

Peranan Religiusitas dan Loneliness terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA)

Oleh:

Khasyya Aulia Rachma,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Mahasiswa mengalami tuntutan yang lebih rumit dari tahapan sebelumnya, fase perubahan dari akhir remaja ke awal kedewasaan. Menurut Arnett, fase perubahan dari remaja ke awal dewasa yang dikenal dengan *emerging adulthood*, berlangsung antara usia 18-25 tahun.

1

Menurut Black, krisis emosional pada orang berusia 20-an, hal ini ditandai dengan perasaan tidak berdaya, keterasingan, keraguan terhadap kemampuan dari diri sendiri, dan ketakutan akan kegagalan, kondisi tersebut dikenal sebagai *quarter life crisis*.

2

Quarter Life Crisis yaitu keadaan emosional yang timbul saat seseorang memasuki usia dua puluhan, di mana mereka merasakan kekhawatiran yang akan terjadi di masa mendatang, berhubungan dengan bidang pekerjaan dan lingkungan mereka.

3

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana & Muslikah, menemukan bahwa rata-rata tingkat *quarter life crisis* dari 177 mahasiswa diklasifikasikan sebagai sedang hingga tinggi. Sebanyak 44% mahasiswa berada pada tingkat sedang, 27% mengalami tingkat *quarter life crisis* tinggi, dan 5% berada pada tingkat sangat tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa situasi yang dihadapi mahasiswa saat ini dapat dianggap sebagai periode sulit bagi mereka.

4

Pendahuluan

Diantara **penyebab yang mempengaruhi quarter life crisis** adalah faktor internal yakni **penurunan penghayatan terhadap agama** dan **loneliness** yang berada dalam diri masing-masing individu.

Menurut Huber dan Huber **religiusitas** merupakan pikiran dan kepercayaan tentang ke Tuhanan yang membentuk persepsi tentang dunia yang mempengaruhi perilaku dan pengalaman hidup.

Halim dan Dariyo menyatakan bahwa **loneliness** adalah kondisi psikologis yang menimbulkan kegelisahan pada individu, yang terjadi ketika mereka mengalami kekurangan hubungan sosial yang penting.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana peranan Religiusitas dan *Loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA)?

Metode

- 1 Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional
- 2 Populasi berjumlah 8.972 terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA)
- 3 Sampel dipilih melalui teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling.
- 4 Menerapkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%, didapatkan sampel sebanyak 263 responden
- 5 Mengadaptasi tiga skala psikologi, yaitu skala quarter life crisis, skala religiusitas dan skala loneliness
- 6 Penelitian ini menerapkan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis data

Hasil

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		263
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.	1.03513929
Most Extreme Differences	Deviation Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.026
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel di atas yaitu uji normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwasannya **tiga variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi 0.200 ($\text{sig} > 0.05$)**. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya **tiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal**.

Uji Linieritas

Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
Quarter Life Crisis - Religiusitas	0.001	0.623	Linier
Quarter Life Crisis - Loneliness	0.000	0.052	Linier

Berdasarkan uji linieritas di atas, diketahui bahwasannya ***quarter life crisis* dan religiusitas mempunyai hubungan yang linier**, dapat dilihat berdasarkan *deviation from linierity*, yaitu **0.623 ($p > 0.05$)**. Kemudian hubungan antara ***quarter life crisis* dan loneliness juga bersifat linier**, dapat dilihat berdasarkan *deviation from linierity*, yaitu **0.052 ($p > 0.05$)**.

Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson's r	P
Religiusitas – Quarter Life Crisis	-.202	.001
Loneliness – Quarter Life Crisis	.450	.000

Berdasarkan uji korelasi tabel di atas, memperlihatkan bahwa **peranan religiusitas terhadap *quarter life crisis* memiliki arah negatif ($r = -0.202$, $p < 0.001$)** dan korelasi peranan ***loneliness* terhadap *quarter life crisis* memiliki arah yang positif ($r = 0.450$, $p < 0.001$)**.

Hasil

Uji f

ANOVA ^a						
Variabel		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	84.048	2	42.024	38.920	.000 ^b
	Residual	280.736	260	1.080		
	Total	364.784	262			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwasannya **nilai F hitung yaitu sebesar 38.920 (F hitung > 3.03)** dengan **nilai signifikansi 0.000 (p < 0.05)**. Dari hal itu dapat disimpulkan **bahwa terdapat peranan religiusitas (X1) dan loneliness (X2) secara simultan atau bersamaan terhadap quarter life crisis (Y).**

Uji Determinasi

Model Summary ^b				
Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.230	.224	1.03913

Berdasarkan tabel di atas mengenai besar peranan (X1) dan (X2) terhadap (Y), menunjukkan **nilai R yaitu 0.480**, serta **nilai koefisien determinasi (R Square) yaitu 0.230**. Dari hal itu dapat disimpulkan bahwa **religiusitas dan loneliness berperan secara simultan sebesar 23% terhadap quarter life crisis.**

Coefficients ^a						
Variabel		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.329	.683		4.875	.000
	Religiusitas	-.335	.110	-.166	-3.046	.003
	Loneliness	.559	.070	.437	8.004	.000

Uji Parsial t

Berdasarkan tabel di atas hasil uji t diketahui **Sig. peranan X1 terhadap Y yaitu 0.003 (Sig. < 0.05)**, kemudian **nilai t hitung -3.046 (t tabel > 1.969)**, hal tersebut dinyatakan bahwasanya terdapat peranan religiusitas (X1) terhadap *quarter life crisis* (Y). Kemudian **Sig. peranan X2 terhadap Y yaitu 0.000 (Sig. < 0.05)**, kemudian **nilai t hitung 8.004 (t tabel > 1.969)**, hal tersebut dinyatakan bahwasanya terdapat peranan *loneliness* (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y).

Pembahasan

Merujuk pada hasil pengujian hipotesis didapatkan hasil yaitu **hipotesis mayor (H1) penelitian diterima**. Hal tersebut dapat diartikan bahwa **terdapat peranan signifikan** antara religiusitas (X1) dan *loneliness* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y). Dibuktikan perolehan **nilai R yaitu 0.480 dan sig ($0.000 < 0.05$)**.

Merujuk pada hasil pengujian **hipotesis minor pertama** yaitu variabel religiusitas (X1) dengan variabel *quarter life crisis* (Y) yang diajukan oleh peneliti **dapat diterima**. Dibuktikan dengan perolehan **nilai sig (X1) terhadap (Y) diketahui yaitu ($0.003 < 0.05$)** serta **nilai t hitung ($-3.046 > 1.969$)**. Hal tersebut bisa diartikan bahwa **religiusitas memiliki peranan yang signifikan terhadap *quarter life crisis***, dan **arahnya negatif** berarti **jika religiusitas semakin meningkat maka *quarter life crisis* yang dialami akan semakin menurun dan jika religiusitas semakin menurun maka *quarter life crisis* yang dirasakan akan semakin meningkat**.

Berdasarkan hasil **hipotesis minor kedua** yaitu *loneliness* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) yang diajukan oleh peneliti **dapat diterima**. Dibuktikan dengan perolehan **nilai sig (X2) terhadap (Y) diketahui sebesar ($0.000 < 0.05$)** serta **nilai t hitung ($8.004 > 1.969$)**. Hal tersebut dapat diartikan **bahwa *loneliness* memiliki peranan yang signifikan terhadap *quarter life crisis***, dan **arahnya positif** yang berarti **jika *loneliness* semakin meningkat maka *quarter life crisis* yang dirasakan akan meningkat juga, dan jika *loneliness* semakin menurun maka *quarter life crisis* akan menurun. juga**.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting dari penelitian ini yaitu **terdapat peranan yang signifikan antara religiusitas dan loneliness terhadap *quarter life crisis***, maka hipotesis mayor diterima.

Terdapat **peranan negatif antara religiusitas (X1) terhadap *quarter life crisis***, dan **terdapat peranan positif antara loneliness (X2) terhadap *quarter life crisis***, sehingga kedua hipotesis minor diterima.

Berdasarkan hasil koefisien **determinan nilai R(Square) yaitu 0.230**, dapat dikatakan bahwa variabel (X1) dan (X2) secara bersamaan berkontribusi terhadap variabel (Y), yaitu **sebesar 23%**.

Faktor lain selain religiusitas dan loneliness berkontribusi sebesar 77% terhadap *quarter life crisis*. Maka dari itu, bisa dinyatakan bahwasanya individu yang meningkatkan religiusitas dan mengurangi *loneliness* dapat menjadi strategi yang efektif untuk menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis*.

Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman bagi mahasiswa bahwa meningkatkan religiusitas dan mengurangi loneliness dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi quarter life crisis ini.

Referensi

- [1] L. Hakim, “Pemerataan Akses Pendidikan Bagi Rakyat Sesuai Dengan Amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional,” *Jurnal EduTech*, vol. 2, no. 1, 2016.
- [2] A. A. Arifin and S. Ratnasari, “Hubungan Minat Melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi dengan Motivasi Belajar Siswa,” *Jurnal Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 1, pp. 77–82, Feb. 2017.
- [3] R. A. Artiningsih and S. I. Savira, “Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal,” 2021.
- [4] R. Fauzia and M. Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication with Stress in Students Who are in The Quarter Life Crisis Phase,” 2020.
- [5] E. N. Balzarie and E. Nawangsih, “Prosiding Psikologi Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis,” 2019.
- [6] P. M. Oktaviani and C. H. Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate,” 2023.
- [7] R. Yesika, B. Hombing, N. Ika, and P. Simarmata, “Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan,” 2023.
- [8] A. M. Asrar and Taufani, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal,” 2022.
- [9] U. Lestari, L. Masluchah, and W. Mufidah, “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 14–28, Apr. 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [10] A. Afri Yolanda and R. Yanna Primanita, “Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP,” 2023.
- [11] W. Aditiono, D. Hartanto, M. Fauziah, and K. Kuswindarti, “Perasaan Kesepian (Loneliness) Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19,” *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, vol. 7, no. 3, pp. 301–307, Aug. 2022, doi: 10.51169/ideguru.v7i3.411.
- [12] L. N. Afifah and Muslikah, “Tingkat Quarter Life Criris pada Mahasiswa di Masa Pandemic Covid-19,” vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2023.
- [13] S. H. Fazira, A. Handayani, and F. W. Lestari, “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” 2023.

Referensi

- [14] A. Habibie, N. A. Syakarofath, and Z. Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 5, no. 2, p. 129, Oct. 2019, doi: 10.22146/gamajop.48948.
- [15] M. A. Masyhudi, M. Hasanah, D. A. Candrasasi, and C. Putri, "Pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir," xx-xx, 2025.
- [16] A. Ashari *et al.*, "Kontribusi Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari," 2022.
- [17] L. A. Fachrial and N. Maulydia, "Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness pada Remaja Broken Home," *Jukeke*, vol. 2, no. 2, pp. 22–30, 2023, doi: 10.56127/jukeke.
- [18] N. R. Firyal and E. N. Nugrahawati, "Hubungan Loneliness dengan College Belongingsness pada Mahasiswa saat Pandemi Covid-19," vol. 1, no. 1, pp. 19–27, 2021.
- [19] J. Fahira, M. Daud, and D. Novita Siswanti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar," 2023.
- [20] D. D. Afrilia, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang," 2022.
- [21] S. A. Anjani, "Pengaruh Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Desa Tumpatan Nibung Kecamatan Batang Kuis Skripsi," 2023.
- [22] R. Pramitha, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta," 2019.
- [23] A. Fitriyanti, M. Efendy, and R. Kusumandari, "Mengatasi Quarter Life Crisis: Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 4, pp. 65–73, 2024.
- [24] D. Pradhika and M. Japar, "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Religiusitas dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir UMS," 2024.
- [25] M. Malau and N. Simarmata, "The Relationship Between Loneliness and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Medan City," *Human Resource Management Jenius*, vol. 8, no. 1, pp. 45–51, 2024, doi: 10.32493/JJDP.v8i1.44006.
- [26] M. Christy Melalondo and D. Karema Sarajar, "Loneliness and Quarter-Life Crisis in Final Year Overseas Students from Outside Java Loneliness dan Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa," *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 12, pp. 59–65, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i1.

