

**Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Santri  
Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Yunita Rahmasari**  
**NIM.1917101121**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunita Rahmasari

NIM : 1917101121

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

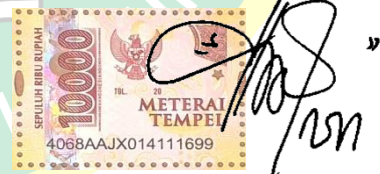
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*  
Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin  
Pabuaran Banyumas.

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah karya atau penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 7 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,



**Yunita Rahmasari**  
**NIM. 1917101121**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

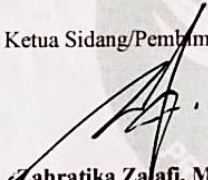
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

RELIGIUSITAS DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SANTRI  
PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN AL-AMIN PABUARAN BANYUMAS

Yang disusun oleh **Yunita Rahmasari** NIM. 1917101121 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari Jum'at tanggal 13 Oktober 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

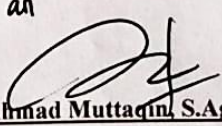
Ketua Sidang/Pembimbing

  
Zahratika Za'afi, M.Si  
NIP. 199307162020122018

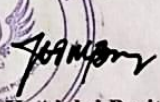
Sekretaris Sidang/Penguji II

  
Dr. Henie Kurniawati, M.A., Psikolog  
NIP. 197905302007912019

Penguji Utama

  
Dr. Ahmad Muttaqin, S.Ag. M.Si  
NIP. 197911152008011018

Mengesahkan,  
Purwokerto, 24-10-2023  
Dejan,

  
Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN. Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

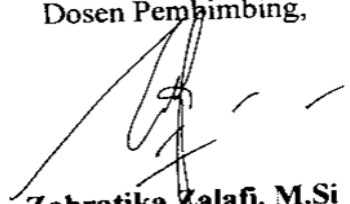
Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Yunita Rahmasari  
NIM : 1917101121  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Judul Skripsi : Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Purwokerto, 7 Oktober 2023  
Dosen Pembimbing,

  
**Zahratika Zalafi, M.Si**  
**NIP. 199307162020122018**

## **MOTTO**

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang akan kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

**(Yunita Rahmasari)**



**RELIGIUSITAS DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN AL-AMIN PABUARAN  
BANYUMAS**

Yunita Rahmasari

1917101121

E-mail : [saudade050600@gmail.com](mailto:saudade050600@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Quarter life crisis* adalah suatu periode ketika seseorang merasakan krisis emosional pada saat membuat pilihan mengenai pekerjaan, tujuan hidup, keuangan, asmara, serta hubungan dengan orang lain. Biasanya terjadi pada usia 18-25 tahun dan salah satunya dialami oleh santri. Pada saat ini, seseorang dihadapkan dengan tantangan baru serta kewajiban baru. Religiusitas dengan dimensi peribadatan dan praktik menjadi salah satu metode untuk mengatasi *quarter life crisis*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis* pada santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas. Dari hasil penelitian diketahui bahwa religiusitas dengan dimensi peribadatan dan praktik meliputi praktik solat fardhu, praktik sholat sunnah, serta tertib mengaji bisa menjadi salah satu metode dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dari penelitian ini didapatkan hasil religiusitas yang dilakukan oleh subjek memang tidak selalu memberikan perubahan, namun dapat dijadikan penguat dan sandaran dalam menghadapi *quarter life crisis*.

**Kata Kunci : Religiusitas, *Quarter Life Crisis*, Santri**

**RELIGIUS IN FACING THE QUARTER LIFE CRISIS AT SANTRI OF  
THE AL-QUR'AN AL-AMIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL  
PABUARAN BANYUMAS**

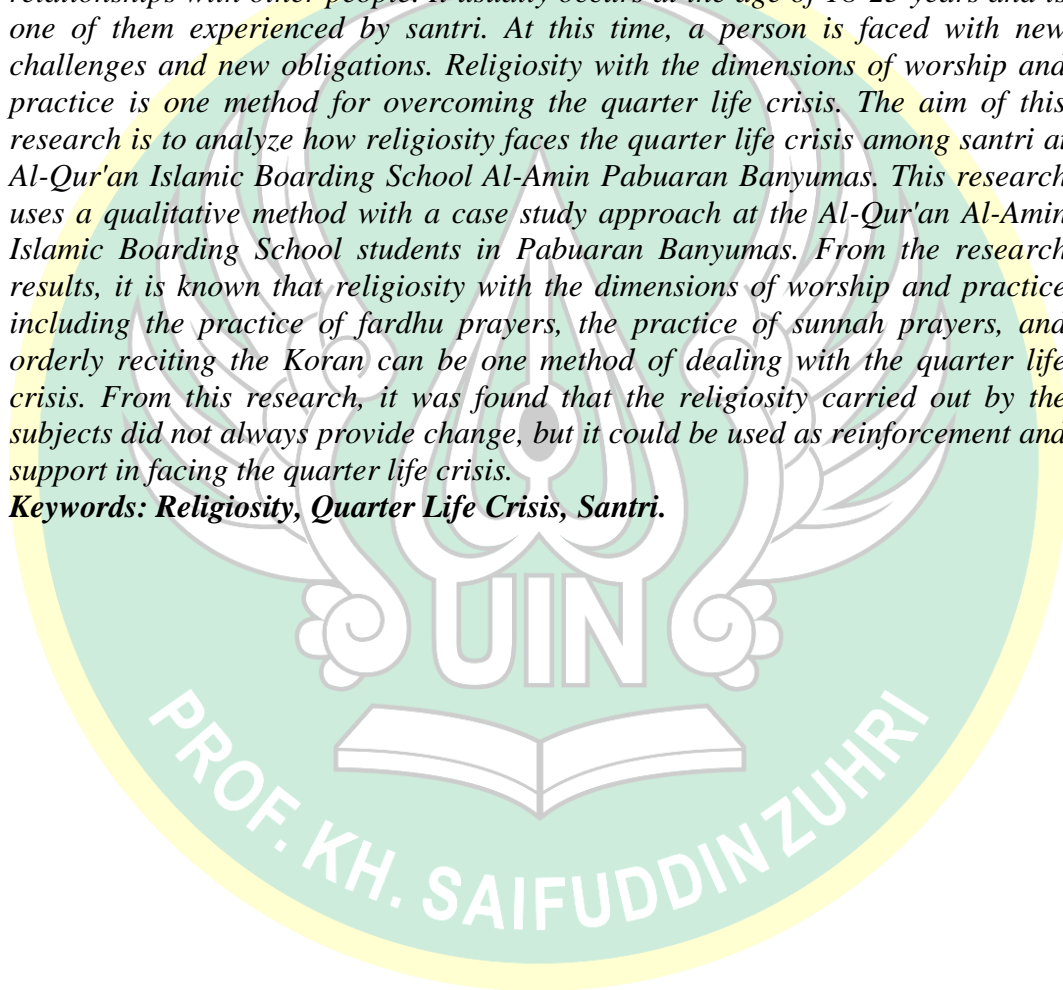
Yunita Rahmasari

1917101121

E-mail : [saudade050600@gmail.com](mailto:saudade050600@gmail.com)

*Quarter life crisis is a period when a person feels an emotional crisis when making choices regarding work, life goals, finances, romance, and relationships with other people. It usually occurs at the age of 18-25 years and is one of them experienced by santri. At this time, a person is faced with new challenges and new obligations. Religiosity with the dimensions of worship and practice is one method for overcoming the quarter life crisis. The aim of this research is to analyze how religiosity faces the quarter life crisis among santri at Al-Qur'an Islamic Boarding School Al-Amin Pabuaran Banyumas. This research uses a qualitative method with a case study approach at the Al-Qur'an Al-Amin Islamic Boarding School students in Pabuaran Banyumas. From the research results, it is known that religiosity with the dimensions of worship and practice including the practice of fardhu prayers, the practice of sunnah prayers, and orderly reciting the Koran can be one method of dealing with the quarter life crisis. From this research, it was found that the religiosity carried out by the subjects did not always provide change, but it could be used as reinforcement and support in facing the quarter life crisis.*

**Keywords: Religiosity, Quarter Life Crisis, Santri.**



## PERSEMBAHAN

Pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Tiga orang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Ni'matul Hidayah, Bapak Jasiman, serta Mbah Muanatul Qirom. yang senantiasa mendoakan dan berjuang demi kesuksesan anaknya, selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk tidak pantang menyerah, dan selalu menjadi tempat pulang ketika anaknya lelah. Semoga dengan karya ini dapat menjadi salah satu alasan senyum manismamih papih selalu bersinar.
2. Adik saya Muhammad Rizky Hidayatulloh, terimakasih sudah menjadi saudara yang baik di dunia ini.
3. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai wadah menimba ilmu sebagai penunjang masa depan yang lebih baik.
4. Seluruh mahasiswa yang sedang berjuang untuk meraih masa depan. Semangat yaa, tidak ada perjuangan yang sia-sia. Kalian adalah manusia manusia kuat pilihan tuhan. *Keep strong*.
5. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, Yunita Rahmasari. Karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan serta tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin dalam kurun waktu yang singkat, ini merupakan pencapaian yang patut disyukuri dan dirayakan untuk diri sendiri.



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Pabuaran Banyumas”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faisol, M.Pd, koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Zahratika Zalafi, M.Si., Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh sabar sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, memberi arahan, dan masukan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Universitas Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis selama di perkuliahan.
7. Kepada bapak, Ibu, dan Mbah tercinta yang memberikan doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup.

8. Keluarga besar Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas, khususnya Abah K.H Ibnu Mukti dan Ibu Ny. Hj Permata Ulfah yang tak hentinya memberikan petuah sebagai bengkel perilaku serta *recharge* hati, sehingga penulis dapat merasakan kenikmatan dalam menuntut ilmu dan kenikmatan hidup.
9. Kepada sahabatku tercinta, Mar'ati Solihah, Tuti Umayah, serta Melia Nurul Hidayah yang selalu meminjamkan telinganya untuk mendengarkan keluh kesah peneliti. Semoga hal baik selalu menyertai kalian.
10. Leli Istikomah, terimakasih sudah meminjamkan telinga untuk mendengarkan serta menyelamatkanmu agar tidak luput. Semoga hal baik selalu menyertaimu.
11. Kepada rekan kerja yaitu Tim IT PPS Kecamatan Kesugihan, *no words can describe*, intinya terimakasih sudah kompak dan saling *support* satu sama lain. Kita adalah manusia hebat, *keep strong* ya!
12. Sobat Ambyar Kuproy, terimakasih sudah menjadi sahabat yang berkesan di pondok maupun di bangku perkuliahan.
13. Teman-teman angkatan 2019 khususnya BKI C yang juga berperan dalam perkuliahan selama ini, terimakasih teman atas segala pengalaman yang diberikan.
14. Teman-teman Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas yang tidak bisa peneliti sebut satu-persatu.
15. Kepada responden dalam penelitian ini yang sudah mau bekerja sama dengan penulis, terimakasih atas kesediaan kalian untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.
16. Kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu proses penyelesaian skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca untuk dapat memberikan saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan kualitas penulis dimasa yang akan datang.

Purwokerto 8 Oktober 2023  
Penulis,

**Yunita Rahmasari**  
**NIM. 1917101121**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Telaah Pustaka/ Kajian Pustaka.....	9
G. Sistematika Penulisan.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. RELIGIUSITAS.....	14
B. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	20
C. Santri.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Objek Penelitian.....	33
E. Sumber Data.....	33
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Metode Analisis Data.....	36

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Profil Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas	37
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	40
C. Latar Belakang Subjek .....	41
D. Hasil Penelitian .....	43
E. Pembahasan.....	55

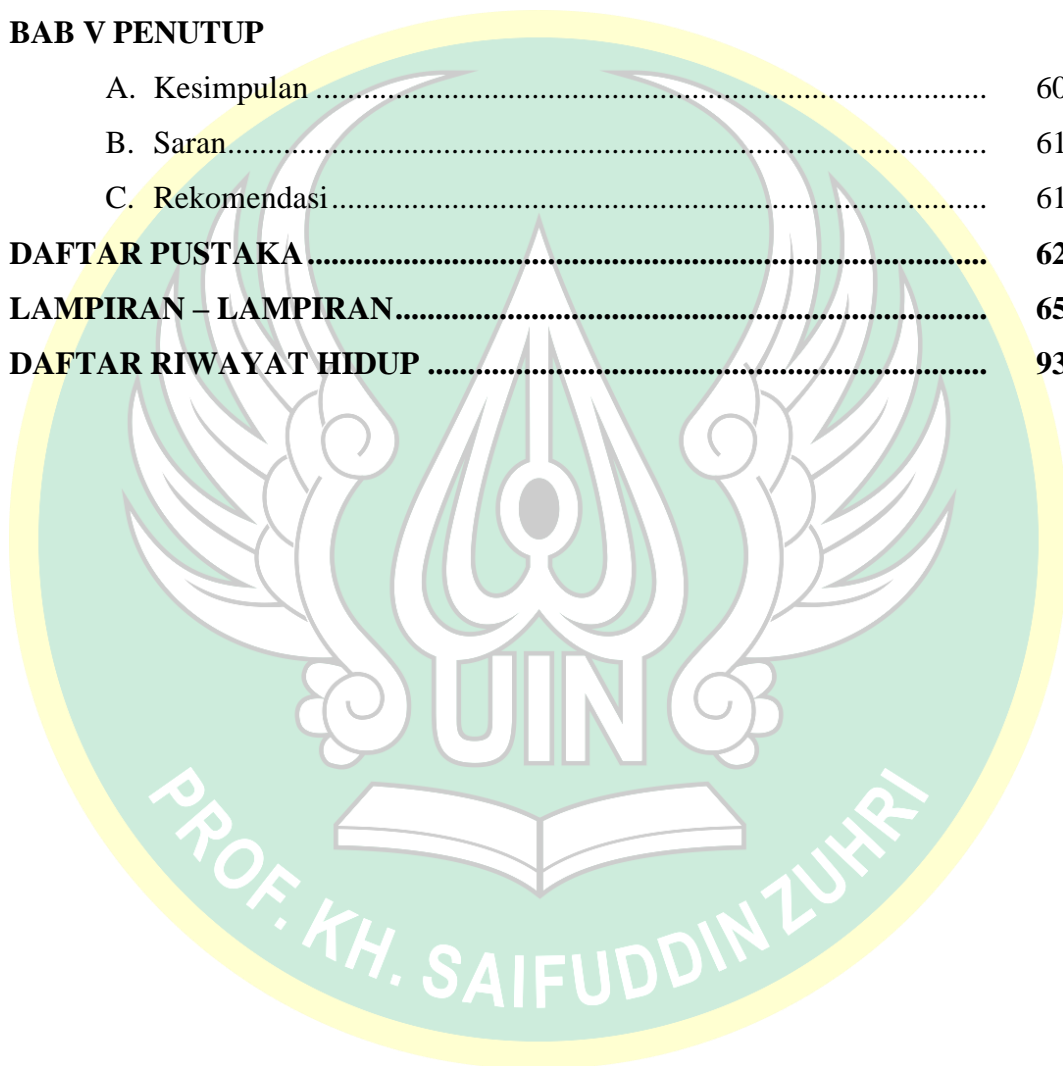
#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran.....	61
C. Rekomendasi.....	61

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
---------------------------------	-----------

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>93</b>
-----------------------------------	-----------



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fase pertumbuhan manusia itu kompleks, dari anak-anak ke orang dewasa, dan kemudian dari orang dewasa ke orang tua. Setiap tahap pertumbuhan mencakup sifat, keterampilan, dan persyaratan unik yang harus dipatuhi. Dalam hal perkembangan pribadi, masa remaja sering dipandang sebagai tahap yang paling krusial dan penting. Beberapa mengklaim masa muda atau fase remaja adalah fase tantangan, fase transisi, masa mengenal diri, dan masa kedewasaan.<sup>1</sup>

Dewasa merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia. Dalam penelitian psikologi perkembangan, terdapat tiga fase dalam perkembangan dewasa yaitu dewasa awal, madya (tengah) dan akhir. Masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan kehidupan, kesehatan, kebugaran, dan dapat menjadi tahap pertumbuhan yang lebih baik daripada masa remaja awal. Meskipun masa dewasa awal memberikan banyak kesempatan untuk penemuan jati diri, namun juga memiliki banyak kesulitan. Ketika seseorang mengalami pubertas dan dianggap telah siap untuk hidup sendiri, maka masa itu disebut masa dewasa awal. Masa dewasa awal dipandang sebagai usia ketika orang mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur kehidupan mereka sendiri. Karena pada saat ini seseorang harus beradaptasi dengan pekerjaan maupun soal asmaranya. Individu tersebut akan mengalami kesulitan ketika tidak bisa mengatasinya, karena pada umur 20 (sebelum 30) seseorang mengalami emosi yang tidak stabil.<sup>2</sup>

Dalam situasi yang serba mendesak pada saat ini, serta berbagai tuntutan yang harus segera terpenuhi membuat seseorang kewalahan untuk

---

<sup>1</sup> Sri Yulia Sari, "Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak Dan Remaja," *Primary Education Journal (Pej)* 1, no. 1 (2017): 46–50, <http://pej.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/index>.

<sup>2</sup> Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

menghadapinya. Salah satunya dialami oleh santri yang khususnya semester akhir dalam bangku perkuliahannya. Sebagian orang melihat situasi ini menyebut dengan fase masa seperempat kehidupan atau sering dikenal dengan *quarter life crisis*.

Seseorang yang berusia antara 18 dan 25 sebagian merupakan santri di Pondok Psantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) santri merupakan seseorang yang sedang belajar di pondok pesantren dengan sungguh-sungguh dengan menimba ilmu ajaran agama islam.<sup>3</sup> Mengenyam Pendidikan di pondok pesantren sambil berkuliah di perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah, khususnya dirasakan pada santri yang sudah memasuki semester akhir di bangku perkuliahannya. Santri sering kali bertanya-tanya apakah mereka mampu menyelesaikan tugas pada zaman yang serba menantang seperti ini, terutama ketika mereka dihadapkan dengan perubahan dalam tugas perkembangan mereka. Menanggapi persoalan seperti ini, mendorong munculnya fenomena yang dikenal dengan *quarter life crisis* atau masa seperempat abad.

Masa seperempat kehidupan merupakan peristiwa psikologis yang sering menimpa dewasa awal atau *emerging adult* yang sedang berkembang, yaitu mereka yang berusia antara 18 dan 25 tahun, di ikuti dengan stres, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Hal ini akan mengakibatkan gangguan psikologis termasuk depresi, stres, atau penyakit psikologis lainnya jika tidak dikelola dengan baik. Dalam firman Allah SWT yang terdapat dalam Q.S Al – Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : Maka, sesungguhnya ketika terdapat kesukaran diikuti dengan sesuatu yang mudah. Sesungguhnya berserta kesukaran akan ada kemudahan.<sup>4</sup>

Dalam tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT tidak memberikan kesulitan tanpa adanya kemudahan/solusi di belakangnya. Tersirat juga dalam

<sup>3</sup> <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/santri>

<sup>4</sup> *Quran Kemenag*, n.d.

surat itu bahwa ada jeda tempo yang ringkas antara datangnya kesukaran dan datangnya solusi. Untuk memberikan petunjuk seseorang, ditegaskan kembali pada baris berikutnya bahwa ketika menghadapi tantangan, seseorang harus meminta bantuan kepada Allah, Allah akan memudahkan hidup mereka. Allah tidak akan membuat hambanya terpuruk dalam kesengsaraan.<sup>5</sup>

Menurut Robbins dan Wilner beberapa permasalahan santri yang mengalami *quarter life crisis* antara lain kesulitan membuat keputusan, rasa tidak berdaya, rendah diri, stres karena tuntutan, khawatir akan masa depan, terjebak dalam situasi yang tak mudah.<sup>6</sup> Ia selalu merasa bahwa teman sebayanya lebih unggul. Ia juga khawatir untuk menghadapi kesulitan terutama dalam menyelesaikan skripsi. Ditambah lagi, ketika dosen pembimbing memberikan banyak masukan terhadap skripsinya membuat santri yang memasuki semester akhir dalam bangku perkuliahannya menjadi stres. Sebagian santri melihat fenomena tersebut merupakan koreksi baginya agar dapat lebih baik lagi, namun sebagian menganggap hal tersebut sebagai beban dan tuntutan. Dalam riset yang dilakukan oleh Martius dan Bahrey pada 2016 bahwa sejumlah 66,15% mahasiswa Unsyiah bingung akan melakukan hal apa yang akan membuat mereka sukses di masa depannya dan merasa tidak percaya akan kemampuan yang di miliknya. Karena masalah keluarga dan skripsi yang belum selesai, ada kasus seorang mahasiswa semester akhir di Yogyakarta yang menggunakan mesin gerinda untuk bunuh diri di sebuah kost.<sup>7</sup> *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akhir harus menjadi perhatian penuh, karena dengan adanya akibat *quarter life crisis* seseorang dapat menyakiti diri sendiri, berencana untuk bunuh diri, bahkan sampai melakukan tindakan bunuh diri.

---

<sup>5</sup> Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.

<sup>6</sup> Sakina Nurul Fajeri, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 2023.

<sup>7</sup> Hamidah Syafira, "Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).



Ada keterkaitan antara religiusitas seseorang dengan quarter life crisis yang perlu ditelaah lebih detail. Menurut Suhardiyanto religiusitas adalah cara berinteraksi langsung dengan figur otoritas yang dapat diandalkan yaitu Tuhan, yang memiliki keinginan untuk mengikuti aturan yang diperoleh dan dilarang.<sup>8</sup> Keterkaitan ini antara memahami ketaatan beragama (religiusitas) dan mengalami krisis emosional. Tujuannya adalah untuk melatih seseorang yang mengalami *quarter life crisis* sehingga mereka bisa mengontrol situasinya dan tahu persis bagaimana menanganinya. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menambah pemahaman kita tentang berbagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan literasi, khususnya yang berkaitan dengan anak muda dan tahap perkembangan.

Berdasarkan kasus tersebut, peneliti melakukan observasi awal mengenai *quarter life crisis* di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Purwokerto Utara, Banyumas khususnya pada santri. Observasi awal dilakukan menggunakan survei berbentuk Skala *quarter life crisis* yang dibuat oleh Christine Hassler. Ada 25 item pernyataan yang sudah diterjemahkan oleh Agustin, termasuk pernyataan mengenai kemampuan seseorang, pencapaian karir, interaksi sosial, pendidikan, dan keadaan finansial.<sup>9</sup> Survei dilakukan pada 3 sampai 5 Agustus 2023 kepada santri di Pondok Pesantren Al-qur'an Al-amin Pabuaran menggunakan media google form. Kriteria yang peneliti gunakan untuk memilih responden survei antara lain adalah santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran yang berusia minimal 20 tahun. Dalam survei ini, responden dianggap mengalami quarter life crisis jika mendapatkan skor minimal 72 pada kuesioner. Kategori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "sangat rendah" dengan skor 10-30, "rendah" dengan skor 31-60, "sedang" dengan skor 61-90, "tinggi" dengan skor 91-120, dan "sangat tinggi" dengan skor 121-150.<sup>10</sup> Dari 31

---

<sup>8</sup> Suhardiyanto, *Pendidikan Religiusitas*, (Yogyakarta : Kanisius : 2001)

<sup>9</sup> Christine Hassler, *Are You Having A Quarter Life Crisis?* (<https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>, diakses pada 21 Oktober 2009)

<sup>10</sup> Novie Aprichella, "Solution Fokused Therapy Untuk Menurunkan Quarter Life Crisis Pada Individu" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).

responden yang mengikuti survei, 3 diantaranya menunjukkan kategori *quarter life crisis* yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, peneliti memutuskan untuk mengambil 3 santri dengan kategori QLC sangat tinggi sebagai subjek studi kasus yang akan diteliti.

Krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* bukanlah masalah kecil, hal tersebut membutuhkan perhatian serius. Religiusitas, dengan dimensi spiritualitas yang terkait dengan keyakinan dan praktik agama, dapat memainkan peran penting dalam membantu santri yang khususnya memasuki semester akhir dalam perkuliahannya menghadapi tantangan *quarter life crisis* ini. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian tentang “Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Pabuaran Banyumas” dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana religiusitas dapat membantu menghadapi QLC pada santri.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Religiusitas**

Religiusitas berasal dari bahasa Inggris yaitu “*religion*” dan berubah menjadi “*religiosity*”. Sedangkan dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai keberagamaan dan religiusitas. Dalam bahasa Arab, menurut kamus Al-Mawarid Ba'albaki (1993), agama memiliki tiga arti: taqwa, wara' dan tadayyun. Ketiga kata ini menunjukkan bahwa mengikuti perintah Tuhan dan mematuhi semua larangannya merupakan tindakan religius. Religiusitas Islam dapat dimaknai dengan sejauh mana seseorang menganut, memahami, dan menerapkan ajaran Islam Sunni dalam kehidupan sehari-hari.<sup>11</sup> Dalam penelitian ini terdapat keterkaitan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* yaitu mengatasi emosi negatif dalam menghadapi krisis seperempat kehidupan bagi setiap individu. Untuk

---

<sup>11</sup> P.D.B.H. Prof. Bambang Suryadi, *RELIGIUSITAS Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia* (Bibliosmia Karya Indonesia, n.d.), <https://books.google.co.id/books?id=u3EYEAAAQBAJ>.

meningkatkan religiusitas pada setiap orang, sangat penting dilakukan sejak usia dini.

Dalam penelitian ini, religiusitas yang dimaksud adalah dimensi peribadatan dan praktik keagamaan (*the ritualistic dimension*) dari teori Glock & Stark yang meliputi jamaah sholat fardhu dan ketertiban mengaji di Pondok Pesantren Al-Qur'an dan Al-Amin Pabuaran Banyumas.

## 2. Quarter Life Crisis

Menurut pendapat Atwood dan Scholtz (2008), *quarter life crisis* merupakan istilah yang dialami oleh remaja awal dengan usia 20-an. Istilah ini terjadi pada masa postmodern pada abad ke 19 awal.<sup>12</sup> Seseorang pada dewasa awal yang berusia dua 20-an dituntut untuk memenuhi tuntutan masyarakat, meskipun itu bertentangan dengan apa yang ingin mereka capai. Selain itu untuk bertahan hidup mereka harus bisa bersaing. Akibatnya, banyak orang dewasa muda menjadi stres dan kewalahan. Tekanan inilah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter life crisis* adalah krisis yang sedang dialami oleh seseorang yang berusia 20an dan sering disebut juga dengan krisis seperempat abad. Pada tahap ini, kebanyakan orang dianggap mandiri, sudah bisa memilih jalan hidup. Pada masa transisi ini, seseorang banyak dituntut oleh berbagai macam pihak, seperti keluarga, kerabat, bahkan sahabatnya sendiri. Namun, pada kenyataannya pada masa ini ekspektasi tidak sesuai dengan realita, bahwa seseorang pada masa transisi ini mengalami kecemasan, emosi dan finansial yang belum stabil.<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini, istilah *quarter life crisis* mengacu pada situasi di mana seorang mengalami kecemasan tentang masa depannya, kurangnya keterampilan untuk menentukan keputusan, khawatir tentang harapan

<sup>12</sup> G N Putri, *Quarter Life Crisis* (Elex Media Komputindo, 2019), <https://books.google.co.id/books?id=6HrEDwAAQBAJ>.

<sup>13</sup> I Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27.

masa depan, minder dengan apa yang mereka miliki saat ini, pencarian jati diri dan identitas, dan masalah lain yang dapat mengganggu kondisi psikologis.

### 3. Santri

Nurcholish Madjid mengutarakan pandangannya mengenai etimologi kata santri. Pertama, kata Sansekerta “shastri” (yang berarti melek huruf) adalah asal mula nama “santri”. Menurut C.C. Berg, shastri adalah orang yang menguasai kitab suci agama Hindu. Sudut pandang ini berkaitan dengan seseorang yang berupaya mengembangkan pemahaman keagamaannya melalui teks-teks yang ditulis dalam bahasa Arab dan bahasanya sendiri. Kedua, istilah “santri” berasal dari kata Jawa “cantrik”, yang berarti seseorang yang terus-menerus mengikuti seorang guru untuk kemana guru pergi dan tinggal untuk mendapatkan ilmu.<sup>14</sup> Menurut A.H. John, pengamat lain, kata “santri” berarti “guru mengaji” dalam bahasa Tamil.<sup>15</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah orang yang berusaha sungguh-sungguh mengembangkan keimanan terhadap Islam.<sup>16</sup>

Dari berbagai sudut pandang tersebut, tampak perkataan santri lebih dipahami dengan kata “cantrik” yaitu merujuk pada seseorang yang mempelajari agama (Islam) dan selalu setia mengikuti gurunya kemana gurunya melangkah. Sulit untuk membangun asrama tempat tinggal para santri sehingga disebut Pondok Pesantren. Menurut uraian di atas, santri adalah orang yang sungguh-sungguh menuntut ilmu untuk menambah ilmu agama Islam.

Yang dimaksud santri Dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki *quarter life crisis* dengan kategori sangat tinggi yang menetap di Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Pabuaran.

---

<sup>14</sup> Santri dan Nasionalisme and Iffan Ahmad Gufon, “Cite This as: Gusfron. Santri Dan Nasionalisme,” *Islamic Insights Journal* 01, no. 1 (2019): 41–45.

<sup>15</sup> Zamachsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), 18

<sup>16</sup> <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/santri>

### C. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana Religiusitas Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran Banyumas?

### D. Tujuan Penelitian

Bersumber kasus permasalahan diatas, hingga tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana Religiusitas Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran Banyumas.

### E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian “Religiusitas Santri Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-amin Pabuaran Banyumas” adalah sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap khususnya bagi santri yang memasuki semester akhir pada bangku perkuliahannya di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang pentingnya religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis*.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sebagai sumber ide, dan motivasi untuk pemecahan masalah, terutama bagi seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, untuk meningkatkan kepercayaan diri, serta menjadikan perubahan yang akan meningkatkan kepribadian yang positif.

##### b. Bagi pengurus

Penelitian ini diharapkan berguna untuk menjadi sumber inspirasi pengurus agar membuat sebuah program untuk santri khususnya pada

santri yang memasuki semester akhir di perkuliaannya agar meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*.

c. Bagi pengasuh

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membuka wawasan yang lebih luas bagi pengasuh untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan bagi santrinya, khususnya bagi santri yang mengalami *quarter life crisis*.

d. Bagi pondok pesantren

Dapat menjadikan manfaat sebagai pertimbangan setiap pondok pesantren sebagai pusat pendidikan dalam pembentukan religiusitas santri pada era sekarang ini.

e. Bagi Universitas

Penelitian diharapkan dapat mengedukasi pembaca terutama prodi BKI dan sebagai rujukan bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*, dan menginspirasi kepedulian lebih besar terhadap lingkungan di sekitar khususnya untuk masalah psikologis apa pun.

f. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga dapat menjadi sumber inspirasi, informasi, dan referensi bagi peneliti selanjutnya agar dapat dikembangkan lebih dalam lagi.

## F. Telaah Pustaka/ Kajian Pustaka

Suatu teori yang relevan untuk digunakan sebagai landasan masalah yang diteliti disebut dengan tinjauan pustaka. Sejumlah penelitian telah dipublikasikan dalam jurnal dan tesis yang didasarkan pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini tidak hanya memberikan analisis menyeluruh dari kesimpulan yang dicapai, tetapi juga dapat digunakan sebagai sumber untuk menemukan kekurangan yang tidak dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

**Pertama**, Skripsi oleh Eloyra Deckty Pascilah yang berjudul “Strategi Coping Berbasis Keislaman Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa

Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) UIN Pof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam serta memberikan motivasi kepada individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* serta memberikan dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini sama-sama fokus untuk membahas *quarter life crisis*, mulai dari pengertian yang di uraikan, tujuan yang sedang dibahas, serta bagaimana cara untuk menangani individu yang mengalami *quarter life crisis*. Metode yang digunakan juga sama yaitu observasi, wawancara, serta dokumentasi.

**Kedua**, Skripsi oleh Firas Syahra Yuliana dengan judul “Dinamika *Self Healing* Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Purwokerto”. Dalam penelitian tersebut, peneliti menggambarkan ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* beserta cara mempelajarinya, penelitian tersebut juga menggambarkan bagaimana dinamika *self healing* untuk menghadapi *quarter life crisis* yang dialami oleh subjeknya. Persamaan dari penelitian tersebut adalah pembahasan mengenai *quarter life crisis*, sedangkan bentuk pembeda dari penelitian tersebut adalah pada penelitian saudara Firas membahas dinamika *self healing*, sedangkan penelitian yang dibahas oleh peneliti adalah religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri Pondok Pesantren Al-qur’an Al-Amin Pabuaran.

**Ketiga**, Skripsi oleh Muhammad Abdullah Sujudi yang berjudul “Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”. Penelitian ini mendiskusikan masalah yang muncul pada mereka yang berusia 20 tahun ke atas dan sedang melalui transisi dari remaja ke dewasa awal. Di dalamnya terdapat mahasiswa yang sedang memainkan peran untuk mengabdikan pada masyarakat. Istilah *quarter life crisis* mengacu pada fenomena yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian tersebut

---

<sup>17</sup> Eloyra Deckty Pascilah, *Strategi Coping Berbasis Keislaman Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) UIN Pof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto*, *Aleph*, vol. 87, 2023.

terdapat unsur internal dan eksternal yang mungkin menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* ini pada individu, khususnya pada mahasiswa. Terdapat fakta dalam penelitian tersebut bahwa seseorang belum mengenali identitas dirinya, merasa gugup berada di dekat orang lain, dan minder dengan pencapaian orang lain, itu merupakan contoh faktor internal. Sedangkan faktor eksternal bisa saja berasal dari keadaan keuangan keluarga, tekanan masyarakat, dan lain-lain.<sup>18</sup> Dalam penelitian ini terdapat persamaan objek yaitu santri semester akhir dan masalah yang diangkat yaitu *quarter life crisis*. Sedangkan pembeda dalam penelitian ini adalah titik fokus yang dibahas oleh Muhammad Abdullah membahas tentang gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir, sedangkan penelitian ini fokus pada religiusitas santri untuk menghadapi *quarter life crisis*.

**Keempat,** Jurnal yang ditulis oleh Hidayatul Fikra dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati Bandung yang berjudul “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menangani *quarter life crisis* serta penggunaan peran kecerdasan spiritual pribadi muslim. Dalam penelitian yang menggunakan metode kualitatif ini, seseorang yang beragama muslim berusia antara 18 dan 29 tahun yang mengalami *quarter life crisis* diwawancarai dan diobservasi. Temuan menunjukkan bahwa setiap responden mengalami *quarter life crisis*, khususnya dalam karir dan hubungan percintaan. Hal ini mengakibatkan beberapa hal seperti takut akan masa depan yang tidak pantas dengan harapan keluarga dan kurangnya pendidikan serta keterampilan. Nampaknya kecerdasan spiritual seseorang berperan dalam membantu seseorang dalam mengatasi segala ketidakpastian yang dialaminya. Individu semakin diperkuat keyakinannya bahwa ada kebijaksanaan yang mendasari semua tantangannya oleh kecerdasan ini. Studi ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual membantu umat Islam dalam mengatasi krisis seperempat kehidupan mereka,

---

<sup>18</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, “Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Santri Universitas Sumatera Utara” (Universitas Sumatera Utara, 2020).



yang menyoroti perlunya menanamkan kecerdasan spiritual pada orang-orang di usia muda.<sup>19</sup>

**Kelima**, jurnal yang ditulis oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran luas tentang quarter life crisis yang sedang dialami oleh dewasa muda di Pekanbaru. Dalam penelitian ini, kuantitas deskriptif digunakan. Jenis kelamin, lajang, dan pekerjaan adalah beberapa karakteristik yang mempengaruhi krisis seperempat kehidupan menurut temuan penelitian tersebut. Menurut temuan penelitian, wanita yang belum menikah dan menganggur serta dewasa muda di Pekanbaru yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Tantangan dengan penelitian ini adalah melihat masa dewasa awal dan krisis seperempat kehidupan. Sementara akademisi menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam penelitiannya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yang menjadi pembeda.<sup>20</sup>

Terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan yaitu subjek penelitian, teori yang digunakan, serta lokasi dalam penelitian.

---

<sup>19</sup> Hidayatul Fikra, “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 334, <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>.

<sup>20</sup> Herawati and Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.”

## G. Sistematika Penulisan

Inti dari penelitian adalah penulisan sistematis, yang dapat digunakan sebagai panduan untuk mengungkap tema kunci dari semua item studi tertulis. Sistematika penulisan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 bab sebagai berikut:

**BAB I, Pendahuluan**, terdiri dari : Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan

**BAB II, Kajian Teori**, berisi landasan teori yang menjelaskan tentang : 1) Religiusitas, 2) Santri, 4) *Quarter Life Crisis*

**BAB III, Metode Penelitian**, terdiri dari : Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

**BAB IV, Penyajian Data dan Analisis Data**, Berisi Hasil Pembahasan Tentang Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran, subjek dan objek diteliti serta hasil analisis dan pembahasan mengenai Religiusitas Santri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran).

**BAB V, Penutup**, terdiri dari : Kesimpulan, Saran-saran, dan Penutup

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. RELIGIUSITAS

#### 1. Pengertian Religiusitas

Istilah latin *religiosus*, yang menggambarkan kata benda *religio*, adalah sumber dari kata "religius" dalam bahasa Inggris. Sulit untuk menelusuri istilah "*religosus*" dan "*religo*".<sup>21</sup> *Relegare* menunjukkan kembalinya sesuatu secara konstan. Keberagaman yang dimiliki seseorang pada hakikatnya menunjukkan proses internalisasi prinsip-prinsip agama yang menyatu ke dalam diri dan selanjutnya mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Menurut Ancok dan Suroso (2001), religiusitas adalah ketika seseorang melakukan aktivitas ritual (ibadah), keberagaman mengacu pada mencakup berbagai aspek atau dimensi bisa merujuk pada keterlibatan dalam aktivitas lain yang dimotivasi oleh kekuatan supernatural, rasa ketergantungan total, kegelisahan akan adanya bahaya lingkungan, dan keyakinan manusia dengan segala kekurangan dan keterbatasannya merupakan sumber jiwa keagamaan.<sup>22</sup> Rasa orang-orang mencari kekuatan supernatural karena ketergantungan mereka sepenuhnya pada kekuatan tersebut. Dengan adanya kekuatan diluar dirinya, yaitu Tuhan, maka lingkungan dapat digunakan sebagai kekuatan pelindung dalam keberadaannya.

Menurut Fetzer, religiusitas juga didefinisikan sebagai penekanan yang lebih kuat pada perhatian perilaku, sosial, dan kemasyarakatan dari filosofi setiap agama atau organisasi. Setiap orang yang menganut filosofi ini harus memegang teguh prinsip bahwa setiap orang mempunyai agama.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Dadang Kahmad. *Sosiologi Agama*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2002), Hlm. 13

<sup>22</sup> Djamaludin Ancok & Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islam : Solusi Islam Atas Problem-Problem Pskologi*. ( Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008)

<sup>23</sup> I Fetzer, "Multi-Dimensional Measurement of Religion/Spirituality for Use in Health Research" (Kalamazoo, MI: John Fetzer Institute, 1999).

Menurut Glock dan Stark, religiusitas adalah komitmen terhadap agama atau keyakinan seseorang yang diwujudkan melalui perilaku atau tindakan pribadi yang berkaitan dengan keyakinan tersebut. Agama dan religiusitas sering dikaitkan. religiusitas digambarkan sebagai tingkat pengetahuan seseorang, kegigihan keyakinannya, ketaatannya terhadap ritual dan hukum, serta tingkat penghormatannya terhadap agama yang dianutnya. Bagi seorang Muslim, religiusitas dapat diukur dari seberapa paham mereka terhadap agamanya dan seberapa besar mereka menghargainya.<sup>24</sup>

Penjelasan yang telah diberikan membawa kita pada kesimpulan bahwa agama merupakan ikatan antara manusia dengan Allah SWT yang seharusnya manusia bergantung sepenuhnya kepada-Nya dalam segala kebutuhan sepanjang hidupnya, baik kebutuhan jasmani maupun rohani. Hal ini dilakukan dengan melatih hati, pikiran, dan perasaan seseorang untuk selalu mengikuti ajaran agama.

## 2. Fungsi Religiusitas

Religiusitas manusia memiliki tujuan yang sangat mirip dengan tujuan agama. Keinginan untuk beragama merupakan kebutuhan emosional dan inheren manusia. Jalaluddin menegaskan bahwa agama memiliki berbagai tujuan dalam kehidupan manusia, antara lain sebagai berikut :<sup>25</sup>

### a. Fungsi Edukatif

Penganut agama berpendapat bahwa ajaran agama yang mereka anut menawarkan aturan yang harus dipatuhi. Secara hukum, doktrin agama mempunyai kekuatan memerintahkan dan melarang. Latar belakang kedua komponen perintah dan larangan ini memberikan arahan yang membantu umatnya untuk meningkatkan dan menyesuaikan diri dengan ajaran agama yang berbeda.

---

<sup>24</sup> Glock & Stark (1969). *Religion and society intension*. California : Rand Mc Nally Company.

<sup>25</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 254

b. Fungsi Penyelamat

Manusia selalu ingin aman dimanapun berada. Agama mengajarkan suatu jenis keamanan yang mencakup segalanya. Keamanan yang diberikan agama kepada pemeluknya merupakan keamanan yang mencakup dua ranah, khususnya dunia dan akhirat. Mendidik pengikutnya melalui: pengenalan topik-topik keagamaan, berupa kepercayaan kepada Tuhan, guna mencapai penebusan.

c. Fungsi Perdamaian

Seseorang yang melakukan kesalahan atau dosa akan mendapatkan ketenangan batin ketika mengikuti tuntunan agamanya dengan baik, yaitu seseorang menebus pelanggaran melalui pertobatan, penyucian, atau penebusan dosa, rasa dosa dan penyesalan yang tidak akan di ulangnya kembali.

d. Fungsi Pengawasan Sosial

Ajaran agama menyatakan bahwa penganutnya menjaga hubungan batin baik individu maupun terhadap arahan ajaran. Karena ajaran agama dipandang sebagai norma oleh pemeluknya, maka agama dapat menjadi pengawasan sosial baik bagi individu maupun masyarakat dalam situasi ini karena agama sebagai institusi merupakan norma bagi penganutnya, doktrin-doktrin dogmatis agama memiliki tujuan yang penting dan bermanfaat (wahyu, kenabian).

e. Fungsi Sublimatif

Segala aktivitas manusia, baik urusan duniawi maupun akhirat, disucikan oleh ajaran agama. Segala usaha manusia, jika dilakukan dengan jujur dan tidak bertentangan dengan syariat Islam, maka terhitung sebagai ibadah kepada Allah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa agama berfungsi sebagai kekuatan yang membangun, penyelamat, pengawas sosial, persahabatan, kekuatan transformasi, dan kekuatan subliminal.

### 3. Dimensi Religiusitas

Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori menyebut gagasan religiusitas Glock dan Stark mempunyai lima macam dimensi keagamaan, antara lain:<sup>26</sup>

#### a. Dimensi Keyakinan (*The Ideological Dimension*)

Dimensi keyakinan merupakan aspek yang digunakan untuk mengukur tingkatan seseorang dalam menerima hal-hal yang bersifat dogmatis dalam agamanya. Misalnya menerima keberadaan Tuhan, malaikat, surga dan neraka dan lain sebagainya. Dalam ajaran agama Islam, dimensi ini berkaitan dengan kepercayaan seseorang terhadap kebenaran agamanya. Termasuk dalam meyakini Al Qur'an dan Hadist sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupannya. Pengamalan secara nyata dari Al Qur'an dan Hadis dapat dilihat dari bagaimana perilaku seseorang dalam menyampaikan amar ma'ruf nahi mungkar dan amaliyah lainnya yang dilakukan dengan ikhlas berdasarkan keimanan yang tinggi.

#### b. Dimensi Peribadatan dan Praktik (*Religious Practice Dimension*)

Komponen praktik keagamaan seseorang yang menilai seberapa baik mereka mematuhi komitmen seremonialnya dikenal sebagai dimensi ritual. Misalnya saja mengunjungi tempat ibadah, menunaikan salat, ziarah, berpuasa, dan lain-lain.

Aspek ritual ini menyangkut ibadah yang berupa ritual keagamaan, yaitu kegiatan terdapat dalam agama tersebut. Menurut pandangan lain, ritual merupakan pengimplikasian dari sikap yang benar dan tegas yang muncul dari perasaan penganut agama tersebut. Islam menyebut jenis perilaku ini sebagai mahdaah, yang juga mencakup shalat, puasa, haji, zakat, dan praktik keagamaan lainnya.

#### c. Dimensi Pengetahuan Agama (*The Intellectual Dimension*)

Pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran agamanya relevan dengan dimensi ini. Gagasan bahwa umat beragama

---

<sup>26</sup> Djamaludin Ancok & Fuat Nashori Suroso, *op. cit.*,

setidaknya harus memiliki pemahaman dasar tentang keyakinan, ritual, kitab suci, dan tradisi agamanya disebut sebagai dimensi ini. Sumber informasi sekaligus pedoman hidup adalah Al-Qur'an. Jelaslah bahwa asal muasal ajaran Islam sangat penting jika seseorang ingin memiliki religiusitas sejati yang melampaui simbol-simbol eksotik dan lebih dari sekedar ciri pribadi. Empat ranah agama, ibadah, akhlak, dan ilmu Al-Quran dan hadis merupakan empat bagian yang membentuk dimensi ini.

d. Dimensi Konsekuensi (*The Consequential Dimension*)

Yang berbeda dengan faktor ketiga yang telah disebutkan sebelumnya adalah bagaimana komitmen keagamaan dijelaskan. Menghilangkan dampak dari keyakinan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan keagamaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai dimensi ini. Aktivitas yang dilakukan umat beragama dalam mengamalkan keyakinannya berkaitan dengan dimensi ini, yang terutama berkaitan dengan cara orang berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana interaksi mereka dipengaruhi oleh moral dan spiritualitas agama yang dianutnya. Pada hakikatnya unsur sosial lebih erat kaitannya dengan dimensi konsekuensi ini. Hal ini juga mencakup bersikap baik dan perhatian kepada orang lain, memberikan bantuan, dan melestarikan lingkungan.

e. Dimensi Pengalaman (*Experience Dimension*)

Dimensi pengalaman berkaitan dengan sejauh mana seseorang merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman religius. Dalam agama Islam, pengalaman religius dapat terwujud ketika seseorang merasakan kedekatannya dengan Allah, merasakan doa-doa yang terkabul, perasaan damai dan tenang karena menuhankan Allah, dan perasaan khusuk ketika melaksanakan sholat, perasaan tergetar ketika mendengar lantunan ayat Al-Qur'an atau adzan, dan perasaan syukur atas nikmat yang diberikan Allah.

Definisi di atas membawa kita pada kesimpulan bahwa dimensi religiusitas antara lain keyakinan, praktik, apresiasi, pengetahuan, pengalaman, dan konsekuensi. Dalam memahami agama, dimensi kelima ini merupakan kesatuan yang terjalin satu sama lain. Kelima aspek ini, yang menunjukkan bagaimana setiap orang berinteraksi dengan agama, juga sangat relevan dan dapat digunakan untuk menilai sistem agama Islam dan lebih menekankan pada keadaan keagamaan bagi setiap muslim.<sup>27</sup>

Peneliti mengambil aspek dimensi peribadatan dan praktik dalam penelitiannya. Dimensi ibadah dan praktik sangat relevan dengan kondisi lapangan yang akan diteliti, karena Pengasuh dari Pondok Pesantren tersebut yaitu K.H Muhammad Ibnu Mukti menekankan santrinya untuk jamaah sholat fardhu serta mengaji. Namun, bukan berarti kegiatan keagamaan lainnya tidak kalah penting melainkan yang menonjol atau ditekankan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran adalah mengaji dan sholat fardhunya. Dimensi tersebut dalam hal ini akan digunakan sebagai skala untuk mengetahui tingkat religiusitas subjek dalam menghadapi *quarter life crisis*.

#### 4. Faktor-Faktor Religiusitas

Thouless mengategorikan empat macam faktor yang mempengaruhi pandangan keagamaan sebagai berikut :<sup>28</sup>

- a. Faktor Sosial : Unsur ini mencakup seluruh dampak sosial terhadap perkembangan keagamaan, seperti bimbingan orang tua, norma-norma masyarakat, dan tekanan lingkungan sosial untuk mengambil sudut pandang dan sikap tertentu yang diterima oleh lingkungan tersebut.
- b. Perjumpaan manusia dengan berbagai hal, khususnya yang menyangkut :

<sup>27</sup> Wahyudin Wahyudin, Larisa Pradisti, and Siti Zulaikha Wulandari, "Dimensi Religiusitas Dan Pengaruhnya Terhadap Organizational Citizenship Behaviour (Studi Pada Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto)," Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Akuntansi 20, no. 3 (2018).

<sup>28</sup> Robert H Thouless, *Pengantar Psikologi Agama* (PT RajaGrafindo Persada, 1992).



- 1) Keindahan, keharmonisan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alam).
  - 2) Adanya dilema moral (*moral issue*).
  - 3) Perasaan dan emosi keagamaan (unsur afektif)
- c. Unsur-unsur yang seluruhnya atau sebagian diakibatkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan, khususnya kebutuhan akan rasa aman, cinta, harga diri, dan kelangsungan hidup.
- d. Aspek intelektual, yaitu ragam proses kognitif linguistik, khususnya dalam pengembangan gagasan keagamaan.

Kesimpulannya, pertumbuhan keagamaan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar khususnya keluarga. Seorang anak yang tumbuh dalam keluarga yang religius mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi lebih religius dibandingkan anak yang lainnya. Meskipun beberapa anak terlihat menunjukkan perilaku yang sangat religius, seperti rajin melakukan ritual keagamaan (misalnya shalat, puasa, dll), yang mereka lakukan biasanya hanya sekedar kebiasaan, namun ajaran agama belum sepenuhnya dipahami. Mereka tetap hanya melakukan kegiatan keagamaan ini sebagai metode belajar agama yang efektif, serta berharap ketika ia sudah mempelajari dan mengaplikasikan dapat membimbing individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik.

## **B. Quarter Life Crisis**

### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis digagas oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Semuanya dimulai dengan pengamatan Robbins terhadap anak muda Amerika yang memasuki usia 20-an, yang perlahan-lahan mulai keluar dari dunia yang aman dan mengambil tanggung jawab, serta tuntutan untuk pertumbuhan lebih lanjut di dunia nyata.<sup>29</sup> Menurut Robbins dan Abby, pada tahap ini, orang harus menghadapi tuntutan

---

<sup>29</sup> Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin, 2001).

kehidupan baru, dan jika mereka tidak berhasil memenuhi harapan tersebut, mereka akan mulai khawatir tentang prospek pekerjaan dan hubungan mereka dengan orang lain pada umumnya.<sup>30</sup>

Menurut Fischer, *quarter life crisis* adalah suasana hati yang muncul ketika seseorang mengalami masa krisis di awal hingga pertengahan usia 20-an yang disebabkan oleh stres yang berhubungan dengan kehidupan di masa depan, termasuk masalah karier, relasi, dan hubungan sosial. Ketika seseorang masih kuliah dan akan memulai karirnya, sebuah proses yang dikenal sebagai "*quarter life crisis*" berkembang secara alami. Pada akhir fase ini, orang tersebut mungkin mengalami berbagai macam emosi, seperti putus asa, ketakutan akan masa depan, kecemasan, dan bahkan depresi.<sup>31</sup>

Menurut Olson-Madden *quarter life crisis* merupakan transisi dari masa muda ke masa dewasa yang mencakup segalanya. Diantaranya yaitu pencapaian kemandirian, pencarian karir, penciptaan identitas positif, pencarian kemampuan diri, bergabung dengan kelompok sosial, pemilihan pasangan, keputusan untuk menikah, merencanakan untuk membangun rumah, pemeliharaan kestabilan emosi, dan keputusan untuk memiliki anak adalah tujuan yang akan diperjuangkan.<sup>32</sup>

Di usia 20 tahun, tidak semua hal yang mengerikan akan terjadi dan tidak semua orang mengalami krisis seperempat kehidupan, hanya sejumlah kecil orang yang mengalaminya. Setiap manusia harus berhati-hati selama fase ini karena fase ini lebih rentan terhadap efek negatif karena perubahan peran dan emosi individu. Banyak menyatakan bahwa cobaan dalam kehidupan menyebabkan *quarter life crisis* yaitu banyak kewajiban yang harus dipenuhi, dan hubungan interpersonal harus mulai

---

<sup>30</sup> Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2021).

<sup>31</sup> Kristen Fischer, *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An after-College Guide to Life* (Supercollege, Llc, 2008).

<sup>32</sup> Jennifer Herold Olson-Madden, *Correlates and Predictors of Life Satisfaction among 18 to 35-Year Olds: An Exploration of the "Quarterlife Crisis" Phenomenon* (ProQuest, 2007).

terbentuk seiring dengan kenyataan hidup, dan kebutuhan hidup yang harus lebih kreatif.<sup>33</sup>

Kesimpulannya, bahwa *quarter life crisis* adalah krisis yang disebabkan oleh kurangnya kesiapan individu dalam masa transisi dari masa muda ke masa dewasa. Ketika seseorang memasuki fase serba tak menentu ini memilih jalan dan menetapkan tujuan dalam hidup disertai dengan banyak tuntutan dan pilihan, yang dapat menimbulkan perasaan keraguan, ketakutan akan kegagalan, dan kecemasan tentang masa depan. Quarter Life Crisis dapat mengakibatkan sejumlah gangguan yang berhubungan dengan stres dan kecemasan, termasuk kecemasan dalam mencapai tujuan profesional, pekerjaan, hubungan dengan rekan kerja dan pasangan, serta kekhawatiran tentang mimpi dan masalah masa depan lainnya.

## 2. Fase Terjadinya *Quarter Life Crisis*

Fase yang dilalui seseorang ketika mengalami *quarter life crisis* menurut Robinson dan Wrig adalah seseorang mulai merasa bingung oleh banyaknya keputusan yang harus dia ambil terkait pekerjaan, masa depan, dan pasangan hidupnya. Setelah terjebak, seseorang menemukan dorongan untuk mengubah situasi. Dengan dorongan tersebut, ia mulai bertindak berdasarkan keyakinannya, salah satunya adalah membatasi pergaulan dengan lingkungannya. Sebelum menentukan pilihan, seseorang akan menilai apa yang dilakukannya dan mempertimbangkan apa yang ingin dilakukannya. Setelah ia merasa dirinya sudah menerima dan siap dengan segala hal yang mungkin tidak sesuai ekspektasinya, ia akan kembali dengan versi terbaiknya.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Sujudi, "Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Santri Universitas Sumatera Utara."

<sup>34</sup> Oliver C Robinson and Gordon R T Wright, "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study," *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (2013): 407–16.

### 3. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Setiap orang yang berada pada masa remaja menuju dewasa mungkin mengalami *quarter life crisis*. Sesuatu yang dirasakan dapat digunakan untuk mengidentifikasi seseorang sedang mengalami *quarter Life crisis*. Menurut Gerhana Nurhayati Putri ciri-ciri orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* berikut ini antara lain :<sup>35</sup>

#### a. *Clueless* (Tidak Tahu Apa-Apa)

Seseorang yang mengalami krisis seperempat kehidupan biasanya mereka merasa hampa dan tidak mengetahui keinginannya sendiri. Orang-orang mulai melihat banyak hal tentang masa depan dalam situasi ini, namun seringkali mereka tidak mampu memberikan solusi terhadap pikiran mereka sendiri.

#### b. Terlalu Banyak Pilihan

Diberikan terlalu banyak pilihan untuk masa depan mungkin membuat seseorang merasa bingung dan cemas karena kesulitan menentukan pilihan mana yang terbaik yang harus dipilih. Ketika dihadapkan pada beberapa pilihan yang dibuat oleh orang lain selain diri sendiri, misalnya pilihan yang dibuat oleh orang tua, lingkungan, dan diri sendiri, biasanya seseorang menjadi semakin bingung.

#### c. *Indecisive* (Ragu)

Seseorang yang mengalami krisis seperempat kehidupan juga mungkin merasa sulit untuk memutuskan atau berkomitmen pada suatu pilihan. Hal ini disebabkan oleh asumsi sendiri bahwa akan ada begitu banyak pilihan dan sentimen ingin mencoba semuanya sehingga seseorang akan kesulitan untuk memilih sesuatu dan memilih salah satu yang terbaik untuknya.

#### d. *Hopeless* (Hilang Harapan)

Hal ini menghasilkan skenario yang suram ketika kenyataan yang diharapkan tidak sesuai dengan harapan. Ketika seseorang

---

<sup>35</sup> Gerhana Nurhayati Putri, "Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan," Elex Media Komputindo, 2019.

merasa putus asa dan menyerah dengan keadaan disebut dengan *hopeless*. Ketika seseorang sedang mengalami *quarter life crisis*, hal ini membuat mereka tampak tidak peduli dengan masa depan.

e. Cemas

*Quarter life crisis* mungkin disebabkan oleh banyaknya pemikiran yang menimbulkan kecemasan tentang masa depan. Masa depan menjadi topik penting untuk dipertimbangkan ketika seseorang berusia 20-an. Namun, seseorang yang sedang mengalami krisis seperempat kehidupan seringkali tenggelam dalam pikirannya dan tidak melakukan apa pun. Hal ini akan membuat seseorang yang sedang mengalami quarter-life crisis merasa lebih cemas.

4. Dimensi

Terdapat dimensi *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner pada seseorang yang mengalaminya, yaitu :<sup>36</sup>

a. Bimbang

Fase *quarter life crisis* merupakan masa dimana seseorang berada pada tahap peralihan antara masa muda dan kedewasaan, mulai memikul tugas dan tanggung jawab, salah satunya adalah kemampuan mengambil keputusan sendiri. Seseorang akan mengalami ketidakpastian dan mungkin ketakutan pada saat ini. Dia akan mempertimbangkan pilihannya dengan hati-hati karena dia yakin keputusan yang diambalnya akan mengubah jalan hidupnya. Kurangnya pengalaman sebelumnya juga dapat berkontribusi terhadap ketidakpastian pengambilan keputusan.

b. Putus Asa

Ketika seseorang tidak mendapatkan apa yang diinginkannya atau tidak dapat menentukan pilihan, mereka merasa tidak nyaman, dan sebagian dari mereka khawatir tentang apa yang mungkin terjadi di masa depan. Dimulai dengan kemunduran ini, seseorang yakin usahanya akan sia-sia dan dia tidak akan mencoba lagi, beberapa dari

---

<sup>36</sup> Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

mereka bahkan mungkin menyerah. Orang-orang yang merasa tertinggal dalam kesuksesannya mungkin merasa putus asa ketika mereka menyadari bahwa teman-temannya satu per satu berhasil dan teman kuliahnya lulus padahal mereka masih bersekolah meskipun mereka memulainya bersama. Hal ini tidak hanya membuat mereka merasa gagal karena kenyataan tidak sesuai harapan, tetapi juga membuat mereka merasa gagal karena merasa tertinggal dalam kesuksesan.

c. Menilai dirinya tidak pantas

Ketika seseorang mengalami krisis seperempat kehidupan, ia biasanya akan menilai bahwa ia tidak mampu, kegagalan yang ditemuinya akan menyebabkan dia semakin ragu akan kemampuannya. Hal ini akan membuatnya merasa gagal dan hanya dialah satu-satunya yang merasakan hal tersebut, padahal banyak orang lain juga merasakannya. Seseorang yang gagal dan kurang percaya diri biasanya akan merasa rendah diri terhadap orang lain ketika ia melihat teman-teman sekelasnya telah memperoleh kehidupan yang ideal. Karena orang lain sudah sukses sementara dia masih berjuang melawan ketidakpastian dan kecemasan, dia akan merasa tidak nyaman.

d. Merasa terjebak

Lingkungan dimana seseorang bertumbuh mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangannya, dan biasanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap perilaku dan proses mental seseorang. Karena dia harus memikirkan bagaimana pilihannya akan mempengaruhi lingkungannya, seseorang terkadang merasa terpenjara dalam situasi pengambilan keputusan yang sulit. Seseorang kadang-kadang mungkin mempertimbangkan siapa dirinya dan bagaimana memulai hidupnya sendiri. Kebingungan dapat berkembang ketika individu merasa kehilangan individualitasnya dan menyatu dengan lingkungan disekitarnya akibat lingkungan yang mendominasi dirinya.

e. Merasa cemas

Tentu saja terdapat berbagai macam kebutuhan sepanjang masa transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Setiap orang diberi tugas perkembangan, dan wajar jika mereka mengharapkan pencapaian dan kesempurnaan tanpa mempertimbangkan potensi kegagalan. Karena tanggung jawab ini, individu mengalami kegelisahan dan perasaan tidak nyaman dari waktu ke waktu, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan mungkin menghalangi mereka mencapai tujuan.

f. Tertekan

Ketika seseorang mengalami kesulitan dan merasa gagal mewujudkan tujuan dan cita-citanya, tekanan akan muncul. Hal ini ditambah dengan tuntutan tambahan yang diberikan oleh lingkungannya dan anggapan bahwa segala tugas dan kewajiban harus dipenuhi.

g. Relasi

Seseorang harus mempertimbangkan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis dengan lebih serius karena menikah sebelum berusia tiga puluh tahun adalah hal yang lumrah. Mereka juga akan mempertimbangkan kapan mereka akan menikah, tipe orang yang akan mereka nikahi, dan kehidupan seperti apa yang akan mereka jalani setelah menikah. Beberapa orang sering mempertanyakan pasangan mereka saat ini, dan mereka sering memikirkan bagaimana hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan karier dapat berubah jika mereka menikah.

5. Faktor *Quarter Life Crisis*

Menurut Allison, faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada seseorang ada 2, yaitu :<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> B Allison, "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between QuarterlifeCrisis And Life Satisfaction Among Graduate Student," ProQuest Dissertations And Theses (PQDT), 2010.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri seseorang tersebut.

1) *Identity exploration*

Proses eksplorasi yang dialami remaja awal seiring bertambahnya usia dimulai pada periode ini. Seseorang akan terus mencari jati dirinya dengan serius, dan berniat mempersiapkan masa depan agar tertata dengan baik. Namun saat ini seseorang masih belum bisa memprediksi masa depan sehingga membuat proses ini menjadi sulit. Hal ini sendiri terkadang dapat menimbulkan keraguan dan menambah masalah. Keadaan seperti ini akan membuat seseorang rentan mengalami *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Ketika seseorang bertransisi dari masa muda ke masa dewasa, mereka menghadapi sejumlah hambatan dan kewajiban baru. Pada kebanyakan kasus, kesulitan baru yang dialami seseorang juga mengakibatkan permasalahan baru yang harus diselesaikan, misalnya mulai dari perkuliahan yang harus segera diselesaikan, memulai profesi pertama kali dan harus menyesuaikan diri dengan dunia kerja, atau merencanakan suatu pekerjaan, pernikahan dengan pasangannya. Jarang sekali muncul tugas atau permasalahan baru yang tidak sesuai dengan harapan.

3) *Being self-fokused*

Tuntutan kemandirian yang muncul saat menjadi dewasa memiliki keyakinan pada kemampuan membuat penilaian dan menerima tanggung jawab atas konsekuensi tindakan tersebut. Terkadang seseorang harus membuat keputusan sulit dan meminta bantuan orang lain. Karena hanya dia yang mampu memahami apa yang diinginkannya, keputusan akhir dalam



proses tersebut harus diambil oleh dirinya sendiri. Banyak orang yang merasa khawatir dan cemas pada masa-masa ini.

4) *Feeling in between*

Perasaan seseorang yang belum mencapai usia dewasa pada fase ini dituntut menjadi orang dewasa yang memenuhi sejumlah persyaratan dan kompeten untuk memikul tanggung jawab lebih besar. Ia harus tetap bertanggung jawab sepenuhnya terhadap dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri, dan mampu menghidupi dirinya sendiri.

5) *The age of possibilities*

Setiap orang membutuhkan cita-cita dan harapan, namun terkadang ia menyadari bahwa cita-cita dan harapan itu terlalu kecil untuk membuatnya merasa tidak nyaman. Dia bertanya-tanya apakah dia bisa sukses dan seperti apa kehidupan yang dia miliki akibat keraguannya. Angan-angan adalah ketika sesuatu hanya diharapkan tetapi tidak benar-benar tercapai. Ketika cita-cita dan keinginan seseorang tidak terwujud, ketakutan dan kecemasan terkadang bisa berkembang.

b. Faktor eksternal

Menurut Nash dan Murray *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh pengaruh eksternal, yaitu pengaruh yang berasal dari luar individu, diantaranya .<sup>38</sup>

1) Relasi

Hubungan dengan orang lain misalnya yang paling dekat adalah dengan keluarga, ketika seseorang diharapkan sudah dewasa dan hidup mandiri pada saat itu ia bertanya pada dirinya sendiri apakah ia dapat bertahan hidup tanpa dukungan orang tuanya. Seseorang harus bisa menyesuaikan diri dengan dunia luar, persahabatan, karier, dan pekerjaannya sendiri. Ia berharap

---

<sup>38</sup> Robert J Nash and Michele C Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009).

agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, memenuhi komitmen profesionalnya, dan bekerja secara efektif dengan orang lain.

## 2) Karir

Seseorang khawatir bahwa upayanya dalam Pendidikan tidak cukup dalam membantunya mendapatkan pekerjaan. Seseorang mulai mempertimbangkan pilihan untuk memilih dan menekuni pekerjaan yang disukainya atau hanya untuk mencari uang saja. Manusia sering kali ingin bekerja di posisi yang tidak membuat mereka stres, namun terkadang orang mempertimbangkan untuk mengubah karier sebelum pensiun. Banyak orang yang percaya bahwa dirinya cocok mempunyai banyak potensi, namun ia selalu ragu dan enggan untuk mewujudkannya.

## 3) Tantangan akademik

Seseorang akan mengalami beberapa kesulitan. Seseorang yang kini bersekolah, seperti dalam dunia perkuliahan harus menyesuaikan diri dengan bidang akademik yang tidak sesuai dengan hobi, bakat, dan kemampuannya. Bukan sekedar itu, ia juga harus mampu bersaing dengan teman-temannya. Ketika teman-teman seseorang mulai lulus satu per satu tetapi ia tertinggal dan belum ada kemajuan meskipun mereka memulainya bersama-sama, seringkali hal itu menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Selain itu, bisa menjadi pemicu seseorang merasa stres dan cemas.

## C. Santri

### 1. Pengertian Santri

Menurut C.C. Berg, kata “santri” berasal dari kata “shastri” dalam bahasa India yang mengacu pada ahli kitab agama Hindu atau orang yang akrab dengan kitab suci agama Hindu. AH. John menyebutkan bahwa kata

“santri” yang berarti “guru” berasal dari bahasa Tamil.<sup>39</sup> Selain itu, Nurcholish Madjid mempunyai pandangan yang beragam. Menurutnya, asal usul istilah “Santri” dapat dilihat dari dua sudut pandang yang berbeda. Pertama, anggapan bahwa nama “Santri” berasal dari kata Sanskerta “sastri” yang berarti melek huruf. Nurcholish Madjid berpendapat bahwa pandangan ini didukung oleh para mahasiswa sastra Afrika-Amerika bagi masyarakat Jawa yang berupaya mempelajari keimanan mereka lebih jauh melalui sastra berbahasa Arab. Kedua, istilah-istilah yang digunakan murid-murid tersebut diklaim benar-benar berasal dari bahasa Jawa; kata “cantrik” merujuk pada orang yang selalu berada dalam dawuh guru.<sup>40</sup>

## 2. Macam-Macam Santri

Seseorang menimba ilmu di pesantren tempat mereka belajar agama disebut dengan santri, sedangkan kiai mempunyai kedudukan yang lebih tinggi. Santri adalah seseorang yang tinggal di asrama atau pondok yang mempelajari ilmu-ilmu agama. Zamakhsyari Dhofir membaginya menjadi dua kelas menurut adat istiadat pesantren, yaitu:<sup>41</sup>

- a. Santri mukim yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam kelompok pesantren. Santri mukim yang paling lama tinggal di pesantren biasanya merupakan satu kelompok tersendiri yang memegang tanggung jawab mengurus kepentingan. Pesantren sehari-hari, mereka juga memikul tanggung jawab mengajar santri-santri muda dalam kegiatan mengaji di pondok pesantren.
- b. Santri kalong yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa di sekeliling pesantren, yang biasanya tidak menetap dalam pesantren. Untuk mengikuti pelajarannya di pesantren, mereka bolak-balik dari rumahnya sendiri. Biasanya perbedaan-perbedaan antara pesantren

<sup>39</sup> Zamachsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), 18

<sup>40</sup> Modernisasi Pesantren Yasmadi, “Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional, Edisi Revisi,” *Quantum Teaching*, Ciputat, 2005.

<sup>41</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Lp3es, 1982).

besar dan pesantren kecil dapat dilihat dari komposisi santri kalong. Semakin besar sebuah pesantren, akan semakin besar jumlah santri mukimnya. Dengan kata lain pesantren kecil akan memiliki lebih banyak santri kalong dari pada santri mukimnya.

### 3. Etika Santri Dalam Menuntut Ilmu

Menurut K.H. Hasyim Asy'ary dalam buku Etika Pendidikan Islam, seorang santri yang menuntut ilmu minimal harus menguasai 10 jenis etika yang berbeda-beda, antara lain enam hal sebagai berikut:<sup>42</sup>

- a. Sebelum memulai proses belajar, seorang santri memulai dengan membersihkan hati dari kotoran dan penyakit hati, seperti prasangka buruk, kebohongan, hasutan (iri hati), dan moralitas seperti keyakinan agama yang tidak baik.
- b. Membangun niat baik.
- c. Bergerak cepat dan jangan menunda mencari informasi karena kesempatan atau momen tersebut tidak akan datang lagi.
- d. Reli, sabar dan menerima keterbatasan (keprihatinan) dalam masa-masa pencarian ilmu, baik menyangkut makanan, pakaian dan lain sebagainya.
- e. Manfaatkan sebaik-baiknya. Jika tidak maka akan sia-sia dan tidak berguna lagi.
- f. Jangan makan terlalu banyak dalam makan dan minum. Karena kelebihan akan membuat semakin kesulitan dalam memperoleh ilmu. Makan sedikit akan menjaga kesehatan tubuh dan melindunginya dari berbagai penyakit dan nyaman untuk beribadah kepada Allah.
- g. Bersikaplah wara' (waspada) dan berhati-hati dalam segala perbuatan.
- h. Menghindari jenis makanan yang mudah didapat menjadikan kecerdasan seseorang tumpul (bodoh) dan memperlemah organ

---

<sup>42</sup> Hasyim Asy'ari, Etika Pendidikan Islam, (Yogyakarta: Titan Wacana, 2007), hlm.21

tubuh. varietas makanan ini termasuk apel asam, kacang-kacangan yang berbeda, air cuka, dan lain-lain.

- i. Selama tidak berdampak negatif terhadap kesehatan jasmani dan rohani, hindari tidur terlalu lama.
- j. Jaga jarak dari pergaulan yang tidak baik, khususnya lawan jenis.

Santri yang sedang mengemban ilmu sambal kuliah, khususnya semester akhir harus menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi/tesis/disertasi pada semester akhir. Santri harus menyelesaikan tugas akhirnya sebagai bagian dari persyaratan gelar sarjana mereka. Santri, terutama yang berada pada tahun terakhir, mungkin menghadapi berbagai tantangan dan menemukan berbagai permasalahan.

Seorang santri yang kini sedang menyelesaikan masa studinya seringkali mengalami permasalahan. Terdapat permasalahan akademik maupun non akademik yang akan dihadapinya. Permasalahan akademik antara lain yang kesulitan dengan skripsinya, banyaknya revisi yang membuat malas mengerjakan, bimbingan yang tidak berjalan dengan baik karena kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, serta berkejaran dengan waktu wisuda. Permasalahan non akademik bisa saja berasal dari lingkungan sekitar, diri sendiri, atau faktor lain seperti rasa malas, kurang fokus, manajemen waktu yang buruk, atau bahkan tekanan dari anggota keluarga terutama orang tua.

Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang lebih menitikberatkan pada satu komponen untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap hasil penelitian. Hal ini berupa informasi deskriptif dalam bahasa yang digunakan oleh orang yang diamati. Melalui penelitian kualitatif akan terungkap berbagai aspek manusia, komunitas, atau masyarakat yang dapat dijelaskan atau dijawab secara ilmiah.<sup>43</sup>

##### **2. Pendekatan Penelitian**

Studi kasus merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan studi kasus adalah strategi yang memanfaatkan berbagai teknik dan sumber informasi yaitu memanfaatkan alat untuk mengumpulkan informasi yang akan membantu dalam penelitian.<sup>44</sup> Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas.

##### **2. Waktu**

Penelitian ini memerlukan waktu kurang lebih 6 bulan, dimulai pada tanggal 28 Mei 2023 sampai dengan tanggal 1 Oktober 2023.

---

<sup>43</sup> Muh Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018).

<sup>44</sup> Galang Surya Gumilang, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).

Pengumpulan data wawancara dengan subjek dan pihak lain memerlukan waktu selama 3 hari yaitu 29 September sampai 1 Oktober 2023.

### C. Subjek Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, benda, atau makhluk hidup yang dijadikan sumber data untuk pengumpulan data penelitian.<sup>45</sup> Proses yang akan menjadi kriteria dalam penelitian ini ialah menggunakan strategi *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, *purposive sampling* adalah suatu metode pengumpulan sumber sampel dengan tetap mempertimbangkan faktor-faktor tertentu yang dianggap lebih menguatkan dan relevan untuk memperoleh penentuan jumlah sampel yang akan diteliti.<sup>46</sup>

Pada tanggal 3 Agustus sampai 5 Agustus 2023 peneliti melakukan survei dengan menyebar link kuisioner skala *quarter life crisis* dari Christine Hassler yang sudah diterjemahkan oleh Agustin dengan tujuan observasi awal. Hasilnya, peneliti mendapatkan 31 responden yang mengisi link tersebut. 27 orang merupakan responden yang memenuhi kriteria yang telah peneliti buat, sedangkan terdapat 4 responden yang tidak memenuhi kriteria. Setelah diinterpretasikan terdapat 3 responden yang mengalami *quarter life crisis* dengan skor sangat tinggi, oleh karena itu, peneliti memutuskan bahwa yang akan diangkat menjadi subjek penelitian yaitu 3 responden yang mengalami *quarter life crisis* sangat tinggi. Kriteria Penelitian Terdapat 2 macam kriteria di dalam penelitian ini, yaitu kriteria inklusi eksklusif. Kriteria inklusi yang dimaksud adalah karakteristik subjek yang memenuhi kriteria sehingga dapat dijangkau dan dijadikan sampel dalam penelitian.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*.

<sup>46</sup> Dr Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif," 2010.

<sup>47</sup> Hajjah, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : PT. Rieneka Cipta, 2012)

Kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Santri yang sedang berkuliah di atas 8 semester
- b. Minimal berusia 20 tahun
- c. Mengalami *quarter life crisis*
- d. Bersedia menjadi subjek dengan mengisi lembar *informed consent*.

Menurut Hajjah kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak memenuhi syarat sehingga tidak dapat digunakan untuk bahan penelitian.<sup>48</sup> Subyek dalam penelitian tersebut tidak dapat mewakili sampel karena terdapat hambatan yang ilmiah, antara lain subjek tidak mengalami *quarter life crisis*, dan dibawah semester 8.

1. Tidak mengalami *quarter life crisis*  
Terdapat 4 orang yang tidak mengalami *quarter life crisis* berdasarkan hasil observasi.
2. Dibawah semester 8  
Terdapat 1 orang yang tidak memenuhi kriteria tersebut. Yaitu responden masih semester 4

#### **D. Objek Penelitian**

Menurut Sugiyono objek penelitian didefinisikan sebagai ciri-ciri seseorang, benda, atau kegiatan yang memiliki variasi yang berbeda dan telah diidentifikasi oleh penelitian sebagai sesuatu yang harus diamati, diselidiki, dan ditarik hasilnya untuk mengumpulkan data dari objek.<sup>49</sup> Dalam penelitian ini objek yang akan dijadikan titik fokus merupakan variabel permasalahan yang dibahas dalam penelitian yaitu Religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran.

#### **E. Sumber Data**

Menurut Moleong, sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan kata-kata lisan atau tulisan yang dapat dipahami peneliti, dan objek-objek

---

<sup>48</sup> *ibid.*

<sup>49</sup> Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif."



yang diteliti dengan cermat untuk memperjelas makna teks atau persoalan yang dibicarakan.<sup>50</sup> Terdapat dua sumber data yang ada di dalam penelitian ini, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, dengan penjelasan di bawah ini:

#### 1. Sumber data primer

Menurut Danang Sunyoto data primer adalah data asli yang dikumpulkan oleh peneliti dengan tujuan khusus untuk mengatasi permasalahan subjek.<sup>51</sup> Peneliti melakukan observasi awal dengan menyebar link kuisioner untuk mendapatkan sumber data primer, setelah itu peneliti melakukan observasi lanjutan dengan melakukan wawancara serta dokumentasi kepada responden yang mengalami *quarter life crisis* sangat tinggi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Terdapat tiga orang yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yang tersebar di beberapa perguruan tinggi di Purwokerto dan menetap di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran. Yang menjadi sumber data primer diantaranya yaitu NMZ, FF, SSM yang menjadi titik fokus dalam penelitian ini yang dituangkan dalam bentuk verbatim dari hasil wawancara.

#### 2. Sumber data sekunder

Data sekunder ialah serangkaian informasi yang telah ada dan sengaja dikumpulkan oleh peneliti untuk memenuhi kebutuhan data penelitian.<sup>52</sup> Sumber data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari buku, jurnal, skripsi, tesis, dll yang berkaitan dengan tema peneliti.

### F. Metode Pengumpulan Data

#### 1. Wawancara

Wawancara merupakan sesi tanya jawab antara dua orang, satu orang bertindak sebagai pewawancara (*interviewer*) dan yang lainnya sebagai

<sup>50</sup> Lexy J Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif" (Bandung: remaja rosdakarya, 2007).

<sup>51</sup> Danang Sunyoto, "Prosedur Uji Hipotesis Untuk Riset Ekonomi," Bandung: Alfabeta, 2012.

<sup>52</sup> Sunyoto.

orang yang diwawancarai (*interviewee*) dengan tujuan memperoleh suatu tujuan tertentu.<sup>53</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur secara tatap muka (*offline*) agar subjek dapat menceritakan *quarter life crisis* yang dialaminya serta peneliti mendapatkan data dan informasi terkait religiusitas pada mahasiswa akhir Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran untuk menghadapi *quarter life crisis*.

Peneliti melakukan wawancara kepada subjek dan pihak lain (teman dekat subjek) sebagai informasi tambahan serta penguat data. Wawancara tersebut memerlukan waktu selama 3 hari, yaitu pada tanggal 29 September 2023 sampai 1 Oktober 2023. Wawancara dilakukan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas.

## 2. Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan survey sebagai langkah observasi awal dengan menyebar kuisioner skala *quarter life crisis* oleh Christine Hassler yang telah diterjemahkan oleh Agustin melalui teknik *purposive sampling* pada tanggal 3 Agustus 2023 sampai 5 Agustus 2023. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi lanjutan pada tanggal 29 September 2023 sampai 1 Oktober 2023.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah proses mengabadikan informasi dari berbagai sumber, antara lain teks, suara, foto, ataupun data lainnya.<sup>54</sup> Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah foto, dokumen, catatan wawancara, rekaman, serta referensi lainnya yang relevan dengan penelitian ini.

<sup>53</sup> Mudjia Rahardjo, "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif," 2011.

<sup>54</sup> Cosmas Gatot Haryono, *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2020).

## G. Metode Analisis Data

Analisis data menurut Moleong merupakan proses menyatukan data ke dalam pola, kelompok, dan deskripsi sehingga memungkinkan dilakukan identifikasi tema dan perumusan hipotesis kerja yang didukung oleh data.<sup>55</sup> Analisis data juga merupakan pengumpulan data yang didapat peneliti di lapangan lalu disusun dan disajikan sehingga menjadi data yang sempurna.

Analisis yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

### 1. Reduksi Data

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai data hasil penelitian lapangan dan merangkumnya ke dalam bentuk yang lebih sederhana. Misalnya data yang diperoleh saat wawancara dituangkan dalam verbatim sehingga mudah dipahami dan dibaca.

### 2. Penyajian Data

Penyajian data dapat disajikan dalam bentuk ringkasan singkat, bagan, hubungan antar kategori, diagram alur, dan alat bantu visual lainnya.<sup>56</sup> Peneliti dalam hal ini memberikan data penelitian dalam bentuk teks dan mengilustrasikan penelitian dengan tabel.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Menemukan makna, arti, dan penjelasan atas fakta yang telah dijelaskan dengan mencari item-item yang signifikan merupakan tujuan dari proses penarikan kesimpulan.<sup>57</sup> Proses menarik kesimpulan pada penelitian ialah merangkum temuannya dalam bentuk deskripsi atau ilustrasi dan memberikan penjelasan bagaimana pertanyaan penelitian diajukan.

<sup>55</sup> Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif."

<sup>56</sup> Suharsimi Arikunto, "Metodelogi Penelitian," *Yogyakarta: Bina Aksara*, 2006.

<sup>57</sup> Arikunto.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas**

##### **1. Letak Geografis**

Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran terletak di jalan H.R Boenyamin Gang. Gunung Sindoro No.13 A RT. 04 RW. 02 Pabuaran, Purwokerto Utara.<sup>58</sup>. Karena letak pondoknya yang berada di tengah-tengah masyarakat dan akses jalan yang menuju ke sana, maka Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran terletak pada lokasi yang sangat diuntungkan. Karena letaknya yang bersebelahan dengan jalan utama Desa Pabuaran yang berbatasan dengan wilayah Purbalingga dan Baturaden, pondok ini cukup mudah ditemukan. Mengenai Batasan Geografis Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran :

1. Terdapat pemukiman penduduk di sisi utara.
2. Graha Widyatama Unsoed
3. berada di sebelah selatan. Sisi barat dan Jalan Raya
4. bersebelahan dengan kawasan pemukiman berada di sisi timur.

Melihat hal tersebut, terlihat bahwa Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin Pabuaran terletak di tengah lingkungan perumahan. Dalam kapasitasnya sebagai lembaga pendidikan pesantren, Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran mempunyai peran yang sangat membantu di dalamnya.

Secara geografis dan administratif, Kabupaten Banyumas mempunyai 196 sekolah, dan Pondok Pesantren Al Qur'an Al-Amin Pabuaran merupakan salah satunya. Wilayah ini mempunyai luas wilayah 538 Ha dan luas pemanfaatan perairan 146,58 Ha di atas permukaan laut.<sup>59</sup> Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin terletak di Desa Pabuaran, berbatasan dengan Desa Pandak di sebelah utara, Desa

---

<sup>58</sup> Masrur Hasan, Muchksinun dkk, *lamhatunnuriyah*, (Purwokerto : Dewan Asatidz, 2020), hlm.9

<sup>59</sup> Sumber : [BPS Kabupaten Banyumas](#)

Grendeng di sebelah selatan, Desa Sumampir di sebelah barat, dan Desa Kedung Miskin di sebelah timur. Lahan desa ini mayoritas merupakan lahan kering, terdiri dari sawah seluas 281 Ha, non sawah seluas 548 Ha, dan lahan non pertanian seluas 72 Ha. Jumlah penduduknya mencapai 24.791 laki-laki dan 24.145 perempuan, menurut demografi Kabupaten Purwokerto Utara.

## 2. Sejarah Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas

Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran Al-Qur'an secara resmi didirikan pada tanggal 20 Desember 1994 oleh Pengasuh Bapak K.H. Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd.I. dengan Ny. Hj. Siti Aminah menjabat sebagai pendahulunya. Sebelum pondok tersebut resmi didirikan, terlebih dahulu diadakan pengajian umum rutin setiap malam Kamis di musala Nurul Barokah dan Baitul Muttaqien. Ketika Abah K.H. Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd.I. dan keluarganya pindah dari Jakarta ke Purwokerto pada tahun 1992—tahun yang sama ketika istrinya diangkat menjadi dosen ekonomi di Universitas Jenderal Soedirman—mereka juga mendirikan pesantren ini.

Keluarga Abah K.H., khususnya Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd., berperan besar mengawali proses pembangunan pesantren ini. Beliau sebelumnya pernah tinggal di Desa Sumampir sebelum pindah ke Desa Pabuaran. Sederhananya, Abah K.H. Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd.I. memulai dakwahnya untuk menyebarkan Islam dengan mengunjungi masjid dan musala, memberikan ceramah agama, dan mengajar mengaji kepada penduduk setempat. Abah K.H. Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd.I. Hal ini tetap bertahan, dan alhasil beliau semakin dikenal sebagai sosok dai yang tidak diragukan lagi dalam menyebarkan ilmunya. Sejak Ny. Hj. Siti Aminah, salah seorang jemaah yang telah meninggal, menyumbangkan sebagian hartanya untuk dijadikan pondok pesantren, sehingga pondok pesantren tersebut dapat dibangun. Namun penolakannya terhadap hinaan dan cemoohan warga desa Pabuaran, yang keberatan dengan masjid yang digunakan

untuk salat berjamaah dan bahkan tidak digunakan untuk mengaji, tidak surut seiring upayanya menyebarkan dakwah Islam. Suara azan mengganggu ketentraman lingkungan sekitar sehingga warga enggan menegur Abah karena bertindak agresif.

*“Begitu pula saat kita mengaji dan salat berjamaah di masjid, batu-batu besar dilempar ke arah masjid oleh warga yang tidak suka dengan aktivitas masjid. Mba, Pabuaran. Dulunya kampung ini sepi karena terdengar suara bacaan Al-Quran, dan masjid tampak menjadi satu-satunya bangunan yang tidak digunakan karena hanya ada satu atau dua orang yang hendak salat di masjid tersebut. Kami dipermalukan, batu dilemparkan ke arah kami, dan kemudian rumah kami. orang-orang yang datang ke rumah saya dan menggerebek dengan membawa banyak orang, menginterogasi, dan mereka meminta uang untuk alasan yang tidak berguna. Masalah terbesarnya adalah mereka tidak menyukai aktivitas lain seperti sholat dan membaca Al-Quran.”<sup>60</sup>*

Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran, sebuah pesantren yang khusus mengajarkan Al-Quran Tafsir Al-Ibriz Esai karya Kyai Musthofa Bisri, dibuka pada tanggal 20 Desember 1994. Al-Amin adalah nama panggilan yang diberikan kepadanya menghormati jasa mendiang ibundanya Hj. Siti Aminah memberikan bantuan dengan cara mewakafkan harta wakaf untuk pengembangan pesantren. Meski santrinya banyak, namun pesantren tetap dibangun hingga saat ini, menurut Abah K.H. Muhammad Ibnu Mukti, M.Pd.I mempunyai empat cabang untuk membangun Al-Amin. Pertama di Pabuaran Center, lalu di cabang di Purwanegara, lalu di cabang di Prompong, dan terakhir di cabang Al-Amin Pondok di Karangwangkal.

## **B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Persiapan Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah utama yang peneliti indikasikan akan menjadi fokus penelitian ini, yaitu

---

<sup>60</sup> Ning Siti Machmiyah, *Putri Pertama Pengasuh Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-amin Pabuaran*, 7 Oktober 2022. Pukul 16.00 WIB

religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis* pada santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas. Santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran di dijadikan sebagai subjek penelitian. Peneliti melakukan observasi awal dengan menggunakan skala *quarter life crisis* dari Christine Hassler yang sudah diterjemahkan oleh Agustin. Observasi awal dilakukan selama 3 hari yaitu 3 Agustus 2023 sampai 5 Agustus 2023. Dari hasil tersebut, peneliti menginterpretasikan menjadi 3 responden yang akan dijadikan subjek dalam penelitian, karena mengalami *quarter life crisis* sangat tinggi. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi lanjutan dengan subjek dan *significant other* pada tanggal 29 September 2023 sampai 1 Oktober 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari lebih lanjut keterkaitan antara religiusitas sebagai salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis* khususnya bagi santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas.

Peneliti mengambil langkah-langkah berikut untuk mempersiapkan pencarian data, antara lain : membuat formulir *informed consent*, mengembangkan instruksi wawancara, dan mempersiapkan telepon seluler untuk merekam wawancara dan alat dokumentasi.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan pengumpulan data observasi awal. Setelah wawancara awal, peneliti menyerahkan formulir *informed consent* yang berisi pernyataan persetujuan subjek dalam penelitian. Peneliti dan subjek menyusun jadwal wawancara mendalam yang dilakukan secara *offline*.

Ketika saat wawancara, peneliti menyatakan secara singkat maksud dan tujuan penelitian. Setelah sesi penjelasan ini, peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengajukan pertanyaan apa pun yang mungkin mereka masih bingungkan akan maksud dan tujuan peneliti. Interaksi peneliti dan subjek selama wawancara direkam menggunakan

*handphone* sebagai perekam suara, dan dokumentasi yang berfungsi sebagai bukti tambahan bahwa wawancara telah dilaksanakan.

**Tabel 1. Pelaksanaan Wawancara**

No	Nama Subjek	Waktu Wawancara
1.	NMZ	Wawancara dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2023, pukul 16.00 – 16.30 WIB
2.	FF	Wawancara dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2023, pukul 20.00 – 20.30 WIB
3.	SSM	Wawancara dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2023, pukul 21.00 – 21.30 WIB

### C. Latar Belakang Subjek

Dalam penelitian ini terdapat 3 subjek yang merupakan santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas yang mengalami *quarter life crisis* sangat tinggi dibuktikan saat peneliti melakukan observasi awal dengan menggunakan skala *quarter life crisis*.

Untuk melindungi data subjek, nama subjek dalam penelitian ini ditulis menggunakan inisial. Subjek dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut NMZ, FF, dan SSM.

#### 1. NMZ

NMZ merupakan mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, semester 9. Ia merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, ia dilahirkan dari keluarga yang sederhana. Ayah NMZ bekerja sebagai buruh harian lepas, dan ibu NMZ sebagai ibu rumah tangga. Kedua adik NMZ merupakan laki-laki, adik pertama sudah bekerja sebagai sales, sedangkan adik kedua masih menempuh Pendidikan di jenjang SMP.<sup>62</sup>

NMZ merasakan gejala *quarter life crisis* saat memasuki semester akhir, ia takut tidak bisa mengerjakan skripsi karena ia merasa

---

<sup>62</sup> Subjek NMZ, *Lembar Inform Consent*, n.d.



pengetahuan dan materi di perkuliahan belum ia kuasai. Ketika dia memikirkan masa depan yang belum terjadi, dia merasa cemas. Mengenai pilihan karirnya di masa depan ia ingin menjadi reporter, tetapi ia masih ragu karena ia tidak menguasai bahasa Inggris. Ketika persaingan di tempat kerja semakin ketat, dia merasa tidak memenuhi syarat dan rendah diri karena dia takut dia tidak memiliki keterampilan yang diperlukan.

## 2. FF

FF merupakan mahasiswa semester 9 di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Ia merupakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora prodi Studi Agama-Agama. Ia merupakan anak tunggal. Ayahnya bekerja sebagai buruh, sedangkan ibunya menjadi ibu rumah tangga.<sup>63</sup>

FF merasakan adanya *quarter life crisis* saat ia memasuki semester akhir. Ia merasa tertinggal dengan pencapaian teman-temannya yang sudah lulus kuliah terlebih dahulu. Ia terus-menerus berpikir berlebihan dan merasa iri dengan pencapaian teman-temannya karena mereka sudah mulai mencapai tingkat kesuksesan saat ia masih mengerjakan skripsinya. Ia disibukkan dengan kerja *part time*, ia ragu karena khawatir tidak bisa menyeimbangkan antara pekerjaan dan skripsinya. Oleh karena itu, ia lebih memilih berkonsentrasi menyelesaikan skripsinya saat ini.

## 3. SSM

SSM merupakan mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman asal Brebes. Kini ia memasuki semester 9 dengan mengambil program studi Ekonomi pembangunan. Ia merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara. Ia terlahir dari keluarga yang sederhana, ayahnya bekerja menjadi kuli bangunan dan ibunya berdagang. Kedua kakak SSM merupakan perempuan, kedua kakaknya sudah bekerja dan menikah. Kini SSM disibukkan dengan menyelesaikan skripsi dan hafalan Al-

---

<sup>63</sup> Subjek FF, *Lembar Inform Consent*, n.d.

Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas.<sup>64</sup>

Awal mula SSM merasakan *quarter life crisis* saat ia memasuki perguruan tinggi. Ia merasa banyak sekali tuntutan dari orang tua dan kedua kakaknya, diantaranya nilai harus stabil dan lulus pada waktu yang cepat. Ia merasa cemas dan khawatir ketika tuntutan tersebut tidak sesuai dengan realitanya. Ia sering mengalami overthinking dan susah tidur. Untuk menghiburnya ia selalu menonton film drama korea agar tidak terlalu memikirkan tuntutan dari keluarganya.

#### D. Hasil Penelitian

Hasil mengenai religiusitas pada santri dalam menghadapi *quarter life crisis* di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas dikumpulkan peneliti setelah melakukan wawancara. Peneliti juga memberikan penjelasan hasil wawancara berikut ini agar lebih jelas :

##### 1. Dimensi *quarter life crisis*

Krisis seperempat kehidupan muncul, dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, yang dimulai dengan pengamatan mereka terhadap anak muda Amerika berusia 20 tahun yang mereka sebut "*twentysomething*", di mana mereka sudah mulai meninggalkan kenyamanan dunia dan perlahan-lahan mulai mengambil kehidupan yang lebih baik, atas tanggung jawabnya dengan disertai tuntutan perkembangan lebih lanjut di dunia nyata.<sup>65</sup>

Dimensi *quarter life crisis* diantaranya :

##### a. Bimbang

Setiap orang pasti mengambil langkah dalam mengambil keputusan, namun jika pilihannya banyak atau tidak berpengalaman dalam mengambil keputusan, bisa jadi akan rumit. Seseorang sering mengalami kesulitan memahami akan masa

---

<sup>64</sup> Subjek SSM, *Lembar Inform Consent*, n.d.

<sup>65</sup> Robinson and Wright, "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study."

depannya. Berhati-hati dalam mengambil suatu tindakan seringkali membuat orang merasa tidak yakin dan bimbang karena jika ia salah mengambil langkah dalam mengambil keputusan, sesuatu akan terjadi pada hidupnya. Berikut data beberapa masalah yang menunjukkan kebimbangan :

### **Subjek NMZ**

Subjek NMZ merasakan kebimbangan ketika ia melihat potensi pada dirinya sendiri karena adanya tuntutan dari orang tua.

*“Mmm bingung, terlantang-lantung. Kadang orang tua bilang “brati besok kamu jadi ini dan itu yaa setelah kuliah”, tapi aku milih mengalir aja dalam hidup.”<sup>66</sup>*

### **Subjek FF**

FF mengatakan bahwa ia merasa bimbang dalam penentuan karir untuk masa depannya karena belum mempunyai rencana yang pasti

*“karena saya belum tau tujuan kedepan akan seperti apa, eeee ya masih, karena saya belum punya rencana.”<sup>67</sup>*

### **Significant Other FF**

Menurut teman dekatnya, AJ mengatakan bahwa FF sering merasakan galau dan sering mengeluh melihat pencapaian orang lain yang lebih unggul darinya.

*“Iya mba, kadang suka galau dan sambat. Liat pencapaian orang lain.”<sup>68</sup>*

### **Subjek SSM**

Subjek SSM mengatakan, ia bimbang dalam penentuan karir untuk masa depannya karena keinginan dari diri sendiri dan orang tua terkadang berbeda. Hal itu yang membuat subjek SSM bimbang dalam menentukan pilihan.

---

<sup>66</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d.

<sup>67</sup> Subjek FF, *Verbatim Wawancara*, n.d.

<sup>68</sup> *Significan other SSM, Verbatim Wawancara*, n.d

*“iyaa. Eee kadang kepengennya aku sama orang tua itu berbeda.”<sup>69</sup>*

b. Putus Asa

Perjuangan seseorang bisa saja membuahkan hasil yang tidak sesuai harapannya pada kesempatan tertentu. Seseorang mungkin merasa resah dan percaya bahwa apa yang dilakukannya sia-sia akibat hal tersebut. Seseorang mungkin akan merasa iri ketika menyadari bahwa prestasinya tidak unggul dibandingkan teman-temannya yang seumuran dengannya. Akibatnya, mereka mungkin percaya bahwa apa yang mereka lakukan adalah salah.<sup>70</sup>

**Subjek SSM**

Subjek SSM merasa dirinya putus asa memandang dirinya sendiri karena tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik. Hal ini terjadi ketika SSM masuk dalam perguruan tinggi.

*“eee putus asa, sejak memasuki masa kuliah, karena eee saya merasa tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik.”<sup>71</sup>*

c. Menilai dirinya negatif

Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis*, ia biasanya akan menilai dirinya tidak mampu dan gagal. Hal ini tentu saja akan membuatnya semakin skeptis terhadap kemampuannya sendiri dan membuatnya yakin bahwa hanya dialah yang merasakan kegagalan, padahal banyak orang lain yang juga merasakan hal yang sama. Orang yang tidak percaya diri dan gagal terkadang merasa minder dengan orang lain karena membandingkan kehidupannya dengan teman sebayanya yang tampaknya telah mencapai gaya hidup sempurna. Ketika orang lain

---

<sup>69</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>70</sup> Pascilah, *Strategi Coping Berbasis Keislaman Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) UIN Pof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto*.

<sup>71</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

telah berhasil, dia akan mengalami kegelisahan karena dia masih berjuang melawan ketidakpastian dan kekhawatiran.

### **Subjek SSM**

SSM terus mengungkapkan ketidakmampuan dan ketidakpastiannya menghadapi masa depan. Ia juga mengungkapkan ketidakpastian mengenai kemampuannya mendapatkan pekerjaan di masa depan..

*“karena eee saya merasa tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik.”<sup>72</sup>*

### **Significant other SSM**

Menurut ANM yaitu teman dekat SSM, ia mengatakan bahwa SSM sering merasa galau serta mengeluh ketika melihat pencapaian orang lain. NMZ juga merasa dirinya lebih buruk karena tidak seperti teman-temannya yang lebih unggul.

*“Iya mba, kadang suka galau dan sambat. Liat pencapaian orang lain yang freshgraduate langsung dapet kerja. Sering insekyur kalo liat orang lebih unggul.”<sup>73</sup>*

#### **d. Cemas**

Tentu saja, ada kebutuhan yang berbeda-beda ketika seseorang bertransisi dari remaja menuju kedewasaan. Setiap orang diberi tugas yang spesifik untuk pertumbuhannya sendiri dan bersifat umum di antara mereka. Karena tanggung jawab tersebut, ia terkadang merasa tidak nyaman dan membayangkan kegagalan, yang akan membuatnya mengalami kecemasan yang dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari dan bahkan menghalanginya untuk mencapai tujuannya.

---

<sup>72</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>73</sup> *Significant Other* NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d.

### **Subjek NMZ**

NMZ mengatakan bahwa ia merasa cemas ketika memikirkan masa depannya. Ia merasa cemas karena hasil yang nantinya akan di dapat tidak sesuai dengan ekspektasi orang tuanya.

*“iya cemas, yang diawatirkan tidak sesuai dengan harapan orang tua.”<sup>74</sup>*

### **Significant Other NMZ**

Menurut ANM teman dekat NMZ, NMZ sering merasa cemas ketika melihat pencapaian orang lain yang lebih unggul darinya. Ia takut tidak bisa seperti temannya. Padahal itu teman seperjuangannya.

*“Iya mba, kadang suka cemas, galau, dan sambat. Liat pencapaian orang lain yang freshgraduate langsung dapet kerja. Sering insekyur kalo liat orang lebih unggul”.*

### **Subjek FF**

Subjek FF mengatakan bahwa ia cemas ketika memikirkan masa depannya, karena ia merasa tidak punya *planning* kedepannya akan seperti apa. FF merasakan kecemasan ini ketika ia masuk ke semester akhir.

*“iya. sejak detik-detik menjadi santri. karena saya belum tau tujuan kedepan akan seperti apa.”<sup>75</sup>*

### **Subjek SSM**

Subjek SSM mengatakan ia cemas ketika memikirkan masa depannya, ketika ia merasa cemas sesuatu yang ia pikirkan terus bersarang dalam otaknya dan terasa menghantui.

*“Iya. fikiranku terasa terhantui.”<sup>76</sup>*

### **Significant other SSM**

---

<sup>74</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>75</sup> Subjek FF, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>76</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

Menurut teman dekatnya, ia sering melihat SSM galau dan menyendiri. Menurutnya ia sering cemas karena takut tidak bisa memenuhi tuntutan yang diberikan oleh orang tuanya.

*“eeee iya mba, dia sering cemas karena banyak tuntutan dari orang tuanya dan kakaknya, contohnya perihal nilai harus stabil dan lulus dengan cepat.”<sup>77</sup>*

e. Tertekan

Seseorang akan merasakan tekanan ketika mengalami kesulitan dan merasa gagal memenuhi sebagian harapan dan impiannya. Mereka juga akan mengalami tekanan jika lingkungannya memberi tuntutan kepada mereka dan mereka percaya bahwa semua tugas dan kewajiban harus diselesaikan dengan sempurna agar bisa sukses. Oleh karena itu, agar segala sesuatu dapat terselesaikan dengan sukses, seseorang harus siap menghadapi berbagai tekanan, termasuk yang berasal dari tugas dan tanggung jawab.

**Subjek NMZ**

Subjek NMZ merasa tertekan ketika dituntut oleh orang tuanya, ia dituntut seperti yang orang tua mau, namun terkadang tuntutan tersebut tidak sejalan dengan kemauannya, sehingga agar tidak terlalu pusing NMZ memilih untuk mengalir saja dalam hidup.

*“Mmm bingung, terlantang-lantung. Kadanag orang tua bilang “brati besok kamu jadi ini dan itu yaa setelah kuliah”, tapi aku milih mengalir aja dalam hidup.”<sup>78</sup>*

**Subjek SSM**

Subjek SSM merasa dirinya tertekan karena terdapat standar yang diberikan kepada dirinya dari orang tuanya. Orang tuanya menginginkan selama kuliah, ia harus mendapatkan nilai

---

<sup>77</sup> Significant Other SSM, Verbatim Wawancara, n.d.

<sup>78</sup> Subjek NMZ, Verbatim Wawancara, n.d

yang baik, stabil, serta lulus tepat waktu. Sehingga, SSM merasa tertekan akan standar yang diberikannya tersebut. Ia harus mempertahankan nilai agar tidak anjlok dan menyelesaikan skripsi dengan cepat.

*“lulus di waktu yang tepat dan nilai kuliah harus stabil”*.<sup>79</sup>

### **Significant Other SSM**

Menurut RA teman, SSM pernah bercerita kepadanya bahwa ia dituntut oleh orang tuanya dan kedua kakaknya perihal urusan perkuliahan. Yaitu nilai harus stabil dan lulus dalam waktu yang cepat, sehingga SSM merasa tertekan akan tuntutan tersebut. Dan khawatir tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut.

*“eeee iya mba, dia sering cemas karena banyak tuntutan dari orang tuanya dan kakaknya, contohnya perihal nilai harus stabil dan lulus dengan cepat.”*

## **2. Bentuk Religiusitas**

Dalam teori Glock and Stark religiusitas adalah komitmen terhadap agama atau keyakinan seseorang yang diwujudkan melalui perilaku atau Tindakan. Di dalam dimensinya yaitu peribadatan dan praktik (*religious practice dimension*) Glock Stark mengemukakan komponen praktik keagamaan seseorang yang menilai seberapa baik mereka mematuhi komitmen seremonialnya dikenal sebagai ritual. Misalnya saja mengunjungi tempat ibadah, menunaikan salat, ziarah, berpuasa, dan lain-lain.<sup>80</sup>

### **a. Praktik Sholat Jamaah**

Praktik sholat jamaah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seberapa ia tertib dalam melaksanakan jamaah di Pondok Pesantren Al-Qur'an Amin Pabuaran Banyumas sebagai sarana menghadapi *quarter life crisis*.

---

<sup>79</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>80</sup> R Stark and C Y Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, Patterns of Religious Commitment (University of California Press, 1968), <https://books.google.co.id/books?id=qC0EUnhhjigC>.



### **Subjek NMZ**

Subjek NMZ mengatakan, ia tidak selalu berjamaah sholat lima waktu di masjid, karena terkadang ia mempunyai urusan diluar dari pagi hari sampai sore hari.

*“Engga. Hanya subuh, maghrib, isya di masjid.”<sup>81</sup>*

### **Significant Other NMZ**

Menurut ANM, NMZ merupakan sosok yang rajin dan patuh akan peraturan pondok. Walaupun NMZ disibukkan dengan urusan kampus, tetapi ia tertib melakukan sholat jamaah di masjid Pondok Pesantren.

*“dia lumayan sibuk mba, karena dia aktif di kampus. Jadi kalau siang ga pernah di pondok. Tapi kalo sebelum maghrib udah pulang dan bergegas mengikuti kegiatan pondok.”<sup>82</sup>*

### **Subjek FF**

Subjek FF mengatakan, ia selalu berjamaah lima waktu di masjid, kecuali ia sedang berhalangan.

*“insyaAllah iya, kecuali lagi menstruasi.”<sup>83</sup>*

### **Significant other FF**

Menurut AJ, FF merupakan seseorang yang tertib dalam jamaah serta mengaji di pondok pesantren.

*“Rajin mba.”<sup>84</sup>*

### **Subjek SSM**

Subjek SSM mengatakan, ketika ia di pondok ia selalu sholat lima waktu di masjid, namun ketika subuh ia sering bangun kesiangan, sehingga ia sholat di kamar.

---

<sup>81</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>82</sup> *Significant Other NMZ*, Wawancara, n.d

<sup>83</sup> Subjek FF, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>84</sup> *Significant Other FF*, Wawancara, n.d

*“iya, kecuali subuh, karena sering bangun kesiangan.”*<sup>85</sup>

### **Significant other SSM**

Menurut RA, SSM merupakan seseorang yang rajin dalam menjalankan ibadah, ia selalu datang di waktu yang lebih awal ketika berjamaah di masjid dan mengaji.

*“Rajin mba selalu awal waktu ke masjid mbaa.”*

### **b. Praktik Sholat Sunnah**

Praktik sholat sunnah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seberapa sering ia menjalankan praktik tersebut dengan tujuan untuk menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialaminya.

#### **Subjek NMZ**

Subjek NMZ mengatakan, ia tidak selalu mengamalkan sholat sunnah, hanya kalau sempat saja ia melakukan sholat sunnah.

*“Iyaa kadang. Ba’diyah, qobliyah, witr.”*<sup>86</sup>

#### **Subjek FF**

Subjek FF mengatakan, ia tidak selalu mengamalkan sholat sunnah, hanya kalau sempat saja ia melakukan sholat sunnah.

*“Iyaa kadang. Ba’diyah, qobliyah, witr, duha.”*<sup>87</sup>

#### **Subjek SSM**

Subjek SSM mengatakan, ia tidak selalu mengamalkan sholat sunnah, hanya kalau sempat saja ia melakukan sholat sunnah.

*“sering tapi ngga selalu, Ba’diyah, qobliyah, witr.”*<sup>88</sup>

---

<sup>85</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>86</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>87</sup> FF.

<sup>88</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

c. Tertib Mengaji

Tertib mengaji yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seberapa sering ia menjalankan praktik tersebut dengan tujuan untuk menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialaminya.

**Subjek NMZ**

Subjek NMZ mengatakan, dirinya rutin untuk membaca Al-quran, menurutnya ketika ia tertib mengaji hatinya menjadi tenang.

*“Lagi berusaha puasa rutin senin kamis, dan baca al-waqi’ah selepas maghrib dan subuh.”<sup>89</sup>*

**Subjek FF**

Subjek FF mengatakan ia tertib mengaji dalam pengaosan abah selepas maghrib.

*“iya, ngaos Abah.”<sup>90</sup>*

**Subjek SSM**

Subjek SSM merupakan penghafal Al-Qur’an. Ia mengatakan sering mengaji dan selalu membaca Al-Qur’an untuk memperlancar hafalannya.

*“lumayan rutin mengaji dan deresan hafalan Qur’an.”<sup>91</sup>*

3. Perubahan Kondisi

**Subjek NMZ**

Subjek NMZ mengatakan Setelah melakukan atau mengamalkan praktik keagamaan menurutnya kondisinya berubah, membuatnya menjadi lebih tenang, berpikir lebih jernih, dan menyelesaikan kesulitan.

---

<sup>89</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>90</sup> Subjek FF, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>91</sup> SSM.

*“Rasanya hatinya tenang, senang, dan hidupnya kaya lebih tertata.”<sup>92</sup>*

Subjek NMZ menyadari, terdapat keterkaitan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Menurutnya, religiusitas merupakan bentuk coping untuk meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*. Ia juga ingin menjadi pribadi yang lebih baik dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT agar hidupnya lebih tenang dan tertata.

*“Mendekatkan diri kepada Allah dan berusaha menjadi pribadi yang baik.”<sup>93</sup>*

### **Subjek FF**

Subjek FF merasakan ketenangan ketika ia melakukan ngaji dan sholat secara tertib.

*“tenang mbaa.”<sup>94</sup>*

Lalu subjek FF menyadari bahwa ada keterkaitan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Menurutnya, semakin menyerahkan diri kepada Allah SWT ia merasa urusannya menjadi lebih tertata. Ia juga akan melakukan hal-hal kecil yang bermanfaat sebagai sarana untuk mengupgrade pribadi yang lebih baik lagi

*“Ada. Semakin kita mendekatkan diri kepada Allah saya merasa urusannya menjadi lancar.”<sup>95</sup>*

*“melakukan hal-hal kecil yang di anggap sepele, tapi menurut saya bermanfaat.”*

### **Subjek SSM**

Menurut subjek SSM, ia merasakan ketentraman, dan bahagia ketika ia melaksanakan ngaji dan jamaah dengan tertib.

*“ayem banget, kaya ga punya masalah. Intinya happy.”<sup>96</sup>*

SSM terdapat keterkaitan antara religiusitas dan *quarter life crisis*. Ia juga menyadari, ketika ia semakin mendekatkan diri kepada

---

<sup>92</sup> Subjek NMZ, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>93</sup> NMZ.

<sup>94</sup> Subjek FF, *Verbatim Wawancara*, n.d

<sup>95</sup> FF.

<sup>96</sup> Subjek SSM, *Verbatim Wawancara*, n.d

Allah SWT *quarter life crisis* yang dialaminya akan berkurang. Dan ia akan berusaha hidup lebih produktif agar menjadi pribadi yang lebih baik.

*“Ada. Semakin mendekatkan diri kepada Allah benar-bener mengurangi banget rating QLC.”<sup>97</sup>*

*“berusaha hidup produktif seperti baca buku biar nambah wawasan dan ga main HP terus.”*

#### 4. Transformasi spiritualitas keagamaan

Dapat ditarik kesimpulan, ketiga subjek tersebut melaksanakan ritual keagamaan seperti praktik sholat fardhu, praktik sholat sunnah, dan tertib mengaji, mereka merasakan sebuah dampak yang lebih positif. Ketika ketiga subjek tersebut mendekatkan diri kepada Allah SWT ia merasa urusannya menjadi lancar, merasa *happy*, hidupnya lebih tertata, dan memandang dunia jauh lebih positif.

#### E. Pembahasan

Seseorang yang mempelajari kesehatan mental, bukan hanya seseorang yang mengalami *quarter life crisis* saja, karena berdasarkan tugas, dan perkembangannya, yang mengharuskannya menjadi dewasa, menghadapi rintangan baru, dan memikul kewajiban baru. Saat seseorang menjalani kehidupan seperempatnya, orang dapat mengalami tekanan, keraguan, dll. Menurut Robins dan Wilner, mereka yang berusia sekitar 20 tahun akan merasa seperti remaja yang sedang bertransisi menuju kedewasaan. Dan selama fase transisi, ia diharuskan meninggalkan kepompongnya yang nyaman untuk kehidupan nyata, yang disertai dengan tugas dan kewajiban baru, dan mempersiapkan hidupnya untuk masa depan.<sup>98</sup> Berdasarkan sudut pandang di atas, kita dapat menunjukkan bahwa ada beberapa tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh orang-orang yang berada pada fase transisi dari masa remaja ke masa

---

<sup>97</sup> SSM

<sup>98</sup> Robinson and Wright, “The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study.”

dewasa. Selain itu, krisis seperempat kehidupan mungkin terjadi pada usia tersebut.

Seseorang yang sedang berkuliah seringkali mendapatkan tekanan tugas dari dosennya, serta mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya mendapat tekanan dengan banyak revisi yang harus dikerjakan. Selain merasakan tantangan tersebut, mereka juga harus memenuhi harapan orang lain di sekitarnya, terutama orang tua, dan juga harapannya sendiri. Ketika seorang dihadapkan dengan berbagai pilihan, dan dihadapkan juga pada tuntutan di rumah yang bertentangan dengan keinginannya, hal ini dapat menyebabkan mereka berpikir dua kali. Hal ini terkadang dapat menyebabkan stres dan juga persepsi diri yang buruk, orang tersebut mungkin mempertanyakan keterampilannya atau prospek kesuksesannya di masa depan.

Subjek mengalami sejumlah gejala *quarter life crisis*, seperti keraguan, keputusasaan, kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, dan terjebak dalam masalah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang, mulai dari mahasiswa semester tengah hingga semester akhir, dapat mengalami *quarter life crisis*. Ketiga subjek penelitian merasakan semua dimensi *quarter life crisis* kecuali merasa terjebak dan relasi untuk masa depannya. Dimensi bimbang dirasakan oleh ketiga subjek tersebut dengan penyebab yang sama yaitu bimbang dengan potensi yang dimiliki untuk penentuan karir di masa depan. Dimensi putus asa hanya dirasakan oleh SSM dengan penyebab ia putus asa melihat dirinya sendiri. Dimensi menilai dirinya negatif dirasakan oleh SSM penyebabnya adalah ia merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimilikinya untuk karir di masa depannya. Dimensi cemas dirasakan oleh semua subjek, alasannya juga hampir sama yaitu cemas akan karir di masa depannya karena tidak adanya *planning*. Dimensi tertekan dirasakan oleh subjek NMZ dan SSM, ia mengatakan bahwa ia ditekan oleh orang tuanya perihal nilai yang harus stabil dan lulus di waktu yang cepat.

Manusia diberi banyak tugas dan kewajiban merasa tidak mampu dan sebagai konsekuensinya mempunyai anggapan buruk tentang dirinya. Hal ini menyebabkan ia mengalami keraguan, keputusasaan, stres, kecemasan terhadap masa depan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya. Terkadang seseorang akan mengalami reaksi negatif yang berujung pada sesuatu yang terlalu membebani dirinya, mengganggu rutinitas sehari-hari, bahkan dapat mengganggu aktivitas keagamaannya. Krisis seperempat kehidupan mungkin menjadi penyebab utama dari emosi yang meresahkan ini. Cara terbaik untuk menangani krisis seperempat kehidupan, peneliti menemukan Religiusitas untuk penanganan *quarter life crisis*.

Dalam penelitian ini, religiusitas merupakan salah satu bentuk mekanisme berbasis keislaman untuk meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* yang didalamnya mengamalkan praktik-praktik keagamaan dan keyakinan terhadap yang Esa. Al-Qur'an memiliki berbagai ayat yang menggambarkan betapa mudahnya menghadapi tantangan bagi umat Islam. Tertulis di dalamnya bahkan tahapan-tahapannya. Mekanisme penanggulangan Islami ini mencakup sejumlah teknik seperti praktik keagamaan wajib seperti shalat, mengaji, berdoa, puasa, bersedekah, dll yang dapat menjadi pengolah diri ketika sedang emosi, serta dapat mengendalikan perilaku buruk. Hal ini dapat ditangani dengan berbagai cara dengan menggunakan mekanisme penanggulangan Islam. Selain itu, teknik yang diterapkan mungkin tidak mempunyai pengaruh langsung terhadap perubahan kepribadian seseorang. Namun, hal ini dapat meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*.

Keadaan subjek terganggu oleh *quarter life crisis* yang sebelumnya mereka derita. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan Religiusitas Untuk Menghadapi *Quarter Life Crisis* bagi Santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran. Untuk praktik sholat jamaah dilakukan oleh ketiga subjek tersebut dengan melaksanakan sholat fardhu berjamaah, praktik sholat sunnah tidak selalu dilakukan oleh ketiga subjek tersebut dengan alasan kalau sempat saja, serta praktik mengaji selalu

dilaksanakan oleh ketiga subjek tersebut karena dengan tertib mengaji ia merasa hatinya menjadi tenang.

Meskipun cara ini tidak langsung membuat sembuh seperti yang dibayangkan subjek, namun dengan berdoa kepada Allah SWT subjek dapat mengurangi rasa cemasnya dan berpikir lebih tenang. Selain itu, subjek juga membaca Alquran, menerima kenyataan, bersyukur atas semua yang dimilikinya. Menurutnya, dengan cara tersebut subjek merasa mencapai ketenangan mental. Subjek juga berpandangan bahwa semua yang terjadi di dunia ini dan segala sesuatu yang diberikan kepadanya telah direncanakan oleh Tuhan, dan yang dituntut darinya hanyalah menerima hal tersebut dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi pribadi yang lebih baik dengan selalu menebarkan kebaikan.

Berdasarkan definisi sebelumnya, religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis* diawali dari aspek *quarter life crisis* yang berujung pada munculnya sentimen-sentimen negatif. Oleh karena itu, diperlukan solusi terhadap permasalahan ini agar tidak bertambah parah. Teknik ini merupakan mekanisme berbasis islami yang menggabungkan upaya diri sendiri dengan tetap memperhatikan komponen spiritual. Alhasil, religiusitas ini akan mendorong seseorang untuk berpikir positif. Keyakinan pada individu itu sendiri juga berkontribusi terhadap efektivitas religiusitas ini.

Menurut data wawancara Robbins dan Wilner, aspek-aspek problematis, seperti keraguan, keputusasaan, persepsi diri yang buruk, kecemasan, ketegangan, dan kekhawatiran, juga diamati pada orang yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Ketiga subjek tersebut melakukan usaha agar dirinya tidak terjebak dalam permasalahan tersebut, yaitu dengan menggunakan religiusitas dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT dan mengamalkan ajarannya. Dapat disimpulkan, ketiga subjek tersebut menggunakan religiusitas untuk mengurangi *quarter life crisis* yang sedang dialaminya.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat membantu santri yang sedang berkuliah khususnya semester akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*. Ketiga subjek dalam penelitian ini menjelaskan bahwa religiusitas berfungsi untuk menanggulangi dan mengelola keadaan *quarter life crisis* mereka. Religiusitas dimunculkan dalam praktik keagamaan yaitu praktik jamaah solat fardhu, praktik sholat sunnah, dan tertib mengaji.

Religiusitas yang dilakukan oleh ketiga subjek untuk menghadapi *quarter life crisis* tidak selalu menghasilkan perubahan yang cepat, namun akan dianggap berhasil ketika ia merasa nyaman, tenang, dan merasa hidup lebih tertata dan terjamin. Ketiga subjek ini dapat merasakan perubahan *quarter life crisis* dengan mengimplementasikan religiusitas. Setelah mendapatkan ketenangan batin, tahap selanjutnya adalah berpikir positif, berperilaku positif, berserah diri kepada Allah, lalu menyelesaikannya. Mereka mengatasi masalah krisis seperempat kehidupan dan mulai hidup kembali dengan baik.

Lima dari tujuh dimensi yang ada dipersepsikan oleh peneliti, dimensi terjebak dalam situasi yang menantang dan relasi masa depan merupakan dimensi yang tidak dialami oleh ketiga subjek tersebut, namun dimensi lainnya dirasakan oleh semua subjek. Hal ini terjadi karena kondisi ketiga subjek tersebut menunjukkan bahwa mereka kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga membuat mereka merasa tidak yakin dalam mengambil keputusan dan berujung pada keraguan. Berawal dari sumber ketidakpastian tersebut, ketiga subjek tersebut mengalami kekhawatiran yang berujung pada kegagalan. Subjek yang satu

merasa putus asa, sedangkan yang lainnya merasa gagal dan menilai dirinya buruk. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa masing-masing dari ketiga subjek tersebut mengalami *quarter life crisis*.

## **B. Saran**

Berdasarkan informasi yang disajikan dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

1. Menurut peneliti, setiap individu harus menyadari keterampilan mereka sendiri. Kita mungkin mengukur bakat kita dan mengambil keputusan dengan menyadari dan memahami kemampuan kita sendiri. Kenyataannya, hanya kita saja yang menyadari situasi kita.
2. Peneliti juga menghimbau pembaca untuk tetap memiliki pandangan positif terhadap kehidupan karena terkadang kita menghadapi permasalahan yang belum pernah kita hadapi sebelumnya dan seringkali kita harus mengambil keputusan yang tidak mampu kita ambil. Kita tetap bisa berdoa kepada Allah dan memohon petunjuk-Nya meskipun kita masih merasa buntu. Bantuan yang Tuhan berikan memang nyata, tidak perlu diragukan lagi. Sesuai dengan apa yang dikatakan dalam QS. Al Insyirah yang artinya walaupun ada kesulitan pasti ada kemudahan, begitu juga dengan ayat Alquran lainnya.

## **C. Kelemahan dan Kelebihan Penelitian**

1. Keterbatasan penelitian
  - a. Pengambilan data yang dilakukan cukup lama.
  - b. Religiusitas yang digunakan peneliti tidak sepenuhnya dapat merubah kondisi subjek, namun dapat meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*.
2. Kelebihan penelitian
  - a. Pengambilan data yang dilakukan tidak hanya wawancara, tetapi juga observasi, sehingga data yang diperoleh lebih objektif.

#### **D. Rekomendasi**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai cara menangani *quarter life crisis* jika mereka tertarik untuk menelitinya atau menyelidiki lebih lanjut efektivitas mekanisme penanggulangan berbasis Islam dalam menangani *quarter life crisis*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Allison, B. "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between QuarterlifeCrisis And Life Satisfaction Among Graduate Student." *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*, 2010.
- Angganantyo, Wendio. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.
- Aprichella, Novie. "Solution Fokused Therapy Untuk Menurunkan Quarter Life Crisis Pada Individu." Universitas Muhammadiyah Malang, 2022.
- Arikunto, Suharsimi. "Metodelogi Penelitian." Yogyakarta: Bina Aksara, 2006.
- Asrun, M, E Herik, and I S Sunarjo. "Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo." *Jurnal Pendidikan Bahasa* 8, no. 2 (2019): 1–10.
- dan Nasionalisme, Santri, and Iffan Ahmad Gufron. "Cite This as: Gusfron. Santri Dan Nasionalisme." *Islamic Insights Journal* 01, no. 1 (2019): 41–45.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Lp3es, 1982.
- Fajeri, Sakina Nurul. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 2023.
- Fetzer, I. "Multi-Dimensional Measurement of Religion/Spirituality for Use in Health Research." Kalamazoo, MI: John Fetzer Institute, 1999.
- Fikra, Hidayatul. "Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 334. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>.
- Fischer, Kristen. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An after-College Guide to Life*. Supercollege, Llc, 2008.
- Fitrah, Muh. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Gumilang, Galang Surya. "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).

- Haryono, Cosmas Gatot. *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2020.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27.
- Moleong, Lexy J. "Metode Penelitian Kualitatif." Bandung: remaja rosdakarya, 2007.
- Nash, Robert J, and Michele C Murray. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons, 2009.
- Olson-Madden, Jennifer Herold. *Correlates and Predictors of Life Satisfaction among 18 to 35-Year Olds: An Exploration of the "Quarterlife Crisis" Phenomenon*. ProQuest, 2007.
- Pascilah, Eloyra Deckty. *Strategi Coping Berbasis Keislaman Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) UIN Pof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto*. Aleph. Vol. 87, 2023.
- Permatasari, Indry. "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Prof. Bambang Suryadi, P.D.B.H. *RELIGIUSITAS Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*. Bibliosmia Karya Indonesia, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=u3EYEAAAQBAJ>.
- Putri, G N. *Quarter Life Crisis*. Elex Media Komputindo, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=6HrEDwAAQBAJ>.
- Putri, Gerhana Nurhayati. "Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan." *Elex Media Komputindo*, 2019.
- Rahardjo, Mudjia. "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif," 2011.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin, 2001.
- Robinson, Oliver C, and Gordon R T Wright. "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A

Structured Retrospective-Autobiographical Study.” *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (2013): 407–16.

Sari, Sri Yulia. “Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak Dan Remaja.” *Primary Education Journal (Pej)* 1, no. 1 (2017): 46–50. <http://pej.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/index>.

Stark, R, and C Y Glock. *American Piety: The Nature of Religious Commitment. Patterns of Religious Commitment*. University of California Press, 1968. <https://books.google.co.id/books?id=qC0EUnhhjigC>.

Sugiyono, Dr. “Memahami Penelitian Kualitatif,” 2010.

Sujudi, Muhammad Abdullah. “Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara.” Universitas Sumatera Utara, 2020.

Sunyoto, Danang. “Prosedur Uji Hipotesis Untuk Riset Ekonomi.” *Bandung: Alfabeta*, 2012.

Syafira, Hamidah. “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

Thouless, Robert H. *Pengantar Psikologi Agama*. PT RajaGrafindo Persada, 1992.

Wahyudin, Wahyudin, Larisa Pradisti, and Siti Zulaikha Wulandari. “Dimensi Religiusitas Dan Pengaruhnya Terhadap Organizational Citizenship Behaviour (Studi Pada Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto).” *Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Akuntansi* 20, no. 3 (2018).

Yasmadi, Modernisasi Pesantren. “Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional, Edisi Revisi.” *Quantum Teaching, Ciputat*, 2005.

Wawancara dengan Subjek NMZ pada tanggal 29 Oktober 2023

Wawancara dengan Subjek FF pada tanggal 29 Oktober 2023

Wawancara dengan Subjek SSM pada tanggal 30 Oktober 2023

Wawancara dengan *Significant Other*, ANM, AJ, RA, pada tanggal 1 Oktober 2023

LAMPIRAN-LAMPIRAN

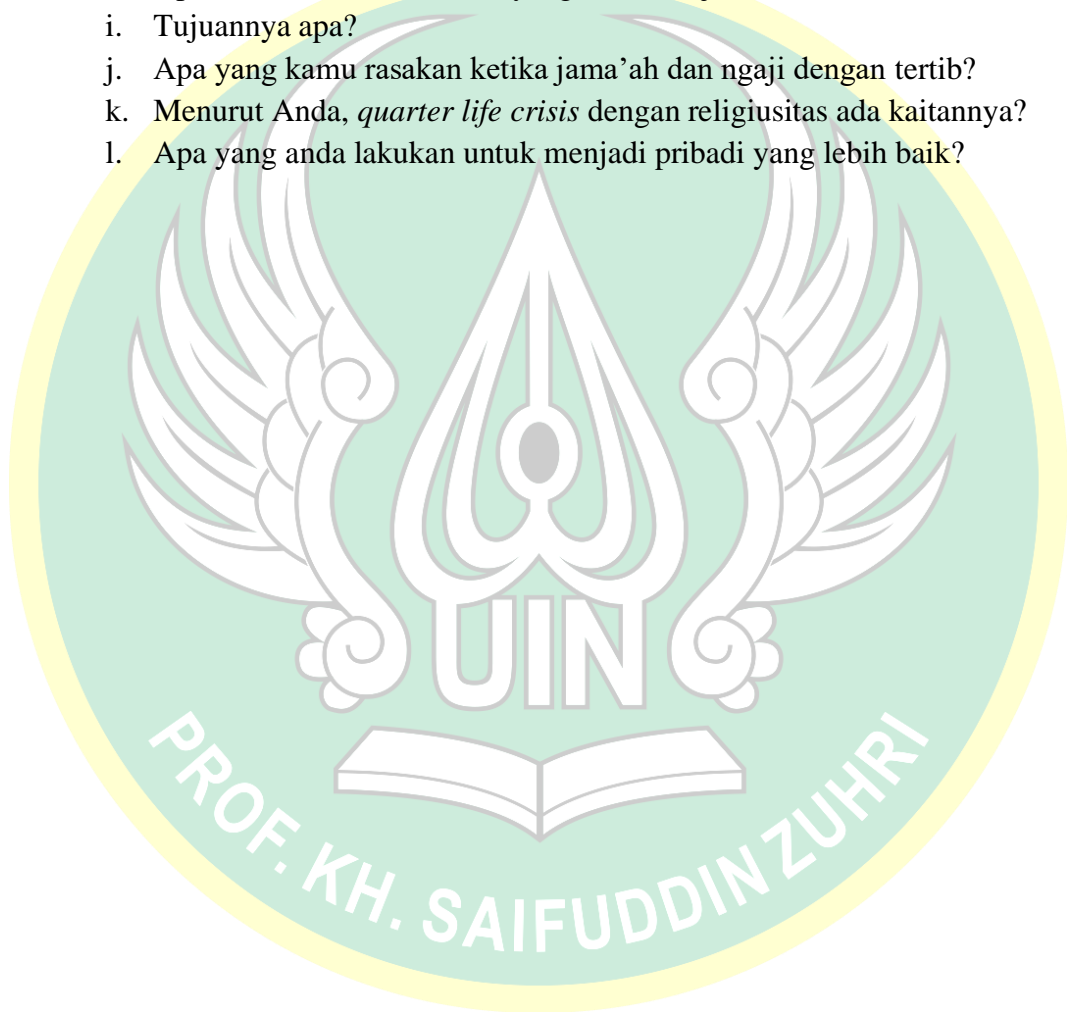


## LAMPIRAN 1 PANDUAN WAWANCARA

1. **Tujuan Wawancara :** Mengetahui bagaimana peran reigiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Banyumas.
2. **Kode subjek (interview) :**
3. **Interviewer :**
4. **Pelaksanaan :**
  - a. Hari/tanggal :
  - b. Pukul :
  - c. Kondisi subjek
5. **Building raport dan penjelasan sesi wawancara :**
  - a. Peneliti memperkenalkan diri
  - b. Peneliti menjelaskan terkait maksud, tujuan, dan penelitian tersebut secara singkat.
  - c. Melakukan *inform consent*
  - d. Memberikan sesi pertanyaan kepada subjek ketika ada sesuatu yang belum dimengerti
6. **Pertanyaan *quarter life crisis* :**
  - a. Bagaimana Anda sekarang memandang diri Anda sendiri?
  - b. Apakah Anda merasa takut atau cemas ketika memikirkan masa depan?
  - c. Ketika cemas, apa yang anda rasakan?
  - d. Kapan Anda mulai merasakan perasaan ini?
  - e. Bagaimana hal ini bisa terjadi?
  - f. Apakah Anda melihat dukungan dari luar terhadap diri Anda?
  - g. Standar seperti apa yang diberikan orang lain kepada Anda?
  - h. Bagaimana tanggapan Anda terhadap harapan Anda?
  - i. Setelah ini, apakah anda akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?
  - j. Apakah Anda kesulitan menentukan karier masa depan? Dan jika ya, mengapa?
  - k. Bagaimana reaksi Anda terhadap pencapaian Anda sendiri ketika Anda menyaksikan pencapaian orang lain?
  - l. Apakah ada kriteria terhadap calon pasangan Anda?
  - m. Apakah Anda mempunyai masalah dengan cinta?
  - n. Apakah Anda mempunyai masalah dengan pasangan Anda?
7. **Pertanyaan Religiusitas :**



- a. Apakah kamu yakin bahwa Allah SWT ada?
- b. Apakah kamu selalu berdoa untuk memohon bimbingan Allah SWT?
- c. Apakah kamu percaya ketika kamu memasrahkan kepada Allah SWT harapan dan impianmu akan tercapai?
- d. Apakah kamu selalu jama'ah sholat fardhu?
- e. Kalau tidak, berapa kali anda jama'ah sholat fardhu di Pondok?
- f. Setelah sholat fardhu apakah Anda mengerjakan sholat sunnah?
- g. Apakah kamu selalu tertib mengaji?
- h. Apakah ada amalan sunnah yang kamu kerjakan?
- i. Tujuannya apa?
- j. Apa yang kamu rasakan ketika jama'ah dan ngaji dengan tertib?
- k. Menurut Anda, *quarter life crisis* dengan religiusitas ada kaitannya?
- l. Apa yang anda lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik?



**LAMPIRAN 2**

**LEMBAR INFORM CONSENT  
SUBJEK NMZ**

**FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK  
PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NMZ

Alamat : Jl. Pertanian RT 001/001, Mujur Lor Kec. Kroya Kab. Cilacap

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek dalam wawancara ini guna penyelesaian studi peneliti.judul skripsi peneliti “Religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Banyumas”, yang akan di teliti oleh Yunita Rahmasari mahasiswa studi Bimbingan dan Konseling Islam Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 September 2023



(NMZ)



PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI

### LAMPIRAN 3

#### LEMBAR INFORM CONSENT SUBJEK FF

#### FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FF

Alamat : Jl. Diponegoro Rt 005/003 Desa Jatisawit, Kec. Bumiayu, Brebes

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek dalam wawancara ini guna penyelesaian studi peneliti.judul skripsi peneliti “Religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Banyumas”, yang akan di teliti oleh Yunita Rahmasari mahasiswa studi Bimbingan dan Konseling Islam Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 September 2023



(FF)

**LAMPIRAN 4**

**LEMBAR INFORM CONSENT  
SUBJEK SSM**

**FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK  
PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SSM

Alamat : Dk. Randu Rt 010/002 wanatirta, Kec. Paguyangan Kab. Brebes

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek dalam wawancara ini guna penyelesaian studi peneliti.judul skripsi peneliti “Religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis* pada santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Amin Banyumas”, yang akan di teliti oleh Yunita Rahmasari mahasiswa studi Bimbingan dan Konseling Islam Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 September 2023



(SSM)

## LAMPIRAN 5

### Verbatim NMZ

Nama : NMZ  
Usia : 22 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tanggal wawancara : 29 Oktober 2023  
Waktu wawancara : 16.00 – 16.30 WIB  
Tempat wawancara : PPQ Al-Amin Pabuaran  
Kode wawancara : NMZ

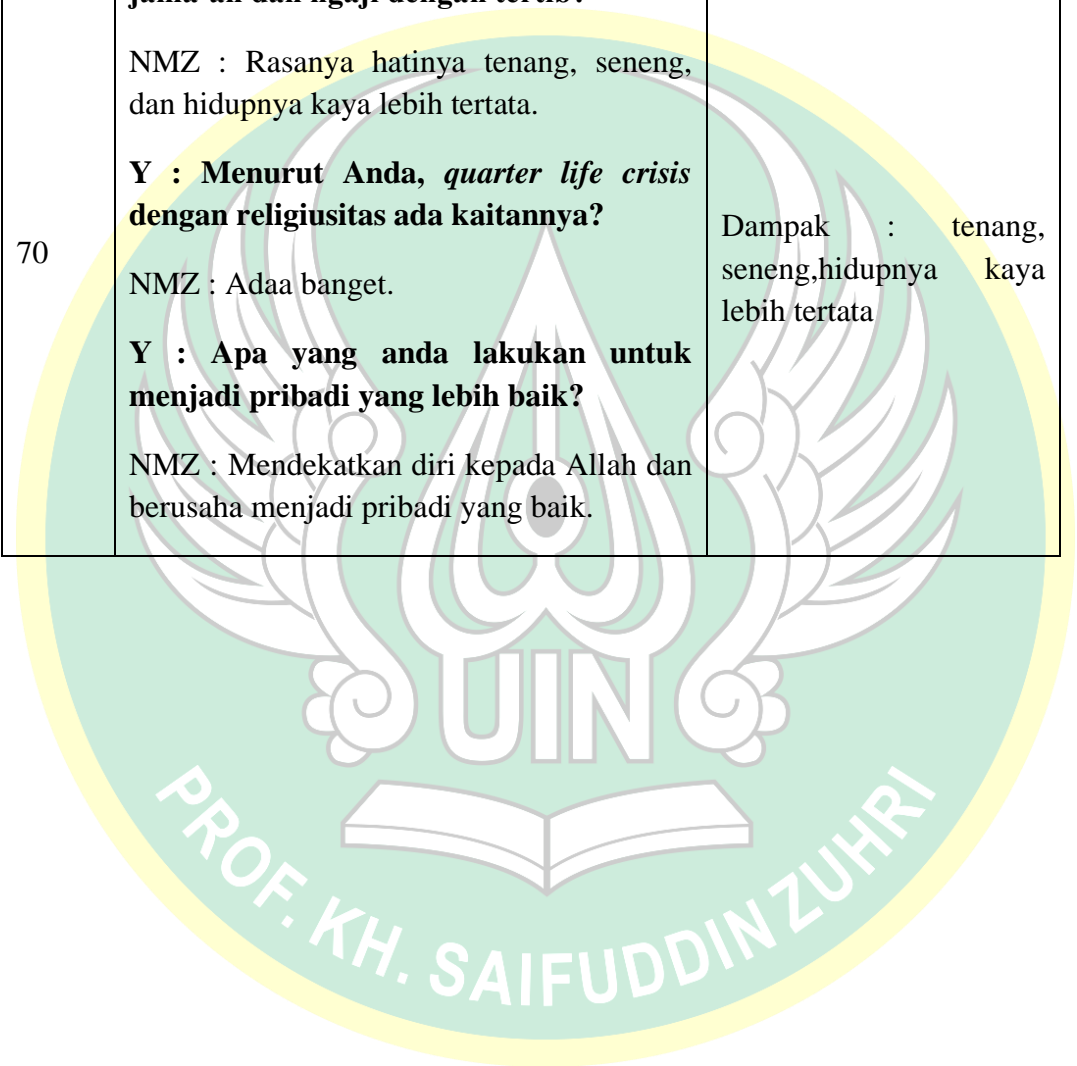
**Tabel 2. Verbatim subjek NMZ**

Baris	Pertanyaan	Koding
1	<b>Y : Bagaimana Anda sekarang memandang diri Anda sendiri?</b>	QLC : bimbang, banyak tuntutan.
5	NMZ : Mmm bingung, terlantang-lantung. Kadanag orang tua bilang “brati besok kamu jadi ini dan itu yaa setelah kuliah”, tapi aku milih mengalir aja dalam hidup.	
	<b>Y : Apakah Anda merasa takut atau cemas ketika memikirkan masa depan?</b>	QLC : cemas, khawatir.
	NMZ : iya cemas, yang di khawatirkan tidak sesuai dengan harapan orang tua.	
10	<b>Y : Ketika cemas, apa yang anda rasakan?</b>	QLC : cemas, overthinking
	NMZ : Overthinking, yaaaa jadi susah tidur, makan kurang enak.	
	<b>Y : Bagaimana hal ini bisa terjadi?</b>	

15	<p>NMZ : Eee ya karena mungkin saya terlalu pemikir.</p> <p><b>Y : Apakah Anda melihat dukungan dari luar terhadap diri Anda?</b></p>	
	<p>NMZ : Iya, terutama keluarga. Kerena yang kuliah cuma aku jadi aku selalu di support, tapi yaa itu, kadang sama aku jadi beban buat nunjukin ekspektasi orangtua.</p>	QLC : ekspektasi orang tua
20	<p><b>Y : Standar seperti apa yang diberikan orang lain kepada Anda?</b></p>	
	<p>NMZ : Kurang tau mbaa</p> <p><b>Y : Bagaimana tanggapan Anda terhadap harapan Anda?</b></p>	
25	<p>NMZ : Aku tuh pengen banget jadi reporter, tapi kekuranganku di Bahasa inggris, takut ngga lolos seleksi.</p> <p><b>Y : Setelah ini, apakah anda akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?</b></p>	QLC : Ragu
30	<p>NMZ : Belum tergerak hatinya, tapi pengen kursus tentang penyiaran.</p> <p><b>Y : Apakah Anda kesulitan menentukan karier masa depan? Dan jika ya, mengapa?</b></p>	
	<p>NMZ : Eee jujur iya, karena aku gatau arah.</p> <p><b>Y : Bagaimana reaksi Anda terhadap pencapaian Anda sendiri ketika Anda menyaksikan pencapaian orang lain?</b></p>	
35	<p>NMZ : Seneng sebenarnya, tapi ya iri juga.</p> <p><b>Y : Apakah ada mempunyai teman</b></p>	

40	<p><b>dekat/pasangan?</b></p> <p>NMZ : Punya.</p> <p><b>Y : Apakah Anda mempunyai masalah dengan cinta?</b></p>	
45	<p>NMZ : Tidak.</p> <p><b>Y : Apakah kamu yakin bahwa Allah SWI ada?</b></p>	
50	<p>NMZ : Pasti.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu berdoa untuk memohon bimbingan Allah SWT?</b></p>	
55	<p>NMZ : Oya jelas.</p> <p><b>Y : Apakah kamu percaya ketika kamu memasrahkan kepada Allah SWT harapan dan impianmu akan tercapai?</b></p>	
60	<p>NMZ : Percaya.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu jama'ah sholat fardhu?</b></p>	<p>Religiusitas : praktik sholat jamaah.</p>
65	<p>NMZ : Engga. Hanya subuh, maghrib, isya di masjid.</p> <p><b>Y : Setelah sholat fardhu apakah Anda mengerjakan sholat sunnah?</b></p>	<p>Religiusitas : praktik sholat sunnah</p>
66	<p>NMZ : Iyaa kadang. Ba'diyah, qobliyah, witr.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu tertib mengaji?</b></p>	
60	<p>NMZ : Kadang.</p> <p><b>Y : Apakah ada amalan sunnah yang kamu kerjakan?</b></p>	
	<p>NMZ : Lagi berusaha puasa rutin senin kamis, dan baca al-waqi'ah selepas</p>	

65	<p>maghrib dan subuh.</p> <p><b>Y : Tujuannya apa?</b></p> <p>NMZ : Eeeee itu, menambah keimanan dan biar hatinya tenang.</p>	<p>Religiusitas : puasa sunnah dan ngaji.</p>
70	<p><b>Y : Apa yang kamu rasakan ketika jama'ah dan ngaji dengan tertib?</b></p> <p>NMZ : Rasanya hatinya tenang, seneng, dan hidupnya kaya lebih tertata.</p> <p><b>Y : Menurut Anda, <i>quarter life crisis</i> dengan religiusitas ada kaitannya?</b></p> <p>NMZ : Adaa banget.</p> <p><b>Y : Apa yang anda lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik?</b></p> <p>NMZ : Mendekatkan diri kepada Allah dan berusaha menjadi pribadi yang baik.</p>	<p>Dampak : tenang, seneng, hidupnya kaya lebih tertata</p>





## LAMPIRAN 6

### Verbatim *Significant Other* NMZ

Nama : ANM  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Status : Mahasiswa  
 Kode : ANM

**Tabel 3. Verbatim *significant other* NMZ**

Baris	Catatan Wawancara	Koding
1	<p><b>Y : bagaimana menurutmu NMZ?</b></p> <p>ANM : dia tuh orangnya aktif dan cerewet mbaa.</p>	
5	<p><b>Y : menurutmu NMZ kesehariannya gimana?</b></p> <p>ANM : dia lumayan sibuk mba, karena dia aktif di kampus. Jadi kalau siang ga pernah di pondok. Tapi kalo sebelum maghrib udah pulang dan bergegas mengikuti kegiatan pondok.</p>	Religiusitas : praktik sholat jamaah.
10	<p><b>Y : Menurutmu, NMZ mengalami kecemasan, <i>overthinking</i>, keraguan ngga?</b></p> <p>ANM : Iya mba, kadang suka galau dan sambat. Liat pencapaian orang lain yang freshgraduate langsung dapet kerja. Sering insekyur kalo liat orang lebih unggul.</p>	QLC : cemas, ragu, insekyur, <i>overthinking</i> .
15	<p><b>Y : Menurutmu, adakah hal yang mengganggu NMZ akhir-akhir ini?</b></p> <p>ANM : eeee, menurutku biasa aja si mbaa. Tapi ya kalo lagi ada masalah ya cerita. Orangnya ga terlalu tertutup banget kok.</p>	
	<p><b>Y : Menurutmu, NMZ rajin jamaah sholat</b></p>	

<p><b>fardhu ngga?</b></p> <p>ANM : Rajin mbaa.</p> <p><b>Y : untuk ngajinya bagaimana?</b></p> <p>ANM : kadang-kadang mbaa.</p>	
--	--



## LAMPIRAN 7

### VERBATIM FF

Nama : FF  
Usia : 23 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tanggal wawancara : 29 Oktober 2023  
Waktu Wawancara : 20.00 – 20.30 WIB  
Tempat Wawancara : PPQ Al-Amin Pabuaran  
Kode Wawancara : FF

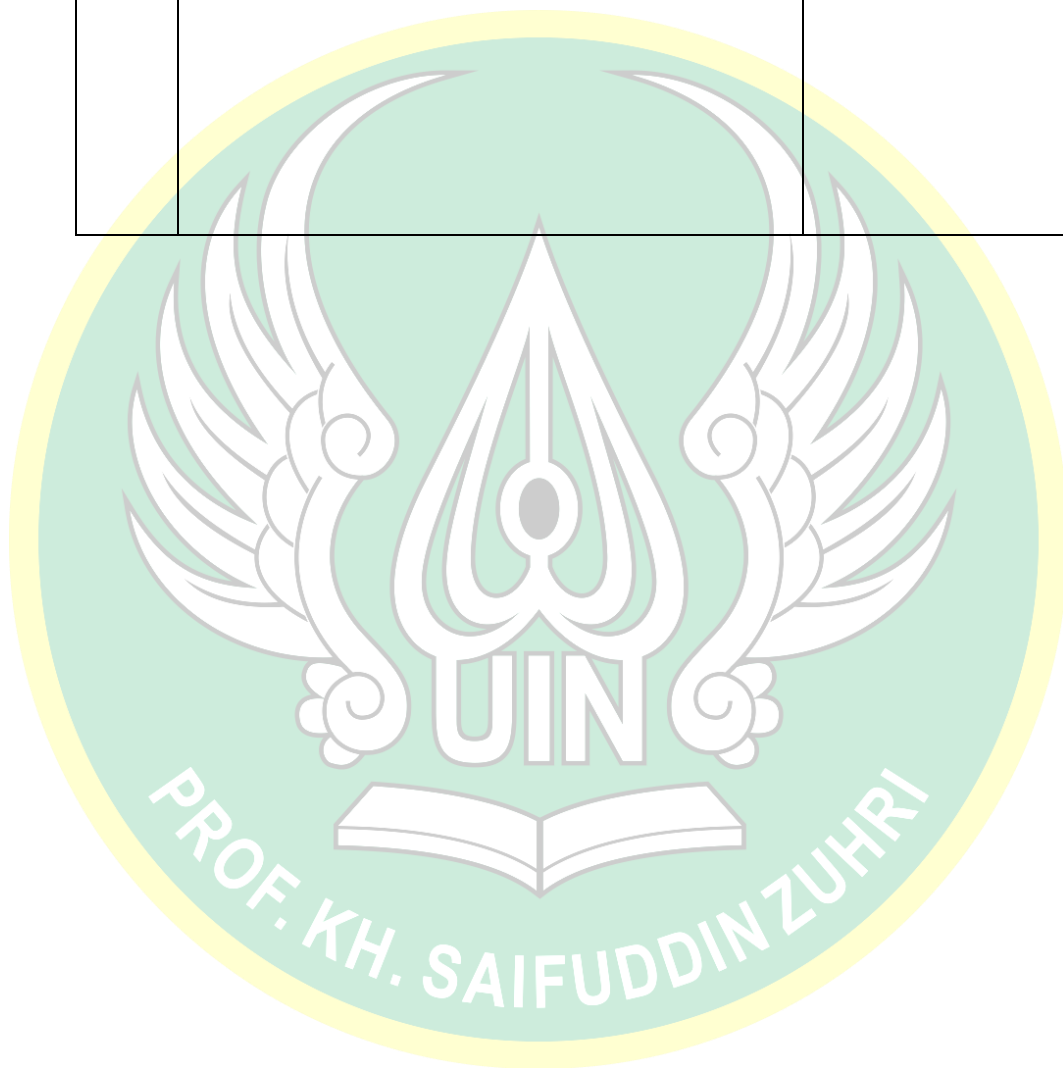
**Tabel 4. Verbatim Subjek FF**

Baris	PERTANYAAN	KODING
1	<b>Y : Bagaimana Anda sekarang memandang diri Anda sendiri?</b>	
	FF : mmm apa ya, saya sedang berusaha membahagiakan orang tua	
5	<b>Y : Apakah Anda merasa takut atau cemas ketika memikirkan masa depan?</b>	QLC : cemas.
	FF : iya.	
	<b>Y : Ketika cemas, apa yang anda rasakan?</b>	QLC : overthinking.
	FF : overthinking, takut.	
10	<b>Y : Kapan Anda mulai merasakan perasaan ini?</b>	
	FF : sejak detik-detik menjadi santri.	
	<b>Y : Bagaimana hal ini bisa terjadi?</b>	
	FF : karena saya belum tau tujuan kedepan	

15	<p>akan seperti apa.</p> <p><b>Y : Apakah Anda melihat dukungan dari luar terhadap diri Anda?</b></p>	QLC : bimbang.
20	<p>FF : Ada, dari orang tua secara tidak langsung.</p> <p><b>Y : Standar seperti apa yang diberikan orang lain kepada Anda?</b></p> <p>FF : secara tidak langsung berupa tuntutan.</p> <p><b>Y : Bagaimana tanggapan Anda terhadap harapan Anda?</b></p> <p>FF : saya pingin dapet karir yang bagus.</p> <p><b>Y : Setelah ini, apakah anda akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?</b></p> <p>FF : tidak, karena saya sudah pusing.</p>	QLC : ekspektasi orang tua.
25	<p><b>Y : Apakah Anda kesulitan menentukan karier masa depan? Dan jika ya, mengapa?</b></p> <p>FF : eeee ya masih, karena saya belum punya rencana.</p> <p><b>Y : Bagaimana reaksi Anda terhadap pencapaian Anda sendiri ketika Anda menyaksikan pencapaian orang lain?</b></p>	QLC : bimbang
30	<p>FF : terkadang saya merasa iri.</p> <p><b>Y : Apakah ada mempunyai teman dekat/pasangan?</b></p> <p>FF : Punya.</p> <p><b>Y : Apakah Anda mempunyai masalah dengan cinta?</b></p> <p>FF : Tidak.</p> <p><b>Y : Apakah kamu yakin bahwa Allah SWT</b></p>	
35		

	<p>ada?</p> <p>FF : yakin.</p>	
40	<p><b>Y : Apakah kamu selalu berdoa untuk memohon bimbingan Allah SWT?</b></p> <p>FF : selalu.</p>	
45	<p><b>Y : Apakah kamu percaya ketika kamu memasrahkan kepada Allah SWT harapan dan impianmu akan tercapai?</b></p> <p>FF : iya.</p>	
50	<p><b>Y : Apakah kamu selalu jama'ah sholat fardhu?</b></p> <p>FF : insyaAllah iya, kecuali lagi menstruasi.</p> <p><b>Y : Setelah sholat fardhu apakah Anda mengerjakan sholat sunnah?</b></p> <p>FF : Iyaa kadang. Ba'diyah, qobliyah, witr.</p>	<p>Religiusitas : praktik sholat jamaah.</p>
55	<p><b>Y ;Apakah kamu selalu tertib mengaji?</b></p> <p>FF : iya, ngaos Abah.</p> <p><b>Y : Apakah ada amalan sunnah yang kamu kerjakan?</b></p> <p>FF : tidak ada.</p>	<p>Religiusitas : praktik sholat sunnah.</p> <p>Religiusitas : tertib mengaji.</p>
60	<p><b>Y : Tujuannya apa?</b></p> <p>FF : -</p> <p><b>Y : Apa yang kamu rasakan ketika jama'ah dan ngaji dengan tertib?</b></p> <p>FF : tenang mbaa.</p> <p><b>Y : Menurut Anda, <i>quarter life crisis</i> dengan religiusitas ada kaitannya?</b></p> <p>FF : Ada. Semakin kita mendekatkan diri</p>	

65	<p>kepada Allah saya merasa urusannya menjadi lancar.</p> <p><b>Y : Apa yang anda lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik?</b></p> <p>FF : melakukan hal-hal kecil yang dianggap sepele, tapi menurut saya bermanfaat.</p>	Dampak : tenang,
----	--	------------------



## LAMPIRAN 8

### Wawancara Verbatim *Significant Other* FF

Nama : AJ  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Status : Mahasiswa  
 Kode : AJ

**Tabel 5. Verbatim *significant other* FF**

Baris	Catatan Wawancara	Koding
1	<p><b>Y : bagaimana menurutmu FF?</b></p> <p>AJ : kalau kata temen-temen mba FF pendiam dan cuek, tapi kalo sama aku dia baik dan suka cerita.</p>	
5	<p><b>Y : menurutmu FF kesehariannya gimana?</b></p> <p>AJ: dia sekarang lagi nyelesin skripsi katanya pingin ngejar wisuda bulan November.</p>	
10	<p><b>Y : Menurutmu, FF mengalami kecemasan, overthinking, keraguan ngga?</b></p> <p>AJ : eeee iya mba, dia sering cemas karena takut kalau dia ngga ikut wisuda November. Dia sering menyendiri kalo emosinya kurang stabil.</p>	<p>QLC : cemas, khawatir, dan moody.</p>
15	<p><b>Y : Menurutmu, adakah hal yang mengganggu FF akhir-akhir ini?</b></p> <p>AJ : eeee, ada amba. Mba FF jadi cepet galau dan emosian. Ketika ada yang brisik pasti ditegur dengan tegas oleh mba FF.</p> <p><b>Y : Menurutmu, FF rajin jamaah sholat fardhu ngga?</b></p> <p>AJ : Rajin mbaa.</p>	<p>QLC : galau, emosian.</p> <p>Religiusitas : praktik sholat fardhu.</p> <p>Religiusitas :</p>

	<b>Y : untuk ngajinya bagaimana?</b>	mengaji.
	AJ : Rajin jugaa.	





**LAMPIRAN 8**  
**VERBATIM SSM**

Nama : SSM  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tanggal Wawancara : 30 Oktober 2023  
 Waktu Wawancara : 21.00 – 21.30 WIB  
 Kode Wawancara : SSM

**Tabel 6. Verbatim subjek SSM**

Baris	PERTANYAAN	KODING
1	<p><b>Y : Bagaimana Anda sekarang memandang diri Anda sendiri?</b></p> <p>SSM : eee putus asa.</p>	QLC : putus asa.
5	<p><b>Y : Apakah Anda merasa takut atau cemas ketika memikirkan masa depan?</b></p> <p>SSM : iya.</p> <p><b>Y : Ketika cemas, apa yang anda rasakan?</b></p> <p>FF : fikiranku terasa terhantui.</p>	QLC : cemas.
10	<p><b>Y : Kapan Anda mulai merasakan perasaan ini?</b></p> <p>SSM : sejak memasuki masa kuliah.</p> <p><b>Y : Bagaimana hal ini bisa terjadi?</b></p> <p>SSM : karena eee saya merasa tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik.</p>	<p>QLC : overthinking.</p> <p>QLC : menilai dirinya negative</p>

15	<p><b>Y : Apakah Anda melihat dukungan dari luar terhadap diri Anda?</b></p> <p>SSM : Ada.</p>	
	<p><b>Y : Standar seperti apa yang diberikan orang lain kepada Anda?</b></p> <p>SSM : lulus di waktu yang tepat dan nilai kuliah harus stabil.</p>	QLC : banyak tuntutan.
20	<p><b>Y : Bagaimana tanggapan Anda terhadap harapan Anda?</b></p> <p>SSM : pengen lanjut S2 dan kerja di perusahaan yang bonafit.</p>	
25	<p><b>Y : Setelah ini, apakah anda akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?</b></p> <p>SSM : pingin, tapi kalo dapet beasiswa.</p> <p><b>Y : Apakah Anda kesulitan menentukan karier masa depan? Dan jika ya, mengapa?</b></p>	QLC : Bimbang
30	<p>SSM : iyaa. Eee kadang kepengennya aku sama orang tua itu berbeda.</p> <p><b>Y : Bagaimana reaksi Anda terhadap pencapaian Anda sendiri ketika Anda menyaksikan pencapaian orang lain?</b></p> <p>SSM : iri banget wkwkwk.</p> <p><b>Y : Apakah ada mempunyai teman dekat/pasangan?</b></p> <p>SSM : untuk saat ini engga.</p>	
35	<p><b>Y : Apakah Anda mempunyai masalah dengan cinta?</b></p> <p>SSM : -</p> <p><b>Y : Apakah 85amuy akin bahwa Allah SWI</b></p>	

40	<p><b>ada?</b></p> <p>SSM : yakin banget.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu berdoa untuk memohon bimbingan Allah SWT?</b></p>	
45	<p>SSM : iya selalu.</p> <p><b>Y : Apakah kamu percaya ketika kamu memasrahkan kepada Allah SWT harapan dan impianmu akan tercapai?</b></p>	
50	<p>SSM : yakin.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu jama'ah sholat fardhu?</b></p> <p>SSM : iya, kecuali subuh, karena sering bangun kesiangan.</p> <p><b>Y : Setelah sholat fardhu apakah Anda mengerjakan sholat sunnah?</b></p>	<p>Religiusitas : praktik sholat jamaah.</p> <p>Religiusitas : praktik sholat sunnah</p>
55	<p>SSM : sering tapi ngga selalu, Ba'diyah, qobliyah, witr.</p> <p><b>Y : Apakah kamu selalu tertib mengaji?</b></p> <p>SSM : lumayan rutin mengaji dan deres hafalan Qur'an.</p> <p><b>Y : Apakah ada amalan sunnah yang kamu kerjakan?</b></p> <p>SSM : ngga ada.</p> <p><b>Y : Tujuannya apa?</b></p> <p>SSM : -</p>	<p>Religiusitas : tertib mengaji.</p>
60	<p><b>Y : Apa yang kamu rasakan ketika jama'ah dan ngaji dengan tertib?</b></p> <p>SSM : ayem banget, kaya ga punya masalah. Intinya <i>happy</i>.</p>	<p>Dampak : <i>happy</i></p>

65	<p><b>Y : Menurut Anda, <i>quarter life crisis</i> dengan religiusitas ada kaitannya?</b></p> <p>SSM : Ada. Semakin mendekati diri kepada Allah benar-bener mengurangi banget rating <i>QLC</i>.</p> <p><b>Y : Apa yang anda lakukan untuk menjadi pribadi yang lebih baik?</b></p> <p>SSM : berusaha hidup produktif seperti baca buku biar nambah wawasan dan ga main HP terus.</p>	
----	---	--



## LAMPIRAN 9

### Wawancara Verbatim *Significant Other* SSM

Nama : RA  
Jenis kelamin : Perempuan  
Status : Mahasiswa  
Kode : RA

**Tabel 7. Verbatim subjek SSM**

Baris	Catatan Wawancara	Koding
1.	<p><b>Y : bagaimana menurutmu SSM?</b></p> <p>RA: dia orangnya menurutku agak aneh mba, kadang pendiem banget kadang aktif banget.</p> <p><b>Y : menurutmu SSM kesehariannya gimana?</b></p> <p>RA: dia sekarang lagi nyelesin skripsinya, pingin mengejar wisuda tahun ini.</p> <p><b>Y : Menurutmu, SSM mengalami kecemasan, overthinking, keraguan ngga?</b></p> <p>RA : eeee iya mba, dia sering cemas karena banyak tuntutan dari orang tuanya dan kakaknya, contohnya perihal nilai harus stabil dan lulus dengan cepat.</p> <p><b>Y : Menurutmu, adakah hal yang mengganggu SSM akhir-akhir ini?</b></p> <p>RA : eeee apa ya mba, dia tuh orangnya ngambekan, moody banget. Sering galau jugaa. Tapi kadang juga tanpa sebab. Dia tuh pernah cerita ke aku “kalo dia lagi banyak masalah atau banyak yang dipikirin pasti menarik diri dari lingkungan sekitar” gitu paling mba.</p> <p><b>Y : Menurutmu, SSM rajin jamaah sholat fardhu</b></p>	<p>QLC : cemas, khawatir.</p> <p>QLC : galau, emosian, moody.</p> <p>Religiusitas :</p>

	<p><b>ngga?</b></p> <p>RA : Rajin dan selalu awal waktu ke masjid mbaa.</p> <p><b>Y : untuk ngajinya bagaimana?</b></p> <p>RA : Rajin jugaa.</p>	<p>praktik sholat fardhu.</p> <p>Religiusitas : mengaji.</p>
--	--	--



## LAMPIRAN 10

### Tabel Coding

**Tabel 8. verbatim coding**

Tema	Kategori	Catatan wawancara	Kode
<p><b>Quarter Life Crisis</b></p>	<p>Penyebab Ekspektasi Orang Tua :</p>	<p>Karena yang kuliah cuma aku jadi aku selalu di support, tapi yaa itu, kadang sama aku jadi beban buat nunjukin ekspektasi orangtua.</p>	<p>NMZ – (15)</p>
	<p>Penyebab bimbang, banyak tuntutan :</p>	<p>Mmm bimbang, terlantang-lantung, bimbang. Kadanag orang tua bilang “brati besok kamu jadi ini dan itu yaa setelah kuliah”, sampai bimbangnya aku milih mengalir aja dalam hidup.</p>	<p>NMZ - (1)</p>
	<p>Penyebab khawatir :</p>	<p>Yang di khawatirkan tidak sesuai dengan harapan orang tua.</p>	
	<p>Penyebab : ragu</p>	<p>Aku tuh pengen banget jadi reporter, tapi kekuranganku di Bahasa inggris, takut ngga lolos seleksi.</p> <p>Eee jujur iya, karena aku gatau arah.</p>	<p>NMZ - (10)</p>
	<p>Praktik sholat</p>		<p>NMZ –</p>

<b>Religiusitas</b>	jamaah	Engga. Hanya subuh, maghrib, isya.	(30,35)
	Praktik sholat sunnah	Iyaa kadang. Ba'diyah, qobliyah, witr.	
	puasa sunnah dan ngaji	Lagi berusaha puasa rutin senin kamis, dan baca al-waqi'ah selepas maghrib dan subuh.	NMZ – (55)
	Dampak tenang, seneng, hidupnya kaya lebih tertata.	Rasanya hatinya tenang, seneng, dan hidupnya kaya lebih tertata.	NMZ – (60)
	Penyebab cemas, ragu, insekyur, overthinking.	Iya mba, kadang suka cemas, galau, dan sambat. Liat pencapaian orang lain yang freshgraduate langsung dapet kerja. Sering insekyur kalo liat orang lebih unggul.	NMZ – (65)
<b>Quarter Life Crisis</b>	Praktik sholat jamaah.	dia lumayan sibuk mba, karena dia aktif di kampus. Jadi kalau siang ga pernah di pondok. Tapi kalo sebelum maghrib udah pulang dan bergegas mengikuti kegiatan pondok.	NMZ – (75)
	Penyebab overthinking	overthinking, takut.	ANM – (10)



	<p>Penyebab : bimbang.</p>	<p>karena saya belum tau tujuan kedepan akan seperti apa, eeee ya masih, karena saya belum punya rencana.</p>	<p>ANM - (4)</p>
<b>Religiusitas</b>	<p>Penyebab : ekspektasi orang tua</p> <p>Religiusitas : praktik sholat jamaah.</p>	<p>Ada, dari orang tua secara tidak langsung.</p> <p>insyaAllah iya, kecuali lagi menstruasi.</p>	<p>FF – (10)</p>
	<p>praktik sholat sunnah</p>	<p>Iyaa kadang. Ba'diyah, qobliyah, witr</p> <p>Dampak : tenang,</p>	<p>FF - (17, 34)</p>
<b>Quarter Life Crisis</b>	<p>penyebab : khawatir, cemas, moody</p> <p>Penyebab : galau, emosian.</p> <p>Praktik sholat jamaah, dan</p>	<p>Iya mba, kadang suka galau dan sambat. Liat pencapaian orang lain.</p> <p>eeee, ada amba. Mba jadi cepet galau dan emosian. Ketika ada yang brisik pasti ditegur dengan tegas oleh mba FF.</p>	<p>FF - (21)</p> <p>FF – (65)</p>

	mengaji	Rajin mba.	FF – (68)
	Penyebab : putus asa	Aku melihat diriku serasa putus asa.	FF – (80)
	Penyebab : overthinking	overthinking, takut. fikiranku terasa terhantui.	AJ – (9)
	Penybab : menilai dirinya ngatif.	karena eee saya merasa tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik.	AJ – (14)
	Penyebab : banyak tuntutan.	lulus di waktu yang tepat dan nilai kuliah harus stabil.	
	Penyebab : bimbang	iyaa. Eee kadang kepengennya aku sama orang tua itu berbeda.	AJ - (19)
	Religiusitas : praktik sholat jamaah		
<b>Religiusitas</b>	praktik sholat sunnah	iya, kecuali subuh, karena sering bangun kesiangan.	SSM – (3)
	Tertib mengaji	sering tapi ngga selalu, Ba'diyah, qobliyah, witr.	SSM – (9)
	Dampak :		

	<i>happy,</i>	lumayan rutin mengaji	SSM – (15)
		iya mba, dengan rutin mengaji dan sholat serasa hidup jadi <i>happy</i> .	SSM – (21)
	Penyebab : khawatir, cemas.	eeee iya mba, dia sering cemas karena banyak tuntutan dari orang tuanya dan kakaknya, contohnya perihal nilai harus stabil dan lulus dengan cepat.	SSM – (34)
	Penyebab : galau, emosian, moody.	eeee apa ya mba, dia tuh orangnya ngambekan, moodyan banget. Sering galau jugaa. Tapi kadang juga tanpa sebab. Dia tuh pernah cerita ke aku “kalo dia lagi banyak masalah atau banyak yang dipikirin pasti menarik diri dari lingkungan sekitar” gitu paling mba.	SSM – (57)
<b>Quarter Life Crisis</b>	Praktik sholat jamaah, dan mengaji		
<b>Religiusitas</b>		Rajin mba selalu awal waktu ke masjid mbaa.	SSM – (61)

LAMPIRAN 11

DOKUMENTASI

Tabel 9. Dokumentasi Wawancara

	
Wawancara Subjek NMZ	Wawancara <i>Significant Other</i> NMZ (ANM)
	
Wawancara Subjek FF	Wawancara <i>Significant Other</i> FF (AJ)
	
Wawancara Subjek SSM	Wawancara <i>Significant Other</i> SSM (RA)

## LAMPIRAN 12

### Observasi Kondisi *Quarter Life Crisis* Yang Terjadi Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas

#### Data Pribadi

Nama Lengkap :  
 NIM :  
 No. whatsapp :  
 Usia :  
 Semester :  
 Jenis Kelamin :

Dibawah ini terdapat pertanyaan terkait isu seputar *quarter life crisis*. Pada angket observasi awal ini terdapat skala yang menunjukkan keterangan tingkat *quarter life crisis* dengan keterangan 1 (sangat tidak sesuai) sampai dengan 6 (sangat sesuai).

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6
		STS	←————→				SS
1.	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah						
2.	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya						
3.	Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki arah tujuan dalam hidup						
4.	Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri						
5.	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa						
6.	Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini						
7.	Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia, dan bahkan sedikit putus asa						
8.	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/ atau mencapai sesuatu dalam hidup saya						
9.	Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak						

10.	Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihanpilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan						
11.	Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya						
12.	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk Melakukannya						
13.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya						
14.	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan						
15.	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang terutama orang tua saya						
16.	Saya merasa malu karena saya tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya						
17.	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan						
18.	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya						
19.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka						
20.	Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi						
21.	Ketika saya terus menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panic dan cemas						
22.	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan						
23.	Saya mengalami kebingungan dan kebingangan dalam hal karir						
24.	Saya merasa tidak stabil secara finansial						
25.	Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya						

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. BIODATA PRIBADI

Nama Lengkap : Yunita Rahmasari  
Umur : 23 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 5 juni 2000  
Alamat : Jl. Jambu Rt 06/Rw 02, Kec. Kesugihan Kab. Cilacap  
E-mail : [saudade050600@gmail.com](mailto:saudade050600@gmail.com)  
Instagram : Saudaeeeeeee\_  
Motto hidup : Sopo sing tekun bakal tekan senajan nganggo teken.

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Tahun	Nama Lembaga Pendidikan
1.	2005-2006	TK Nurul Huda Karangandri
2.	2006-2012	MI Nurul Huda Karangandri
3.	2012-2015	SMP Negeri 3 Kesugihan
4.	2015-2018	SMA Negeri 1 Maos