hidup.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2017) menunjukkan bahwa 57,4% mahasiswa mengalami stres sedang, 35,6% mengalami stres ringan, dan 6,9% mengalami stres berat. Kondisi ini menggambarkan adanya permasalahan psikologis yang perlu diperhatikan pada mahasiswa, terutama ketika memasuki tahap akhir perkuliahan. Berbagai tuntutan akademik dan persiapan menghadapi kehidupan setelah perkuliahan dapat menjadi tantangan tersendiri yang memicu tekanan emosional pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan *quarter-life crisis* adalah religiusitas. Religiusitas merupakan tingkat keterikatan individu terhadap agama yang tercermin melalui keyakinan, praktik ibadah, penghayatan, pengetahuan, dan pengalaman keagamaan (Ghufron & Suminta, 2010). Religiusitas dapat menjadi pedoman bagi individu dalam memahami dan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui keyakinan dan pengamalan ajaran agama, individu diharapkan mampu memperoleh ketenangan, membangun sikap sabar, serta memiliki pandangan yang lebih positif ketika menghadapi ketidakpastian masa depan. Hawari (1997) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat religiusitas

yang tinggi cenderung memiliki pedoman hidup yang kuat sehingga lebih mampu menghadapi permasalahan dengan kesabaran dan kebijaksanaan.

Keterkaitan religiusitas dengan *quarter-life crisis* didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Habibie et al. (2019) menemukan adanya hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood*. Penelitian Larasati (2021) juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran signifikan sebagai salah satu bentuk *coping* dalam menghadapi *quarter-life crisis*, dengan arah hubungan negatif. Selain itu, Utami (2022) menemukan bahwa religiusitas memberikan kontribusi sebesar 32% terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Hasil penelitian Afrilia (2022) turut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis*, yang berarti semakin tinggi religiusitas individu, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami.

Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap dua mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau pada 14 Februari 2022. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kebimbangan mengenai masa depan, ketidakstabilan finansial, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, mahasiswa berusaha meningkatkan aktivitas keagamaan, seperti melaksanakan salat tahajud dan memperbanyak doa, untuk memperoleh ketenangan serta keyakinan dalam menghadapi kesulitan. Pengalaman tersebut memberikan gambaran bahwa religiusitas dipandang sebagai salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama masa transisi menuju dewasa.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, religiusitas diduga memiliki keterkaitan dengan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun sejumlah penelitian telah membahas hubungan kedua variabel tersebut pada kelompok dewasa awal dan mahasiswa, penelitian ini secara khusus diarahkan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau (UIR), dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter-life crisis*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih berdasarkan analisis statistik. Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas sebagai variabel bebas (X) dan *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau (UIR).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau yang tersebar di berbagai fakultas. Kriteria subjek penelitian meliputi

mahasiswa aktif tingkat akhir angkatan 2016–2019 pada program pendidikan strata satu (S1) dan diploma tiga (D3). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*, yaitu penentuan jumlah sampel berdasarkan kuota yang telah ditetapkan pada kelompok-kelompok populasi. Berdasarkan hasil pengumpulan data, penelitian ini melibatkan 396 mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau sebagai responden.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala religiusitas dan skala *quarter-life crisis*. Skala *quarter-life crisis* diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Umah (2018) dan disusun berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner, meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, rasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terperangkap dalam situasi sulit, rasa cemas, perasaan tertekan, serta keresahan dalam membangun hubungan interpersonal. Setelah proses uji coba dan seleksi aitem, skala ini terdiri atas 29 aitem yang dapat digunakan dalam penelitian.

Skala religiusitas menggunakan skala yang diadaptasi oleh Ariyani (2021) dari skala yang dikembangkan oleh Silvany (2019). Penyusunan skala mengacu pada lima dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark, yaitu *ideological* (keyakinan), *ritualistic* (praktik agama), *experiential* (penghayatan), *consequential* (konsekuensi), dan *intellectual* (pengetahuan agama). Setelah proses uji coba dan seleksi aitem, skala religiusitas terdiri atas 26 aitem yang digunakan untuk mengukur tingkat religiusitas responden.

Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian kualitas alat ukur dilakukan melalui analisis daya beda aitem dan reliabilitas dengan bantuan program SPSS versi 22.0 for Windows. Kriteria penerimaan aitem mengacu pada koefisien daya beda aitem sebesar ≥ 0,300. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala *quarter-life crisis* memiliki 29 aitem yang dapat digunakan dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,908. Sementara itu, skala religiusitas memiliki 26 aitem yang dapat digunakan dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,901. Dengan demikian, kedua skala memiliki konsistensi internal yang baik untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk mengetahui pola hubungan antara kedua variabel. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Penentuan signifikansi hubungan didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 396 mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau

sebagai responden. Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis*. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran skor kedua variabel, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi dan uji korelasi.

Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan dengan melihat nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Hasil analisis data hipotetik dan empirik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Deskripsi Data Religiusitas dan Quarter-Life Crisis

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Quarter-Life Crisis	72,50	29	116	14,50	64,60	29	100	11,545
Religiusitas	65,00	26	104	13,00	74,18	29	101	10,954

Berdasarkan Tabel 1, variabel *quarter-life crisis* memiliki rata-rata empirik sebesar 64,60 dengan standar deviasi 11,545, sedangkan rata-rata hipotetiknya sebesar 72,50. Sementara itu, variabel religiusitas memperoleh rata-rata empirik sebesar 74,18 dengan standar deviasi 10,954, lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 65,00. Hasil deskriptif tersebut memberikan gambaran mengenai kecenderungan skor responden pada masing-masing variabel. Selanjutnya, skor empirik dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 2
Kategorisasi Quarter-Life Crisis dan Religiusitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Quarter-Life Crisis	Sangat Tinggi	21	5,30%
	Tinggi	79	20,00%
	Sedang	169	42,70%
	Rendah	100	25,20%
	Sangat Rendah	27	6,80%
	Jumlah	**396**	**100%**
Religiusitas	Sangat Tinggi	18	4,60%
	Tinggi	95	24,00%
	Sedang	157	39,60%
	Rendah	94	24,00%
	Sangat Rendah	32	8,00%
	Jumlah	**396**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang, yaitu sebanyak 169 responden (42,70%). Selanjutnya, sebanyak 100 responden (25,20%) berada pada kategori rendah, 79 responden (20,00%) pada kategori tinggi, 27 responden (6,80%) pada kategori sangat rendah, dan 21 responden (5,30%)

pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *quarter-life crisis* pada responden penelitian berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa telah mengalami dinamika emosional dan kebimbangan yang berkaitan dengan masa transisi menuju dewasa, meskipun tingkat yang dialami setiap individu berbeda.

Sedangkan religiusitas mahasiswa tingkat akhir paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 157 responden (39,60%). Selanjutnya, kategori tinggi dan rendah masing-masing terdiri atas 95 responden (24,00%) dan 94 responden (24,00%). Adapun kategori sangat rendah berjumlah 32 responden (8,00%), sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 18 responden (4,60%). Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas pada kategori sedang. Artinya, religiusitas yang tercermin melalui keyakinan, praktik ibadah, penghayatan, pengetahuan agama, dan konsekuensi dalam kehidupan sehari-hari masih menunjukkan variasi pada mahasiswa tingkat akhir.

Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing variabel, sedangkan uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara religiusitas dan *quarter-life crisis* membentuk pola linear.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Signifikansi	Keterangan
Quarter-Life Crisis	0,041	0,118	Normal
Religiusitas	0,045	0,053	Normal

Berdasarkan Tabel 3, variabel *quarter-life crisis* memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,041 dengan signifikansi 0,118. Sementara itu, variabel religiusitas memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,045 dengan signifikansi 0,053. Kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas untuk dilanjutkan ke pengujian berikutnya.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
Religiusitas dengan Q*uarter-Life Crisis*	129,247	0,000	Linear

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji linearitas menunjukkan nilai F sebesar 129,247 dengan signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga hubungan antara religiusitas dan *quarter-life crisis* dinyatakan linear berdasarkan hasil pengujian *linearity*. Oleh karena itu, kedua variabel memenuhi asumsi linearitas untuk dilanjutkan dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa

tingkat akhir Universitas Islam Riau. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
Religiusitas dengan Q*uarter-Life Crisis*	-0,469	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,469 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin rendah kecenderungan *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas, semakin tinggi kecenderungan *quarter-life crisis*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* dapat diterima.

Selanjutnya, dilakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya proporsi variasi *quarter-life crisis* yang dapat dijelaskan secara statistik oleh religiusitas. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6

Tabel 6
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	R-Square	Persentase
Religiusitas dengan Q*uarter-Life Crisis*	0,469	0,220	22%

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien determinasi (*R-Square*) sebesar 0,220 atau 22%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa religiusitas secara statistik menjelaskan 22% variasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Sementara itu, sebesar 78% sisanya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa religiusitas merupakan salah satu variabel yang memiliki keterkaitan dengan *quarter-life crisis*, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,469 dengan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat *quarter-life crisis*

yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan religiusitas lebih rendah cenderung memiliki tingkat *quarter-life crisis* yang lebih tinggi.

Hubungan negatif tersebut dapat dipahami melalui kondisi perkembangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan pendidikan, tetapi juga mulai memikirkan pekerjaan, kemandirian finansial, hubungan interpersonal, serta arah kehidupan setelah menyelesaikan perkuliahan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan kebimbangan, kecemasan, perasaan tertekan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), yaitu krisis yang berkaitan dengan masa transisi menuju kehidupan dewasa dan berbagai pilihan yang menyertainya.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, religiusitas dapat menjadi salah satu sumber pedoman dan kekuatan psikologis bagi individu. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap ajaran agama, tetapi juga tercermin dalam praktik ibadah, penghayatan, pengetahuan, dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Ghufron dan Suminta (2010) menjelaskan bahwa religiusitas memiliki lima dimensi, yaitu keyakinan, praktik agama, penghayatan, pengetahuan agama, dan konsekuensi. Kelima dimensi tersebut dapat memberikan kerangka bagi individu untuk memahami pengalaman hidup, memaknai permasalahan, serta menentukan sikap ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

Individu dengan religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki pedoman nilai yang dapat digunakan ketika menghadapi ketidakpastian. Keyakinan terhadap Tuhan, misalnya, dapat membantu individu membangun penerimaan terhadap keadaan yang belum dapat dikendalikan. Praktik ibadah dan penghayatan keagamaan juga dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, hal tersebut dapat membantu mahasiswa menyikapi kekhawatiran mengenai pekerjaan, masa depan, maupun hubungan interpersonal secara lebih terarah. Penjelasan ini sejalan dengan pandangan Hawari (1997) bahwa religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan dan pedoman hidup yang membantu individu menghadapi permasalahan dengan kesabaran dan kebijaksanaan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang telah dibahas dalam landasan penelitian. Afrilia (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,212 dan signifikansi 0,025. Hasil tersebut memperlihatkan arah hubungan yang sama dengan penelitian ini, meskipun besarnya koefisien korelasi berbeda. Kesamaan arah hubungan tersebut memperkuat temuan bahwa religiusitas berkaitan dengan lebih rendahnya tingkat *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal.

Selain itu, penelitian Larasati (2021) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran signifikan sebagai salah satu bentuk *coping* dalam menghadapi *quarter-life crisis*, dengan arah hubungan negatif. Hal ini memberikan penjelasan bahwa

religiusitas dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian selama masa transisi menuju dewasa. Penelitian Utami (2022) juga melaporkan kontribusi religiusitas sebesar 32% terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Sementara itu, Habibie et al. (2019) turut membahas keterkaitan religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini mengenai pentingnya religiusitas dalam kaitannya dengan kondisi psikologis individu pada masa dewasa awal.

Gambaran kategorisasi dalam penelitian ini juga memberikan pemahaman tambahan mengenai kondisi responden. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki religiusitas pada kategori sedang, yaitu 157 responden (39,60%). Pada variabel *quarter-life crisis*, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, yaitu 169 responden (42,70%). Dominasi kategori sedang pada kedua variabel menunjukkan bahwa kondisi religiusitas dan *quarter-life crisis* mahasiswa tidak sepenuhnya berada pada tingkat yang ekstrem. Mahasiswa masih menunjukkan variasi dalam menjalankan kehidupan keagamaan sekaligus menghadapi tantangan pada masa transisi menuju dewasa.

Meskipun demikian, hasil kategorisasi tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa setiap mahasiswa dengan religiusitas sedang pasti mengalami *quarter-life crisis* sedang. Kategorisasi hanya menggambarkan sebaran skor masing-masing variabel secara terpisah, sedangkan hubungan antara keduanya ditunjukkan melalui hasil uji korelasi. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai keterkaitan religiusitas dengan *quarter-life crisis* tetap didasarkan pada koefisien korelasi negatif sebesar -0,469, bukan semata-mata pada kesamaan kategori terbanyak.

Hasil koefisien determinasi sebesar 22% juga menunjukkan bahwa religiusitas bukan satu-satunya variabel yang berkaitan dengan *quarter-life crisis*. Masih terdapat 78% variasi yang tidak dijelaskan oleh religiusitas dalam model hubungan yang dianalisis. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* dapat berkaitan dengan berbagai kondisi lain dalam kehidupan individu, seperti tuntutan akademik, keadaan ekonomi, hubungan sosial, kesiapan memasuki dunia kerja, dan kemampuan individu menghadapi tekanan. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini sehingga tidak dapat ditentukan kontribusi masing-masing berdasarkan hasil penelitian yang tersedia.

Temuan penelitian ini juga perlu dipahami dengan memperhatikan keterbatasan pelaksanaan pengumpulan data. Sebagian besar penyebaran skala dilakukan secara daring sehingga pengisian jawaban tidak sepenuhnya dapat diawasi secara langsung. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan kesungguhan responden ketika memberikan jawaban. Selain itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau sehingga hasilnya perlu dipertimbangkan secara hati-hati apabila diterapkan pada kelompok mahasiswa atau populasi yang berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Religiusitas dapat dipahami sebagai salah satu sumber pedoman dan kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai ketidakpastian pada masa transisi menuju dewasa. Dengan demikian, semakin tinggi religiusitas mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *quarter-life crisis* yang dialami. Namun, hubungan tersebut tidak menunjukkan bahwa religiusitas secara langsung menyebabkan penurunan *quarter-life crisis*, melainkan memperlihatkan keterkaitan antara kedua variabel berdasarkan data penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,469 nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *quarter-life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas, semakin tinggi kecenderungan *quarter-life crisis*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa religiusitas mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 157 mahasiswa (39,60%), sedangkan *quarter-life crisis* juga didominasi kategori sedang, yaitu 169 mahasiswa (42,70%). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,220 menunjukkan bahwa religiusitas memberikan kontribusi statistik sebesar 22% terhadap variasi *quarter-life crisis*, sedangkan 78% sisanya tidak dijelaskan oleh variabel religiusitas dalam model penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Riau diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, D. D. (2022). *Hubungan antara religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang*. Walisongo Repository. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17569/

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5*(1), 40–47. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy, 30*(4), 233–250. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

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. https://doi.org/10.22146/gamajop.48948

Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.

Larasati, D. (2021). *Peran religiusitas dalam menghadapi quarter life crisis* .Universitas Muhammadiyah Malang.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Penguin. https://www.penguinrandomhouse.com/books/348547/quarterlife-crisis-by-alexandra-robbins/9781101215869/

Utami, N. A. (2022). *Hubungan tingkat religiusitas dengan quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. UPI Repository. https://repository.upi.edu/78672/

Zaka, I. (2022). *What's the matter with quarter life crisis: Ketika hidupmu dipenuhi kekhawatiran akan masa depan*. Buku Bijak. https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK71231/whats-the-matter-with-quarter-life-crisis-ketika-hidupmu-dipenuhi-kekhawatiran-akan-masa-depan