

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia menjalani proses perkembangan yang sangat kompleks sepanjang hidupnya, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia tua. Setiap tahap dalam proses perkembangan kehidupan manusia memiliki ciri khas serta kebutuhan yang unik, sehingga setiap individu perlu memahami dan memenuhi karakteristik serta keinginan yang sesuai dengan tahap perkembangan yang sedang dialaminya. Tahap perkembangan yang sering kali disebut sebagai tahap yang penting dan menjadi tolak ukur dalam proses perkembangan manusia terdapat pada masa remaja menuju dewasa. Pada masa itu manusia sering kali mendapat masalah-masalah dalam tahap perkembangannya, masa di mana manusia mencari jati diri atau identitasnya serta masa perubahan menuju dewasa. Pada masa remaja menuju masa dewasa awal manusia mengalami tuntutan perubahan sikap dan perilaku, seperti individu lebih bisa bertanggung jawab, berperilaku dan berpikir yang lebih matang dan memiliki tingkah laku yang bijaksana.¹

¹ Uti Lestari, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah, "Konsep Diri dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28, <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>. Hal.1.

Menurut Atwood dan Scholiz yang dikutip oleh Lukman, masa dewasa awal ditandai dengan munculnya respon negatif dan krisis emosional yang mulai dirasakan oleh individu. Munculnya krisis emosional pada seseorang memiliki ciri-ciri seperti munculnya perasaan tidak percaya diri, merasa terasingkan, dan takut gagal ketika melakukan sesuatu, biasanya masa ini terjadi pada seseorang berusia 20-an tahun. Pada situasi ini dapat disebut dengan istilah *quarter life crisis*² Herawati dan Hidayat menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah istilah yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan aspek sosial serta emosional individu. Pada fase ini, seseorang mulai menghadapi berbagai aspek kehidupan baru, seperti karier, hubungan asmara, dan pola pikir yang lebih matang. Dalam kondisi ini, individu sering kali merasakan keraguan terhadap masa depan, ketakutan atas keputusan yang diambil, kebingungan mengenai perjalanan hidup yang dijalani, serta refleksi terhadap pencapaian yang telah diraih³ Menurut Nash dan Murray yang dikutip oleh Luluc Masluchah, fase *quarter life crisis* sering kali ditandai dengan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan cita-cita, harapan, tantangan dalam pendidikan, serta karier atau pekerjaan di masa depan. Masalah-masalah ini umumnya muncul pada individu berusia 19-29 tahun, terutama setelah

² Lukman Fahmi, *Vention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study* Pendahuluan” “Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* : Sebuah Kajian Literatur Discovering Various Alternative Inter 1, No. 1 (2021): 53–64. Hal. 54.

³ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, “*Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>. Hal.146-147.

menyelesaikan pendidikan menengah atas, seperti pada masa kuliah.⁴ Habibie dkk. mengungkapkan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja sering kali memunculkan ketidakstabilan emosi, yang berpotensi memicu krisis emosional pada individu.⁵

Dalam suprayogi Arnett mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tiga faktor eksternal dan lima faktor internal. Faktor internal meliputi pencarian jati diri, ketidakstabilan, perhatian terhadap diri sendiri, serta perasaan berada di tengah-tengah antara berbagai tahap kehidupan., serta keyakinan akan berbagai kemungkinan di masa depan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup hubungan dengan teman, keluarga, percintaan, tantangan dalam pekerjaan dan karier, serta kesulitan di bidang akademik. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi dukungan terhadap individu seperti pengetahuan baru, tindakan tertentu, atau objek yang membantu mereka yang menerimanya merasa dihargai, disayang dan dicintai.⁶ Dukungan sosial dipengaruhi oleh tiga aspek utama, yaitu kebutuhan sosial, kebutuhan pribadi, dan kebutuhan psikologis. Ketika seseorang merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai oleh orang lain melalui dukungan dari

⁴ Lestari, Masluchah, and Mufidah, "Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*." Hal. 14.

⁵ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): Hal. 129

⁶ Muhamad Nanang Suprayogi, "Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting *Quarter-Life Crisis* in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis," 2024. Hal. 7.

lingkungannya, seperti motivasi, perhatian, apresiasi, bantuan, kasih sayang, penerimaan, rasa aman, pujian, atau bantuan dari individu maupun kelompok, hal ini dikenal sebagai bentuk dukungan sosial.⁷

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At-Taubah ayat 40 yang berbunyi.

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: "Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, "Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana." (QS. At-Taubah: 40)⁸

Ayat ini menceritakan bahwasannya saat Rasulullah SAW dan Abu Bakar radhiyallahu ‘anhu berada di Gua Tsur ketika hijrah ke Madinah. Dalam kondisi genting, Nabi SAW memberikan dukungan emosional kepada Abu Bakar yang merasa cemas dengan mengatakan, "Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama

⁷ Nur'aeni Nur'aeni and Fatin Rormah Nur Wahidah Dewi Ratnasari, Gisella Arnis Grafiyana, "Coping with Quarter-Life Crisis: An Analysis of the Role of Social Support and Coping Stress on Senior University Students.," *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research* (2023), 2023, <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>. Hal. 144.

⁸ Osman Efendi, *Al-Qur'an Karim* (Istanbul: Fazilet Nesriyet, 2017). Hal. 192

kita." Ini menunjukkan bahwa dalam situasi sulit, dukungan moral dari seseorang yang beriman dapat memberi ketenangan.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjalani kehidupan, dukungan dapat berasal dari berbagai sumber, seperti teman, keluarga, sahabat, guru, psikolog, tetangga, atau lainnya. Menurut Garmenzy yang dikutip oleh I'an Rif'ati dan rekan-rekannya, dukungan sosial bermanfaat dalam mengurangi kecemasan, di mana kecemasan tersebut sering menjadi salah satu penyebab stres. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Oford yang menyatakan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk mengurangi dampak stres yang dialami oleh individu⁹

Astuti dan Hartati dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat membantu mengurangi stres. Dukungan ini mencegah tekanan dan ketegangan yang dialami mahasiswa berkembang menjadi gangguan fisik maupun psikologis yang serius. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat mencegah masalah berkepanjangan serta membantu mahasiswa menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya secara mandiri.¹⁰

⁹ Fajriani Nurul Rifa'i Ian, Fathan Ahmad, Arumsari Azizah, "*Konsep Dukungan Sosial*," 2018. Hal. 4.

¹⁰ Puji Astuti Tri and Sri Hartati, "*Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip)*," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 69–81. Hal. 79.

Sebagai mahasiswa, penting untuk memperhatikan bentuk dukungan sosial yang diterima. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki sisi positif, tetapi ada juga penelitian yang mengungkapkan adanya efek negatif dari interaksi dalam dukungan sosial. Oleh karena itu, pemberian dukungan sosial perlu disesuaikan dengan jenis masalah yang dihadapi. Selain itu, faktor waktu juga dapat memengaruhi efektivitas dukungan sosial tersebut.¹¹ Maksudnya dukungan sosial akan efektif diberikan jika waktunya tepat, akan tetapi pemberian dukungan sosial akan tidak ada hasilnya bahkan dapat bisa menyebabkan penerimanya merasa semakin tertekan jika waktunya tidak tepat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Naimi Syifa, Sri, dan Wasisto mengenai hubungan antara religiusitas dan *quarter life crisis*, dari 224 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 196 di antaranya mengalami *quarter life crisis*, sedangkan 31 mahasiswa lainnya tidak. *Quarter life crisis* dapat mempengaruhi mahasiswa dengan menimbulkan kecemasan tentang masa depan, tekanan dari keluarga, rasa takut mengecewakan orang tua, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, ketidakpuasan terhadap pencapaian yang telah diraih, serta ketidakpastian mengenai pasangan dan hubungan sosial, termasuk pertemanan.¹²

¹¹ Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan," *Intelektualita* 12, no. 2 (2023): 153–69, <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>. Hal. 156-157.

¹² *The Relationship et al.*, "Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir *The Relationship Between Spiritual Level and Quarter Life*" 8, no. 3 (2022): 390–96. Hal. 390.

Seorang mahasiswa akan mengalami perasaan bimbang pada saat berakhirnya masa perkuliahan. Mahasiswa akan disuguhkan berbagai banyak pertanyaan yang berhubungan dengan masa depannya dan langkah yang telah ditentukan maupun belum ditentukan oleh individu, sehingga dapat mempengaruhi masa depannya. Pada kondisi ini, mahasiswa merasakan kecemasan dan kekhawatiran atas keputusan yang telah diambil, merasa bahwa mereka telah membuat pilihan yang salah dan terjebak dalam situasi yang sulit untuk diubah. Rendahnya kemampuan mengelola emosi berpotensi menyebabkan kecemasan tentang masa depan yang dialami oleh individu. Reaksi dari perasaan yang timbul tersebut dapat mempengaruhi *quarter life crisis* sehingga membutuhkan proses penyesuaian yang sulit.¹³

Jika mahasiswa menghadapi krisis emosional yang berlangsung dalam waktu lama tanpa mendapatkan penanganan yang memadai atau bahkan diabaikan, kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif, seperti stres atau depresi yang dapat muncul pada kehidupan mahasiswa. Tidak hanya itu, permasalahan cukup serius akan muncul sehingga dapat mempengaruhi emosi dan perilaku mahasiswa apabila mahasiswa tersebut sering mengalami stres atau depresi dalam kehidupannya.¹⁴ Menurut Bryant dalam Melda Dwi, Pada umur 18-24 tahun,

¹³ Lestari, Masluchah, and Mufidah, "Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*.". Hal. 16.

¹⁴ Melda Dwi Sapitri, "Pengaruh Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," 2023. Hal. 3.

seseorang sering mengalami penurunan dalam pemahaman dan penghayatan terhadap agama. Jika agama yang dianut tidak dihayati secara mendalam, kurangnya kepercayaan dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memicu masalah kejiwaan, seperti depresi dan kehilangan arah hidup.¹⁵ Meskipun konsep *quarter life crisis* tidak secara eksplisit dibahas dalam Al-Qur'an, ada sejumlah ayat yang memberikan panduan untuk menghadapi tantangan yang sering muncul dalam fase tersebut.¹⁶

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).” (QS. Al-Baqarah: 155-156).¹⁷

Sebagaimana ayat tersebut menjelaskan pentingnya kesabaram dan penyerahan diri kepada Alla SWT. dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kesabaran dianggap sebagai cara untuk mengatasi stress, trauma dan sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT.

¹⁵ *Ibid.* Hal. 4.

¹⁶ Dini Nihayatul, “Hubungan Religiusitas dengan *Quater Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Di IAIN Kediri,” *Theses IAIN Kediri*, 2023, 18–19, <https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/8666>. Hal. 6.

¹⁷ Osman Efendi, *Al-Qur'an Karim*. Hal. 23

Sebagaimana juga firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 277 yang berbunyi.¹⁸

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ هُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal shaleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala disisi tuhan. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati". (QS. Al-Baqarah: 277).

Sebagaimana ayat tersebut menjelaskan bahwasanya seseorang yang beramal shaleh, melaksanakan shalat dan membayar zakat mereka akan mendapat balasan oleh Allah Swt., mereka tidak akan ada ketakutan atas masalah yang dihadapinya dan tidak di beri kesedihan atas kesenangannya.¹⁹

Dalam hadist dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah RA, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: "Tidaklah seseorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran, atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahan karenanya." (HR. Al-Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).²⁰

¹⁸ Osman Efendi. Hal. 46.

¹⁹ Nihayatul, "Hubungan Religiusitas dengan *Quater Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Di IAIN Kediri." Hal. 6.

²⁰ <https://muslim.or.id/27197-mengharap-pahala-dari-tiap-musibah.html>

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwasannya balasan bagi seorang muslim yang tertimpa musibah, sekecil apapun musibah tersebut maka Allah SWT akan menghapuskan kesalahannya. Dan apabila seorang muslim mampu bersabar dan mengharapkan pahala dari musibah tersebut maka sesungguhnya ia akan mendapatkan kebaikan yang lebih.

Jika seseorang berada dalam keadaan cemas dan khawatir yang melampaui batas, agama akan menjadi salah satu jalan keluar atau solusi agar individu dapat keluar dari keadaan tersebut.²¹ Tidak hanya itu, individu akan mendapatkan sudut pandang yang dapat dimanfaatkan Untuk membantu mengurangi stres yang dirasakan individu dalam kondisi *quarter life crisis*. Terkait dengan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seseorang pada masa *quarter life crisis* Smith, McCullough, dan Poll dalam Devika Dian mengatakan bahwasanya religiusitas mampu mempermudah individu dalam beradaptasi, membantu bangkit setelah mengalami kesulitan atau trauma, dan menjadi faktor protektif pada saat pergantian fase perkembangan dari remaja ke dewasa atau pada saat seseorang dalam masa *quarter life crisis*.²²

²¹ S Y Yulianti, Mulyani, and Y Hairina, "Religiusitas dan Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," Jurnal Al-Husna 2, no. 3 (2021): 230–39, <https://doi.org/10.18592/jah.v2vi3i.4502>. Hal. 232.

²² Devika Dian Afrilia, "Hubungan antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang," *Eprints.Walisongo*, No. 8.5.2017 (2022): 2003–5. Hal. 7.

Suhardiyanto dalam Habibie dkk. menjelaskan bahwasanya religiusitas merupakan bentuk hubungan antara seseorang kepada Tuhannya dengan konsekuensi adanya keinginan untuk mematuhi dan menaati segala perintah serta larangan-Nya. Nashori dan Muchram dalam Habibie dkk. memperkuat pandangan tersebut bahwasannya religiusitas dipahami sebagai tingkat pemahaman, keyakinan, pelaksanaan ibadah, akidah, serta penghayatan terhadap ajaran agama yang tercermin dalam perilaku dan amal perbuatan.²³ Religiusitas memiliki hubungan dengan perilaku individu dalam kehidupannya. Jika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang baik, maka perilaku dalam kesehariannya juga akan mencerminkan kebaikan.²⁴

Religiusitas adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terlepas dari usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Dalam Sutipyo dan Subiyantoro dijelaskan bahwasannya dalam agama Islam seseorang yang memiliki kepribadian teguh pada ajaran agama Islam akan memiliki kehidupan dunia dan akhiratnya akan sejahtera. Agama memiliki fungsiDi antaranya adalah: melindungi agama, melindungi nyawa, melindungi harta, melindungi keturunan, dan melindungi akal. Dister dalam Sutipyo dan Subiyantoro

²³ Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa.". Hal. 131.

²⁴ Aisya Farah Sayyidah et al., "Peran Religiusitas Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 13, no. 2 (2022): 103–15, <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>. Hal .104-105.

terdapat empat alasan yang mendorong seseorang melakukan kegiatan keagamaan. Alasan tersebut meliputi upaya untuk mengatasi perasaan frustrasi, menjaga norma kesusilaan dan keteraturan dalam masyarakat, memenuhi rasa ingin tahu intelektual, serta mengatasi rasa takut.²⁵ Dengan hal ini, kegiatan religiusitas dapat menjadi benteng untuk seseorang yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* atau seorang mahasiswa yang sedang dalam fase tersebut.

Agama Islam mengajarkan seorang hamba untuk selalu beriman kepada Allah yang bertujuan untuk membangun rasa lapang dada, ikhlas dan mendapat kebahagiaan di dunia dan akhirat. Namun, sebagai manusia mahasiswa seringkali lalai atas tanggung jawabnya sebagai hamba, hal ini dapat menyebabkan timbulnya dampak negatif terhadap perilaku dan pemikiran mahasiswa, hal tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya *quarter life crisis*.

Penting untuk dilihat bagaimana gambaran religiusitas mahasiswa S1 program studi PAI UAD yang merupakan salah satu program studi dengan bobot mata kuliah agamanya lebih banyak dibandingkan program studi lainnya yang diharapkan Hal ini akan berkontribusi pada pembentukan lulusan yang memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkarakter mulia, berpikir logis, dan bersikap progresif. Namun, berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Ahmad Dahlan (UAD)

²⁵ Subiyantoro dan Sutipyo, *Mengkristalkan Religiusitas Pada Anak (Kajian Sosiologi Pendidikan Islam)* (Sleman: Samodra Ilmu Press, 2018). Hal. 58

masih minim akan sikap religiusitas diantaranya kurangnya integritas moral, etika mahasiswa, dan refleksi spiritual, serta kurangnya sikap religiusitas dalam mengatasi suatu permasalahan. Seperti, rendahnya kesadaran mahasiswa dalam membaca Al-Qur'an saat sedang dihadapi suatu masalah, masih terdapat mahasiswa yang terkadang mengabaikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupannya sehari-hari, serta masih terdapat mahasiswa yang tidak menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam mengambil sebuah keputusan.

Mahasiswa S1 PAI UAD juga memiliki kecemasan akan masa depan yang berlebihan sehingga individu memiliki perasaan tidak tenang akan masa depannya. Contohnya, masih terdapat mahasiswa PAI UAD yang ragu dengan jurusan perkuliahan yang diambil. mahasiswa PAI UAD juga tidak maksimal dalam menyelesaikan suatu masalah sehingga mengurangi kepercayaan diri dan menghargai diri serta memiliki emosi yang sulit untuk dikontrol. Mereka juga sulit menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya, di sisi lain mahasiswa dituntut untuk bisa menyesuaikan diri di setiap kondisi. Mahasiswa PAI UAD terkadang juga merasa terjebak dalam situasi yang sulit. Seperti, mereka merasa bingung apakah mereka harus bekerja untuk membantu biaya perkuliahan, akan tetapi terdapat resiko yang harus diambil, seperti tidak fokus dengan kuliahnya sehingga dapat menghambat lulus tepat waktu. Dari permasalahan di atas dapat

disimpulkan bahwasanya terdapat kesenjangan antara kenyataan dan harapan.²⁶ Sebagai seorang mahasiswa yang mana seharusnya ketika menghadapi suatu hambatan atau kendala di dalam hidupnya maka dia dapat menghadapinya dengan mengambil konteks keagamaan yaitu setiap individu perlu memiliki kemampuan berpikir positif dan pola pikir yang memandang setiap tantangan sebagai peluang. Selain itu, penting untuk menyikapi permasalahan dengan bijaksana serta mencari hikmah di balik setiap peristiwa. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa PAI UAD dapat menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan dan kedamaian, yang didukung oleh lingkungan yang memberikan pengaruh positif.²⁷

Hubungan yang harmonis antara individu dengan keluarga dan teman secara alami akan menghasilkan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan ini memunculkan rasa kasih sayang, perhatian, dan motivasi untuk menghadapi realitas kehidupan. Dukungan semacam ini dikenal sebagai dukungan sosial. Akan tetapi pada realita yang ada di lingkungan mahasiswa PAI UAD dukungan yang diterima tidak sesuai dengan keadaan yang sedang dialami. Contohnya seorang mahasiswa yang mengajak temannya kedalam kegiatan yang dilarang oleh agama untuk membuatnya lebih bahagia di saat mahasiswa tersebut dihadapkan oleh banyak masalah.

²⁶ Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa PAI UAD angkatan 2022 pada tanggal 13 Maret 2023 pukul 16.00-selesai di Bale Bakaran.

²⁷ DR.Farid Setiawan, "Podcast PAI Episode 3: Mental Health Bagi Mahasiswa" (hmps pai uad, 2022).

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan penelitian ini penting karena untuk menjawab permasalahan yaitu diantaranya. Pertama, apakah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD. Kedua, apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD. Ketiga, apakah terdapat pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD.

Berdasarkan permasalahan di atas mahasiswa PAI UAD merupakan subjek penelitian yang tepat karena masalah yang mereka hadapi berkaitan dengan fase *quarter life crisis*. Penelitian ini juga dianggap relevan karena mengangkat topik yang masih menjadi perdebatan dan belum banyak diteliti sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD?
3. Apakah terdapat pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI UAD?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan yang telah disebutkan pada rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa PAI UAD.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan yang telah dijelaskan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, dengan rincian manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan keilmuan dan menjadi acuan yang relevan serta konsisten terkait dengan religiusitas individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya ketika menghadapi fase *quarter life crisis*. Selain itu, kajian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan khazanah ilmu dakwah.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, khususnya dalam dunia pendidikan, sekaligus memperkaya wawasan tentang pendidikan Islam. Manfaatnya diharapkan dirasakan oleh peneliti, lembaga pendidikan, guru, dosen, orang tua, dan masyarakat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi individu dalam mengambil langkah yang tepat untuk meningkatkan religiusitas sebagai salah satu cara menghadapi *quarter life crisis*. Dengan demikian, individu diharapkan mampu mencapai kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup, serta dapat mempelajari dan mengamalkan ilmu yang dimiliki dengan optimal.

E. Sistematika Pembahasan

Agar pembahasan maupun penulisan penelitian ini dapat tertera dan tersistem dengan baik agar memudahkan untuk dibaca, maka sistematika pembahasan akan disusun menjadi beberapa bab yaitu sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan. Terdiri dari latar belakang yang membahas mengenai topik masalah yang diangkat, rumusan masalah yang berisikan permasalahan yang akan dijawab, tujuan penelitian berupa capaian hasil penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Pustaka. Terdiri dari kerangka teori di mana berisikan teori yang relevan dengan variabel penelitian, tinjauan pustaka deskripsi singkat dari penelitian sebelumnya yang relevan, kerangka pemikiran, serta berisikan hipotesis.

BAB III metode penelitian. Membahas jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi serta sampel dan prosedur pengambilannya. Kemudian, penjelasan mengenai variabel penelitian yang digunakan serta pengukurannya selanjutnya, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.

BAB IV hasil penelitian dan pembahasan. Terdiri dari hasil penelitian serta pembahasan. Pada bab ini dipaparkan hasil temuan penelitian yang disajikan dengan menggunakan *output* tabel dari olah data, agar dapat dipahami oleh pembaca.

BAB V Penutup. Berisi kesimpulan dari hasil olah data dan analisis data yang terdapat pada BAB IV, dan berisi saran maupun masukan.