

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase kehidupan adalah perjalanan yang dialami setiap individu, dimulai dari masa anak-anak, melalui masa remaja, hingga mencapai masa tua. Di setiap tahap ini, individu memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi sesuai dengan tuntutan yang berkembang seiring bertambahnya usia. Selama transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, individu diharapkan untuk mengembangkan kemampuan berpikir secara abstrak, meningkatkan kemandirian, dan mengemban tanggung jawab dengan lebih besar. (Maryati & Rezania, 2018)

Pada siklus kehidupan terdapat keadaan yang kurang terlihat akan tetapi memiliki dampak yang mendalam yaitu *Quarter Life Crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis yang semakin meresap dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya dikalangan individu muda dewasa yang berada diambang peralihan dari masa remaja menuju dewasa yakni sekitar usia 18-29 tahun. Ini adalah masa dimana individu sering mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan tentang arah hidup dan pencapaian tujuan hidup mereka. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena mereka menghadapi tekanan untuk mencapai kesuksesan akademik, menentukan karier, dan membangun identitas pribadi. (Arnett, 2000)

Mahasiswa pascasarjana, terutama yang mengkhususkan diri dalam bidang Pendidikan Agama Islam (PAI), tidak terkecuali dari kemungkinan mengalami QLC. Saat berada diambang transisi dari kehidupan akademis menuju dunia profesional, mereka sering dihadapkan pada ketidakpastian yang membingungkan. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), *quarter life crisis* bisa menjadi pengalaman yang kompleks. Disatu sisi, mereka mengalami tekanan untuk menyelesaikan studi mereka dengan baik dan memilih karier yang sesuai dengan bidang agama. Disisi lain, mereka juga dihadapkan pada pertanyaan tentang bagaimana mengaplikasikan pemahaman agama mereka dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih karier, membangun hubungan interpersonal, hubungan asmara dan menavigasi perubahan sosial dan budaya

Fakta dilapangan, berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa FB mengungkapkan bahwa merasa mengalami kebingungan atau merasa cemas seringkali terjadi

khususnya dalam menentukan tujuan hidup, menentukan karier setelah lulus, meskipun akan mendapatkan gelar magister. Kecemasan akan masa depan yang tidak pasti menjadi beban tersendiri. Menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat setelah lulus. Tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam bidang agama, pekerjaan, pernikahan. Hal ini juga diperkuat dengan ungkapan mahasiswa F “Saya sering merasa bingung untuk menggambarkan hal yang akan terjadi dimasa depan, khususnya semenjak memutuskan masuk pascasarjana. Karena justru malah jadi tambah beban berat karena capaian tinggi, maka harapan lingkungan sekitarpun tinggi. Berat dengan status sosial yang harus diraih” (Wawancara dilakukan pada tanggal 18 Mei 2024 di Kampus Pascasarjana UINSSC). Mahasiswa sering mengalami krisis karena desakan dan ekspektasi yang mereka hadapi dalam kehidupan. Salah satu penyebab utama adalah tekanan yang ditimbulkan oleh harapan berlebihan atau ekspektasi tinggi dari orang tua terhadap masa depan anak-anak mereka. (Affandi, 2016).

Religiusitas merupakan tingkat keterlibatan individu dalam praktik, keyakinan, dan nilai-nilai agama. Konsep ini mencakup berbagai dimensi, termasuk kepercayaan pada Tuhan atau entitas spiritual, partisipasi dalam ritual keagamaan, pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, serta pengalaman spiritual yang mendalam. (Tanamal, 2023). Religiusitas tidak hanya mencakup aspek eksternal seperti partisipasi dalam kegiatan keagamaan, tetapi juga aspek internal seperti kepercayaan, nilai-nilai moral, dan makna hidup yang dipengaruhi oleh ajaran agama yang diyakini individu. Dalam beberapa konteks, religiusitas juga dapat merujuk pada dimensi eksistensial atau spiritualitas, yang melibatkan pencarian makna, tujuan, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. (Ahmad, 2020) Religiusitas sering kali terkait dengan praktik keagamaan yang terstruktur, tingkat religiusitas dapat bervariasi diantara individu, mulai dari tingkat yang tinggi hingga rendah, dan dapat diekspresikan dalam berbagai cara tergantung pada latar belakang budaya, nilai-nilai pribadi, dan pengalaman hidup masing-masing individu. (Nasrudin & Jaenudin, 2021)

Penelitian ini penting untuk dikaji maka dalam tulisan ini akan membahas keterkaitan *quarter life crisis* dengan religiusitas. Dalam studi-studi terdahulu, *quarter-life crisis* seringkali dikaitkan dengan faktor-faktor seperti ketidakpastian ekonomi, tekanan sosial, dan perubahan identitas. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus berkaitan dengan bagaimana

pengalaman pribadi mahasiswa pasca PAI dalam menghadapi *quarter life crisis*, bagaimana peran religiusitas dalam kehidupan mahasiswa pascasarjana PAI yang mengalami *quarter life crisis*, bagaimana strategi religiusitas yang digunakan mahasiswa dalam menanggulangi *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman pribadi mahasiswa pasca PAI dalam menghadapi *quarter life crisis*?
2. Bagaimana peran religiusitas dalam kehidupan mahasiswa pascasarjana PAI yang mengalami *quarter life crisis*?
3. Bagaimana strategi religiusitas yang digunakan mahasiswa dalam menanggulangi *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui secara mendalam pengalaman pribadi mahasiswa pasca Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menghadapi *quarter life crisis*.
2. Mengetahui peran religiusitas dalam membantu mahasiswa pascasarjana PAI mengatasi *quarter life crisis*.
3. Mengetahui strategi religiusitas yang digunakan oleh mahasiswa untuk menanggulangi *quarter life crisis*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi mahasiswa PAI lainnya untuk menghadapi QLC.
2. Penelitian ini dapat membantu dalam membuat program yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa, terutama dalam hal kesehatan mental dan spiritual.
3. Dengan memahami peran agama, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.
4. Penelitian ini akan menambah pengetahuan tentang QLC dan agama, terutama dalam konteks mahasiswa PAI di Indonesia.
5. Penelitian ini dapat menjadi kontribusi penting pada literatur akademik tentang QLC dan religiusitas, khususnya dalam konteks mahasiswa pascasarjana PAI di Indonesia.

E. Kerangka Teori

Memahami dan menggunakan kerangka teori dalam penelitian *Quarter Life Crisis* (QLC) sangatlah penting. Kerangka teori berfungsi sebagai landasan yang kuat bagi penelitian, memberikan arah yang jelas, dan membantu kita dalam memahami fenomena yang sedang diteliti. Berikut adalah beberapa poin terkait kerangka teori pada QLC.

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang merupakan kebingungan Wilner tentang masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010). Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “twentysomethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki real-life. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting (Black, 2010). Pada masa tersebut, individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi

Quarter life crisis (QLC) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode krisis atau ketidakpastian yang dialami oleh individu di usia awal dewasa, khususnya antara usia 18-an hingga awal 30-an. Periode ini seringkali ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang identitas diri, tujuan hidup, serta perasaan kecemasan atau kebingungan tentang masa depan, termasuk dalam konteks karir, hubungan, dan pencapaian pribadi. (Fatimah, 2021)

QLC merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan besar dalam kehidupan (seperti lulus kuliah, memasuki dunia kerja, atau menjalin hubungan yang serius), ekspektasi yang tidak terpenuhi, perasaan terjebak dalam rutinitas, atau perbandingan sosial dengan orang lain di sekitarnya. (Kharisma et al., n.d.) Meskipun tidak semua individu mengalami QLC, banyak yang merasa terdampak oleh ketidakpastian dan kecemasan selama periode ini. Namun, bagi sebagian individu, QLC juga dapat menjadi kesempatan untuk refleksi diri, pertumbuhan pribadi, dan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai hidup

mereka.(Habibie, 2023). Dalam Al-Qur'an konsep quarter life crisis tidak dijelaskan secara langsung, tetapi ada beberapa potongan ayat yang menegaskan untuk tidak cemas, khauf (takut), serta yahzanum (bersedih) berkepanjangan. Salah satunya terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 277 sebagai berikut :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan sholat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati*”.(QS. Al-Baqarah: 277)

Olson-Madden (2007) mendefinisikan masalah pada individu yang mengalami krisis seperempat kehidupan atau quarter life crisis (QLC). Secara khusus individu pada fase ini ingin mencapai dan mewujudkan keinginan, mimpi orang tua, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan sosial, mengembangkan stabilitas emosi. Dalam surat Ali Imran ayat 139 dianjurkan untuk menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal shalih.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.* QS. Al-Imran: 139)

Terdapat beberapa kebiasaan yang dapat memicu adanya quarter life crisis, seperti sering bermain media sosial berpengaruh terhadap pola pikir individu yang senang membandingkan diri dengan orang lain, bermain game sampai lupa waktu pun termasuk dalam kegiatan yang tidak produktif, sering mengeluh, tetapi tidak melakukan apapun untuk menyelesaikan masalah yang dikeluhkan, menutup diri dari orang lain, sehingga membuat pergaulan individu semakin sempit dan sulit melihat berbagai peluang dari koneksi yang ada (Jennyfer, 2010).

2. Bentuk-Bentuk *Quarter life crisis*

QLC dapat muncul dalam berbagai bentuk dan intensitas, namun secara umum dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Berikut Bentuk *Quarter life crisis* dibagi menjadi dua bagian yaitu:

a. *The Locked out form*

Memasuki dunia orang dewasa merupakan sebuah transisi yang penuh rintangan. Bagi sebagian individu, perjalanan ini bisa terasa lebih berat dan membingungkan, memicu krisis identitas yang meragukan kemampuan diri dalam berbagai aspek kehidupan. Fase ini ditandai dengan perasaan tidak memiliki pekerjaan yang stabil, hubungan interpersonal yang kurang memuaskan, dan ketidakmampuan untuk mandiri secara finansial. Pada awalnya, individu mungkin diliputi optimisme saat menghadapi peran sosial baru yang menantang. Namun, seiring berjalannya waktu, rasa kecewa dan frustrasi bisa mulai muncul. Fase kedua krisis ini mendorong individu untuk mencari solusi dan mempertimbangkan alternatif baru. Pada fase keempat, individu mulai menyusun strategi baru untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Fase ini sering kali melibatkan kompromi dan penyesuaian tujuan hidup. Krisis identitas dewasa muda biasanya diakhiri dengan pencapaian stabilitas dalam peran yang dipilih, berbeda dengan kebingungan di awal krisis. Meskipun perjalanannya penuh rintangan, fase ini merupakan kesempatan bagi individu untuk menemukan jati diri dan membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan yang lebih mandiri dan sejahtera. (Fazira et al., 2022)

b. *The Locked in form*

Transisi menuju dunia dewasa memang penuh dengan rintangan. Bagi sebagian individu, perjalanan ini bisa terasa lebih berat dan membingungkan, memicu perasaan terjebak dalam peran orang dewasa. Hal ini sering kali terjadi ketika individu mulai membuat komitmen sebagai orang dewasa dan menetap pada pola yang stabil dalam perkembangannya. Awalnya, individu mungkin memiliki harapan tinggi untuk dapat memberikan pengaruh positif dalam kehidupannya. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mungkin menyadari bahwa kenyataan tidak sesuai dengan ekspektasi. Hal ini dapat menimbulkan rasa terjebak dan frustrasi. (Agustiarini, 2023)

3. Indikator *Quarter Life Crisis*

Indikator QLC adalah tanda-tanda atau gejala yang dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami QLC. Dengan memahami indikator-indikator ini, dengan memahami indikator QLC, dapat **mendeteksi masalah sejak dini**, membantu menghindari rintangan dan menemukan jalan yang tepat. Penting bagi kita untuk belajar mengenali tanda-tanda QLC agar kita bisa melewati masa-masa sulit ini dengan lebih mudah.

a. Krisis identitas

Seseorang mungkin merasa kebingungan tentang siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Mereka mungkin bertanya-tanya tentang tujuan hidup mereka dan apakah keputusan-keputusan yang telah mereka buat selama ini sudah benar. (Hermawan, 2021)

b. Ketidakpastian karier

Ketidakpastian karir adalah kondisi di mana seseorang merasa ragu, bingung, atau tidak yakin tentang arah karier yang ingin mereka jalani. Ini merupakan perasaan umum yang sering dialami oleh banyak orang, terutama saat memasuki dunia kerja atau ketika ingin melakukan perubahan karier. Ketidakpastian karir ini bisa muncul karena berbagai macam alasan salah satunya adalah tekanan baik dari teman, keluarga atau masyarakat. Ketidakpastian karir juga dapat menimbulkan berbagai dampak negative seperti: stres cemas juga emosi yang beragam, dan kehilangan motivasi. (Dalimunthe et al., 2024)

c. Masalah hubungan

Quarter life crisis juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang, termasuk hubungan romantis, pertemanan, dan hubungan dengan anggota keluarga. Seseorang mungkin merasa kesepian atau sulit untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat. (Fatimah, 2021)

c. Kecemasan finansial

Masalah finansial seperti utang mahasiswa, kesulitan mencari pekerjaan yang membayar cukup, atau merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan keuangan jangka panjang juga dapat menjadi bagian dari *quarter life crisis*. (Rahmatia, 2019)

d. Kesulitan dalam mengambil keputusan

Quarter life crisis seringkali membuat seseorang merasa sulit untuk mengambil keputusan besar dalam hidup, seperti memilih antara melanjutkan pendidikan, pindah ke kota baru, atau memulai keluarga. (Sari, 2021)

e. Isolasi diri

Menghindari interaksi sosial atau isolasi diri adalah kondisi di mana seseorang yang sedang mengalami Quarter Life Crisis cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Ini dapat berupa menolak undangan, membatasi aktivitas sosial, atau lebih memilih menyendiri. Alasannya beragam, mulai dari perasaan tidak nyaman dan takut dinilai hingga kebutuhan untuk merenung. Isolasi ini dapat memperburuk kondisi mental seperti kecemasan dan depresi, serta menghambat proses mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Padahal, interaksi sosial justru bisa memberikan dukungan dan perspektif baru yang sangat dibutuhkan selama masa transisi ini. (Afifah & Muslikah, 2023)

4. Fase QLC

Quarter life crisis (QLC) merupakan fase transisi yang penuh gejala bagi individu usia 18-20an tahun. Pada fase ini, mereka mulai mempertanyakan identitas, tujuan hidup, dan pilihan karir yang diambil. Berikut terdapat beberapa fase QLC

- a. Pertama, mulai muncul perasaan terjebak dalam banyaknya pilihan. Opsi ini, alih-alih menghadirkan kebebasan, justru memicu kegelisahan dalam menentukan langkah selanjutnya. Dilema ini menghadirkan rasa cemas dan kebingungan dalam menapaki jalan hidup.
- b. Kedua, ditengah kebingungan dan keraguan, muncul dorongan kuat untuk mengubah keadaan. Rasa bosan dan tidak puas dengan kondisi saat ini memicu tekad untuk melangkah keluar dari zona nyaman dan mencari kehidupan yang lebih berarti. Motivasi ini bagaikan api yang membakar semangat, mendorong individu untuk merajut masa depan yang lebih cerah.
- c. Ketiga, **Didorong oleh motivasi yang membara, ia berani melangkah keluar dari zona nyaman dan mengambil tindakan yang berani.** Keputusan untuk keluar dari pekerjaan atau memutuskan hubungan dengan orang-orang terdekat merupakan langkah krusial yang membutuhkan keberanian dan keteguhan hati. Alasan di balik tindakan ini bukan semata-mata mencari sensasi, melainkan keinginan untuk menjelajahi hal baru

dan memperkaya pengalaman hidup. Di balik risiko yang mengintai, terbentang peluang untuk menemukan jati diri dan mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya.

- d. Keempat, **Dengan penuh keyakinan, ia mulai memegang kendali atas hidupnya dan mengarahkannya menuju tujuan yang ingin dicapai.** Bebas dari keraguan dan kebingungan, ia mengambil alih kepemimpinan atas hidupnya, berani mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas konsekuensinya. Kegigihan dan tekadnya menjadi kompas yang membantunya untuk melewati rintangan dan mencapai mimpi-mimpinya.
- e. Kelima, **Didorong oleh dorongan untuk menemukan makna dan kebahagiaan, ia mulai membangun kehidupan yang berpusat pada minat dan kecintaannya.** Kehidupan yang sebelumnya terasa kosong dan hampa kini mulai terisi dengan warna dan semangat. Aktivitas yang dilakukannya didasarkan pada passionnya, memberikan rasa puas dan kebahagiaan yang tak ternilai. (Ameliya, 2020)

5. *Quarter Life Crisis* Dalam Perspektif Islam

Menurut Levinson (dalam Santrock, 2004) struktur kehidupan pada masa dewasa awal adalah integrasi dari struktur internal diri seperti nilai, tujuan, keyakinan, kemudian akan berkesinambungan dengan struktur eksternal seperti peran, komitmen, aktivitas. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu akan banyak mengeksplor, mencari jati diri yang diharapkan akan membentuk kehidupan pada masa depannya. Pada saat individu mengeksplorasi diri atau pencarian nilai hidup yang disadari kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali maka akan muncul rasa kekecewaan, insecure, depresi hingga kehilangan arah tujuan hidup, mempertanyakan identitas diri yang disebut dengan fenomena QLC (Robbins dan Wilner, 2001). QLC merupakan fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18 sampai 29 tahun sebagai masa transisi antara masa remaja (adolescence) menuju masa dewasa (adulthood) (Atwood dan Scholtz, 2008).

Islam sebagai agama yang komprehensif telah mengatur segala aspek kehidupan manusia. Al-Qur'an dan hadits sebagai rujukan dalil dalam Islam yang menjelaskan tata cara hidup, dari yang sifatnya kecil seperti memberi makan pada hewan hingga hal yang besar seperti konsep riba. Sejatinya setiap manusia akan mencari hakikat dalam hidupnya, namun proses pencarian akan lebih bernilai jika mengikuti agama serta melakukan

pendekatan terhadap apa yang diajarkan agama atau dengan istilah Islamic worldview (Hamka, 2018).

Imam Al Ghazali (dalam Ihya'Ulumuddin, 2015) mengatakan bahwa salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah adalah kuatnya cinta kita kepada dunia. Terlalu berambisi terhadap impian dunia, terlalu memikirkan pencapaian pada masa depan tanpa mengetahui bahwa agama juga mempunyai hak dalam diri individu, yang pada akhirnya mudah lelah dan mengeluh akan hidup. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

M. Quraish Shihab dalam kitab al-Misbah menafsirkan ayat diatas bahwa Allah SWT mengetahui apa yang akan terjadi pada umatnya. Apa yang diharapkan tentang masa depan tidak semua bernilai positif dan berjalan dengan baik, karena bisa saja dibalik rerumputan yang diinjak ternyata ada lubang yang bisa membuat diri sendiri terjatuh. Mendekatkan diri kepada Allah SWT tentu akan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dalam keadaan apapun, serta mampu mengatasi emosional atau respon negatif dalam diri (Shihab, 2002). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wen (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih tangguh saat mengalami kebimbangan atau sedang mengalami keadaan tertekan. Individu dengan tingkat pemahaman agama yang baik dapat membantu menghadapi QLC baik di usia 20an atau usia selanjutnya

6. Pengertian Relegiusitas

Relegiusitas merujuk pada tingkat keterlibatan individu dalam praktik, keyakinan, dan nilai-nilai agama. Konsep ini mencakup berbagai dimensi, termasuk kepercayaan pada Tuhan atau entitas spiritual, partisipasi dalam ritual keagamaan, pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, serta pengalaman spiritual yang mendalam. (Tanamal, 2023)

Religiusitas tidak hanya mencakup aspek eksternal seperti partisipasi dalam kegiatan keagamaan, tetapi juga aspek internal seperti kepercayaan, nilai-nilai moral, dan makna hidup yang dipengaruhi oleh ajaran agama yang diyakini individu. Dalam beberapa konteks, religiusitas juga dapat merujuk pada dimensi eksistensial atau spiritualitas, yang melibatkan pencarian makna, tujuan, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. (Ahmad, 2020)

Meskipun religiusitas sering kali terkait dengan praktik keagamaan yang terstruktur, tingkat religiusitas dapat bervariasi di antara individu, mulai dari tingkat yang tinggi hingga rendah, dan dapat diekspresikan dalam berbagai cara tergantung pada latar belakang budaya, nilai-nilai pribadi, dan pengalaman hidup masing-masing individu. (Nasrudin & Jaenudin, 2021)

7. Indikator Relegiusitas

Indikator religiusitas adalah tanda-tanda atau ciri-ciri yang menunjukkan tingkat keimanan atau ketaatan seseorang terhadap agama atau kepercayaan yang dianutnya. Indikator ini dapat bervariasi tergantung pada agama atau kepercayaan yang dianut, namun secara umum, indikator religiusitas mencerminkan seberapa dalam seseorang menghayati ajaran agamanya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami indikator religiusitas, tidak hanya menjadi pribadi yang lebih baik, tetapi juga akan berkontribusi dalam membangun dunia yang lebih baik dan satu langkah lebih dekat untuk mewujudkan cita-cita tersebut. Beberapa indikator umum religiusitas meliputi:

- a. Keyakinan Beragama: Mengukur tingkat kepercayaan individu terhadap ajaran dan doktrin agama tertentu.
- b. Partisipasi dalam Ritual Keagamaan: Menilai sejauh mana seseorang terlibat dalam praktik-praktik keagamaan seperti ibadah, doa, puasa, dan ritual keagamaan lainnya.
- c. Kepatuhan Terhadap Ajaran Agama: Mengukur sejauh mana individu mentaati aturan dan prinsip-prinsip moral yang diajarkan oleh agama mereka.

- d. Keterlibatan dalam Komunitas Keagamaan: Menilai seberapa sering seseorang berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau kegiatan kelompok yang terkait dengan agama mereka.
 - e. Pengalaman Spiritual: Mengukur tingkat pengalaman yang mendalam atau transformatif yang terkait dengan praktik keagamaan, seperti pengalaman ekstasis, pencerahan, atau pertemuan dengan Tuhan.
 - f. Kebiasaan Keagamaan dalam Kehidupan Sehari-hari : Mengukur sejauh mana ajaran agama diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan pengambilan keputusan.
 - g. Pencarian Makna dan Koneksi Spiritual: Mengukur tingkat keinginan individu untuk mencari makna dalam kehidupan dan untuk merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, termasuk Tuhan atau entitas spiritual.(Ahmad, 2020). Indikator-indikator ini dapat digunakan secara individual atau dikombinasikan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang religiusitas seseorang.
8. Dimensi-Dimensi Religiusitas Islam

Dimensi Religiusitas adalah aspek-aspek yang membentuk keseluruhan konsep religiusitas seseorang. Dimensi ini menggambarkan berbagai cara seseorang mengekspresikan dan menghayati keimanannya. **Dengan memahami dimensi-dimensi religiusitas, dapat membangun pondasi iman yang kuat, mempererat hubungan dengan Tuhan, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat serta** menjadi pribadi yang lebih seimbang, bijaksana, dan penuh kasih sayang. Berikut beberapa aspek mengenai dimensi-dimensi religiusitas:

a. Keyakinan atau Akidah Islam

Dimensi kepercayaan dalam penelitian ini menitikberatkan pada tingkat keyakinan seorang Muslim terhadap ajaran fundamental agama Islam, terutama yang tertuang dalam Rukun Iman. Dimensi ini menjadi fondasi kokoh yang menopang bangunan iman seorang Muslim, membantunya menghadapi berbagai tantangan dan kebingungan dalam hidup, seperti *quarter life crisis*. Memahami dimensi kepercayaan dapat membantu penelitian ini memberikan insights tentang bagaimana keyakinan agama membantu mahasiswa pascasarjana PAI mengatasi *quarter life crisis* dan menemukan makna dan tujuan hidup.

b. Peribadatan

Dimensi kepatuhan dalam penelitian ini mengacu pada ketaatan seorang Muslim dalam menjalankan ibadah, seperti salat, puasa, zakat, dan berbagai ritual keagamaan lainnya. Dimensi ini menjadi cerminan iman seorang Muslim, di mana keyakinannya diwujudkan dalam tindakan dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam. Memahami dimensi kepatuhan dapat membantu penelitian ini memberikan insights tentang bagaimana kepatuhan agama membantu mahasiswa pascasarjana PAI mengatasi *quarter life crisis* dan menemukan makna dan tujuan hidup.

c. Pengalaman atau akhlak

Dimensi akhlak dalam penelitian ini mengacu pada tingkat berperilaku seorang Muslim yang didorong oleh ajaran Islam. Dimensi ini berfokus pada hubungan antarmanusia, di mana seorang Muslim dituntut untuk menunjukkan akhlak yang mulia dan terpuji dalam setiap interaksi dan pergaulannya. Muslim yang berakhlak mulia akan senantiasa berusaha untuk melakukan kebaikan, menyebarkan kedamaian, dan membangun hubungan yang harmonis dengan sesama. Dimensi akhlak ini menjadi penyeimbang bagi dimensi syariah yang menekankan pada aturan dan kewajiban agama.

Penelitian tentang dimensi akhlak dalam konteks *quarter life crisis* pada mahasiswa pascasarjana PAI memiliki arti penting. Dimensi ini dapat membantu memahami bagaimana nilai-nilai akhlak Islam dapat membantu mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan dan kebimbangan dalam hidup mereka, khususnya dalam membangun hubungan dengan orang lain.

d. Pengetahuan atau Ilmu

Dimensi pengetahuan dalam penelitian ini menitikberatkan pada tingkat pengetahuan dan pemahaman seorang Muslim terhadap ajaran fundamental agama Islam, sebagaimana tercantum dalam Al-Quran, kitab suci umat Islam. Dimensi ini menjadi landasan kokoh bagi individu untuk menjalankan kehidupan beragama yang baik dan benar. Memahami dimensi pengetahuan dapat membantu penelitian ini memberikan insights tentang bagaimana pemahaman agama membantu mahasiswa pascasarjana PAI menghadapi *quarter life crisis* dan menemukan makna dan tujuan hidup.

e. Penghayatan

Dimensi penghayatan dalam penelitian ini mengacu pada seberapa dalam seorang Muslim merasakan berbagai fenomena religiusitas, seperti perasaan dekat dengan Allah SWT, merasakan dikabulkannya doa-doa, merasakan kebahagiaan karena beriman kepada Allah SWT, dan berbagai pengalaman spiritual lainnya. Dimensi ini menjadi tolok ukur kualitas keimanan seorang Muslim, di mana keyakinannya tidak hanya sebatas pengetahuan, tetapi juga tertanam kuat dalam hati dan jiwanya. Penelitian tentang dimensi penghayatan dalam konteks *quarter life crisis* pada mahasiswa pascasarjana PAI memiliki arti penting. Dimensi ini dapat membantu memahami bagaimana pengalaman spiritual dapat membantu mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan dan kebingungan dalam hidup mereka, khususnya dalam menemukan makna dan tujuan hidup. (Afrilia, 2022)

9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Religiusitas seseorang merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini saling mempengaruhi dan membentuk cara seseorang memahami, menghayati, dan mempraktikkan agamanya. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi religiusitas yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal.

a. Faktor internal

1) Keturunan

Kereligiusan seseorang bukan hanya ditentukan oleh faktor bawaan, melainkan merupakan sebuah konstruksi dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai unsur kejiwaan, termasuk aspek konatif, kognitif, dan afektif.

a) **Aspek Konatif:** Kemampuan individu untuk bertindak dan berperilaku sesuai dengan ajaran Islam. Aspek ini meliputi kemauan untuk menjalankan ibadah, menerapkan nilai-nilai akhlak mulia, dan mempelajari pengetahuan agama.

b) **Aspek Kognitif:** Kemampuan individu untuk memahami dan mencerna ajaran Islam. Aspek ini meliputi kemampuan untuk memahami makna ayat-ayat Al-Quran, mempelajari sejarah dan tradisi Islam, dan memahami konsep-konsep teologis.

c) **Aspek Afektif:** Kemampuan individu untuk merasakan dan menghayati ajaran Islam. Aspek ini meliputi perasaan cinta kepada Allah SWT, rasa takut kepada Allah SWT, dan perasaan bahagia dan damai saat menjalankan ibadah.

2) **Tingkat Usia**

Para peneliti psikologi agama umumnya sepakat bahwa tingkat usia individu dapat memengaruhi tingkat kesadaran dan pemahaman agamanya. Meskipun usia bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat kesadaran beragama, namun usia memiliki pengaruh signifikan terhadap bagaimana individu memahami dan mengamalkan ajaran agamanya. Memahami dimensi usia dalam kaitannya dengan dimensi keberagamaan membuka peluang baru untuk membantu individu, khususnya mahasiswa pascasarjana PAI, dalam mengembangkan pemahaman agama yang lebih mendalam dan menjalani kehidupan beragama yang penuh makna dan kebahagiaan di setiap tahap kehidupannya.

3) **Kepribadian**

Setiap individu memiliki kepribadian yang unik, yang terbentuk dari berbagai faktor seperti pengalaman hidup, latar belakang budaya, dan nilai-nilai yang dianut. Kepribadian ini pun turut memengaruhi cara pandang individu terhadap agama dan bagaimana mereka mengamalkan ajaran agamanya. Memahami dimensi kepribadian dalam kaitannya dengan dimensi keberagamaan membuka peluang baru untuk membantu individu, khususnya mahasiswa pascasarjana PAI, dalam mengembangkan pemahaman agama yang lebih personal dan menjalani kehidupan beragama yang penuh makna dan kebahagiaan sesuai dengan karakteristik diri mereka masing-masing.

b. **Faktor Eksternal**

1) **Lingkungan Keluarga**

Keluarga merupakan lingkup paling awal dan fundamental dalam kehidupan manusia. Di sinilah individu pertama kali mengenal dan mempelajari nilai-nilai agama dan moral. Oleh karena itu, lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk dimensi-dimensi keberagamaan individu, seperti kepatuhan, akhlak, pengetahuan, dan penghayatan.

2) Lingkungan Pendidikan

Dunia pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk pribadi individu yang unggul, baik secara intelektual maupun moral. Tiga aspek utama dalam dunia pendidikan, yaitu guru dengan menanamkan nilai moral dan karakter positif, kurikulum dengan seimbang antara ilmu pengetahuan dan pendidikan karakter, dan pergaulan sosial di sekolah dengan membangun interaksi positif dan toleransi, maka akan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan pribadi siswa.

3) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian individu. Nilai-nilai, norma, dan budaya yang berlaku di masyarakat dapat memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan seseorang, baik positif maupun negatif. Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter dan kepribadian individu. Dengan memilih lingkungan yang tepat dan positif, individu dapat mengembangkan karakter yang baik dan mencapai potensi mereka secara maksimal. (Sakila, 2019).

10. Strategi Mengatasi QLC

Menanggulangi quarter life crisis (QLC) memerlukan pendekatan yang holistik dan beragam, mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi individu pada fase ini. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi QLC:

a. Berpikir positif

Berpikir positif adalah salah satu alat yang sangat efektif untuk mengatasi QLC pada saat *overthinking*. Dengan melatih pikiran untuk fokus pada hal-hal positif, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

b. Belajar dan Berkembang

Mengembangkan keterampilan baru dapat meningkatkan rasa percaya diri. Mengambil kursus atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan yang relevan dengan karir atau minat pribadi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membuka peluang baru. Serta Membaca dapat membuka pikiran dan memberikan perspektif baru.

c. Bantuan Profesional

Mencari bantuan profesional saat mengalami *quarter life crisis* (QLC) merujuk pada tindakan individu untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan dari seorang ahli, seperti psikolog, konselor, atau terapis, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menangani masalah kesehatan mental dan emosional. (Tanjung et al., 2024)

d. Mengelola Stres

Mengelola stres dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Aktivitas yang menyenangkan dapat membantu meredakan ketegangan, meningkatkan suasana hati, dan memberikan pelarian dari tekanan sehari-hari.

e. Dukungan orang terdekat

Dukungan dari orang terdekat adalah salah satu strategi yang sangat efektif dalam mengatasi *quarter life crisis* (QLC). Dukungan ini dapat datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, pasangan, atau guru. Baik berupa dukungan emosional, refleksi diri, memberikan pandangan yang berbeda, memberikan motivasi nasihat, memberikan rasa aman dll (Heryadi, 2020)

F. Penelitian Relevan

Satu, Siti hasmah Fazira dkk, dengan judul “Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Awal Dewasa” pada tahun 2023. Adapun tempat penelitian penulis menyimpulkan bahwa peneliti melakukan penelitian pada orang-orang sekitar yang berjumlah lima orang. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui faktor penyebab *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu pendekatan deduktif dengan Analisis Isi Kualitatif. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling* 20-30 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor internal yang berupa pengalaman masa kecil yang mengesankan mengakibatkan dampak positif bagi seseorang. Faktor eksternal ditemukan bahwa dari segi faktor lingkungan bahwa informan memiliki dukungan oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Aspek emosional ditemukan bahwa informan memiliki sikap berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah. (Fazira et al., 2022)

Terdapat kesamaan dan perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan dan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun kesamaan yang sama antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu dari tema yang sama membahas *Quarter Life Crisis*, jenis penelitian yang sama yaitu kualitatif. Adapun Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan peneliti diatas menggunakan pendekatan deduktif, penulis juga meneliti ditempat yang berbeda dengan yang telah disebutkan diatas, penulis akan melakukan pada mahasiswa PAI Pascasarjana UINSSC sedangkan peneliti diatas melakukan penelitian pada orang seketitarnya dan juga tujuan yang berbeda dengan yang telah dipaparkan diatas

Kedua, Sifa Fauziah, Ernawati Hamidah, Nafa Anggraeni dengan judul penelitian Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes X Cianjur. Pada tahun 2024. Dengan tempat di Cianjur. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Metode pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 55 mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *quarter life crisis* dan kuesioner dukungan sosial. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menggunakan analisa bivariat uji chi square memperoleh nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis* mampu mengatasinya dengan mendapat dukungan dari lingkungan sekitar baik itu dari keluarga, teman, dan orang-orang sekitar lainnya dengan memberi dorongan, perhatian, dan kasih sayang pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada di fase *quarter life crisis*. (Fauziah et al., 2024)

Terdapat kesamaan dan perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan dan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun kesamaan yang sama antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu dari tema yang sama membahas *Quarter Life Crisis*. Adapun Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan peneliti diatas menggunakan pendekatan cross sectional, jenis penelitian kualitatif

sedangkan diatas menggunakan kuantitatif, penulis juga meneliti ditempat yang berbeda yaitu di Cirebon sedangkan penelitian diatas di Cianjur, penulis akan melakukan pada mahasiswa PAI Pascasarjana UINSSC, sedangkan peneliti diatas melakukan penelitian pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes X.

Ketiga, Mashdaria Huwaina, Khoironi dengan judul Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa. yang melakukan penelitiannya di Malang pada tahun 2021, pada penelitian ini penulis tidak menemukan peneliti menggunakan jenis dan metode apa dalam penelitiannya akan tetapi melihat dari hasil dan pembahasan yang dilakukan penulis memperkirakan bahwa peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Adapun hasil Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa sebesar 11.2% Hasil korelasi Pearson menunjukkan skor positif 0.335 yang menguatkan hubungan antar variabel sehingga semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an yang dimiliki, maka semakin tinggi masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. (Huwaina & Khoironi, 2021)

Terdapat kesamaan dan perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan dan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun kesamaan yang sama antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu dari tema yang sama membahas *Quarter Life Crisis*. Adapun Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan peneliti diatas tidak ditemukan, jenis penelitian kualitatif sedangkan diatas menggunakan kuantitatif, penulis juga meneliti ditempat yang berbeda yaitu di Cirebon sedangkan penelitian diatas di Malang, penulis akan melakukan pada mahasiswa PAI Pascasarjana UINSSC, sedangkan peneliti diatas melakukan penelitian Pada Mahasiswa di Malang.

Keempat, Iin Wahyuni dan Eva Meizara dengan judul Dinamika Mengatasi *Quarter life crisis* Pada Anggota Komunitas Keagamaan. Dilakukan pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *Quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas keagamaan serta strategi coping yang dilakukan untuk keluar dari fase *Quarter life crisis*. Responden penelitian berjumlah 3 orang yang merupakan anggota dalam komunitas keagamaan yang berusia 25 tahun yang diperoleh menggunakan teknik sampling snowball

serta pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam. Hasil penelitian yang diperoleh adalah anggota komunitas keagamaan mengalami *Quarter life crisis* akibat mendapatkan banyak tekanan dari keluarga baik dalam hal pekerjaan maupun pernikahan yang akhirnya menimbulkan adanya rasa tertekan, perasaan rendah diri, serta membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian individu lain. Strategi coping yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini adalah dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan serta memperbanyak praktik ibadah. (Hamka et al., 2022)

Terdapat kesamaan dan perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan dan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun kesamaan yang sama antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu dari tema yang sama membahas *Quarter Life Crisis*. Adapun Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan peneliti di atas tidak ditemukan, jenis penelitian kualitatif, penulis juga meneliti ditempat yang berbeda yaitu di Cirebon sedangkan penelitian di atas tidak spesifik disebutkan, penulis akan melakukan pada mahasiswa PAI Pascasarjana UINSSC, sedangkan peneliti di atas melakukan penelitian pada anggota dalam komunitas keagamaan.

Kelima, Putri Mega Oktaviani, Christiana Hari Soetjningsih Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate 2023. Peneliti menggunakan teknik convenience sampling dengan total partisipan sebanyak 136. Penelitian ini menggunakan metode analisis data korelasi product moment dari Pearson dengan tujuan untuk menentukan hubungan dukungan sosial *Quarter life crisis* dan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar $r = -0.189$ dengan nilai signifikansi = 0,014 ($p > 0.05$) yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *Quarter life crisis* yang dialami oleh fresh graduate dari Universitas Kristen Satya Wacana yang mana para partisipan termasuk dalam kategori dukungan sosial yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan sudah memenuhi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *Quarter life crisis* yaitu adanya dukungan sosial. (Oktaviani & Soetjningsih, 2023)

Terdapat kesamaan dan perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan dan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun kesamaan yang sama antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu dari tema yang sama membahas *Quarter Life*

Crisis. Adapun Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan peneliti diatas Peneliti menggunakan teknik convenience sampling dan menggunakan metode analisis data korelasi product, dengan jenis penelitian kualitatif sedangkan diatas menggunakan kuantitatif, penulis juga meneliti ditempat yang berbeda yaitu di Cirebon sedangkan penelitian diatas di Universitas Kristen Satya Wacana, penulis akan melakukan pada mahasiswa PAI Pascasarjana UINSSC, sedangkan peneliti diatas melakukan penelitian Pada Mahasiswa fresh graduate dari Universitas Kristen Satya Wacana.

G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian yang ditunjang dengan data yang diperoleh dari penelitian lapangan (*field Research*). Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Dimulai dari kepekaan peneliti terhadap isu di sekitar, lalu mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara, hingga akhirnya menarik kesimpulan yang bermakna. Tujuan utamanya adalah memberikan gambaran yang komprehensif, mengungkap makna tersembunyi, dan menjelaskan secara mendalam fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini berbicara dan mengamati secara langsung untuk memperoleh data-data objek penelitian mengenai Peran Relegiusitas Dalam Menanggulangi *Quarter life crisis* Mahasiswa Pascasarjana UINSSC. (Waruwu, 2023)

b. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Fenomenologi merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggali esensi dari fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia dengan cermat dan terperinci. Fokus utamanya adalah memahami bagaimana manusia mengalami fenomena tersebut secara langsung dalam kesadaran, pikiran, dan tindakan, serta bagaimana fenomena tersebut diterima secara estetis. (Rokhis, 2016) Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha untuk menafsirkan makna yang terkandung di

dalam fenomena tersebut, serta bagaimana makna tersebut dibangun oleh individu atau kelompok dalam interaksi sosial.

Penelitian fenomenologi membutuhkan kejelian dalam menganalisis fakta-fakta dan data-data yang terkumpul, dengan tujuan untuk menggali makna yang tersirat di balik pengalaman individu. Peneliti harus mampu mengidentifikasi pola-pola atau tema-tema yang muncul dari data tersebut. Dalam menentukan objek penelitian, peneliti fenomenologi seringkali memilih fokus pada individu, kelompok manusia, lingkungan, program, proses, atau situasi dalam masyarakat atau unit sosial tertentu. Dengan demikian, penelitian fenomenologi tidak hanya memberikan pemahaman yang dalam tentang pengalaman manusia, tetapi juga memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana manusia membangun makna dan pemahaman tentang dunia di sekitar mereka. Dengan demikian, penelitian fenomenologi tidak hanya menawarkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman manusia, tetapi juga memperkaya wawasan kita tentang cara manusia membangun makna dan memahami dunia di sekitar mereka. (Yusanto, 2020)

Dalam konteks penelitian mengenai peran religiusitas dalam mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa pascasarjana PAI di UINSSC, pendekatan fenomenologi menjadi landasan metodologis yang relevan dan bermakna. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam pengalaman individu dalam menghadapi krisis pada awal dewasa mereka, dengan fokus khusus pada dimensi spiritual dan keagamaan. Penelitian ini akan memungkinkan pemahaman yang dalam tentang bagaimana nilai-nilai agama diintegrasikan dalam proses menghadapi *quarter life crisis*, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi cara mahasiswa merespons dan menanggulangi krisis tersebut. Selain itu, pendekatan fenomenologi juga memungkinkan peneliti untuk menyelidiki strategi dan praktik keagamaan yang digunakan mahasiswa PAI dalam mengatasi krisis tersebut, termasuk pengaruh kegiatan keagamaan terhadap persepsi, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan mereka untuk menavigasi masa transisi penting dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang berharga tentang peran religiusitas dalam membentuk resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana PAI di UINSSC dalam menghadapi *quarter life crisis*.

c. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang memberikan informasi sebagai sumber utama dari data penelitian. Dalam penelitian, subjek bagaikan benang merah yang menghubungkan seluruh elemen penelitian. Ibarat sebuah drama, subjek adalah aktor utama yang membawa cerita penelitian menuju klimaksnya. Di balik istilah subjek penelitian, terdapat makna penting yang perlu dipahami, terutama dalam konteks penelitian kualitatif. (Waruwu, 2023) Adapun subjek daripada penelitian ini adalah Mahasiswa Pascasarjan PAI Semester 4 tahun 2024.

Dalam penelitian kualitatif, objek bagaikan lensa yang memfokuskan pandangan peneliti pada apa yang ingin diselidiki. Objek penelitian adalah fenomena, peristiwa, atau pengalaman yang ingin dipahami secara mendalam oleh peneliti. Pemilihan objek penelitian yang tepat dan sesuai kriteria, seperti penting, menarik, dapat diakses, dan etis, merupakan langkah awal krusial dalam penelitian kualitatif untuk membuka jalan menuju pemahaman yang mendalam dan menghasilkan penelitian yang bermanfaat bagi masyarakat. (Abunawa, 2023) Dan objek dalam penelitian ini merupakan Pascasarjana PAI UINSSC.

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang diperlukan peneliti dalam penelitian ini terbagi dalam dua data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Data Primer

Pengertian sumber data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber asli, tidak melalui media perantara. Data primer dikumpulkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dan observasi langsung di lapangan. Sumber data primer didapatkan melalui kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri, seperti hasil wawancara, hasil observasi, dan data-data mengenai informan. (Rahman, 2022) Data primer yaitu Mahasiswa Pascasarjana PAI 2023 UINSSC.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, biasanya melalui sumber yang telah ada sebelumnya. Data sekunder dapat berupa jurnal, buku, publikasi pemerintah, situs web, artikel jurnal, catatan internal organisasi, dan lain-lain. Sumber data sekunder ini telah diolah dan disajikan oleh pihak

lain, seperti peneliti sebelumnya, sehingga data sekunder tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder digunakan untuk melengkapi data primer yang diperoleh langsung dari sumber asli dan untuk mendukung informasi yang telah diperoleh melalui penelitian sebelumnya. (Rahman, 2022) Data sekunder tersebut meliputi buku, jurnal, artikel dan dokumentasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian apapun membutuhkan adanya validitas data. Pengumpulan data akurat dan tepat dibutuhkan dalam penelitian ini, maka dibutuhkan pengumpulan-pengumpulan data terkait. Dalam hal ini, penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data yang lebih banyak pada observasi, wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi. (Hardani, 2020, p. 122) membutuhkan beberapa teknik, maka penelitian menggunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Dalam dunia penelitian, observasi bagaikan jendela yang membuka gerbang pemahaman mendalam tentang realitas. Teknik pengumpulan data ini memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung partisipan dan konteks yang terlibat dalam fenomena yang diteliti. Baik di alam liar kehidupan nyata maupun dalam lingkungan penelitian yang dirancang khusus, observasi menyediakan wadah bagi para peneliti untuk menyelami interaksi sosial, perilaku, dan konteks yang kaya informasi. (Jhon, W, 2018)

Observasi kualitatif dalam penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran religiusitas dalam menanggulangi *quarter life crisis* mahasiswa pascasarjana PAI UINSSC, tetapi juga dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana religiusitas dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti mencakup peran religiusitas terhadap mahasiswa pascasarjana UINSSC. Maka hasil observasi menunjukkan bahwa Mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Agama Islam (PAI) kerap mengalami Quarter Life Crisis (QLC) yang ditandai dengan krisis identitas, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Namun, mereka juga menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dengan

berbagai strategi seperti mengubah pola pikir, mencari dukungan sosial, dan mengembangkan diri. Agama berperan penting dalam membantu mahasiswa PAI mengatasi QLC. Praktik keagamaan memberikan ketenangan, makna hidup, dan dukungan sosial yang kuat. Mahasiswa yang religius cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan menemukan arah hidup yang jelas.

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data dari materi tertulis lainnya yang terkait dengan fenomena yang menjadi objek penelitian. Dokumentasi merupakan proses pengumpulan, seleksi, dan pengolahan teks asli atau informasi tertulis yang digunakan sebagai bukti atau dukungan untuk suatu pernyataan atau argument. (Ardiansyah et al., 2023) Jenis dokumen yang digunakan peneliti meliputi catatan chat wawancara, buku, jurnal, google form wawancara, rekaman wawancara. Melalui studi dokumentasi, peneliti dapat memperoleh wawasan mendalam tentang konteks historis, peristiwa, dan perkembangan yang relevan dengan fenomena yang sedang diteliti.

c. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah kegiatan di mana informasi dicari melalui interaksi antara dua pihak atau lebih, di mana satu pihak bertindak sebagai penanya dan pihak lainnya berperan sebagai informan. Proses wawancara umumnya dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merujuk pada sebuah proses yang direncanakan secara matang, dimana penanya mengikuti daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya untuk mengeksplorasi suatu topik dengan jelas dan terarah. Di sisi lain, wawancara tidak terstruktur melibatkan percakapan yang lebih bebas, tanpa adanya daftar pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga memberikan ruang yang lebih besar bagi informan untuk menjelaskan secara bebas. (Rofiah, 2022) Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara secara terstruktur. Yang mana sebelum melakukan wawancara penulis menyusun daftar-daftar pertanyaan yang akan penulis tanyakan kepada informan yang sudah disesuaikan dengan perumusan masalah. Wawancara akan dilakukan bersama empat belas orang mahasiswa pascasarjana PAI UINSSC 2023.

4. Uji Keabsahan Data

Triangulasi sebagai pengecekan data dari berbagai sumber cara dan berbagai waktu, secara lebih detail sebagai berikut:

- a. Triangulasi sumber, bertujuan untuk menguji validitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber atau informan.
- b. Triangulasi waktu, data yang dikumpulkan melalui teknik wawancara di pagi hari pada saat informan masih segar, dengan begitu akan memberikan data lebih valid sehingga lebih kredibel.
- c. Triangulasi teknik, untuk menguji validitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda. (Alfansyur & Mariyani, 2020)

5. Teknik Analisis Data

Metode analisis data adalah usaha untuk memilih dan memilah data serta menyusun data yang telah terkumpul dengan analisis kualitatif. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang lengkap, benar dan tepat dalam menganalisis data. Metode analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif, yaitu penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi yang meliputi kegiatan penelitian sikap atau pendapat terhadap individu, organisasi, keadaan ataupun prosedur. (Sugiyono, 2018)

a. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi data merupakan pengikhtisarian data dari berbagai bentuk data yang diperoleh misalnya hasil observasi, hasil wawancara dan data-data yang berbentuk dokumen. Semua data yang diperoleh dengan berbagai metode di atas akan direduksikan menjadi bentuk kalimat yang dipahami oleh peneliti.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah menyajikan sekumpulan data informasi tersusun yang member kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data yang telah didapat dalam bentuk kalimat-kalimat yang bertujuan untuk menyampaikan berbagai fakta yang ditemukan di lapangan, sekaligus dilakukan analisis

terhadap data yang telah didapat dengan mengkomparasikan antara data yang ada dengan teori yang digunakan.

c. Kesimpulan dan Verifikasi

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat serta mendukung pada tahap pengumpulan dan berikutnya. Penarikan kesimpulan biasanya dilakukan secara bertahap dari kesimpulan yang sifatnya umum kepada tahap reduksi data, lalu menjadi khusus lagi kepada tahap penyajian data yang dipolakan, difokuskan, dan disusun secara sistematis (berurutan), baik lewat penentuan tema, model, dan pandangan penelitian yang kemudian disimpulkan sehingga makna bisa ditemukan. (Rijali, 2019) Metode penelitian ini penulis gunakan untuk mengambil kesimpulan dan verifikasi dari berbagai informasi yang diperoleh Mahasiswa Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon 2023 baik itu hasil observasi, dokumentasi, maupun wawancara. Sehingga dapat diketahui inti dari penelitian ini.