**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA REMAJA AKHIR**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIUSITY AND QUARTER LIFE CRISIS IN LATE TEENAGER***

**Vera Bella Espransa**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Verabella1002@gmail.com](mailto:Verabella1002@gmail.com)

081335624744

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Subjek penelitian ini berjumlah 110 orang remaja akhir dengan rentang usia 18 – 29 tahun. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Religiusitas dan Skala *Quarter life crisis* (QLC) Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,251, artinya variabel religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 25,1% terhadap variabel *quarter life crisis*, 74,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci** : *Quarter life crisis*, Religiusitas, Remaja Akhir

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between religiosity and quarter life crisis in late teenager. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between religiosity and quarter life crisis in late teenager. The subjects of this study amounted to 110 late teens with an age range of 18 – 29 years. Subject selection was done by using purposive sampling technique. The data collection method used the Religiosity Scale and the Quarter life crisis Scale (QLC). The analytical technique used to test the hypothesis was product moment correlation. Based on the results of the analysis, it is found that there is a negative relationship between religiosity and quarter life crisis in late teenager. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) is 0.251, meaning that the religiosity variable provides an effective contribution of 25.1% to the quarter life crisis variable, 74.9% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Key words:*** *Quarter life crisis, Religiosity, Late teenager*

**PENDAHULUAN**

Setiap individu mengalami fase tumbuh dan berkembang baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Dimulai dari fase pranatal, bayi, anak – anak, dan memasuki fase remaja awal sampai remaja akhir, bahkan berlanjut sampai berada pada fase dewasa dan lansia (Baltes & Staudinger, 2006). Setiap individu mempunyai cara yang berbeda – beda dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya. Ada yang sudah siap baik dari segi fisik dan psikis dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahan nya, namun ada juga individu yang masih belum siap baik secara fisik maupun psikisnya ketika menghadapi berbagai macam permasalahan yang timbul (Nash & Murray, 2010).

Bagi individu yang mempunyai kesiapaan fisik dan psikis yang baik permasalahan yang timbul bukanlah hal yang rumit untuk dijalani, justru sebalik nya permasalahan tersebut akan dijadikan sebuah proses untuk pendewasaan dan kemandirian dalam mengambil keputusan dan memilih apa yang diinginkan sesuai dengan hal yang sudah direncanakan dengan matang. Namun pada kenyataannya, tidak semua individu dapat melewati masa ini dengan baik, hal ini dikarenakan setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menjalankan tugas perkembangannya (Afnan & Tanan, 2020). Individu yang belum mempunyai kesiapan fisik dan psikologis yang matang akan menganggap hal tersebut menjadi sebuah beban dan permasalahan yang sulit untuk dihadapi, hal ini disebabkan karna belum cukup nya persiapan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi tersebut Arnett (dalam Santrock, 2012). Apabila seorang individu mengalami hal tersebut maka akan terjadi krisis emosional yang biasa disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Robinson & Wright (2013) terdapat 70% responden yang mengisi kuesioner penelitian dan mengaku mengalami fase krisis di usia 20-an. Dalam sebuah buku yang berjudul *‘Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties’* Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan tentang permasalahan yang dialami oleh individu diantaranya kebimbangan dalam membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan permasalahan terkait hubungan relasi dengan orang lain. Dalam buku tersebut juga dijelaskan tentang gambaran mahasiswa yang mengalami periode tidak tenang setelah kelulusan perguruan tinggi sehingga dapat menyebabkan terjadinya perasaan ragu-ragu, merasa tidak berdaya, dan panik sehingga memicu terjadinya kecemasan dan stress.

Robbins dan Wilner (2001) *Quarter life crisis* merupakan kondisi ketidakstabilan mental yang dialami oleh individu diusia 20-an. Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek yang menunjukkan seseorang mengalami *quarter life crisis* yaitu : 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2) Putus asa, 3) Penilaian diri yang negatif, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) Tertekan, 6) Perasaan cemas, 7) Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Poll (dalam Bank 2017) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menunjukkan 56% individu berada dalam fase *quarter life crisis*, kemudian 60% individu masih mempertanyakan tentang kehidupan yang penuh dengan tekanan dari lingkungan sekitar (Zuhriyah, 2021). Adanya tekanan tersebut dapat memicu terjadinya frustasi dan membuat individu kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri. Selanjutnya diposisi kedua terdapat permasalahan krisis ekonomi (kesulitan keuangan), lebih dari 30% individu yang berada pada fase *quarter life crisis* mengalami pengeluaran yang lebih banyak dibandingkan dengan pemasukannya.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Arnett (2004) yang terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi : *1) Identity exploration, 2) Instbility, 3) Self-focused, 4) Feeling in-between, 5) The Age of Possibilities* dan faktor eksternal meliputi : 1) Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan, 2) Tantangan akademis, 3) Kehidupan pekerjaan. Sedangkan menurut Robbins (dalam Nash & Murray,2010) faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu : 1) harapan dan mimpi *(hopes and dream)* Individu yang memiliki harapan dan mimpi yang belum terpenuhi dapat memicu terjadinya fase *quarter life crisis,* 2) agama dan spiritualitas *(religion and spirituality)*.Benito, Khalek, Nuno & Lester (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang. Dengan berkurangnya kecemasan pada individu akan membantunya melewati masa *quarter life crisis* yang dipenuhi dengan perasaan cemas dan ketakutan. Pada penelitian ini peneliti memilih faktor *religion* sebagai variabel bebas.

Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2016) mengemukakan religiusitas merupakan tingkat penghayatan individu dalam usaha mendekatkan diri kepada Tuhan. Dimensi-dimensi religiusitas. Sedangkan menurut Fetzer (1999) religiusitas merupakan sesuatu yang lebih menitikberatkan pada masalah prilaku, sosial, dan merupakan sebuah doktrin dari setiap agama atau golongan. Dan doktrin tersebut yang dimiliki oleh setiap agama wajib diikuti oleh setiap individu yang memiliki kepercayaan terhadap keyakinannya.

Dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2016) ada lima yaitu : Dimensi keyakinan/ideologi *(The ideological dimension)*, Dimensi praktik agama/peribadatan *(The ritual dimension)*, Dimensi penghayatan *(The dimension of appreciation)*, Dimensi pengetahuan *(The intellectual dimension)*, dan Dimensi konsekuensi *(The consenquential dimension)*.

Religiusitas mempunyai peran yang penting dalam membantu individu melakukan proses *coping* (Soleimani et al., 2016). Proses *coping* yang dapat dilakukan adalah dengan cara mengelola kepercayaan dan cara berpikir tentang tekanan yang terjadi dalam hidup serta mencari jalan keluar untuk mengurangi beban yang sedang dialami oleh setiap individu, dengan cara menjadikan setiap tantangan sebagai ujian atau makna yang dapat diambil (hikmah) atas apa yang dialaminya, sehingga ketika dihadapkan oleh situasi tersebut individu dapat berpikir positif untuk dapat melewati tantangan dan permasalahan yang ada. Religiusitas memiliki korelasi dengan keberfungsian psikologis.

Menurut (Rusdi, 2012) keberfungsian psikologis mempunyai kaitan dengan kemampuan individu dalam proses menyelesaikan masalah dengan baik, berpikir dengan jernih, rasa percaya pada diri sendiri dan optimis. Adanya keterkaitan antara religiusitas dalam membantu individu menghadapi fase *quarter life crisis* dapat membantu individu yang sedang mengalami masa *quarter-life crisis* agar memahami kondisi yang dihadapi dan mengetahui dengan pasti bagaimana salah satu cara penanganannya, selain itu peran religiusitas juga diperlukan seperti melakukan pelaksanaan praktik agama dengan cara berdoa, melakukan ritual keagamaan, saling menolong satu sama lain, dan mengamalkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang membuat seseorang mengalami stres dan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Duff & Hong (1995) tingkat religiusitas yang tinggi akan memperkuat dan melindungi seseorang dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas. Semakin tinggi religiusitas individu makan semakin rendah *quarter life crisis* pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas individu maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada remaja akhir.

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada remaja akhir. Dimensi keyakinan/ideologi, Pratik agama/peribadatan, penghayatan, pengetahuan dan konsekuensi merupakan dimensi-dimensi yang dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada remaja akhir

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Semakin tinggi religiusitas individu makan semakin rendah *quarter life crisis* pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas individu maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada remaja akhir.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 110 remaja akhir dengan rentang usia 18 – 29 tahun. Menurut Arnett (2006) Remaja yang berusia 18 – 29 tahun merupakan remaja yang berada ditahap *emerging adulthood* atau usia yang melewati masa remaja dan belum memasuki usia dewasa. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel terikat *quarter life crisis* dan variabel bebas religiusitas. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, Skala *Quarter Life Crisis* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) dengan aspek meliputi:1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2) Putus asa, 3) Penilaian diri yang negatif, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) Tertekan, 6) Perasaan cemas, 7) Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Skala Religiusitas disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2016) ada lima yaitu : Dimensi keyakinan/ideologi *(The ideological dimension)*, Dimensi praktik agama/peribadatan *(The ritual dimension)*, Dimensi penghayatan *(The dimension of appreciation)*, Dimensi pengetahuan *(The intellectual dimension)*, dan Dimensi konsekuensi *(The consenquential dimension*.

Pengukuran skala penelitian ini, subjek diminta untuk memberikan respon terkait pernyataan yang diberikan dengan pilihan jawaban yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skor yang diberikan pada pernyataan *favourable* adalah 4,3,2,1 dan pernyataan *unfavourable* diberikan skor 1,2,3,4 (Azwar, 2017). Penilaian pernyataan atau aitem *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai diberi skor 3, Tidak Sesuai diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai diberi skor 1. Sedangkan penilaian pernyataan untuk aitem *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 1, Sesuai diberi skor 2, Tidak Sesuai diberi skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai diberi skor 4 (Azwar,2017).

Skala *quarter life crisis* mempunyai daya beda aitem (rxy) yang bergerak dari 0,307 – 0,700 dan taraf reliabilitas sebesar 93,4%. Skala yang disusun berjumlah 46 aitem yang terdiri dari 24 aitem *favourable* dan 22 aitem *unfavourable*. Skala religiusitas daya beda aitem (rxy) yang bergerak dari 0,300 – 0,731 dan taraf reliabilitas sebesar 89,8%. Skala yang disusun berjumlah 34 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favourable* dan 18 aitem *unfavourable*. Analisis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program computer yaitu *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26.0 for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Kategorisasi Skor

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| **Tinggi** | X>µ+1.σ | X>138 | 2 | 1,8% |
| **Sedang** | (µ-1.σ) < X ≤ (µ+1σ) | 92 < X ≤ 138 | 75 | 68,2% |
| **Rendah** | X ≤ µ-1.σ | X < 92 | 33 | 30,0% |
|  |  | **Total** | **110** | **100%** |
| Keterangan :  X = X – Skor subjek  µ = Mean atau rerata hipotetik  σ = Standar deviasi hipotetik | | | | |

Tabel 1. Kategorisasi *Quarter life crisis*

Tabel 2. Kategorisasi Religiusitas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| **Tinggi** | X>µ+1.σ | X>102 | 94 | 85,5% |
| **Sedang** | (µ-1.σ) < X ≤ (µ+1σ) | 68 < X ≤ 102 | 16 | 14,5% |
| **Rendah** | X ≤ µ-1.σ | X < 68 | 0 | 0% |
|  |  | **Total** | **110** | **100%** |
| Keterangan :  X = X – Skor subjek  µ = Mean atau rerata hipotetik  σ = Standar deviasi hipotetik | | | | |

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada dalam fase *quarter life crisis* kategori sedang sebesar 68,2% (75 subjek) dan religiusitas dalam presentasi kategori tinggi sebesar 85,5% (94 subjek), artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki religiusitas yang tinggi sehingga fase *quarter life crisis* yang dialami berada dalam kategori sedang.

1. Uji Asumsi
2. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai K-S Z | P | Kesimpulan |
| *Quarter Life Crisis* | 0,57 | 0,200 | P < 0,050 |
| Religiusitas | 0,71 | 0,200 | P ≥ 0,050 |

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan sebaran data variabel *quarter life crisis* mengikuti distreibusi normal dan sebaran data variabel religiusitas juga mengikuti distribusi normal.

1. Uji Linieritas

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | F | Sig | Kesimpulan |
| *Quarter Life Crisis* | 37.702 | 0.000 | Linier |
| Religiusitas |

Hasil uji linieritas pada religiusitas dengan *quarter life crisis* diperoleh nilai koefisien linier F = 37.702 p = 0.000. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* merupakan hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Hasil analisis *product moment* diperoleh korelasi (rxy) = -0,501 (p < 0,050). Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

1. Pembahasan

Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,501 (p < 0,050). Hal ini berarti terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki remaja akhir maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas yang dimiliki remaja akhir maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja akhir.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa quarter life crisis memiliki hubungan dengan dimensi-dimensi religiusitas. Menurut Duff & Hong (1995) tingkat religiusitas yang tinggi akan memperkuat dan melindungi seseorang dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas. Semakin tinggi religiusitas individu makan semakin rendah *quarter life crisis* pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas individu maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada remaja akhir.

Pada dimensi keyakinan berkaitan dengan sejumlah ajaran agama yang harus dipercayai, menerima hal-hal yang bersifat dogmatis dalam agamanya. Tingginya keyakinan dari seseorang akan suatu kepercayaan dapat mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Taylor (2009) agama menyediakan sistem kepercayaan dan cara berpikir tentang stress atau tekanan hidup serta cara mengurangi penderitaan dan bagaimana manusia menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan dan kejadian yang telah dialaminya. Sehingga ketika dihadapkan pada situasi krisis individu tersebut dapat berfikir positif bahwa selalu bisa melewati tantangan yang ada dan kalaupun tidak berhasil akan tetap berusaha mencari cara lain.

Dimensi peribadatan berkaitan dengan kewajiban-kewajiban yang telah ditentukan oleh masing-masing agama. Dimensi ini mengukur sejauh mana seseorang dalam menjalankan ritual keagamaan yang dianutnya. Tingginya tingkat peribadatan yang dilakukan seseorang dapat mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Taylor (2009) pelaksanaan praktik keagamaan seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan, akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang membuat seseorang mengalami stres dan kecemasan. Di masa *quarter life crisis* rentan terjadi stres dan kecemasan dan disinilah peran religiusitas tersebut diperlukan. Karenanya dengan melakukan ritual ibadah seperti berdoa, seseorang akan merasa lebih tenang dan nyaman serta dapat mengendalikan berbagai penyakit psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, serta ketakutan.

Dimensi Penghayatan berkaitan dengan perasaan-perasaan khusus dan pengalaman religius yang dimiliki seseorang. Dimensi ini untuk mengukur sejauh mana seseorang dapat menghayati pengalaman dalam melakukan ritual agama. Tingginya tingkat penghayatan seseorang terhadap kegiatan peribadatan yang dilakukan menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Wen (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat penghayatan yang tinggi akan merasakan berbagai perasaan khusus serta pengalami religius seperti adanya perasaan tenang dan perasaan bergetar ketika mendengar ceramah keagamaan atau pembacaan kitab suci, adanya perasaan tenang tersebut membuat seseorang lebih mampu mengendalikan diri serta tidak mudah mengalami kecemasan saat menghadapi *quaretr life crisis*.

Dimensi Intelektual berkaitan dengan seberapa jauh seseorang dalam memahami ajaran agama yang dianutnya. Glock & Djamaluddin (2001) menyatakan bahwa intelektual menunjukkan sejauh mana pemahaman seseorang atas doktrin serta ajaran agama yang membuat seseorang lebih luas dalam berfikir serta membuat seseorang lebih bijaksana dan terarah, sehingga menjadikan seseorang lebih mampu mempertimbangkan berbagai hal dan mampu mengendalikan diri.

Dimensi Konsekuensi, berkaitan dengan komitmen seseorang dalam menerapkan religiusitas di kehidupan sehari-harinya. Dimensi konsekuensi ini berhubungan dengan aspek sosial bukan aspek ritual. Misalnya, berbagi dengan sesama makhluk, tidak mencuri, menolong sesama, dan lain-lain. Tingginya pengetahuan akan konsekuensi ini menjadikan tingkat *quarter life crisis* yang dialami seseorang menjadi lebih rendah. Sebagaimana pernyataan dari Glock & Stark (2016) yang menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi memahami berbagai konsekuensi sebagai makhluk sehingga ia akan terhindar dari berbagai pikiran negatif yang timbul karena adanya *quarter life crisis*. Pengetahuan akan konsekuensi ini menjadikan seseorang lebih optimis dan tidak menyerah dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi-dimensi religiusitas dapat memberikan pengaruh dalam menghadapi fase *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja akhir.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,501 (p<0,050). Artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas yang dimiliki oleh remaja akhir, maka semakin tinggi pulsa *quarter life crisis* yang dialami oleh remaja akhir.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afnan, F. R., & Tanan, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia, 3(1)*, 23-28.

Arnett, J. (2021). Conceptions of the transition to adulthood : Perspective from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development, 8(2)*, 133-143.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* New York, NY, US: Oxford University Press.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisisor both. *Contemporary Family Therapy, 30(4)*, 233-250.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.). *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*, 569-664.

Djamaludin, A. (2008). *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-Problem Piskologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fetzer, J. E. (1999). *Multidimensional measurement of religiousness, spiritually for use in health research.* Kalamazoo: John. E. Fetzer Institute.

Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama: memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Nash, R., & Murray, M. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guideto meaning-making.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties.* New York: Penguin Putnam, Inc.

Rusdi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental: Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan.* Tangerang Selatan: Penerbit YPM.

Wen, Y. H. (2010). Religiosity and death anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning, 6(2)*, 31-37.

Zuhriyah, K. (2021). Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017. *Skripsi UIN Malik Ibrahim*.