

# The Role of Religiosity and Loneliness on Quarter Life Crisis in Students of Muhammadiyah Sidoarjo University (UMSIDA)

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

Khasyya Aulia Rachma<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Quarter Life-Crisis is a state of feeling that arises when individuals reach their twenties, where they will feel worried about the future, especially related to work and the surrounding environment. This correlational quantitative research aims to analyze the role of Religiosity and Loneliness on quarter life crisis. The population in this study were active students of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) totaling 8,972 who were included in early adulthood aged 18-25 years. This study involved a sample of 263 respondents, by applying accidental sampling technique. The instrument used in this study is to use three psychological scales namely the quarter life crisis scale, religiosity scale and loneliness scale. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression with the IBM SPSS version 26.0 program for windows. The results of this study, that there is a significant role between religiosity and loneliness on quarter life crisis, which is 23%. Then, there is a negative role between religiosity on quarter life crisis and there is a positive role between loneliness on quarter life crisis. The implication of this research is to provide an understanding for students that increasing religiosity and reducing loneliness can be a source of strength in dealing with this quarter life crisis.*

**Keywords -** Quarter Life Crisis, Religiosity, Loneliness, Students, Early Adulthood

**Abstrak.** Quarter Life-Crisis ialah keadaan perasaan yang timbul ketika individu mencapai usia dua puluhan, dimana akan merasakan kekhawatiran tentang masa yang akan datang, terutama terkait pekerjaan dan lingkungan sekitarnya. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk menganalisis peranan Religiusitas dan Loneliness terhadap quarter life crisis. Populasi dalam penelitian ini adalah para mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) berjumlah 8.972 yang termasuk pada dewasa awal berusia 18-25 tahun. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 263 responden, dengan menerapkan teknik accidental sampling. Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tiga skala psikologi yakni skala quarter life crisis, skala religiusitas dan skala loneliness. Teknik analisa data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda dengan program IBM SPSS version 26.0 for windows. Hasil dari penelitian ini, bahwa terdapat peranan yang signifikan antara religiusitas dan loneliness terhadap quarter life crisis, yaitu sebesar 23%. Lalu, terdapat peranan negatif antara religiusitas terhadap quarter life crisis dan terdapat peranan positif antara loneliness terhadap quarter life crisis. Implikasi dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman bagi mahasiswa bahwa meningkatkan religiusitas dan mengurangi loneliness dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi quarter life crisis ini.

**Kata Kunci** – Quarter Life Crisis, Religiusitas, Loneliness, Mahasiswa, Dewasa Awal

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hak asasi manusia, sehingga setiap negara pasti mempunyai kewajiban untuk memiliki sistem pendidikan yang baik. Sistem pendidikan nasional Indonesia yang diatur dengan peraturan perundang-undangan juga berlaku. Oleh karena itu, kita dapat meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia dan mencerdaskan kehidupan masyarakat, sesuai dengan kewajiban yang tertuang dalam UUD 1945 (pascaperubahan), disebutkan dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 5 ayat (5) Berbunyi “setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat”, merujuk pada bunyi undang-undang tersebut, setiap warga negara berhak untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi setelah menyelesaikan jenjang SMA [1].

Sebagai mahasiswa perguruan tinggi pasti akan mengalami tuntutan yang sangat berbeda dan lebih rumit daripada tahapan sebelumnya. Mahasiswa sedang menjalani fase perubahan dari akhir masa remaja menuju awal kedewasaan [2]. Menurut Arnett, fase perubahan dari remaja ke awal dewasa yang dikenal dengan emerging adulthood, berlangsung antara usia 18-25 tahun [3]. Individu harus menghadapi banyak perubahan untuk berkembang menjadi sosok yang lebih dewasa dan penuh kebijaksanaan, termasuk perubahan fisik, kognitif dan psikososioemosional [4].

Menurut Santrock, mahasiswa adalah bagian dari kelompok individu yang termasuk dalam kategori dewasa muda, yaitu orang-orang yang berusia antara 20-30 tahun. Setiap individu akan bereaksi berbeda terhadap perkembangan tantangan dan tuntutan selama periode ini dan tidak semua individu dapat menghadapi serta melewati tantangan pada tahap ini dengan baik. Sebagian individu akan menganggap fase awal kedewasaan merupakan periode yang dipenuhi rintangan dan kegelisahan, sehingga individu tersebut akan merasa kesulitan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang terjadi pada tahap awal kedewasaan ini [5]. Hal ini sesuai dengan Atwood dan Shoriz menimbulkan reaksi negatif dan konflik batin yang melanda individu awal dewasa [6].

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* [7]. *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 [4]. Menurut Anggone, menyatakan bahwa *quarter life crisis* yaitu fase perubahan dari akhir remaja menuju awal kedewasaan yang ditandai oleh rasa cemas, ketakutan serta krisis identitas yang berkaitan dengan tujuan dan kualitas hidup [8].

Menurut Robbins & Wilner, ada tujuh aspek yang terjadi pada individu saat terkena *quarter life crisis*, di antaranya ragu untuk mengambil keputusan, perasaan putus asa, memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa terperangkap di tengah kondisi yang rumit, kecemasan, tertekan, serta khawatir tentang koneksi antarpribadi [9].

Robbins mengatakan *quarter life crisis* yaitu ketidakpastian diri yang apabila orang-orang mengabaikan masalah ini maka akan menimbulkan perasaan ragu terhadap diri sendiri terutama pada mahasiswa awal hingga nantinya bisa mengalami stress hingga depresi [10]. Menurut detikhealth, perilaku merugikan diri bahkan mencoba untuk mengakhiri hidup jika tidak diatasi dengan baik bisa menjadi potensi risiko saat terkena *quarter life crisis* [6]. The Guardian mengungkapkan dalam sebuah penelitian bahwa 86% dari kaum milenial terkena *quarter life crisis*. Selain itu, survei yang dijalankan oleh lembaga riset dari LinkedIn juga menemukan bahwa prevalensi *quarter life crisis* lebih tinggi pada perempuan dari kaum milenial, yakni 61% [11].

Penelitian yang dilaksanakan oleh Lutfiana & Muslikah dengan judul “Tingkat *quarter life crisis* pada Mahasiswa di Masa Pandemic Covid-19”, 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 [12].

Peneliti melakukan survei awal terhadap 30 responden pada mahasiswa UMSIDA berusia 18-25 tahun mengalami *quarter life crisis*. Sesuai dengan aspek dari *quarter life crisis* menurut Robbins & Wilner yakni responden sejumlah 19 orang (64%) mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, responden sejumlah 17 orang (57%) mengalami keputusasaan, responden sejumlah 22 orang (72%) mengalami pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri, responden sejumlah 18 orang (62%) mengalami terperangkap pada situasi yang sulit, responden sejumlah 19 orang (63%) mengalami cemas, responden sejumlah 20 orang (67%) mengalami tertekan, dan responden sejumlah 23 orang (74%) mengalami kekhawatiran tentang hubungan antarpribadi yang akan dan sedang dibentuk. Dari survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang terkena *quarter life crisis* dilihat dari aspek-aspek yang dialami.

Menurut Thouless, penyebab *quarter life crisis* dapat diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar . Faktor dari dalam mencakup kisah pribadi, norma moral, hubungan interpersonal, kecerdasan, dan aspek emosional individu. Di sisi lain, faktor dari luar mencakup peranan lingkungan sekitar, keperluan sehari-hari, sistem pendidikan, serta norma dan nilai budaya yang mengelilingi individu [13].

Satu di antara penyebab yang memperanani *quarter life crisis* yaitu faktor internal yaitu penurunan penghayatan terhadap agama yang berada dalam diri individu masing-masing, dan sering dialami oleh kelompok usia 18-25 tahun [14]. Menurunnya tingkat religiusitas yang ditunjukkan dengan kurangnya rasa syukur, keimanan dan keterlibatan aktif dalam aktivitas religius yang diikuti dapat mengakibatkan berbagai masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, terutama depresi dan kebingungan akan arah hidupnya. Dengan demikian, penurunan tingkat keterlibatan agama pada mahasiswa yang terkena *quarter life crisis* dapat mengalami berbagai masalah psikologis [14]. Menurut Huber dan Huber religiusitas merupakan pikiran dan kepercayaan tentang ke Tuhan yang membentuk persepsi tentang dunia yang mempengaruhi perilaku dan pengalaman hidup [15].

Menurut Huber dan Huber, terdapat lima aspek religiusitas, yaitu pertama adalah pemikiran, pemahaman individu terhadap ajaran agamanya. Kedua keyakinan, keyakinan individu mengenai relasi spiritual antara tuhan dan manusia. Ketiga aktivitas publik, ibadah yang dijalankan secara terbuka melalui ritual dan kegiatan religius. Keempat rutinitas pribadi, ibadah yang dijalankan seseorang secara individu sebagai bentuk pengabdian diri kepada tuhan. Kelima pengalaman spiritual, interaksi langsung seseorang dengan tuhan yang memberikan dampak emosional pada dirinya [15].

Penelitian yang dilaksanakan oleh Ashari dkk berjudul “Kontribusi Religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari”, menemukan bahwa religiusitas responden memperoleh nilai 75,6% berada dalam tingkat tinggi, yakni 30 orang. Menurut Mayasari, religiusitas tidak hanya sekedar menjalankan ritual, menaati perintah, atau menghindari larangan dengan baik, tetapi pengalaman dekat dengan tuhan adalah faktor yang paling penting, sehingga dapat berkontribusi terhadap *quarter life crisis* [16].

Selain religiusitas, ternyata *loneliness* juga merupakan faktor dari dalam yang dapat memperanani *quarter life crisis*. Halim dan Dariyo menyatakan bahwa *loneliness* adalah kondisi psikologis yang menimbulkan kegelisahan pada individu, yang terjadi ketika mereka mengalami kekurangan hubungan sosial yang penting. Kekurangan hubungan sosial ini bisa berupa pengurangan secara jumlah, misalnya kurangnya interaksi dengan orang-orang tertentu, atau secara kualitas, seperti mengalami ketidaknyamanan dalam hubungan yang sedang dijalani [17]. *Loneliness* atau kesepian adalah persepsi individu terhadap isolasi sosial atau perasaan subjektif tentang kesendirian, meskipun individu yang memiliki kurang kontak sosial cenderung lebih mungkin merasakan kesepian [17].

Menurut Russel, menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dari *loneliness*, yaitu pertama aspek kepribadian, kesepian yang disebabkan oleh kepribadian mereka atau munculnya pola ketidakstabilan dalam rasa kesepian yang sesekali bergeser seiring perubahan situasi. Kedua yaitu aspek keinginan sosial, kesepian yang muncul Ketika seseorang tidak berhasil merajut hubungan sosial yang diimpikan dalam kesehariannya. Ketiga adalah aspek depresi, kesepian yang terjadi adalah gangguan emosional atau beban psikologis yang dialami oleh individu yang menunjukkan tingkah laku dan perasaan yang tidak berharga, tidak semangat, sedih dan cemas akan kemungkinan kegagalan [18].

Penelitian yang dilaksanakan oleh Artiningsih & Siti berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *quarter life crisis* pada Dewasa Awal”, menemukan bahwa wanita terkena *quarter life crisis* melebihi tingkatan dari pria. Mereka cenderung menghadapi tingkat kecemasan yang lebih tinggi, merasa terbebani oleh ekspektasi lingkungan sekitar, dan cemas tentang status hubungan mereka. Ketika menghadapi *quarter life crisis*, awal dewasa yang mengalami kondisi ini mungkin mengalami kesendirian dan perasaan terasing. Maka dari itu, menurut Robinson interaksi dengan sesama sangatlah penting di masa awal dewasa ini terutama pada mahasiswa [3].

Penelitian ini mempunyai gap dari penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Ashari dkk berjudul “Peran Religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa” dan penelitian yang dilaksanakan oleh Artiningsih & Siti berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *quarter life crisis* pada Dewasa Awal”, karena secara khusus penelitian ini mencoba menggabungkan dua variabel (X) yaitu Religiusitas dan *Loneliness*, untuk melihat kontribusi dua variabel tersebut terhadap fenomena yang banyak dialami oleh individu dewasa awal atau mahasiswa yaitu *quarter life crisis*. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana peranan Religiusitas dan *Loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk melihat peranan dan kontribusi dua variabel (X) Religiusitas dan *Loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis mayor penelitian ini yaitu terdapat peran secara bersama-sama variabel Religiusitas (X1) dan *Loneliness* (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Hipotesis minor penelitian ini yaitu terdapat peranan religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) dan terdapat peranan *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA).

## II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengidentifikasi peranan dua variabel bebas religiusitas (X1) dan *loneliness* (X2), terhadap variabel terikat yaitu *quarter life crisis* (Y). Suryabrata menjelaskan bahwa tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengetahui seberapa kuat korelasi untuk menentukan sejauh mana perubahan dalam satu atau lebih faktor dengan perubahan dalam faktor lainnya [19].

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) dengan jumlah 8.972 yang termasuk pada dewasa awal berusia 18-25 tahun, dan mau berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini menerapkan tabel Isaac dan Michael dengan persentase ketidakakuratan 10% untuk menentukan ukuran sampel, sehingga didapatkan 263 responden. Pada penelitian ini, sampel dipilih melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *google form* berupa kuesioner. Kuesioner yang disampaikan pada partisipan penelitian memuat tiga skala psikologi yaitu skala *quarter life crisis*, skala religiusitas, dan skala *loneliness*.

Pengukuran variabel *quarter life crisis* menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner yang di dalamnya terdapat beberapa aspek, yaitu ragu untuk mengambil keputusan, perasaan putus asa, memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa terperangkap di tengah kondisi yang rumit, kecemasan, tertekan, serta khawatir tentang koneksi antarpribadi. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari penelitian Afrilia [20]. Skala

ini dirancang dengan model skala likert yaitu skala yang berbentuk pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu SS, S, KS, TS, STS, yang terdiri dari 14 item menjadi 12 item dengan reliabilitas alpha cronbach 0.926.

Pengukuran variabel religiusitas mengadaptasi skala yang disusun berdasarkan teori Huber & Huber yang di dalamnya terdapat beberapa aspek, yakni pemikiran, keyakinan, aktivitas publik, rutinitas pribadi, dan pengalaman spiritual. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari penelitian Anjani [21]. Skala ini dirancang dengan model skala likert yaitu skala yang berbentuk pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS, S, TS, STS, terdiri dari 27 item menjadi 19 item dengan reliabilitas alpha cronbach 0.887.

Pengukuran variabel *loneliness* mengadaptasi skala *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* milik Russell yang di dalamnya terdapat beberapa aspek yaitu kepribadian, keinginan sosial dan depresi. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari penelitian Pramitha [22]. Skala ini dirancang dengan model skala likert yaitu skala yang berbentuk pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS, S, J TP, terdiri dari 19 item menjadi 17 item dengan reliabilitas alpha cronbach 0.873.

Penelitian ini menerapkan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis data dengan melakukan uji asumsi yang merupakan prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas, linieritas dan multikolinieritas, kemudian baru dilakukan uji hipotesis dengan program IBM SPSS version 26.0 for windows.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Para peserta dalam penelitian ini terdiri dari 263 mahasiswa yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Secara terperinci distribusi frekuensi data *quarter life crisis* (Y) diukur menggunakan kuesioner yang mencakup 13 aitem pernyataan model skala likert yang terdapat 5 pilihan jawaban. Melalui analisis deskriptif diperoleh skor tertinggi 60 dan skor terendah 15. Berdasarkan tabel distribusi kategorisasi di bawah ini, dapat disimpulkan bahwa subjek dengan tingkat QLC kategori rendah sebanyak 40 orang dengan presentase 15.2%, subjek dengan QLC sedang sebanyak 121 orang dengan presentase 46%, dan subjek dengan QLC tinggi sebanyak 102 orang dengan presentase 38.8%. Dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek penelitian ini terkena *quarter life crisis* tingkat sedang.

**Tabel 1. Kategorisasi QLC**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	X < 30	40	15.2%
Sedang	30 ≤ X < 45	121	46%
Tinggi	45 ≤ X	102	38.8%
<b>Total</b>		<b>263</b>	<b>100%</b>

Secara terperinci data distribusi frekuensi data religiusitas (X1) diukur menggunakan kuesioner yang mencakup 19 aitem pernyataan model skala likert yang terdapat 4 pilihan jawaban. Melalui analisis deskriptif diperoleh skor tertinggi 51 dan skor terendah 19. Berdasarkan tabel distribusi kategorisasi di bawah ini, dapat disimpulkan bahwa subjek dengan tingkat religiusitas kategori rendah sebanyak 230 orang dengan presentase 87.4%, subjek dengan tingkat religiusitas sedang sebanyak 32 orang dengan presentase 12.2%, dan subjek dengan religiusitas tinggi sebanyak 1 orang dengan presentase 0.4%. Dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek penelitian ini mengalami religiusitas tingkat rendah.

**Tabel 2. Kategorisasi Religiusitas**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	X < 30	230	87.4%
Sedang	30 ≤ X < 40	32	12.2%
Tinggi	40 ≤ X	1	0.4%
<b>Total</b>		<b>263</b>	<b>100%</b>

Secara terperinci data distribusi frekuensi data *loneliness* (X2) diukur menggunakan kuesioner yang mencakup 17 aitem pertanyaan model skala likert yang terdapat 4 pilihan jawaban. Melalui analisis deskriptif diperoleh skor tertinggi 61 dan skor terendah 17. Berdasarkan tabel distribusi kategorisasi di bawah ini, dapat disimpulkan bahwa subjek dengan tingkat *loneliness* kategori rendah sebanyak 77 orang dengan presentase 29.3%, subjek dengan tingkat

*loneliness* sedang sebanyak 143 orang dengan persentase 54.4%, dan subjek dengan *loneliness* tinggi sebanyak 43 orang dengan persentase 16.3%. Dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek penelitian ini mengalami *loneliness* tingkat sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Loneliness**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	X < 32	77	29,3%
Sedang	32 ≤ X < 46	143	54,4%
Tinggi	46 ≤ X	43	16,3%
<b>Total</b>		<b>263</b>	<b>100%</b>

#### Uji Normalitas

Sebelum memulai uji regresi linier berganda, ada uji prasyarat yang perlu dilaksanakan yakni uji normalitas, linieritas, dan multikolinieritas. Tahap pertama adalah melakukan uji normalitas dengan metode *Kolmogorov Smirnov* diterapkan untuk menilai data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

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

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

**Tabel 5. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis - Religiusitas</i>	0.001	0.623	Linier
<i>Quarter Life Crisis - Loneliness</i>	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 Multikolinieritas

**Tabel 6.** Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
Religiusitas	0.993	1.007
<i>Loneliness</i>	0.993	1.007

Berdasarkan uji multikolinieritas tabel di atas yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa tidak ada masalah multikolinieritas, karena hasil Tolerance dua variabel adalah 0.993 (tolerance  $> 0.1$ ), dan hasil VIF dua variabel adalah 1.007 ( $VIF < 10$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua uji asumsi untuk uji regresi linier berganda telah terpenuhi.

### Uji Korelasi Pearson

**Tabel 7.** Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson's r	P
Religiusitas – <i>Quarter Life Crisis</i>	-.202	.001
<i>Loneliness</i> – <i>Quarter Life Crisis</i>	.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 tersebut dapat disimpulkan bahwa jika religiusitas semakin meningkat maka *quarter life crisis* yang dialami akan semakin menurun, sebaliknya pun demikian. Kemudian jika *loneliness* semakin meningkat maka *quarter life crisis* yang dialami akan meningkat juga, sebaliknya pun demikian.

### Uji Hipotesis Analisis Regresi Linier Berganda

**Tabel 8.** Hasil Uji f

ANOVA <sup>a</sup>						
	Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	84.048	2	42.024	38.920	.000 <sup>b</sup>
	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 ( $X_1$ ) dan *loneliness* ( $X_2$ ) secara simultan atau bersamaan terhadap *quarter life crisis* ( $Y$ ) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**Tabel 9.** Hasil Uji Determinasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 <sup>a</sup>	.230	.224	1.03913

Berdasarkan tabel di atas mengenai besar peranan ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) 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*. Selain itu, faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini turut berpengaruh sebesar 77% terhadap *quarter life crisis*.

**Tabel 10. Hasil Uji Parsial t**

Variabel	Coefficients <sup>a</sup>		Standardized Coefficients		
	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	3.329	.683	4.875	.000
	Religiusitas	-.335	.110	-.166	.003
	<i>Loneliness</i>	.559	.070	.437	.000

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 bahwasannya 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 bahwasannya terdapat peranan *loneliness* (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y). Mengacu tabel yang berada di atas, persamaan untuk regresi linier berganda dapat dituliskan sebagai berikut :

$$\boxed{Y = 3.329 - 0,335 X_1 + 0,559 X_2}$$

- Nilai konstanta sebesar 3.329 memiliki makna bahwasannya bila tidak ditemukan penambahan skor pada religiusitas dan *loneliness*, maka taraf kecenderungan *quarter life crisis* yang diperoleh yaitu 3.329.
- Nilai koefisien regresi (X1) bernilai negatif yakni -0.335, bahwasannya jika variabel X1 mengalami kenaikan maka variabel Y akan menurun, sebaliknya pun demikian.
- Nilai koefisien regresi (X2) bernilai positif yakni 0.559, bahwasannya jika variabel X2 mengalami kenaikan maka variabel Y juga akan naik, sebaliknya pun demikian.

## B. 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). Temuan ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriyanti dkk yang menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut yaitu hubungan *loneliness* dan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau [23]. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah religiusitas dan *loneliness*. Religiusitas berkontribusi dalam mengurangi berbagai perasaan negatif yang dirasakan, nilai-nilai moral dalam agama dipercaya dapat membantu individu menyelesaikan masalah dengan lebih fokus pada akar permasalahan yang dihadapi [24]. Selanjutnya menurut Robinson hubungan dengan orang lain sangatlah penting di masa dewasa awal ini terutama pada mahasiswa, dengan memperbanyak relasi dan meningkatkan kualitas hubungan yang baik dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan akan membuat individu bisa menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis*[3].

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. Temuan ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ashari dkk yang menemukan dalam hasil penelitiannya pada mahasiswa fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN memperoleh hasil yang signifikan dengan hubungan negatif religiusitas dengan *quarter life crisis* [16]. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pradhika Diaz pada mahasiswa akhir UMS memperoleh hasil yang signifikan dengan hubungan negatif religiusitas dengan *quarter life crisis* [24]. Menurut Habibie dkk, religiusitas berperan penting dalam membantu individu untuk mengatasi dan menghadapi situasi kebimbangan terutama *quarter life crisis*[14].

Berdasarkan hasil hipotesis minor kedua yaitu *loneliness* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Dibuktikan dengan perolehan nilai 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 ini sejalan dengan penelitian Artiningsih & Siti yang menemukan dalam penelitiannya

pada awal dewasa memperoleh hasil yang positif signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* [3]. Adapun penelitian oleh Malau & Nenny menyatakan dalam penelitiannya bahwa ada keterkaitan positif signifikan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada periode dewasa muda di kota Medan [25]. Ketika mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*, maka akan mengalami kesendirian dan perasaan terasing. Oleh karena itu, menurut Melalondo dan Dewita dengan memperbanyak relasi dan meningkatkan kualitas hubungan yang baik dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan akan membuat individu bisa menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis* [26].

Kemudian terdapat sumbangan efektif religiusitas (X1) dan *loneliness* (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y) ditunjukkan nilai koefisien determinan (R Square) 0.230 yang berarti terdapat peranan variabel (X1) dan (X2) secara bersamaan terhadap variabel (Y) yaitu sebanyak 23%, sedangkan 77% variabel *quarter life crisis* terpengaruh oleh unsur lain selain religiusitas dan *loneliness*.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan, salah satu keterbatasan utama adalah distribusi pengambilan sampel yang tidak merata pada setiap fakultas atau program studi, hal ini dapat menyebabkan gambaran data yang kurang optimal dalam menggambarkan kondisi secara keseluruhan. Kemudian, dalam penelitian ini sumbangan peranan religiusitas dan *loneliness* hanya berkisar 23%, penelitian selanjutnya harus meneliti unsur lain yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Meskipun demikian, hasil temuan penelitian ini tetap dapat memberikan pemahaman yang bermanfaat tentang masalah yang diteliti.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu terdapat peranan yang signifikan antara religiusitas dan *loneliness* terhadap *quarter life crisis*, maka hipotesis mayor diterima. Lalu, 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. Selanjutnya, 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%. Selain itu, 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*.

Saran yang diberikan peneliti untuk mahasiswa adalah mampu menurunkan tingkat *quarter life crisis* dengan cara meningkatkan religiusitas dan mengurangi *loneliness*. Meningkatkan religiusitas dengan cara, seperti menerapkan nilai-nilai spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan mengurangi *loneliness* dengan cara, seperti membangun hubungan yang sehat dengan keluarga maupun teman. Lalu, saran yang diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah dapat memperluas sampel yang merata di berbagai fakultas atau program studi dan dapat memperluas variabel penelitian juga untuk melakukan analisis yang lebih mendalam terkait faktor atau aspek lain yang bisa memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis*, namun tidak dibahas secara mendalam pada penelitian ini.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada seluruh responden mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang telah berkenan memberikan data serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam kelancaran penelitian.

#### **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 Efficacy Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efficacy 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. Soetjiningsih, “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. Aditono, 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 Crisis 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.
- [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. Maulida, "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 Belongingness 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 Ilmiah Psikologi*, vol. 12, pp. 59–65, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i1.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.