BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat pada era modern telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan keberagamaan masyarakat. Kemajuan teknologi, globalisasi, dan perkembangan media digital tidak hanya memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menghadirkan tantangan terhadap pembentukan karakter, moralitas, dan spiritualitas individu Sinta et al., (2024). Berbagai fenomena seperti menurunnya sensitivitas moral, meningkatnya individualisme, lemahnya kontrol diri, serta kecenderungan memandang agama hanya sebagai formalitas ritual semakin terlihat pada generasi yang hidup di tengah arus informasi digital Tohari, (2024) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberagamaan seseorang tidak cukup diukur dari intensitas pelaksanaan ibadah semata, melainkan juga dari kemampuan menginternalisasikan nilai-nilai agama dalam perilaku sehari-hari Trisnantari et al., (2025). Oleh karena itu, kajian mengenai kematangan beragama (*religious maturity*) menjadi semakin penting karena berkaitan dengan kemampuan individu memahami, menghayati, dan mengimplementasikan ajaran agama secara mendalam sebagai pedoman hidup dalam menghadapi tantangan kehidupan modern (Sinta et al., 2024)

Kematangan beragama (*religious maturity*) merupakan kondisi ketika individu mampu memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama secara utuh sehingga agama tidak hanya menjadi identitas formal, tetapi juga

menjadi landasan dalam berpikir, bersikap, dan bertindak. Individu yang matang secara religius menunjukkan keselarasan antara keyakinan, nilai moral, dan perilaku sehari-hari. Dalam perspektif psikologi agama, kematangan beragama ditandai oleh kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang harmonis dengan Tuhan, diri sendiri, dan lingkungan sosial melalui penghayatan agama yang reflektif, kritis, dan bertanggung jawab. Kajian yang dilakukan oleh Wantini et al., (2024) menjelaskan bahwa kematangan beragama merupakan hasil dari proses internalisasi nilai-nilai agama yang mampu membentuk kesadaran spiritual, moralitas, dan karakter individu secara berkelanjutan.

Pentingnya kematangan beragama juga diperkuat oleh hasil penelitian empiris terkini. Penelitian yang dilakukan oleh Salamuddin et al., (2024) menunjukkan bahwa kematangan beragama memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan karakter peserta didik, terutama dalam aspek tanggung jawab, kedisiplinan, pengendalian diri, dan perilaku sosial yang positif. Individu yang memiliki tingkat kematangan beragama yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta membangun hubungan sosial yang sehat dibandingkan individu yang tingkat kematangan beragamanya rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kematangan beragama bukan hanya penting dalam aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan psikologis dan sosial individu.

Resiliensi merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

awal, terutama ketika mengalami *Quarter-life crisis*. Fenomena *Quarter-life crisis* banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang berada pada tahap transisi menuju kehidupan dewasa, ditandai dengan perasaan cemas, bingung, tidak percaya diri, takut gagal, serta ketidakpastian mengenai pendidikan, karier, hubungan sosial, dan masa depan Arnett, (2023). Kondisi ini semakin diperkuat oleh tingginya tuntutan akademik, persaingan dunia kerja, tekanan sosial dari keluarga maupun lingkungan, serta pengaruh media sosial yang mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam situasi tersebut, resiliensi berperan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan dan kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi dengan baik, mempertahankan optimisme, serta melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi sehingga risiko mengalami *Quarter-life crisis* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami stres, kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan kesulitan dalam mengambil keputusan terkait masa depan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Quarter-life crisis*, di mana semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat krisis yang dialaminya (Sallata & Huwae, 2023)

Selain itu, penelitian terbaru juga menemukan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa dan lulusan baru

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

menghadapi ketidakpastian kehidupan dewasa awal, termasuk dalam aspek karier, pendidikan, dan penyesuaian diri terhadap perubahan sosial Rianti et al., (2024). Oleh karena itu, pengkajian mengenai resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *Quarter-life crisis* menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana kemampuan tersebut berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan serta mencapai perkembangan psikologis yang lebih sehat dan adaptif.

Kehidupan di era modern ini, terutama bagi generasi milenial, sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan dan tekanan, salah satunya adalah *Quarter-Life Crisis*. *Quarter- Life Crisis* adalah fenomena ketidakpastian dan perasaan krisis yang dialami individu pada usia awal dewasa, sekitar usia 25 hingga awal 30-an, di mana mereka merasa kebingungan mengenai tujuan hidup, karir, dan identitas pribadi Flynn, (2022) Setiap manusia memiliki tugas dan perkembangannya, yang mengharuskannya menjadi dewasa, menghadapi rintangan baru, dan memikul kewajiban baru Amrona, (2023). Saat seseorang menjalani kehidupan seperempatnya biasnya dapat mengalami tekanan, keraguan, dan lain-lain. Selama fase transisi, maka diharuskan meninggalkan zona nyaman untuk kehidupan nyata, yang disertai dengan tugas dan kewajiban baru, dan mempersiapkan masa depan Rahmania & Tasaufi, (2020) menyatakan *Quarter-life crisis* sebuah periode kritis kala seorang merasakan kecemasan serta kegelisahan yang disebabkan mulai mempertanyakan tujuan serta arah hidupnya, pencapaian yang di raih, kepuasan yang lagi dijalani. Ketika menginjak masa

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

dewasa awal paling utama pada mahasiswa tingkatan akhir, dukungan sosial dari berbagai pihak sangat dibutuhkan dan kematangan karir guna mencegah *Quarter-life crisis*. Segala dukungan sosial yang diterima berdasarkan lingkungan berupa perhatian, bantuan, pengahargaan serta kasih sayang, akan menciptakan mahasiswa beranggapan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, serta dihargai bagi orang lain / keluarga. Dukungan sosial yang ada di dalam keluarga berupa materi serta keluarga dapat memberikan informasi, nasehat serta menjadikan wadah bertukar pikiran tentang karir juga pekerjaan yang hendak digapai oleh mahasiswa. Mahasiswa akan dapat menciptakan keputusan karir mereka atas informasi yang ada dari keluarga juga lingkungan-lingkungan yang bisa mereka akses selama dalam eksplorasi karir untuk hidup kedepannya.

Dalam hal ini Toding et al., (2021) mendefinisikan dukungan sosial yang ada seperti beberapa orang menghormati, rasa kasih, maupun dukungan sosial kenyamanan kepada individu oleh keluarga, teman maupun orang lain. Dengan adanya kematangan karir dapat mengarahkan dan mampu mengambil keputusan karir yang tepat bagi diri individu mahasiswa untuk mencapai kesuksesan di masa depan Mujayaroh, (2021) menyebutkan kematangan karir sangatlah penting bagi individu, sebab pada tahap tersebut individu pantas memilih dan mempersiapkan masuk ke dalam dunia kerja ataupun lanjut ke jenjang pendidikan. Oleh sebab itu, kematangan karir perlu terbentuk agar dalam menentukan pilihan karir mereka memilih yang tepat serta bisa membuat kepuasan serta keberhasilan masing-masing individu (Astanu, 2022)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Menurut Hasil penelitian dari Fazira, (2022) menunjukkan bahwa faktor internal, seperti pengalaman masa kecil yang mengesankan, dapat memberikan dampak positif bagi seseorang. Sementara itu, faktor eksternal, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sekitar, juga berperan penting dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* Febrianti & Husniawati, (2021). Namun, aspek emosional sering kali menjadi tantangan, seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, mudah putus asa, perasaan negatif terhadap diri sendiri, dan ketidakmampuan menemukan solusi dari masalah. Penelitian Anggraini, (2022) Menyebutkan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan perubahan emosional yang terjadi selama masa perkembangan dari remaja menuju dewasa. Perubahan ini sering kali memunculkan perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap kehidupan yang akan datang. *Quarter-Life Crisis* adalah fenomena sosial yang harus diatasi, sebagaimana permasalahan sosial lainnya. Dalam konteks ini, Islam menawarkan konsep untuk menumbuhkan atau meningkatkan kepercayaan diri dalam menjawab tantangan krisis seperempat kehidupan. Psikologi Islam memberikan pandangan yang mendalam mengenai *Quarter-Life Crisis* dan menawarkan solusi holistik berbasis nilai-nilai spiritual dan keagamaan (Ilman, 2025)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* umum dialami oleh individu usia 25 hingga awal 30-an yang menghadapi kebingungan terkait arah hidup, karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri Hasyim et al., (2024) Masa transisi menuju dewasa ini sering memunculkan tekanan emosional

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

karena adanya tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dan mampu mengambil keputusan penting dalam kehidupan Suprayogi & Santoso, (2024) Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar terbukti berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis yang muncul selama fase *quarter-life crisis* (Robbani & Nafisatuzzahra, 2024). Selain itu, kematangan karier membantu individu menentukan pilihan karier yang sesuai dengan minat, nilai, dan tujuan hidupnya sehingga dapat mengurangi ketidakpastian masa depan Hasyim et al., (2024) Faktor internal seperti pengalaman perkembangan yang positif, kematangan emosi, serta lingkungan yang suportif turut memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi krisis perkembangan tersebut Suprayogi & Santoso, (2024) Namun demikian, kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, perasaan tidak pasti, dan rendahnya kepercayaan diri sering menjadi tantangan utama yang dialami individu pada fase ini Ermita et al., (2024) Dalam konteks Islam, religiusitas, aktivitas keagamaan, dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu memperoleh ketenangan, makna hidup, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan selama masa *quarter-life crisis* (A. Suryani et al., 2025)

Objek penelitian ini berfokus pada mahasiswa Institut Pesantren Babakan Ciwaringin Cirebon (IPEBA), yaitu sekelompok individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal dan sedang menempuh pendidikan tinggi dalam lingkungan pesantren. Mahasiswa IPEBA memiliki karakteristik yang berbeda

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

dari mahasiswa kampus umum karena mereka menjalani kehidupan akademik dan kehidupan spiritual secara bersamaan. Lingkungan pesantren sangat kental dengan nilai-nilai religius, kedisiplinan, serta pembinaan moral yang intensif. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter, religiusitas, dan resiliensi santri Suryatiningsih et al., (2024) yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis santri. Hal ini menempatkan mahasiswa dalam suasana yang membentuk kebiasaan beribadah, penghayatan nilai spiritual, dan peningkatan karakter. Namun, berada dalam lingkungan religius tidak serta merta membuat mereka terbebas dari berbagai tekanan perkembangan usia dewasa awal. Mereka tetap menghadapi tuntutan untuk merencanakan masa depan, menentukan karier, mencapai kemandirian finansial, memenuhi ekspektasi keluarga, menyelesaikan pendidikan tepat waktu, serta menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Kondisi inilah yang menjadikan mahasiswa IPEBA sebagai objek yang relevan dalam penelitian mengenai religiusitas dan *Quarter-Life Crisis*.

Penelitian ini berusaha memahami bagaimana kedewasaan beragama mahasiswa pesantren terbentuk dan bagaimana kondisi tersebut berperan dalam menghadapi tekanan hidup di usia dewasa awal. Kematangan beragama pada diri mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan rutinitas ibadah, tetapi juga meliputi kemampuan untuk memaknai hidup, menerima ujian, dan mengelola emosi ketika menghadapi kondisi sulit. Pada saat yang sama, mahasiswa pesantren tetap berhadapan dengan fenomena *Quarter-Life Crisis*, yaitu kondisi

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kebingungan, kecemasan, dan tekanan batin yang muncul ketika mereka mulai memikirkan masa depan secara serius. Menurut Resha & Hendrastomo, (2024) *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa umumnya ditandai dengan ketidakpastian mengenai karier, pendidikan, kondisi finansial, serta hubungan interpersonal yang berdampak pada meningkatnya kecemasan dan keraguan diri. Mahasiswa sering kali merasa ragu dalam menentukan jalur karier, takut tidak dapat memenuhi harapan keluarga, merasa tidak yakin dengan kemampuannya, dan mempertanyakan identitas diri. Semua dinamika ini dapat terjadi meskipun mereka hidup dalam lingkungan religius yang kuat.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa pesantren tidak berbeda jauh dari mahasiswa pada umumnya dalam hal kerentanan menghadapi krisis emosional. Bedanya, mereka memiliki landasan nilai spiritual yang lebih kuat, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk melihat sejauh mana religiusitas mampu berfungsi sebagai faktor pendukung, penenang, atau bahkan sebagai mekanisme coping ketika mereka menghadapi krisis seperempat usia A. Ihsani & Utami, (2023) menemukan bahwa religiusitas berperan dalam menurunkan tingkat *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa Muslim karena memberikan makna hidup, harapan, dan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks ini, kedewasaan beragama dapat memengaruhi cara mahasiswa menyikapi tekanan hidup, kemampuan mengambil keputusan, hingga ketenangan hati dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Pembaharuan penelitian ini terletak pada ketegasan data empiris mengenai *Quarter-Life Crisis* di lingkungan pesantren, sebuah konteks yang sebelumnya masih relatif jarang dijadikan objek penelitian. Mayoritas penelitian mengenai *Quarter-Life Crisis* lebih banyak dilakukan pada mahasiswa umum, pekerja muda, atau masyarakat urban. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh T. Suryadiningrum et al., (2023) menunjukkan bahwa santri pesantren juga rentan mengalami *Quarter-Life Crisis* meskipun mereka memiliki bekal religiusitas yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah baru dengan menegaskan bahwa mahasiswa pesantren tetap rentan mengalami kecemasan, keraguan identitas, ketidakpastian karier, dan tekanan emosional, meskipun mereka berada dalam lingkungan spiritual yang kuat.

Karakteristik *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa IPEBA juga lebih kompleks karena mereka menghadapi tekanan ganda. Di satu sisi, mereka harus memenuhi tuntutan akademik dan aturan pesantren yang mengharuskan kedisiplinan, aktivitas keagamaan, dan standar moral tertentu. Di sisi lain, mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan modern yang kompetitif, seperti memilih pekerjaan yang tepat, mengembangkan keterampilan, serta membangun rencana hidup jangka panjang. Konflik antara nilai religius yang ideal dan realitas kehidupan yang penuh tantangan sering kali memunculkan dilema dalam diri mahasiswa. Tidak jarang, mahasiswa pesantren merasakan kecemasan mendalam mengenai apakah keputusan yang diambil sudah sesuai dengan nilai agama, apakah mereka mampu bersaing di dunia

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kerja, atau apakah mereka dapat menjadi pribadi yang membanggakan keluarga. Huda, (2023) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan tawakal dan kontrol diri dapat memperkuat gejala *Quarter-Life Crisis* pada santri, sedangkan penguatan aspek spiritual mampu membantu individu menerima ketidakpastian hidup secara lebih adaptif.

Melalui penelitian ini, diperoleh pemahaman bahwa pengalaman keagamaan, dukungan keluarga, kualitas lingkungan pesantren, serta kemampuan mahasiswa memaknai ajaran Islam sangat berpengaruh terhadap bagaimana mereka menghadapi krisis seperempat usia. Zakiyatunnisa et al., (2025) menemukan bahwa pengalaman religius dan lingkungan pesantren yang suportif berperan penting dalam membangun resiliensi mahasiswa santri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, Khusumadewi et al., (2025) menunjukkan bahwa pendekatan coping berbasis nilai Islam seperti qanaah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang. Dengan demikian, religiusitas yang matang dapat menjadi kekuatan yang menumbuhkan sikap tenang, optimis, dan resilien ketika menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini tidak hanya mengungkap permasalahan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa pesantren, tetapi juga memberikan sudut pandang baru bahwa nilai spiritual dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian hidup.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Penelitian dan tahun	Fokus penelitian	Temuan penelitian	Keterbatasan penelitian	Research Gap
Sinta et al. (2024)	Religiusitas dan kematangan beragama dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* generasi milenial	Religiusitas berperan mengurangi kecemasan dan meningkatkan makna hidup.	Tidak mengkaji mahasiswa pesantren serta belum mengintegrasikan resiliensi sebagai faktor psikologis.	Penelitian ini mengintegrasikan kematangan beragama dan resiliensi pada mahasiswa pesantren yang mengalami *Quarter-Life Crisis.*
Sallata & Huwae (2023)	Hubungan resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa	Resiliensi berhubungan negatif dengan *Quarter-Life Crisis.*	Tidak mengkaji faktor religiusitas atau kematangan beragama sebagai pembentuk resiliensi.	Penelitian ini menjelaskan bagaimana kematangan beragama memperkuat resiliensi dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis.*
Robbani & Nafisatuzzahra (2024)	Dukungan sosial terhadap *Quarter-Life Crisis* mahasiswa	Dukungan sosial membantu menurunkan tingkat *Quarter-Life Crisis.*	Fokus hanya pada faktor eksternal, belum mengkaji faktor spiritual dan lingkungan pesantren.	Penelitian ini mengkaji faktor spiritual, pengalaman religius, serta lingkungan pesantren sebagai pembentuk ketahanan diri.
Suprayogi & Santoso (2024)	Kematangan emosi dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*	Kematangan emosi berpengaruh terhadap kemampuan menghadapi tekanan psikologis.	Belum mengaitkan kematangan beragama sebagai sumber penguatan emosi.	Penelitian ini menempatkan kematangan beragama sebagai fondasi terbentuknya ketahanan psikologis mahasiswa pesantren.
T. Suryadiningrum et al. (2023)	*Quarter-Life Crisis* pada santri	Santri juga mengalami *Quarter-Life*	Belum mengidentifikasi bentuk	Penelitian ini mengidentifikasi secara empiris

		Crisis meskipun berada di lingkungan religius.	kematangan beragama dan resiliensi yang dimiliki santri.	bentuk kematangan beragama, bentuk resiliensi, dan faktor-faktor yang memengaruhi keduanya.
Zakiyatunnisa et al. (2025)	Lingkungan pesantren dan resiliensi santri	Lingkungan pesantren mendukung terbentuknya resiliensi.	Tidak menghubungkan resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* dan kematangan beragama secara bersamaan.	Penelitian ini menghubungkan lingkungan pesantren, kematangan beragama, resiliensi, dan Quarter-Life Crisis dalam satu model penelitian.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kematangan beragama (*Religious Maturity*) pada mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon?
2. Bagaimana Resiliensi mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon?
3. Fakto-Faktor yang mempengaruhi *Religius Maturnity* dan Riselensi terhadap *Quarter-life Crisis* di Mahasiswa Institut Pesantren Babakan Ciwaringin Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

a. Untuk mengetahui kematangan beragama (*Religious Maturity*) pada mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life*

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Crisis di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon.

b. Untuk mengetahui resiliensi mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon.

c. Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kematangan beragama (*Religious Maturity*) dan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori kematangan beragama dalam memahami krisis perkembangan pada dewasa muda, khususnya dalam konteks *Quarter-life Crisis*. Temuan ini selaras dengan pandangan Mujib & Mudzakir, (2024) yang menekankan bahwa kematangan beragama merupakan pilar krusial dalam menghadapi krisis eksistensial pada masa dewasa awal. Selain itu, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang ketahanan diri sebagai mekanisme adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan Putri & Hakim, (2024) yang menyatakan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mediator utama bagi resiliensi individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Integrasi antara

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

aspek psikologi agama dan psikologi perkembangan dalam penelitian ini juga memperluas perspektif teoritis mengenai dinamika psikologis generasi milenial sebagaimana dikaji oleh O. C. Robinson & Wright, (2022) Tezmuan dari studi ini diharapkan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang mengkaji krisis identitas dan kesehatan mental berbasis agama.

1. Manfaat Praktis

    a. Bagi Mahasiswa

        Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam meningkatkan kematangan beragama serta ketahanan diri sebagai bekal menghadapi *Quarter-life crisis*. Mahasiswa akan lebih sadar akan pentingnya peran spiritualitas dan daya tahan pribadi dalam mengelola stres serta mempertahankan kestabilan mental, yang didukung oleh strategi resiliensi berbasis nilai spiritual (Putri & Hakim, 2024)

    b. Bagi Lembaga Pendidikan (Institut Pesantren Babakan)

        Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan yang mendukung perkembangan beragama dan ketangguhan mental mahasiswa. Lembaga dapat mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam kurikulum dan program mentoring, sejalan dengan model bimbingan konseling berbasis nilai

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Islam yang efektif di perguruan tinggi berbasis pesantren (Zakaria, 2023)

c. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai pentingnya peran keluarga dalam menumbuhkan ketahanan diri sejak dini. Sebagaimana dikemukakan oleh Rahman, (2025) dukungan emosional dan pendidikan keagamaan yang konsisten dari orang tua sangat berpengaruh dalam membentuk kesiapan anak menghadapi masa-masa krisis kehidupan dewasa awal.

d. Bagi Mahasiswa Umum dan Generasi Milenial di Institut Pesantren Babakan

Temuan ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi generasi milenial secara luas. Memahami bagaimana nilai spiritual dan ketahanan pribadi membantu melewati fase *Quarter-life crisis* akan mempermudah mereka menghadapi transisi menuju kedewasaan dengan lebih bermakna, sebagaimana dipetakan dalam dinamika psikologis dewasa muda (Arnett, 2023)

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal dalam pengembangan studi lanjutan yang mengkaji isu psikososial

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

generasi milenial, khususnya mengenai religiusitas. Peneliti berikutnya dapat merujuk pada metodologi empiris yang digunakan dalam studi psikologi agama kontemporer untuk memperluas objek kajian ke latar budaya yang berbeda (Hood et al., 2022)

E. Landasan Teoritik

1. Kematangan Beragama (*Religious Maturnity*)

a. Pengertian Kematangan Beragama

Kematangan beragama (*religious maturity*) merupakan kondisi ketika seseorang mampu menghayati dan mengimplementasikan ajaran agama secara mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini pertama kali banyak dikembangkan oleh Gordon W. Allport melalui teori kematangan beragama yang menekankan bahwa individu yang matang secara beragama memiliki keyakinan yang reflektif, dinamis, konsisten dengan perilaku, serta mampu menjadikan agama sebagai sumber makna hidup. Dalam perkembangannya, penelitian terbaru yang dilakukan oleh Hardy & Taylor, (2024) menjelaskan bahwa perkembangan religius dan spiritual pada masa dewasa awal berperan penting dalam pembentukan identitas diri, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Menurut Hardy & Taylor, (2024),

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kematangan beragama tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup kemampuan mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pengambilan keputusan dan pemaknaan hidup.

Dalam perspektif psikologi agama, kematangan beragama ditandai oleh kemampuan seseorang untuk memahami ajaran agama secara rasional, memiliki komitmen spiritual yang kuat, serta menunjukkan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai keagamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Krok et al., (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat kematangan beragama yang tinggi cenderung memiliki kemampuan *meaning making* yang lebih baik, yaitu kemampuan menemukan makna di balik pengalaman hidup yang sulit. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kenyamanan religius (*religious comfort*) berkontribusi positif terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis melalui proses pemaknaan hidup yang lebih adaptif. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kematangan beragama dapat menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup.

Kematangan beragama juga memiliki relevansi yang kuat dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*, yaitu fase krisis yang umum dialami individu pada rentang usia 18–29 tahun ketika

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

menghadapi kebingungan mengenai masa depan, karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri. Penelitian yang dilakukan oleh Sinta et al., (2024) dalam artikel berjudul *"Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial"* menunjukkan bahwa religiusitas dan kematangan beragama berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Individu yang memiliki kematangan beragama yang baik cenderung lebih optimis, memiliki kontrol diri yang lebih kuat, dan mampu memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran serta pengembangan diri. Oleh karena itu, kematangan beragama dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi *Quarter-Life Crisis* secara lebih adaptif.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Fenomena *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal semakin banyak dibahas dalam literatur psikologi mutakhir. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa krisis seperempat usia merupakan fase transisi identitas yang ditandai ketidakpastian karier, tekanan sosial, kecemasan eksistensial, serta keraguan terhadap kemampuan diri O. Robinson et al., (2023). Dalam perkembangan

terbaru, *Quarter-Life Crisis* dipahami tidak lagi sekadar sebagai gangguan emosi sesaat, tetapi sebagai fase perkembangan penting yang menentukan arah kehidupan seseorang.

Dalam kajian psikologi perkembangan modern, Dewasa Awal digambarkan sebagai masa penuh ambivalensi antara ketergantungan dan kemandirian, sehingga ketidakjelasan arah hidup menjadi faktor utama munculnya tekanan psikologis Schwartz & Petrocelli, (2024) Oleh karena itu, teori-teori besar yang menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan dan pulih dari tekanan seperti teori resiliensi dan *coping* semakin relevan digunakan sebagai pendekatan konseptual untuk memahami *Quarter-Life Crisis.*

Perkembangan terkini dalam teori *resiliensi* menunjukkan bahwa resiliensi bukan lagi dipahami sekadar kemampuan bertahan, tetapi mekanisme psikologis yang kompleks, dinamis, dan berlapis Richardson, (2022) menjelaskan resiliensi sebagai proses *reintegrasi* dinamis, yaitu kemampuan seseorang untuk kembali ke keadaan seimbang setelah mengalami tekanan, sekaligus mengembangkan kekuatan baru dari pengalaman tersebut.

Masten, (2021) menegaskan bahwa *resiliensi* bersumber dari "sistem kekuatan adaptif" yang muncul dari relasi positif,

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kepercayaan diri, dukungan sosial, dan nilai moral yang terinternalisasi. Di sisi lain, Connor dan Davidson dalam revisi konsep *resiliensi* modern Connor & Davidson, (2023) menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan salah satu dimensi penting pembentuk resiliensi emosional. Spiritualitas dianggap memperkuat makna hidup, mengasah kemampuan menerima keadaan, dan meningkatkan kemampuan seseorang mengelola tekanan. Teori-teori ini memberikan gambaran bahwa individu yang memiliki keyakinan hidup kuat—baik melalui nilai *religius*, nilai personal, atau nilai sosial—lebih mampu mengatasi *Quarter-Life Crisis* dibanding mereka yang kurang memiliki kekuatan internal tersebut.

Pembaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengungkapan secara empiris hubungan antara kematangan beragama (*Religious Maturity*) dan resiliensi dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa di lingkungan pesantren. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya mengkaji *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa perguruan tinggi secara umum dengan menitikberatkan pada aspek kesehatan mental, kecemasan, stres, atau strategi coping, sedangkan penelitian tentang kematangan beragama lebih banyak membahas pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis tanpa

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

mengaitkannya secara spesifik dengan fenomena *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa pesantren. Selain itu, penelitian mengenai resiliensi umumnya diposisikan sebagai kemampuan adaptasi individu tanpa mengintegrasikan peran kematangan beragama sebagai faktor yang memperkuat ketahanan diri dalam konteks kehidupan pesantren. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana kematangan beragama dan resiliensi saling berperan dalam membantu mahasiswa pesantren menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa gambaran empiris mengenai bentuk kematangan beragama, bentuk resiliensi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keduanya pada mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi agama dan psikologi perkembangan, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan program pendampingan dan penguatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai keagamaan di lingkungan pesantren.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

1. Grand Theory

a. Teori Kematangan Beragama (*Religious Maturity Theory*)

Grand theory yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Kematangan Beragama (*Religious Maturity Theory*) yang

dikembangkan oleh Gordon W. Allport. Teori ini dipilih karena menjadi landasan utama dalam menjelaskan bagaimana agama berperan sebagai sistem nilai yang membentuk cara berpikir, bersikap, dan berperilaku individu ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Allport, (1950), kematangan beragama merupakan kondisi ketika seseorang mampu menginternalisasikan nilai-nilai agama secara mendalam sehingga agama tidak hanya dipahami sebagai seperangkat ritual formal, tetapi menjadi pedoman hidup yang memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Individu yang matang secara beragama akan menjadikan keyakinan religius sebagai sumber makna, arah hidup, dan pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi. Dengan demikian, kematangan beragama tidak hanya tercermin dari intensitas ibadah, tetapi juga dari kemampuan individu mengimplementasikan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten dan bertanggung jawab (Allport, 1950)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Menurut Allport, (1950), individu yang memiliki kematangan beragama ditandai oleh beberapa karakteristik utama, yaitu memiliki pemahaman agama yang luas dan mendalam (*well-differentiated religious sentiment*), memiliki motivasi religius yang berkembang secara dinamis (*dynamic religious motivation*), menunjukkan konsistensi moral dalam kehidupan sehari-hari

(*consistent morality*), memiliki pandangan hidup yang komprehensif (*comprehensive philosophy of life*), mampu mengintegrasikan nilai agama dengan realitas kehidupan (*integral worldview*), serta memiliki semangat untuk terus mencari dan memahami kebenaran (*heuristic spirit*). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kematangan beragama merupakan bentuk perkembangan psikologis yang memungkinkan individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih tenang, rasional, dan optimis. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kematangan beragama membantu individu memahami bahwa setiap peristiwa kehidupan memiliki hikmah dan tujuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan yang sering muncul pada masa transisi menuju dewasa.

Kematangan beragama menjadi sangat penting dalam menjelaskan fenomena *Quarter-life crisis* yang banyak dialami oleh generasi milenial dan mahasiswa. Pada fase ini individu sering mengalami kebingungan mengenai masa depan, ketidakpastian karier, tekanan akademik, permasalahan hubungan sosial, serta krisis identitas. Individu yang memiliki kematangan beragama tinggi cenderung lebih mampu memaknai berbagai kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

pendewasaan diri. Agama menjadi sumber ketenangan psikologis yang membantu individu mengembangkan sikap sabar, tawakal, optimis, dan menerima kenyataan hidup secara positif. Penelitian Sinta et al., (2024) menunjukkan bahwa kematangan beragama memiliki kontribusi penting dalam membantu generasi milenial menghadapi *Quarter-life crisis* melalui peningkatan makna hidup, kontrol diri, serta kemampuan menerima ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, teori kematangan beragama menjadi *Grand Theory* yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai religius dapat membentuk ketahanan psikologis individu ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

b. Teori *Religious Coping* (*Religious Coping Theory*)

Theory yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Religious Coping (*Religious Coping Theory*) yang dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament. Teori ini menjelaskan bagaimana individu memanfaatkan keyakinan, nilai, praktik, dan sumber daya keagamaan untuk memahami serta menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan kehidupan. Menurut Pargament et al., (1998) agama bukan hanya sistem kepercayaan yang berkaitan dengan ritual ibadah, tetapi juga merupakan sumber daya psikologis yang dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, konflik, dan berbagai krisis kehidupan. *Religious*

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

coping merupakan upaya individu menggunakan ajaran agama sebagai sarana untuk menemukan makna, memperoleh ketenangan, membangun harapan, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi situasi yang menekan.

Pargament et al., (1998) menjelaskan bahwa *religious coping* adalah proses ketika individu menggunakan keyakinan religius, aktivitas spiritual, doa, ibadah, dzikir, membaca kitab suci, maupun hubungan dengan komunitas keagamaan sebagai strategi untuk menghadapi kesulitan hidup. Dalam perspektif ini, agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai mekanisme adaptasi psikologis yang membantu individu memahami dan merespons berbagai tantangan kehidupan secara lebih positif. *Religious coping* menjadi penting karena memungkinkan seseorang memandang masalah sebagai bagian dari rencana Tuhan sehingga mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan harapan, dan memperkuat ketahanan diri.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Menurut Pargament et al., (1998) *religious coping* terdiri atas dua bentuk utama, yaitu positive *religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* ditandai oleh sikap percaya kepada Tuhan, pencarian makna spiritual, peningkatan ibadah, keyakinan terhadap pertolongan Tuhan, serta

kemampuan melihat hikmah di balik setiap peristiwa. Sebaliknya, *negative religious coping* ditandai oleh perasaan marah kepada Tuhan, menganggap kesulitan sebagai hukuman Tuhan, kehilangan makna hidup, serta munculnya konflik spiritual yang berkepanjangan. Individu yang menggunakan *positive religious coping* cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menggunakan *negative religious coping.*

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *religious coping* menjadi strategi penting dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, ekonomi, maupun psikologis. Mahasiswa sering kali mengalami kecemasan mengenai masa depan, ketidakpastian karier, tekanan penyelesaian studi, dan tuntutan sosial yang dapat memicu *Quarter-life crisis*. Pada kondisi tersebut, aktivitas religius seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keagamaan, dan meningkatkan kedekatan kepada Allah SWT menjadi sarana yang membantu individu memperoleh ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis. Menurut Pargament et al., (1998) individu yang memiliki religiusitas yang kuat cenderung lebih mampu menggunakan agama sebagai sumber coping yang efektif dalam menghadapi berbagai krisis kehidupan.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Religious coping memiliki hubungan yang erat dengan kematangan beragama. Individu yang memiliki kematangan beragama tinggi umumnya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menggunakan strategi coping religius yang positif. Mereka tidak hanya melakukan praktik keagamaan secara ritualistik, tetapi mampu memahami makna spiritual di balik pengalaman hidup yang dihadapi. Dengan demikian, kematangan beragama menjadi fondasi yang memperkuat penggunaan religious coping dalam menghadapi tekanan hidup. Semakin matang keberagamaan seseorang, semakin besar kemampuannya untuk memanfaatkan nilai-nilai agama sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *religious coping* berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu menghadapi krisis perkembangan. Penelitian Koenig, (2009) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *positive religious coping* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, optimisme yang lebih tinggi, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak menggunakan strategi coping religius. Temuan tersebut menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber daya psikologis yang efektif dalam membantu individu

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern.

Dalam penelitian ini, *religious coping* diposisikan sebagai teori penghubung antara kematangan beragama dan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi *Quarter-life crisis*. Mahasiswa yang memiliki kematangan beragama tinggi akan lebih mudah menggunakan coping religius positif ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Penggunaan coping religius yang positif selanjutnya akan memperkuat resiliensi sehingga individu mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dialami. Oleh karena itu, *Religious Coping Theory* menjadi middle theory yang menjelaskan mekanisme psikologis bagaimana kematangan beragama berkontribusi terhadap terbentuknya ketahanan diri dalam menghadapi *Quarter-life crisis.*

c. Teori Resiliensi (*Resilience Theory*)

Theory yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Resiliensi (*Resilience Theory*) yang dikembangkan oleh Ann S. Masten, Norman Garmezy, serta diperkuat oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté. Teori ini digunakan untuk menjelaskan kemampuan individu dalam menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan atau kesulitan hidup yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, resiliensi menjadi teori

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

aplikatif yang menjelaskan bagaimana mahasiswa mampu menghadapi fenomena *Quarter-life crisis* melalui kemampuan adaptasi psikologis yang dimiliki.

Menurut Garmezy, (1991) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi psikologis yang sehat ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Masten, (2021) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif meskipun mengalami kesulitan, tantangan, trauma, maupun tekanan hidup yang signifikan. Masten menjelaskan bahwa resiliensi bukanlah kemampuan yang bersifat luar biasa, melainkan kapasitas normal yang dimiliki manusia untuk bertahan dan berkembang ketika menghadapi berbagai risiko kehidupan. Oleh karena itu, resiliensi sering disebut sebagai *ordinary magic*, yaitu kemampuan alami yang memungkinkan individu tetap berfungsi secara efektif dalam situasi yang sulit (Masten, 2021)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Dalam perspektif psikologi perkembangan, resiliensi dipandang sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang dimiliki individu. Faktor internal meliputi optimisme, efikasi diri, kemampuan regulasi emosi, keterampilan pemecahan masalah, serta keyakinan spiritual. Sementara itu,

faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan sosial, pendidikan, serta nilai-nilai budaya dan agama yang berkembang di lingkungan individu. Masten, (2021) menjelaskan bahwa individu yang memiliki sumber daya internal dan eksternal yang kuat cenderung lebih mampu mengembangkan resiliensi dibandingkan individu yang memiliki keterbatasan dalam sumber daya tersebut.

Teori resiliensi semakin berkembang melalui penelitian Reivich & Shatte, (2002) yang menjelaskan bahwa resiliensi terdiri atas tujuh aspek utama. Aspek pertama adalah *emotion regulation*, yaitu kemampuan individu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan. Aspek kedua adalah *impulse control*, yaitu kemampuan mengontrol dorongan dan reaksi negatif yang muncul akibat situasi yang menekan. Aspek ketiga adalah *optimism*, yaitu keyakinan bahwa masa depan dapat menjadi lebih baik dan masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Aspek keempat adalah *causal analysis*, yaitu kemampuan mengidentifikasi penyebab suatu masalah secara objektif. Aspek kelima adalah *empathy*, yaitu kemampuan memahami kondisi emosional orang lain. Aspek keenam adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Aspek ketujuh adalah *reaching out*, yaitu

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

kemampuan memanfaatkan pengalaman sulit sebagai peluang untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002)

Dalam konteks *Quarter-life crisis*, resiliensi menjadi kemampuan yang sangat penting karena masa dewasa awal merupakan periode yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan. Arnett & Jensen, (2024), fase *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, perubahan peran sosial, dan berbagai tuntutan perkembangan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Pada fase ini mahasiswa sering menghadapi kecemasan mengenai masa depan, ketidakpastian pekerjaan, tekanan akademik, tuntutan keluarga, serta kekhawatiran terhadap pencapaian hidup. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya *Quarter-life crisis* apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai.

Resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan tersebut secara konstruktif. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stres secara lebih efektif, mempertahankan optimisme, serta menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Mereka tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan dan mampu memandang kesulitan sebagai bagian dari

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

proses pembelajaran menuju kedewasaan. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, stres berkepanjangan, kebingungan identitas, bahkan gangguan kesehatan mental ketika menghadapi *Quarter-life crisis* (Masten, 2021)

Dalam penelitian ini, resiliensi dipandang sebagai manifestasi nyata dari keberhasilan individu dalam mengelola tekanan kehidupan melalui dukungan kematangan beragama dan *religious coping* yang dimilikinya. Mahasiswa yang memiliki kematangan beragama yang baik cenderung mampu menggunakan strategi coping religius secara positif melalui doa, ibadah, tawakal, dzikir, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT. Strategi tersebut kemudian memperkuat kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri yang merupakan komponen utama resiliensi. Dengan demikian, resiliensi menjadi hasil adaptasi psikologis yang memungkinkan mahasiswa tetap mampu menjalankan fungsi akademik, sosial, dan spiritual secara optimal meskipun menghadapi berbagai tantangan pada masa *Quarter-life crisis*.

Temuan penelitian Argasiam & Putri, (2023) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Quarter-life crisis* pada generasi milenial. Semakin tinggi

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

tingkat resiliensi individu, semakin rendah tingkat kecemasan, kebingungan identitas, dan tekanan psikologis yang dialaminya. Hasil penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan faktor penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini Teori Resiliensi digunakan sebagai applied theory untuk menjelaskan kemampuan mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon dalam menghadapi *Quarter-life crisis* melalui proses adaptasi psikologis yang didukung oleh kematangan beragama dan *religious coping.*

Kematangan beragama berfungsi sebagai fondasi psikologis utama yang menentukan bagaimana seorang mahasiswa memaknai dinamika kehidupannya. Allport, (1950) individu yang memiliki kematangan beragama tidak hanya menjalankan ritual secara formal, tetapi mampu menginternalisasikan nilai-nilai agama menjadi pedoman hidup yang komprehensif, memberikan arah, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai persoalan dengan sikap yang lebih rasional, tenang, dan optimis. Dalam fase *Quarter-life crisis*, kematangan ini menjadi krusial karena membantu mahasiswa memahami bahwa setiap peristiwa, termasuk tantangan akademik maupun ketidakpastian masa depan, memiliki hikmah dan tujuan yang telah ditetapkan oleh Allah

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

SWT, sehingga kecemasan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa dapat diminimalisir secara signifikan (Allport, 1950).

Kematangan beragama yang mendalam selanjutnya memfasilitasi penggunaan strategi *religious coping* yang adaptif ketika individu berhadapan dengan berbagai tekanan kehidupan. Pargament et al., (1998) menegaskan bahwa agama bukan sekadar sistem kepercayaan, melainkan sumber daya psikologis yang efektif bagi individu untuk menemukan makna dan membangun harapan di tengah situasi yang menekan. Mahasiswa dengan tingkat kematangan beragama yang baik akan cenderung memilih *positive religious coping*—seperti peningkatan doa, dzikir, dan tawakal—sebagai mekanisme adaptasi dibandingkan terjebak dalam *negative religious coping* yang dapat memicu konflik spiritual. Sejalan dengan temuan Koenig, (2015) penggunaan strategi keagamaan yang positif ini terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan optimisme dan kesejahteraan psikologis individu saat menghadapi krisis (Koenig, 2009)

Pada akhirnya, sinergi antara kematangan beragama dan *religious coping* yang positif menjadi determinan utama dalam memperkuat resiliensi atau ketahanan diri mahasiswa. Masten,

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

(2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas alami manusia untuk beradaptasi dan berkembang meskipun dihadapkan pada tekanan yang berat. Dalam konteks ini, resiliensi muncul sebagai manifestasi dari kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri yang diperkuat oleh keyakinan spiritual. Mahasiswa yang mampu mengintegrasikan ajaran agama ke dalam strategi penyelesaian masalah (*reaching out* dan *causal analysis*) akan memiliki ketahanan diri yang lebih baik dalam menghadapi *Quarter-life crisis*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Argasiam & Putri, (2023) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan dan kebingungan identitas pada generasi milenial, di mana semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin efektif individu tersebut bangkit dari tekanan masa dewasa awal (Masten, 2021a)

2. *Religius maturnity*

Kedewasaan beragama (*religious maturity*) merupakan konsep yang menggambarkan tingkat kematangan seseorang dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agamanya Batson et al., (2022) dalam bukunya "*The Individual and His Religion*" mendefinisikan kedewasaan beragama sebagai "kemampuan seseorang untuk memahami, menginternalisasi, dan mengintegrasikan nilai- nilai agama ke dalam kepribadian secara

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

utuh, sehingga tercermin dalam sikap dan perilaku sehari- hari" Batson et al., (2022) Mereka yang memiliki kedewasaan beragama cenderung memiliki pandangan yang lebih inklusif, reflektif, dan toleran terhadap perbedaan (Zulfiqri & Depok, 2025)

Kedewasaan beragama atau lebih sering disebut juga dengan kematangan beragama diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpegang teguh pada agama yang diyakininya, dan diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggung jawab disertai pengetahuan keagamaan yang cukup mendalam. Menurut Jalaludin Jalaludin & Zulkarnain, (2019) kematangan beragama adalah kemampuan seseorang untuk mengenali atau memahami nilai-nilai agama yang terletak pada nilai-nilai luhurnya, serta menjadikan nilai-nilai dalam bersikap dan bertingkah laku. Artinya, bahwa kematangan atau kedewasaan beragama adalah kumpulan dari pengalaman-pengalaman beragama seseorang yang kemudian membentuk suatu konsep atau prinsip tertentu yang kemudian dipegang dan menjadi nilai beragama seseorang (Hermawan, 2025)

Konsep kedewasaan beragama sering kali dipahami sebagai bentuk kematangan individu dalam menjalankan ajaran agama yang inklusif, yang mana hal ini ditegaskan dalam penelitian oleh

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Thoyib, (2020) yang menyatakan bahwa kedewasaan beragama menjadi prasyarat mutlak bagi terciptanya harmoni di tengah keberagaman bangsa. Dalam konteks operasional, organisasi keagamaan memegang peranan krusial sebagai agen perubahan, sebagaimana dijelaskan oleh Anwar, (2021) yang menyebutkan bahwa organisasi keagamaan merupakan pilar utama dalam mengimplementasikan nilai-nilai moderasi dan kedewasaan beragama di kalangan masyarakat akar rumput.

Lebih lanjut, dalam memandang agama sebagai sebuah sistem keyakinan yang memberikan petunjuk keselamatan bagi penganutnya, R. Hidayat, (2022) menekankan bahwa pemahaman teologis yang mendalam mengenai ajaran agama harus dibarengi dengan kesadaran sosial agar dimensi keselamatan tersebut tidak hanya bersifat eskatologis, namun juga berdampak pada perdamaian duniawi. Sintesis dari pandangan para ahli tersebut menunjukkan bahwa organisasi keagamaan memiliki tanggung jawab untuk mentransformasi ajaran agama dari sekadar doktrin keselamatan individu menjadi modal sosial yang mempererat persatuan bangsa, sebuah langkah yang juga didukung oleh argumen A. D. Pratama, (2023) mengenai pentingnya pendidikan agama yang integratif dalam membentuk kematangan beragama generasi masa kini.Begitu juga agama sebagai suatu sarana

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

manusia untuk melakukan hubungan/komunikasi dari agama yang satu kepada agama yang lainnya. Negara Indonesia ini telah memberikan kebebasan untuk memilih/memeluk agama yang merupakan wujud dari terselenggaranya demokrasi dan hidup saling menghormati satu dengan yang lainnya. (Masruri, 2021)

3. *Resiliensi* Mahasiswa yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, maupun peristiwa yang menimbulkan stres. Menurut Masten, (2021) resiliensi adalah proses adaptasi positif yang memungkinkan seseorang tetap berfungsi secara efektif meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, resiliensi menjadi kemampuan yang sangat penting karena masa perkuliahan sering kali diwarnai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan perencanaan masa depan yang dapat memicu tekanan psikologis. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi, serta menemukan solusi yang konstruktif ketika menghadapi permasalahan kehidupan. Dengan demikian, resiliensi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya di tengah berbagai tantangan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

perkembangan.

Pada masa dewasa awal, individu sering menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta pencarian identitas diri. Kondisi tersebut dapat memunculkan *Quarter-Life Crisis*, yaitu fase krisis yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, tidak pasti, dan khawatir terhadap masa depan. Dalam situasi ini, resiliensi memiliki peran yang sangat penting karena membantu individu untuk tetap mampu beradaptasi dan menghadapi berbagai tekanan yang muncul. Penelitian yang dilakukan oleh Sallata & Huwae, (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *Quarter-Life Crisis* yang dialami. Mahasiswa yang resilien cenderung mampu memandang tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan perkembangan diri sehingga tidak mudah terjebak dalam kecemasan maupun keputusasaan ketika menghadapi ketidakpastian masa depan.

Kemampuan resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam kehidupan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

individu. Faktor internal meliputi regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah, serta kematangan emosional. Penelitian Suprayogi & Santoso, (2024) menemukan bahwa kematangan emosional berperan penting dalam membantu individu menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Individu yang memiliki kematangan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, berpikir secara rasional, dan mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi antara lain dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan pendidikan, serta dukungan sosial dari masyarakat. Penelitian S. Sari et al., (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan resiliensi karena dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Pada mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon, resiliensi tidak hanya dibentuk oleh faktor psikologis dan sosial, tetapi juga oleh nilai-nilai keagamaan yang berkembang dalam lingkungan pesantren. Kehidupan pesantren yang sarat dengan aktivitas spiritual, pembelajaran agama, dan pembiasaan nilai-nilai religius dapat menjadi sumber

kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Penelitian yang dilakukan oleh B. A. Suryadiningrum et al., (2024) menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki hubungan positif dengan resiliensi santri dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Individu yang mampu memanfaatkan ajaran agama sebagai sumber makna, harapan, dan ketenangan batin cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi kesulitan hidup. Oleh karena itu, pada mahasiswa IPEBA, resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tantangan yang muncul selama fase *Quarter-Life Crisis* dengan memanfaatkan sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual yang dimiliki.

4. Fakto-Faktor yang mempengaruhi *Religius Maturnity* dan Riselensi terhadap *Quarter-life Crisis*

Quarter-Life Crisis merupakan fase krisis perkembangan yang umumnya terjadi pada masa *emerging adulthood* (18–29 tahun), ditandai dengan kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian karier, tekanan sosial, serta keraguan dalam menentukan arah hidup. Dalam menghadapi kondisi tersebut, kematangan beragama (*religious maturity*) dan resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola tekanan psikologis secara adaptif. Berbagai penelitian terbaru

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

menunjukkan bahwa kemampuan individu menghadapi *Quarter-Life Crisis* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan adaptasi, kesejahteraan psikologis, serta kebermaknaan hidup (Hasyim et al., 2024)

1. Faktor Internal

    a. Religiusitas dan Spiritualitas

        Religiusitas dan spiritualitas merupakan faktor internal yang sangat penting dalam pembentukan kematangan beragama. Religiusitas tidak hanya mencerminkan pelaksanaan ibadah formal, tetapi juga mencakup keyakinan, penghayatan, dan pengamalan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung menjadikan agama sebagai sumber makna hidup, pedoman moral, dan landasan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Religiusitas juga membantu individu memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri sehingga mampu mengurangi dampak negatif *Quarter-Life Crisis* (Sinta et al., 2024)

    b. Identitas Diri (*Self-Identity*)

        Identitas diri merupakan pemahaman individu

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

mengenai siapa dirinya, nilai yang diyakini, tujuan hidup, serta arah masa depannya. Pada masa dewasa awal, individu sedang berada dalam fase eksplorasi identitas yang intens sehingga sering kali muncul kebingungan mengenai masa depan, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Individu yang memiliki identitas diri yang kuat cenderung lebih mampu mengambil keputusan, menetapkan tujuan hidup, dan menghadapi tekanan perkembangan dengan lebih baik. Sebaliknya, ketidakjelasan identitas dapat meningkatkan risiko terjadinya *Quarter-Life Crisis* (Rahmawati, 2024)

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini sangat penting karena individu yang mampu mengontrol kecemasan, stres, dan frustrasi akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan dan tekanan kehidupan. Regulasi emosi yang baik juga memungkinkan individu berpikir lebih rasional dalam menghadapi masalah serta mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara impulsif ketika menghadapi situasi yang menekan (Villani et al., 2025)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

d. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi berbagai tantangan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi masa depan dan lebih percaya bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai hambatan yang muncul. Efikasi diri membantu individu mempertahankan motivasi, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mengurangi kecemasan yang sering muncul pada masa *emerging adulthood* (H. Ihsani & Utami, 2022)

e. Kematangan Emosional

Kematangan emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengendalikan emosinya secara bijaksana. Individu yang matang secara emosional cenderung mampu menerima kegagalan, mengelola konflik, dan mengambil keputusan secara rasional. Kematangan emosional juga membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun ekonomi yang sering menjadi pemicu *Quarter-Life Crisis*

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

(Suprayogi & Santoso, 2024)

f. Harapan (*Hope*) dan Optimisme

Harapan dan optimisme merupakan keyakinan bahwa masa depan dapat dicapai melalui usaha yang dilakukan saat ini. Individu yang optimis cenderung memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang dan belajar. Sikap optimis terbukti meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres, mempertahankan motivasi, serta membangun resiliensi ketika menghadapi ketidakpastian hidup pada masa dewasa awal (Villani et al., 2025)

g. Kesejahteraan Spiritual (*Spiritual Well-Being*)

Kesejahteraan spiritual merupakan kondisi ketika individu merasakan kedekatan dengan Tuhan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menemukan makna dalam setiap pengalaman kehidupan. Kesejahteraan spiritual berperan dalam meningkatkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan spiritual tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* (Afrilia & Royanulloh, 2025)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

a. Fakto Eksternal

a. Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk karakter, nilai, keyakinan, dan cara individu menghadapi berbagai masalah kehidupan. Dukungan emosional, pendidikan agama, komunikasi yang baik, serta pola asuh yang positif dapat membantu individu mengembangkan kematangan beragama dan resiliensi yang lebih kuat. Sebaliknya, konflik keluarga dan kurangnya dukungan emosional dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap *Quarter-Life Crisis* (Hasyim et al., 2024)

b. Pendidikan Agama

Pendidikan agama memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman dan penghayatan individu terhadap nilai-nilai keagamaan. Melalui pendidikan agama, individu belajar memahami tujuan hidup, mengembangkan perilaku moral, dan menemukan cara menghadapi masalah berdasarkan ajaran agama. Pendidikan agama yang berlangsung secara berkelanjutan berkontribusi terhadap terbentuknya kematangan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

beragama yang menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Sinta et al., 2024)

c. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial merupakan bantuan emosional, informasi, maupun bantuan nyata yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu. Dukungan dari keluarga, teman, dosen, maupun masyarakat terbukti mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dan risiko *Quarter-Life Crisis* yang lebih rendah (Suprayogi & Santoso, 2024)

d. Teman Sebaya (*Peer Support*)

Pada masa dewasa awal, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan yang sangat penting. Teman yang suportif dapat membantu individu berbagi pengalaman, memberikan masukan, serta mengurangi perasaan kesepian ketika menghadapi masalah kehidupan. Kehadiran teman sebaya yang positif juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu individu

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif (Hasyim et al., 2024)

e. Lingkungan Pesantren dan Kampus

Lingkungan pesantren dan kampus memiliki peran strategis dalam membentuk kematangan beragama dan resiliensi mahasiswa. Lingkungan pesantren yang sarat dengan aktivitas keagamaan, pembinaan akhlak, dan budaya religius dapat membantu mahasiswa menginternalisasi nilai-nilai agama secara mendalam. Sementara itu, lingkungan akademik membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, tanggung jawab, dan kemampuan menyelesaikan masalah yang diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (B. A. Suryadiningrum et al., 2024)

f. Aktivitas Keagamaan

Aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual individu. Kegiatan tersebut membantu individu memperoleh ketenangan batin, meningkatkan kedekatan dengan Tuhan, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi tekanan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

psikologis yang muncul selama masa *Quarter-Life Crisis* (Villani et al., 2025)

g. Pengalaman Hidup dan *Religious Coping*

Pengalaman hidup, baik berupa keberhasilan maupun kegagalan, berkontribusi terhadap pembentukan kematangan psikologis dan spiritual seseorang. Individu yang mampu memaknai pengalaman hidup melalui pendekatan religius cenderung lebih mudah menerima kenyataan, mengambil hikmah dari setiap peristiwa, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Kemampuan *religious coping* terbukti memiliki hubungan positif dengan resiliensi dan kemampuan menghadapi *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa maupun santri (Afrilia & Royanulloh, 2025)

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berikut ini penelitian terdahulu yang selaras dengan judul "Peran Kematangan Beragama Dan Ketahanan Diri Generasi Milenial Dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis* : Studi Kasus Pada Mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon"penelitian-penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan teoritik dan perbandingan dalam penelitian, diantaranya yaitu :

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

NO.	Judul & Penelian	Tahun	Metode	Temuan penelitin	Persamaan	Perbedaan
1.	*Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis bagi Generasi Milenial* — Dewi Sinta dkk.	2024	Kualitatif (Studi Literatur)	Religiusitas & kematangan beragama memperkuat ketahanan mental dan membantu menghadapi QLC	Sama-sama meneliti aspek spiritual dalam menghadapi QLC.	Penelitian ini menggunakan studi kasus empiris dengan subjek mahasiswa IPEBA; fokus lebih pada ketahanan diri & pengalaman nyata, bukan studi literatur.
2.	*Menghadapi Quarter-Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual* — Ilman & Nurjannah	2025	Kualitatif (Literatur)	Konseling Islam dengan nilai tawakal, ikhlas, zikir meningkatkan ketahanan mental individu dalam QLC.	Sama-sama membahas ketahanan menghadapi QLC berbasis nilai keagamaan.	Penelitian ini meneliti kematangan beragama dan ketahanan diri melalui studi kasus, bukan konseling Islam atau literatur.
3.	*Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir* — Ermita, Rifani & Hamid	2022	Kuantitatif (Korelasi Spearman)	Dukungan sosial signifikan menurunkan QLC; religiusitas tidak signifikan.	Sama-sama meneliti faktor religiusitas dalam konteks QLC.	Metode kuantitatif, fokus pada dukungan sosial; penelitian ini kualitatif, fokus kematangan beragama & ketahanan diri pada mahasiswa pesantren.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

4.	*Pengaruh Intensita Media Sosial terhadap QLC pada Dewasa Awal* — Alkatiri & Aprianty	2024	Kuantitatif (korelasi	Intensitas media sosial Berpen aruh positif terhadap QLC.	Sama-sama meneliti QLC pada usia dewasa awal/milenial.	Fokus variabel berbeda: mereka media sosial; penelitian ini kematangan beragama & ketahanan diri. Metode Anda kualitatif.
5.	*Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an terhadap QLC* — Huwaina & Khoironi	2021	Kuantitatif	Pemahaman percaya diri dalam Al-Qur'an berpengaruh signifikan namun lemah terhadap QLC.	Sama-sama memasukkan elemen keagamaan sebagai faktor QLC.	Penelitian ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa; mereka mengukur hubungan variabel secara statistik.
6.	*Pengaruh Religiusitas terhadap QLC pada Fresh Graduate Minangkabau* — Fitriani & Rahayu	2025	Kuantitatif	Religiusitas berpengaruh 3,5% terhadap QLC; faktor lain dominan.	Sama-sama mengkaji faktor keagamaan dalam QLC.	Penelitian ini lebih kontekstual (mahasiswa pesantren) dan menambahkan variabel ketahanan diri serta menggunakan metode kualitatif.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

7.	*Pengaruh Moderasi Beragama dan Kemampuan Analitis terhadap QLC* — Alviaturrohmah & Abdan	2024	Kuantitatif (Ex post facto, ANOVA)	Moderasi beragama & kemampuan analitis memengaruhi QLC.	Sama-sama fokus pada aspek keagamaan dalam QLC.	Penelitian ini mendalami proses internal, makna, dan pengalaman spiritual melalui wawancara, bukan pengujian statistik.
8	*Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi QLC di Era Milenial* — Wiwik Suatin dkk.	2024	Kualitatif (Library Research)	Islam dapat menjadi solusi QLC melalui sikap tawakal, husnuzan, dan perbaikan diri.	Sama-sama membahas nilai agama sebagai coping QLC.	Penelitian ini empiris, menggali pengalaman mahasiswa pesantren melalui wawancara & observasi.

G. Kerangka berfikir

Masa *quarter-life crisis* merupakan fase perkembangan yang banyak dialami oleh individu pada rentang usia 18–29 tahun ketika mereka menghadapi berbagai transisi penting dalam kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kemandirian finansial. Pada fase ini individu sering mengalami kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Penelitian lintas negara yang dilakukan oleh O. C. Robinson et al., (2025) menunjukkan bahwa *Quarter-life crisis* merupakan fenomena global yang ditandai oleh kecemasan, kebingungan,

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

tekanan akademik, masalah karier, dan ketidakpastian masa depan pada emerging adults.

Kondisi *Quarter-life crisis* dapat semakin berat ketika individu memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi dapat memperburuk kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Penelitian yang dilakukan oleh Nasya & Amelasasih, (2025) menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya *Quarter-life crisis* pada *emerging adulthood*. Individu dengan kondisi mental yang lebih sehat cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, kematangan beragama berperan sebagai sumber makna hidup yang membantu individu memahami dan menerima berbagai peristiwa kehidupan secara lebih positif. Kematangan beragama memungkinkan seseorang mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam pola pikir, sikap, dan perilakunya sehingga mampu menghadapi ketidakpastian hidup dengan lebih tenang. Penelitian Afrilia & Royanulloh, (2025) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran protektif terhadap *Quarter-life crisis* karena mampu meningkatkan pengendalian diri, optimisme, dan kemampuan individu dalam memaknai berbagai kesulitan yang dihadapi.

Selain kematangan beragama, resiliensi menjadi faktor psikologis yang penting dalam membantu individu menghadapi *Quarter-life crisis.* Resiliensi

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau kesulitan. Penelitian N. A. Ramadani et al., (2025) menemukan bahwa resiliensi berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan tingkat *Quarter-life crisis* pada emerging adults. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup, mempertahankan harapan, dan membangun strategi pemecahan masalah yang efektif.

Faktor penyebab *Quarter-life crisis* tidak hanya berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Perubahan sosial, tuntutan pekerjaan, ekspektasi keluarga, tekanan akademik, dan perbandingan sosial melalui media digital menjadi faktor yang sering memicu munculnya krisis pada generasi muda. Penelitian Allifah et al., (2025) menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara harapan ideal dan realitas kehidupan menjadi faktor utama yang menyebabkan *Quarter-life crisis* pada Generasi Milenial di Indonesia.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa *Quarter-life crisis* merupakan fenomena perkembangan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Kematangan beragama berfungsi sebagai sumber makna hidup dan pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan, sedangkan resiliensi berfungsi sebagai kemampuan adaptif yang membantu individu bertahan dan bangkit dari berbagai tekanan. Oleh karena itu, penelitian mengenai kematangan beragama dan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

resiliensi pada mahasiswa Institut Pesantren Babakan Ciwaringin Cirebon menjadi penting untuk memahami bagaimana kedua faktor tersebut berperan dalam menghadapi *Quarter-life crisis* pada lingkungan pendidikan pesantren.



H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Menurut Sari & Handayani, T., (2025), penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian di mana data dikumpulkan bukan melalui perhitungan statistik, tetapi melalui pengamatan dalam setting alami serta memanfaatkan peneliti sebagai instrumen utama. Dalam pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena secara holistik melihat makna, persepsi, pengalaman, serta dinamika sosial di mana subjek berada bukan sekadar menghitung frekuensi atau mengukur variabel secara numeric. selanjutnya, menurut artikel internasional oleh Wibowo & Lestari, P., (2025) tujuan utama penelitian kualitatif adalah menggali dan mendeskripsikan fenomena secara mendalam, memberikan gambaran detail tentang pengalaman individu atau kelompok, norma sosial, hubungan, serta makna di balik perilaku manusia melalui data non-numerik seperti Wawancara, Observasi, dokumen,

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Grounded Theory, Triangulasi Data.

2. Teknik Pengumpulan Data

   a. Wawancara (*Interview*)

      Wawancara merupakan teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan melalui percakapan terarah antara peneliti dan informan untuk menggali perspektif, pengalaman, dan makna subjektif mereka. Edisi terbaru menjelaskan bahwa wawancara kualitatif memberi ruang bagi narasi mendalam sehingga peneliti dapat memahami konteks perilaku manusia secara lebih komprehensif (2026) Melalui wawancara semi-terstruktur, peneliti memiliki fleksibilitas mendalam untuk mengekplorasi isu-isu penting yang muncul selama percakapan.

   b. Observasi (*Observation*)

      Observasi adalah proses mengamati fenomena, perilaku, serta interaksi sosial secara langsung di lapangan. Observasi kualitatif modern memandang bahwa pengamatan tidak hanya merekam peristiwa fisik, tetapi juga memahami dinamika sosial, makna tindakan, dan interpretasi partisipan Pratama & Wijaya, M., (2024) Observasi dapat dilakukan secara partisipatif maupun non-partisipatif, dan menjadi teknik penting ketika perilaku nyata tidak dapat dijelaskan hanya melalui wawancara.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

c. Dokumentasi (*Documentation*)

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang menggunakan dokumen tertulis, visual, digital, maupun arsip institusi sebagai sumber informasi. Pendekatan terbaru menggarisbawahi pentingnya dokumen sebagai data yang stabil, dapat diverifikasi, dan mampu memberikan konteks historis maupun administratif yang tidak tertangkap oleh wawancara atau observasi Sari & Handayani, T., (2025) Dokumen dapat berupa laporan resmi, foto, video, catatan kegiatan, hingga dokumen digital.

3. *Grounded Theory*

Grounded Theory merupakan pendekatan kualitatif untuk membangun teori yang benar-benar "tumbuh" dari data empiris melalui proses pengkodean, kategorisasi, dan analisis berulang. Versi terbaru dari Charmaz menjelaskan bahwa *constructivist grounded theory* menekankan keterlibatan aktif peneliti dalam proses interpretasi, sehingga teori yang muncul bersifat reflektif dan kontekstual Sari & Handayani, T., (2025). Pendekatan ini ideal digunakan saat teori yang ada belum dapat menjelaskan fenomena tertentu.

4. Keabasahan Data

a. Triangulasi Data

Triangulasi data adalah teknik untuk memastikan

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

keabsahan data dengan membandingkan berbagai sumber, metode, perspektif, atau waktu dalam pengumpulan data. Pemahaman terbaru menyebutkan bahwa triangulasi tidak hanya untuk "mencocokkan data", tetapi untuk memperkaya pemahaman fenomena dari berbagai sudut pandang Sari & Handayani, T., (2025) Triangulasi metode (wawancara, observasi, dokumentasi) merupakan bentuk yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif.

b. Waktu dan tempat penelitian

No	Kegiatan	Jan 2026	Feb 2026	Mar 2026	April 2026	Mei 2026	Juni 2026
1.	Penyusunan proposal						
2.	Seminar Proposal						
3.	Pengurusan Surat Izin Penelitian						
4.	Observasi Awal						
5.	Pengumpulan data						
6.	Dokumentasi kegiatan						
7.	Analisi						
8.	Penyusunan draf						
9.	Hasil Penelitan						

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

No	Kegiatan	Jan 2026	Feb 2026	Mar 2026	April 2026	Mei 2026	Juni 2026
10.	Ujian Tesis dan Finalisasi						

c. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Pesantren Babakan Cirebon (IPEBA) yang berlokasi di Jalan KH. Masduqi Ali, Blok Kasab, Desa Babakan, Kecamatan Ciwaringin, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat. Institut Pesantren Babakan Cirebon merupakan perguruan tinggi keagamaan Islam berbasis pesantren yang mengintegrasikan sistem pendidikan tinggi dengan tradisi pendidikan pesantren, sehingga tidak hanya berorientasi pada pengembangan kompetensi akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter, spiritualitas, dan akhlak mahasiswa. Sebagai bagian dari kawasan Pondok Pesantren Babakan Ciwaringin yang dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan Islam tertua dan terbesar di Kabupaten Cirebon, institut ini memiliki lingkungan akademik yang religius dengan aktivitas perkuliahan yang berjalan berdampingan dengan kegiatan kepesantrenan, seperti kajian keislaman, pembinaan akhlak, serta pengembangan organisasi kemahasiswaan.

Mahasiswa Institut Pesantren Babakan Cirebon berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam, serta berada pada rentang usia dewasa

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

awal yang merupakan fase perkembangan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, spiritual, dan persiapan karier. Karakteristik tersebut menjadikan Institut Pesantren Babakan Cirebon sebagai lokasi penelitian yang relevan untuk mengkaji fenomena *Quarter-Life Crisis*, karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dalam membangun identitas diri, menentukan arah masa depan, menghadapi tekanan akademik, memenuhi harapan keluarga, serta menyesuaikan diri dengan kehidupan di lingkungan pesantren.

Selain itu, pihak institusi memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian melalui pemberian izin penelitian serta akses kepada peneliti untuk melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga proses pengumpulan data dapat dilaksanakan secara optimal sesuai dengan tujuan penelitian.

d. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada jenjang semester 7 umumnya berada pada rentang usia 25 hingga 30 tahun, yaitu usia yang sering kali mengalami fase *Quarter-life crisis*. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai persoalan mengenai arah hidup, karier,

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

relasi sosial, serta pencarian makna dan kestabilan diri.

Mahasiswa semester 7 dipilih karena mereka sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan penuh, di mana tuntutan akademik, sosial, dan spiritual semakin kompleks. Dalam konteks tersebut, kematangan beragama dan ketahanan diri menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan kebingungan eksistensial yang muncul pada periode *Quarter-life crisis.*

Dengan demikian, penelitian ini memfokuskan subjek pada mahasiswa semester 7 IPEBA sebagai kelompok yang relevan untuk mengkaji peran kematangan beragama dan ketahanan diri dalam proses menghadapi *Quarter-life crisis*, baik dari aspek spiritual, emosional, maupun sosial.

5. Sumber Data

Adapun sumber data yang peneliti dapatkan bersumber dari dua sumber, yaitu data primer dan sekunder.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

a. Data Primer

Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dll. Kata-kata dan tindakan merupakan sumber data yang diperoleh dari lapangan dengan mengamati dan mewawancarai Anwar & Gunawan, H., (2026). Penelitian ini

menggunakan sumber data primer melalui observasi dan wawancara.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara. Artinya, data ini tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti melainkan dari sumber yang telah ada sebelumnya, seperti dokumen, literatur, atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain. Contoh sumber data sekunder meliputi buku, jurnal akademis, artikel, laporan keuangan, dan data sensus yang dikumpulkan oleh pemerintah.

Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk dokumen, publikasi pemerintah, analisis industri oleh media, situs web, dan internet. Peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk mengumpulkan data sekunder, seperti mencari dan menganalisis dokumen- dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan referensi buku, jurnal, dan internet untuk mendapatkan data sekunder yang diperlukan (Ariyaningsih, 2023)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON