

Makna Religiusitas sebagai Sistem Pembentukan Makna pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis dalam Perspektif Psikologi

Hana Athia Akhzalini¹⁾, Parid Rilo Pambudi²⁾, Rindra Risdiantoro³⁾

Universitas Islam Balitar^{1,2)}, Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang³⁾

¹⁾ hana.athia@gmail.com, ²⁾ paridrilopambudi@gmail.com, ³⁾ rindrasutoro@gmail.com

Abstrak. Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada masa dewasa awal dan ditandai dengan kebingungan identitas, kecemasan masa depan, serta ketidakpastian peran sosial. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja memiliki kerentanan tinggi terhadap kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna religiusitas sebagai sistem pembentukan makna dalam menghadapi quarter life crisis dalam perspektif psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian berjumlah lima mahasiswa berusia 20–25 tahun yang dipilih menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dimaknai sebagai sumber ketenangan, harapan, kontrol emosi, makna hidup, dan kekuatan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai religius coping, tetapi juga sebagai sistem rekonstruksi makna dalam menghadapi krisis eksistensial.

Kata kunci: Religiusitas, Quarter Life Crisis, Fenomenologi

Abstract. Quarter life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced in early adulthood, characterized by identity confusion, future anxiety, and uncertainty in social roles. University students are particularly vulnerable due to transitional pressures toward adulthood. This study aims to explore religiosity as a meaning-making system among students experiencing quarter life crisis from psychology perspective. This research uses a qualitative phenomenological approach involving five participants aged 20–25 years. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that religiosity is perceived as a source of calmness, hope, emotional control, meaning in life, and psychological strength. Religiosity functions not only as religious coping but also as a meaning reconstruction system in dealing with existential crises.

Keywords: Religiosity, Quarter Life Crisis, Phenomenology

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu fase penting dalam rentang kehidupan manusia dimulai pada usia sekitar 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu berada pada masa transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan

tanggung jawab, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun profesional. Secara psikologis, masa dewasa awal ditandai dengan pencarian dan pembentukan identitas diri yang lebih stabil. Individu mulai membuat keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, serta hubungan interpersonal, termasuk komitmen dalam relasi romantis dan pernikahan. Dalam perspektif perkembangan psikososial fase ini berada pada tahap intimacy vs isolation, dimana keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang intim dan bermakna akan berkontribusi pada kesejahteraan psikologisnya.

Di sisi lain, masa dewasa awal juga dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tekanan karier, kemandirian finansial, serta penyesuaian terhadap peran sosial yang baru. Ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memunculkan stres, kecemasan, bahkan krisis identitas. Oleh karena itu, kemampuan adaptasi, kematangan emosi, serta dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu individu menjalani fase ini secara optimal.

Dengan demikian, masa dewasa awal tidak hanya merupakan periode pencapaian dan peluang, tetapi juga fase krusial yang menentukan arah kehidupan individu di masa selanjutnya. Pemahaman yang komprehensif mengenai karakteristik dan dinamika pada tahap ini menjadi penting, khususnya dalam konteks psikologi perkembangan dan bimbingan konseling, agar individu dapat dibantu dalam mencapai perkembangan yang sehat dan seimbang.

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan seperti pemilihan karier, pembentukan relasi, serta kemandirian ekonomi.¹ Pada fase ini individu sering menghadapi ketidakpastian yang memicu kecemasan dan krisis identitas. Dalam konteks modern, kondisi ini semakin kompleks akibat ketidakstabilan sosial dan ekonomi.² Quarter life crisis merupakan kondisi krisis emosional yang dialami individu usia 20–30 tahun, ditandai dengan kebingungan arah hidup dan tekanan sosial.³ Penelitian terbaru

¹ Santrock, J. W. *Life-span development*. McGraw-Hill New York, 2015

² Arnett, J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, 2023

³ Aristia, A., & Aulia, F. Quarter-Life Crisis in Early Adulthood is Directly Proportional to Father Involvement. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 16, no. 2, (2025) 105–121

menunjukkan bahwa fenomena ini berkaitan erat dengan meningkatnya distress psikologis pada masa emerging adulthood.⁴

Life crisis atau krisis kehidupan merupakan kondisi psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tekanan, perubahan besar, atau ketidakpastian yang mengguncang kestabilan hidupnya. Krisis ini dapat muncul pada berbagai tahap perkembangan, terutama ketika individu dihadapkan pada tuntutan baru, kehilangan, kegagalan, atau konflik internal yang belum terselesaikan. Dalam konteks psikologi, krisis bukan selalu dipandang sebagai sesuatu yang negatif, melainkan sebagai titik balik yang dapat mendorong pertumbuhan jika individu mampu mengelolanya dengan baik.

Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan karena berada dalam fase transisi. Studi menunjukkan adanya peningkatan kecemasan, stres, dan ketidakpastian masa depan pada mahasiswa.⁵ Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Banyak mahasiswa mengalami *overthinking*, kecemasan masa depan, merasa tertinggal dari teman sebaya, serta kebingungan menentukan tujuan hidup. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental seperti stres, kecemasan, rendah diri, dan perasaan tidak berdaya.

Penting untuk dipahami bahwa krisis kehidupan juga memiliki sisi konstruktif. Dengan dukungan sosial, kemampuan coping yang adaptif, serta refleksi diri yang mendalam, individu dapat menjadikan krisis sebagai momentum untuk memahami diri secara lebih utuh dan membangun arah hidup yang lebih bermakna. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *life crisis* menjadi sangat relevan dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling, khususnya dalam membantu individu melewati fase-fase sulit secara sehat dan produktif

Religiusitas merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan keyakinan, praktik ibadah, serta pengalaman spiritual individu terhadap Tuhan. Dalam konteks psikologi, religiusitas tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual semata, tetapi juga mencakup internalisasi nilai-nilai keagamaan yang memengaruhi cara

⁴ Agarwal et al., Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, no. 341. (2020)

⁵ O'Connor et al., Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218, no.6 (2021): 326–333.; Son et al., Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22, no. 9 (2020): e21279.

berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, religiusitas memiliki peran signifikan dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental individu.

Religiusitas dalam perspektif psikologi modern tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah, tetapi sebagai sistem makna yang membantu individu memahami pengalaman hidup.⁶ Religiusitas juga berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.⁷ Penelitian sebelumnya menunjukkan religius coping membantu individu menghadapi stres.⁸ Namun, penelitian yang menggali makna subjektif religiusitas dalam konteks *quarter life crisis* masih terbatas.

Penelitian mengenai pemaknaan religiusitas sebagai sistem pembentukan makna pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* penting dilakukan karena fase dewasa awal merupakan periode transisi yang sarat dengan berbagai tantangan psikologis, akademik, sosial, dan karier. Pada fase ini, banyak mahasiswa menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan, tekanan untuk memenuhi ekspektasi diri maupun lingkungan, serta kebingungan dalam menentukan identitas dan tujuan hidup. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya *quarter life crisis*, yang ditandai dengan kecemasan, kebimbangan, rasa tidak berdaya, hingga krisis makna hidup. Dalam situasi demikian, religiusitas tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan yang bersifat ritual, tetapi juga sebagai sistem pembentukan makna (*meaning-making system*) yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup, menemukan tujuan, serta membangun harapan di tengah berbagai kesulitan. Penelitian ini menjadi penting untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai religiusitas dalam proses menghadapi *quarter life crisis*, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi agama dan psikologi perkembangan, sekaligus menjadi dasar dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual, holistik, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan memahami makna religiusitas sebagai sistem pembentukan makna pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

⁶ Paloutzian & Park, The psychology of religion and spirituality: How big the tent? *Psychology of Religion and Spirituality*, 13. no.1: 3

⁷ Koburtay et al., Religion, spirituality, and well-being: A systematic literature review and futuristic agenda. *Business Ethics, the Environment & Responsibility*, 32. no.1 (2023): 341–357.; Rosmarin & Koenig. *Handbook of spirituality, religion, and mental health*. Academic Press, 2020

⁸ Giono & Surawan. Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4. no. 2 (2025): 393–400

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi.⁹ Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif serta makna religiusitas yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif. Teori fenomenologi deskriptif yang dikembangkan oleh Edmund Husserl berangkat dari pandangan bahwa hakikat suatu fenomena dapat dipahami melalui pengalaman sadar individu yang mengalaminya secara langsung. Husserl menekankan bahwa realitas tidak hanya dipahami sebagai fakta objektif, melainkan sebagai sesuatu yang dimaknai melalui kesadaran (*consciousness*). Oleh karena itu, tujuan utama fenomenologi deskriptif adalah mendeskripsikan pengalaman sebagaimana pengalaman tersebut hadir dalam kesadaran individu, tanpa dipengaruhi oleh asumsi, teori, maupun penilaian peneliti.

Pendekatan ini digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman individu dalam memaknai religiusitas sebagai respon terhadap krisis kehidupan yang dialami.¹⁰ Penelitian dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Kota Blitar. Pengambilan data dilaksanakan pada tahun 2026. Subjek penelitian berjumlah lima mahasiswa dengan rentang usia 20–25 tahun. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, mahasiswa aktif berusia 20–25 tahun, semester akhir, dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, mengalami indikasi *quarter life crisis* (kecemasan masa depan, kebingungan arah hidup, tekanan sosial), memiliki aktivitas religius berdasarkan hasil wawancara awal.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*).¹¹ Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pedoman wawancara yang mencakup aspek pengalaman *quarter life crisis* dan makna religiusitas. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi non-partisipatif untuk memahami konteks perilaku subjek serta melakukan dokumentasi sebagai data pendukung. Analisis data menggunakan analisis tematik

⁹ Creswell & Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2017

¹⁰ Takona. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Quality & Quantity*, 58. no.1 (2024): 1011–1013

¹¹ Dursun. A qualitative research technique: Interview. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7. no.14 (2023): 100–113

dengan tahapan, transkripsi data hasil wawancara, reduksi data, pengelompokan tema, penarikan makna, uji keabsahan data. Keabsahan data dilakukan melalui, triangulasi sumber (membandingkan data antar subjek), member check (konfirmasi hasil kepada responden), peer debriefing (diskusi dengan rekan sejawat)

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*). Peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai alat bantu dalam menggali data. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas subjek, memperoleh persetujuan partisipan (*informed consent*), serta memastikan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dalam bentuk data merupakan bagian yang disajikan untuk menginformasikan hasil temuan dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama:

1. Religiusitas sebagai Sumber Ketenangan

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengungkapkan bahwa ketika mengalami kecemasan akibat quarter life crisis, mereka cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan melalui shalat, doa, membaca Al-Qur'an, maupun dzikir. Aktivitas tersebut dirasakan mampu mengurangi kegelisahan, menenangkan pikiran, serta membuat mereka lebih mampu menerima keadaan yang sedang dihadapi. Salah seorang partisipan menyampaikan bahwa setelah melaksanakan shalat dan berdoa, perasaan cemas yang sebelumnya sangat kuat menjadi lebih ringan karena muncul keyakinan bahwa segala persoalan berada dalam kehendak Tuhan.¹²

Temuan ini menunjukkan bahwa religiusitas dimaknai sebagai sumber ketenangan batin ketika individu menghadapi tekanan hidup. Pengalaman spiritual yang diperoleh melalui ibadah membantu partisipan mengelola kecemasan dan membangun rasa damai. Ketenangan tersebut tidak hanya muncul sebagai respons emosional, tetapi juga sebagai bentuk penerimaan terhadap realitas kehidupan yang sedang dijalani.

2. Religiusitas sebagai Sumber Harapan

¹² Hasil wawancara dengan informan 1.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para partisipan meyakini setiap kesulitan yang mereka alami merupakan bagian dari rencana Tuhan yang memiliki hikmah. Meskipun menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan, mereka tetap percaya bahwa Tuhan akan memberikan jalan keluar pada waktu yang tepat. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa keyakinan tersebut membuat mereka tidak mudah menyerah dan tetap berusaha menjalani kehidupan dengan optimis.¹³

Religiusitas dipahami sebagai sumber harapan yang memberikan pandangan positif terhadap masa depan. Keyakinan kepada Tuhan membantu partisipan mempertahankan optimisme meskipun berada dalam kondisi penuh ketidakpastian. Harapan tersebut menjadi kekuatan internal yang mendorong individu untuk tetap berusaha dan tidak larut dalam keputusasaan.

3. Religiusitas sebagai Kontrol Emosi

Dalam wawancara, partisipan menjelaskan bahwa ketika mengalami stres, kecemasan, atau overthinking, mereka memilih melakukan doa, dzikir, atau membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk menenangkan diri. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa aktivitas tersebut membantu mengalihkan fokus dari pikiran negatif sehingga emosi menjadi lebih stabil. Mereka merasakan perubahan suasana hati setelah melakukan ibadah dibandingkan ketika hanya memendam kecemasan.¹⁴

Temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas dimaknai sebagai mekanisme pengendalian emosi. Praktik-praktik keagamaan menjadi strategi yang digunakan partisipan untuk mengurangi tekanan psikologis dan mengembalikan keseimbangan emosi. Dengan demikian, religiusitas memiliki fungsi adaptif dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

4. Religiusitas sebagai Makna Hidup

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan memandang quarter life crisis bukan semata-mata sebagai pengalaman negatif, melainkan sebagai ujian dan proses pembelajaran yang diberikan oleh Tuhan. Mereka mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut mengajarkan kesabaran, kedewasaan, dan pentingnya memperbaiki diri.

¹³ Hasil wawancara dengan informan 2.

¹⁴ Hasil wawancara dengan informan 3.

Salah satu partisipan menyatakan bahwa setiap kesulitan selalu mengandung pelajaran yang membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih kuat.¹⁵

Temuan ini menunjukkan bahwa religiusitas membantu partisipan membangun makna terhadap pengalaman hidup yang sulit. Krisis yang dialami tidak lagi dipersepsikan sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan diri. Melalui pemaknaan tersebut, partisipan mampu menerima pengalaman hidup secara lebih positif dan melihat adanya tujuan di balik setiap peristiwa.

5. Religiusitas sebagai Kekuatan Psikologis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan merasakan adanya kekuatan batin ketika mereka semakin dekat dengan Tuhan. Mereka mengungkapkan bahwa keyakinan akan pertolongan Tuhan membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Perasaan tersebut memberikan keberanian untuk tetap bertahan, bangkit setelah mengalami kegagalan, dan terus berusaha mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁶

Religiusitas dimaknai sebagai sumber kekuatan psikologis yang memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Kedekatan spiritual memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan resiliensi ketika menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, religiusitas menjadi salah satu faktor penting yang membantu partisipan bertahan dan beradaptasi selama mengalami *quarter life crisis*.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dimaknai sebagai sumber ketenangan, harapan, kontrol emosi, makna hidup, serta kekuatan psikologis. Namun, temuan ini tidak cukup jika hanya dipahami sebagai fungsi coping dalam arti sempit. Jika ditelaah lebih dalam, religiusitas dalam penelitian ini beroperasi sebagai sistem pembentukan makna (*meaning-making system*) yang secara aktif merekonstruksi pengalaman krisis menjadi narasi yang lebih dapat diterima secara psikologis.

¹⁵ Hasil wawancara dengan informan 4.

¹⁶ Hasil wawancara dengan informan 5.

Dalam kerangka meaning-making, pengalaman quarter life crisis tidak hanya direduksi sebagai stresor yang perlu diredakan, tetapi sebagai peristiwa eksistensial yang menuntut reinterpretasi makna. Individu dalam penelitian ini tidak sekadar “mengurangi kecemasan”, melainkan melakukan reframing kognitif berbasis keyakinan religius, yaitu memaknai krisis sebagai bagian dari rencana Tuhan. Proses ini menunjukkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai mekanisme integratif antara pengalaman emosional dan sistem kepercayaan individu.¹⁷

Temuan ini sekaligus menantang pendekatan klasik religius coping yang cenderung memposisikan religiusitas sebagai alat regulasi stres semata. Dalam penelitian ini, religiusitas justru berperan lebih dalam, yaitu sebagai fondasi rekonstruksi makna hidup, bukan sekadar strategi adaptif sementara. Dengan kata lain, religiusitas tidak hanya bersifat reaktif terhadap stres, tetapi juga proaktif dalam membentuk struktur makna kehidupan individu.

Namun demikian, temuan ini perlu dibaca secara kritis. Literatur kontemporer menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis tidak selalu linear. Dalam beberapa konteks, religiusitas justru dapat memperkuat kecemasan, terutama jika individu memiliki pemahaman religius yang kaku, berbasis rasa takut, atau penuh tekanan normatif. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas religiusitas menjadi faktor kunci yang menentukan apakah religiusitas berfungsi sebagai sumber kekuatan atau justru menjadi sumber tekanan psikologis.

Dalam penelitian ini, religiusitas yang muncul cenderung bersifat intrinsik dan reflektif, bukan normatif atau koersif. Hal ini terlihat dari cara subjek memaknai krisis sebagai “ujian” yang memiliki tujuan, bukan sebagai “hukuman”. Perbedaan ini penting karena menunjukkan bahwa religiusitas yang adaptif adalah religiusitas yang mampu memberikan ruang interpretasi positif terhadap pengalaman hidup, bukan sekadar menuntut kepatuhan.

Selain itu, temuan mengenai religiusitas sebagai sumber harapan menunjukkan adanya dimensi prospektif dari religiusitas. Harapan yang berbasis religius tidak hanya bersandar pada kemungkinan empiris, tetapi pada keyakinan terhadap intervensi ilahi. Hal ini menjadikan harapan lebih stabil dalam menghadapi ketidakpastian. Namun di sisi lain, hal ini juga berpotensi menimbulkan risiko pasivitas jika tidak diimbangi dengan tindakan aktif.

¹⁷ Ramadhani et al., Makna Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Anggota IRMA Masjid Agung Palembang. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*. 4 (2025): 768-781

Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi pedang bermata dua: memperkuat resiliensi atau justru menghambat agency individu.

Dalam konteks mahasiswa yang mengalami quarter life crisis, religiusitas juga berfungsi sebagai sumber stabilitas psikologis di tengah ketidakpastian struktural.¹⁸ Akan tetapi, penting untuk dicatat bahwa fungsi ini tidak berdiri sendiri. Faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan tekanan akademik juga berperan signifikan. Dengan demikian, religiusitas sebaiknya dipahami sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, bukan sebagai faktor tunggal yang menjelaskan ketahanan psikologis individu.

Dari perspektif psikologi Islam, konsep tawakal, sabar, dan syukur memberikan kerangka yang memperkuat fungsi religiusitas sebagai sistem makna.¹⁹ Namun, konsep-konsep ini juga perlu diinterpretasikan secara kontekstual agar tidak jatuh pada pemaknaan yang pasif. Tawakal, misalnya, tidak hanya berarti pasrah, tetapi juga mengandung unsur usaha aktif. Jika dimaknai secara sempit, konsep ini justru berpotensi mengurangi inisiatif individu dalam menghadapi krisis.

Temuan menunjukkan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping, tetapi juga sebagai sistem regulasi emosi berbasis makna. Dalam perspektif meaning-making, religiusitas membantu individu merekonstruksi pengalaman krisis menjadi lebih bermakna.²⁰

Temuan ini memperluas konsep religius coping dengan menunjukkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai fondasi rekonstruksi makna hidup.²¹ Selain itu, dalam konteks mahasiswa, religiusitas menjadi sumber stabilitas psikologis di tengah kecemasan dan tekanan sosial.²² Religiusitas membantu individu mengelola emosi negatif serta meningkatkan harapan terhadap masa depan.²³ Dalam perspektif psikologi Islam, konsep tawakal, sabar, dan syukur

¹⁸ Setiagils et al., Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*. 5. no.2. (2024): 43–60

¹⁹ Haekal, Konseling Islami Berbasis Psikologi Positif: Tinjauan Literatur Terhadap Konsep Syukur dan Sabar. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*. 8. no.3. (2025): 156–166

²⁰ Risky et al., Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*. 1. no.3. (2026): 273–283

²¹ Supiyah et al., Rekonstruksi Identitas dan Strategi Coping Mantan Pecandu Narkoba dalam Konteks Rehabilitasi Lapas. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*. 6. no.2. (2025): 148–168

²² Mecca et al., Hubungan religiusitas dengan psychological well-being. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*. 2. no.2 (2024): 136–155

²³ Zeinnida et al., Pengaruh religiusitas dan efikasi diri terhadap kecerdasan emosional siswa di ma al-huda. *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 6. no.1 (2022): 48–56

berperan sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat resiliensi psikologis individu.

Keterangan Perbedaan

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran yang lebih kompleks daripada yang sering diasumsikan dalam literatur. Religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai coping, tetapi sebagai sistem yang membentuk cara individu memahami dirinya, kehidupannya, dan masa depannya. Namun, efektivitas religiusitas sangat bergantung pada bagaimana religiusitas tersebut diinternalisasi dan dimaknai oleh individu.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme coping untuk meredakan stres, tetapi berperan lebih dalam sebagai sistem pembentukan makna (meaning-making system). Religiusitas dimaknai sebagai sumber ketenangan, harapan, kontrol emosi, makna hidup, dan kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian dan tekanan hidup. Melalui proses refleksi dan reinterpretasi berbasis keyakinan religius, pengalaman krisis tidak lagi dipandang sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan dan rencana hidup yang lebih luas. Dengan demikian, religiusitas berkontribusi pada terbentuknya resiliensi psikologis dan stabilitas emosi pada masa dewasa awal.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa peran religiusitas tidak bersifat tunggal atau selalu positif. Efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas internalisasi religiusitas itu sendiri. Religiusitas yang bersifat intrinsik dan reflektif cenderung mendukung kesehatan mental, sedangkan religiusitas yang kaku dan normatif berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, religiusitas juga perlu dipahami sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, yang mencakup faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan individu.

SARAN

Penting untuk mengembangkan religiusitas yang bersifat reflektif dan adaptif, bukan sekadar ritual formal. Religiusitas perlu diimbangi dengan upaya aktif dalam merencanakan masa depan agar tidak menimbulkan sikap pasif dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengintegrasikan pendekatan religius-spiritual dalam layanan konseling, khususnya dalam membantu mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. Namun,

pendekatan ini perlu dilakukan secara kontekstual dan tidak bersifat doktrinal agar tetap relevan dengan kebutuhan individu.

Bagi institusi pendidikan, perlu menyediakan dukungan yang komprehensif bagi mahasiswa, seperti layanan konseling, penguatan komunitas, serta program pengembangan diri yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan spiritual. Selanjutnya bagi peneliti, disarankan untuk mengkaji religiusitas dengan pendekatan yang lebih luas, termasuk membandingkan berbagai latar belakang budaya atau menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, penting juga untuk mengeksplorasi sisi negatif religiusitas agar tidak terjebak pada asumsi bahwa religiusitas selalu berdampak positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341.
- Aristia, A., & Aulia, F. (2025). Quarter-Life Crisis in Early Adulthood is Directly Proportional to Father Involvement. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 16(1), 105–121.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dursun, B. (2023). A qualitative research technique: Interview. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(14), 100–113.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 393–400.
- Haekal, M. F. (2025). Konseling Islami Berbasis Psikologi Positif: Tinjauan Literatur Terhadap Konsep Syukur dan Sabar. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 156–166.
- Koburtay, T., Jamali, D., & Aljafari, A. (2023). Religion, spirituality, and well-being: A systematic literature review and futuristic agenda. *Business Ethics, the Environment & Responsibility*, 32(1), 341–357.
- Mecca, F. A., Pratiwi, R. A., & Novitasya, S. (2024). Hubungan religiusitas dengan psychological well-being. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 136–155.
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., & Scowcroft, E. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326–333.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2021). The psychology of religion and spirituality: How big the tent? *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 3.
- Ramadhani, S., Annapta, M., Agustina, A., Al Fajar, M. F., & Malica, I. R. (2025). Makna Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Anggota IRMA Masjid Agung Palembang. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 4, 768–781.
- Risky, D. K., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2026). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(3), 273–283.

- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (2020). *Handbook of spirituality, religion, and mental health*. Academic Press.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development*. McGraw-Hill New York.
- Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S. (2024). Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.
- Supiyah, R., Soulthoni, H. P. N., Arsyad, M., & Roslan, S. (2025). Rekonstruksi Identitas dan Strategi Coping Mantan Pecandu Narkoba dalam Konteks Rehabilitasi Lapas. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 6(2), 148–168.
- Takona, J. P. (2024). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Quality & Quantity*, 58(1), 1011–1013.
- Zeinnida, Q. L., Tsani, I., & Septiana, N. Z. (2022). Pengaruh religiusitas dan efikasi diri terhadap kecerdasan emosional siswa di ma al-huda. *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 6(1), 48–56.