



Pengaruh Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* Minangkabau di Universitas Negeri Padang

Received: 30th June 2025; Revised: 18th September 2025; Accepted: 22nd September 2025

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12036>

Muty Risky Fitriani*

Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

E-mail: mutyriskifitriani1209@gmail.com

Wirza Feny Rahayu

Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

E-mail: wirza.feny@fpk.unp.ac.id

*) Corresponding Author

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* suku Minangkabau di Universitas Negeri Padang. *Quarter life crisis* merupakan fase krisis yang dialami pada rentang usia 18-29 tahun, termasuk *fresh graduate* yang sedang menjalani transisi menuju kedewasaan awal, ditandai dengan kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan hidup. Dalam budaya Minangkabau, religiusitas memiliki posisi penting sebagaimana tercermin dalam falsafah “*adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*, dan melibatkan 386 responden yang merupakan *fresh graduate* dari suku Minangkabau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Rahmatunnisa (2022), serta skala religiusitas yang disusun oleh Purnomo dan Suryadi (2018). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan kontribusi sebesar 3,5%. Sementara itu, 96,5% variansi *quarter life crisis* dijelaskan oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, efikasi diri, *psychological well being*, kecerdasan emosional, *self awareness*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa religiusitas berperan sebagai mekanisme *coping* yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dewasa.

Keywords: Religiusitas, *quarter life crisis*, *fresh graduate*

How to Cite: Fitriani, M.R. & Rahayu, W.R. (2025). Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Minangkabau di Universitas Negeri Padang. *Al-Qalb Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 102–112. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12036>

PENDAHULUAN

Periode transisi dari remaja menuju dewasa awal yang juga dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Masa peralihan ini mencakup rentang usia mulai dari 18 sampai dengan 25 tahun (Lally & Frensh, 2019). *Fresh graduate* umumnya berada dalam rentang usia ini. Bagi *fresh*

graduate, yang merupakan seseorang yang baru saja menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dalam kurun waktu paling lama satu tahun (Sembring et al., 2024). Tekanan yang dirasakan semakin besar seiring dengan semakin kompleksnya kehidupan dewasa yang mereka masuki. Reaksi terhadap peralihan menuju masa

dewasa sangat beragam, ada yang mengalami kecemasan, tekanan, dan ketakutan karena merasa kurang siap atau tidak memiliki bekal yang cukup untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang datang (Agustin, 2012). Selain itu, ekspektasi sosial dan pribadi yang semakin tinggi turut memperparah tekanan dan stres (Atwood & Scholtz, 2008).

Seiring dengan tekanan tersebut, seseorang yang berada di usia dua puluhan sering menghadapi krisis emosional. Biasanya, hal ini ditunjukkan melalui perasaan negatif seperti rasa tidak berdaya, merasa terasing, keraguan terhadap kemampuan pribadi, dan ketakutan akan kegagalan (Robinson, 2015). Di mana istilah *quarter life crisis* biasanya digunakan dalam menggambarkan krisis emosional ini (Afrilia, 2022). *Quarter life crisis* sebagai ungkapan yang mengarah pada fase tekanan emosional yang muncul pada berbagai titik selama masa peralihan menuju kedewasaan (Agarwal et al., 2020). Fenomena ini mencerminkan kekhawatiran individu sehubungan dengan masa depan, terutama dalam konteks karir dan hubungan antarindividu (Afnan et al., 2020).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada saat usia 18 hingga 29 tahun. Selain itu, *quarter life crisis* dapat juga di alami saat rentang usia 20 hingga 35 tahun (Nugsria et al., 2023). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang sering menimbulkan rasa panik dan ketidakberdayaan, sehingga menciptakan ketidakstabilan dalam kehidupan mereka. *Quarter life crisis* ini dicirikan dengan perasaan cemas, kebingungan, ketidakjelasan tentang karir, relasi antar pribadi, dan jati diri (Robinson, 2019). Di samping itu, Herawati dan Hidayat (2020) menemukan *quarter life crisis* seringkali membuat individu merasakan kehidupan yang monoton, kecemasan berlebihan mengenai masa mendatang, dan merasa menyesal serta

mengkritisi keputusan hidup yang telah dibuat.

Berbagai permasalahan *quarter life crisis* beserta dampaknya turut dirasakan oleh *fresh graduate*. Studi Riyanti (2024) menyebutkan bahwa peralihan dari lingkup perkuliahan ke lingkup pekerjaan sering kali memberikan tekanan bagi *fresh graduate*, tidak hanya memicu rasa cemas, tetapi juga menambah tekanan tambahan berupa perbandingan diri dengan orang lain yang seolah-olah sudah lebih mapan dalam hidup mereka. Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh Manatar et al. (2023) mengindikasikan bahwa *fresh graduate* mengalami berbagai perasaan cemas, termasuk kebimbangan akan pencapaian karir, dan kekhawatiran finansial.

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 3-8 Oktober 2024 menggunakan kuesioner *quarter life crisis* terhadap 31 *fresh graduate* di Universitas Negeri Padang, yang baru saja menyelesaikan pendidikan pada periode wisuda 134, 135, dan 136 tahun 2024. Ditemukan bahwa mayoritas *fresh graduate* menghadapi *quarter life crisis*, sejumlah 51,6% *fresh graduate* masuk dalam kategori sedang, 48,4% termasuk tinggi dan tidak ditemukan *fresh graduate* yang masuk pada kategori rendah. Hasil survei mengindikasikan bahwa terdapat *fresh graduate* di Universitas Negeri Padang yang merasakan *quarter life crisis*, dengan mayoritas termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi.

Nash dan Murray (2010) menyebutkan bahwa terdapat sejumlah faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, di antaranya adalah *dream*, *home*, *religiosity*, dan *spirituality*. Dari berbagai faktor tersebut, religiusitas memiliki kontribusi dalam mengatasi *quarter life crisis*, termasuk terhadap *fresh graduate* (Riyanti, 2024). Dalam situasi ini, religiusitas menjadi penting karena dapat memberikan panduan moral, rasa tenang, dan harapan. Seperti yang diungkapkan

oleh Nugraha (2023) religiusitas dapat memberikan perasaan tenang dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam hal ini, penting untuk mempertimbangkan bagaimana religiusitas dipahami dan dijalani dalam budaya tertentu, salah satunya pada masyarakat Minangkabau. Suku Minangkabau dikenal sebagai kelompok masyarakat yang menjadikan nilai-nilai Islam sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Dalam budaya Minangkabau, religiusitas idealnya menjadi pondasi yang kokoh bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Hal ini tercermin dalam falsafah hidup “*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*”, yang menegaskan bahwa ajaran Islam menjadi dasar dalam setiap aspek kehidupan masyarakat (Yohanis, 2020). Dengan falsafah tersebut, masyarakat Minangkabau diharapkan menjadikan nilai-nilai Islam tidak hanya sebagai simbol, tetapi juga sebagai pedoman dalam berpikir, bersikap, dan bertindak, termasuk dalam menghadapi tekanan hidup. Idealnya, religiusitas mampu memberikan arah dan makna hidup, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup melalui praktik agama seperti sholat atau mengaji (Vajra et al., 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa religiusitas yang dihayati secara mendalam berperan sebagai dukungan dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian oleh Melanda dan Ningsih (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Penelitian lainnya oleh Dewi (2018) mengungkapkan bahwa religiusitas membantu mahasiswa untuk mengurangi dan memungkinkan mahasiswa menemukan makna dalam peristiwa stress yang dihadapi, termasuk pada *fresh graduate* yang sedang berada dalam masa transisi dan menghadapi ketidakpastian mengenai arah hidup dan karir. Hal ini didukung oleh penelitian Riyanti (2024)

yang menemukan bahwa religiusitas berkontribusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Sejalan dengan itu penelitian Aqilah (2021) menunjukkan bahwa keyakinan *fresh graduate* terhadap kuasa Allah dapat meningkatkan resiliensi, sehingga tidak mudah bagi *fresh graduate* mengalami kecemasan.

Namun demikian, realita saat ini menunjukkan adanya kesenjangan antara nilai ideal dengan praktik yang terjadi di kalangan *fresh graduate* Minangkabau, khususnya di lingkungan Universitas Negeri Padang. Meskipun mereka berada dalam lingkungan sosial dan budaya yang menjunjung tinggi nilai-nilai religiusitas, masih banyak yang mengalami stress, kecemasan terhadap masa depan, serta perasaan tertekan. Penelitian oleh Marjan et al. (2018) menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa di Universitas Negeri Padang mengalami kecemasan berupa sulit berfikir positif, kekhawatiran yang tidak menentu, serta perasaan tidak berdaya. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Nababan dan Aulia (2024) yang menyatakan bahwa kebanyakan *fresh graduate* Universitas Negeri Padang merasa yang dilakukan sia-sia sehingga merasa gagal dalam hidup.

Kesenjangan ini juga mencerminkan bahwa belum optimalnya implementasi falsafah “*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*” dalam kehidupan masyarakat Minangkabau. Seiring dengan perkembangan zaman dan pengaruh modernisasi, implementasi nilai religiusitas ini mengalami pergeseran. Di tengah kuatnya pengaruh budaya global dan tuntutan individualisme, sebagian masyarakat Minangkabau mulai menunjukkan pola keberagamaan yang cenderung formalitas, tanpa penghayatan nilai yang mendalam (Vajra et al., 2021). Meskipun secara normatif masyarakat Minangkabau tetap menjunjung tinggi nilai-nilai agama, namun dalam praktiknya terdapat individu yang menjadikan agama hanya sebagai simbol identitas, bukan nilai

yang dihayati secara mendalam (Asyari, 2016).

Kondisi ini memperlihatkan bahwa meskipun falsafah “*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*” masih dijunjung tinggi, implementasinya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis* masih belum optimal. Anjani (2023) menyebutkan bahwa religiusitas yang dihayati secara mendalam dapat membantu individu bertahan dan tetap tegar menghadapi krisis, namun apabila religiusitas hanya dijalani sebagai simbol, maka peran protektifnya terhadap tekanan hidup menjadi minim. Oleh sebab itu, religiusitas dapat dianggap sebagai di antara hal-hal yang dapat mengatasi *quarter life crisis* di kalangan *fresh graduate* suku Minangkabau.

Religiusitas memegang peran krusial dalam mengelola *quarter life crisis* dan memperkuat kesejahteraan psikologis individu. Wibisono (2020) menegaskan bahwa agama berfungsi sebagai sarana untuk melindungi diri dari berbagai bentuk kekacauan yang mengancam. Selain itu, agama juga berperan sebagai penyejuk jiwa yang menawarkan harapan di dunia dan di akhirat. Studi oleh Habibie et al. (2019) mengidentifikasi bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berkontribusi positif terhadap penguatan kesejahteraan individu dari *quarter life crisis*. Oleh karena itu, perkataan, perilaku, cara bertindak, dan keselarasan dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan doktrin agama yang dipedomani seseorang, dapat menjadi gambaran tingkat religiusitas seseorang (Febriana & Qurniati, 2021). Pandangan ini sesuai dengan penelitian Putri et al. (2024) yang mengindikasikan bahwasanya religiusitas melibatkan lebih dari sekadar memiliki agama (*having religion*) tetapi mencakup pengetahuan agama, keyakinan, pengalaman menjalankan ritual, perilaku moral yang mencerminkan kehidupan religius, serta sikap spiritual dan sosial individu.

Studi Riyanti (2024) yang dilakukan pada 249 *fresh graduate* mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan diantara tingkat religiusitas dan *quarter life crisis* pada lulusan baru di UIN Lampung yang belum memiliki pekerjaan. Sejalan dengan temuan ini, penelitian Ashari et al. (2022) mengidentifikasi bahwa religiusitas memberikan dampak yang positif dalam penanganan *quarter life crisis*. Lebih lanjut, Afrilia (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya religiusitas berhubungan dengan berkurangnya intensitas *quarter life crisis*, sehingga dapat berperan sebagai penyangga dalam menyikapi tantangan selama masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Meskipun demikian, Ermita et al. (2022) mengungkapkan bahwa korelasi antara religiusitas dan *quarter life crisis* tidak menunjukkan signifikansi yang kuat. Temuan serupa juga diperoleh oleh Anjani (2023) yang mengutarakan bahwa religiusitas tidak memberikan pengaruh pada *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu berusia dua puluhan untuk bersikap kritis terhadap dogma agama, sehingga religiusitas tidak dipandang sebagai faktor dalam menangani *quarter life crisis* (Ermita et al., 2022). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Ihsani dan Utami (2022) menegaskan bahwa banyak individu melihat agama lebih sebagai sekumpulan ritual daripada sebagai strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Meskipun *quarter life crisis* telah banyak diteliti, kajian mengenai pengaruh religiusitas terhadap fenomena ini pada *fresh graduate*, khususnya dalam konteks budaya Minangkabau, masih terbatas. Padahal, masyarakat Minangkabau dikenal menjunjung tinggi nilai religius dalam falsafah “*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*”. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang

beragam, dengan sebagian mendukung adanya hubungan religiusitas dan quarter life crisis, sementara lainnya tidak. Survei awal di Universitas Negeri Padang menunjukkan mayoritas *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa religiusitas belum sepenuhnya berperan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menelaah lebih dalam pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Minangkabau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 386 orang *fresh graduate* dari suku Minangkabau yang di Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, dengan kriteria partisipan berasal dari etnis Minangkabau dan telah lulus dalam satu tahun terakhir.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala *quarter life crisis* yang disusun oleh Rahmatunnisa (2022), dan skala religiusitas yang dikembangkan oleh Purnomo dan Suryadi (2018). Lebih lanjut, peneliti melakukan uji reliabilitas dan didapatkan nilai reliabilitas pada skala *quarter life crisis* yaitu 0,772 dan skala religiusitas dengan nilai 0,841. Kuesioner disebarkan melalui aplikasi WhatsApp, baik dalam grup maupun pesan pribadi, serta melalui media sosial seperti Instagram, Telegram, dan TikTok. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis*. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 25.0 for Window.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah terkumpul dianalisis untuk mengevaluasi pengaruh

religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* suku Minangkabau di Universitas Negeri Padang. Analisis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana.

Tabel 1. Hasil Analisis Data

Variabel	R Square	b	F	Sig.
Religiusitas <i>Quarter life crisis</i>	.035	-.186	13.771	.000

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa adanya pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis*. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) menandakan bahwa religiusitas dapat memberikan pengaruh dalam mengatasi *quarter life crisis* pada *fresh graduate* suku Minangkabau. Dalam penelitian ini juga diketahui arah pengaruh dari religiusitas terhadap *quarter life crisis*, yaitu religiusitas memberikan pengaruh yang negatif terhadap *quarter life crisis*, yang mana artinya semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin rendah peluang mereka mengalami *quarter life crisis*. Hal ini didukung oleh penelitian Riyanti (2024) yang menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Nilai R Square sebesar 0,035 berarti religiusitas memberi pengaruh sebesar 3,5% terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* suku Minangkabau di Universitas Negeri Padang.

Masyarakat Minangkabau dikenal memiliki sistem nilai yang kuat, di mana agama dan adat dipadukan dalam satu kesatuan yang ideal melalui falsafah "*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*", prinsip ini tidak hanya menjadi pedoman sosial, tetapi juga menjadi kerangka dalam membentuk karakter dan cara pandang hidup masyarakat Minangkabau. Dalam hal ini, religiusitas diharapkan bukan sekadar identitas budaya, tetapi hadir secara fungsional dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi tantangan bagi *fresh graduate*

suku Minangkabau pasca kelulusan. Dengan demikian, dalam nilai budaya Minangkabau, individu, khususnya generasi muda, dibentuk agar memiliki kesadaran bahwa menghadapi tekanan hidup bukan hanya bergantung pada kemampuan pribadi, melainkan juga pada kekuatan spiritual yang bersumber dari agama.

Selain itu, falsafah tersebut juga membentuk cara pandang hidup masyarakat Minangkabau, termasuk dalam mendidik generasi mudanya agar memiliki kesadaran spiritual yang tinggi. Prinsip-prinsip adat seperti "*alam takambang jadi guru*" dan "*raso jo pareso*" menunjukkan bagaimana masyarakat Minangkabau memadukan perenungan terhadap alam dan nilai etika dalam membentuk karakter (Mariana & Anna, 2024). Nilai-nilai inilah yang diharapkan dapat menjadi bekal masyarakat Minangkabau, termasuk *fresh graduate*, dalam menghadapi tantangan dalam kehidupannya. Namun demikian, harapan ideal ini belum sepenuhnya tercermin dalam realitas saat ini.

Seiring perkembangan zaman, terjadi pergeseran nilai dalam kehidupan masyarakat Minangkabau, yang dipengaruhi oleh modernisasi, globalisasi, dan meningkatnya budaya individualistik. Mariana dan Anna (2024) mengungkapkan bahwa globalisasi tidak hanya membawa kemajuan teknologi dan informasi, tetapi juga nilai-nilai baru yang berpotensi mengikis integritas budaya lokal. Nilai-nilai luar seperti hedonisme, konsumerisme, dan liberalisme, jika tidak disaring secara kritis, dapat melemahkan makna dari falsafat "*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*" dalam kehidupan masyarakat Minangkabau (Althafullayya & Akbar, 2023).

Selain itu, fungsi lembaga-lembaga budaya dan keagamaan seperti surau, musyawarah adat, hingga tradisi pengangkatan penghulu (*batagak penghulu*), mengalami penyusutan makna

di kalangan anak muda. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Althafullayya dan Akbar (2023), tradisi *batagak penghulu* bukan sekadar seremoni adat, tetapi juga sarana pendidikan nilai Islam yang integratif. Namun, nilai-nilai luhur ini kerap ditinggalkan, padahal pada hakikatnya nilai-nilai tersebut sangat mendasar bagi pembangunan karakter yang bagi masyarakat Minangkabau. Pergeseran ini secara tidak langsung memengaruhi kesiapan psikologis generasi muda dalam menghadapi transisi kehidupan pasca pendidikan.

Kondisi ini kemudian terefleksi dalam temuan penelitian ini, yang memperlihatkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* dari suku Minangkabau di Universitas Negeri Padang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun hidup dalam lingkungan budaya yang menekankan nilai-nilai religiusitas, belum semua individu mampu mengakses atau mengaktualisasikan nilai tersebut secara utuh dalam menghadapi tekanan hidup. Gejala *quarter life crisis* yang dirasakan umumnya meliputi kebingungan arah hidup, ketidakpastian masa depan, hingga perasaan tidak berdaya dan tertekan secara emosional. Temuan ini sejalan dengan Marjan et al. (2018) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang mengalami berbagai bentuk kecemasan seperti sulit berpikir positif dan rasa tidak berdaya. Selain itu, Nababan dan Aulia (2024) juga mencatat bahwa banyak *fresh graduate* merasa tidak puas atas pencapaian mereka, hingga menganggap hidupnya tidak bermakna atau mengalami kegagalan.

Di sisi lain, hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas *fresh graduate* dari suku Minangkabau berada pada kategori sedang. Hal ini berarti, meskipun masih terdapat praktik ibadah dan pemahaman agama yang dijalankan, hal tersebut belum sepenuhnya membantu *fresh graduate* suku

Minangkabau dalam mengatasi tantangan pada fase *quarter life crisis*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Riyanti (2024) yang menyebutkan bahwa tingkat religiusitas *fresh graduate* berada pada tingkat menengah, di mana mereka masih menjalankan ajaran agama tetapi belum secara konsisten menjadikannya sebagai sumber kekuatan utama dalam mengatasi tekanan hidup. Sementara penelitian lain oleh Melanda dan Ningsih (2023) menegaskan bahwa religiusitas yang kuat mampu menurunkan kecemasan dan memberikan makna dalam pengalaman stres yang dialami. Dengan demikian, religiusitas yang hanya dijalani pada tingkat sedang belum cukup untuk melindungi individu dari gejala-gejala *quarter life crisis* secara efektif.

Lebih lanjut, dijelaskan bahwa minimnya peran dari religiusitas ini juga tidak terlepas dari perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat Minangkabau itu sendiri. Modernisasi, globalisasi, serta gaya hidup individualistik yang semakin menguat telah menggeser cara generasi muda memahami dan menjalankan agama. Mariana dan Anna (2024) menjelaskan bahwa sebagian masyarakat Minangkabau kini memaknai agama secara formalistik, lebih sebagai simbol kultural, dibandingkan sebagai prinsip hidup yang benar-benar dihayati dan diterapkan dalam kehidupan. Pergeseran ini juga memengaruhi keberlangsungan tradisi keagamaan seperti fungsi surau, yang dahulu berperan penting dalam membina karakter dan nilai etika, namun kini perannya mulai melemah (Vajra et al., 2021). Ketika nilai-nilai spiritual tidak lagi dibangun secara konsisten sejak dini, individu cenderung mengalami kekosongan makna ketika menghadapi tekanan di masa transisi kehidupan, seperti fase pasca kelulusan.

Lebih jauh, meskipun analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara religiusitas terhadap *quarter life crisis*, kontribusinya hanya sebesar 3,5%. Hal ini memperkuat

bahwa selain religiusitas, terdapat faktor-faktor lain yang juga turut berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada *fresh graduate* suku Minangkabau. Beberapa faktor tersebut dapat mencakup tekanan ekonomi, ketidakpastian karier, kurangnya dukungan sosial, hingga lemahnya konsep diri. Sesuai dengan pandangan Robinson (2019), individu yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi berada dalam masa eksplorasi, di mana ketidakstabilan ekonomi dan sosial seringkali menimbulkan krisis identitas dan arah hidup. Oleh karena itu, untuk memahami *quarter life crisis* secara lebih menyeluruh, penting juga untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain di luar religiusitas yang turut memberikan kontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*.

Beberapa studi sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah faktor lain yang turut memengaruhi *quarter life crisis*. Audina (2020) menjelaskan bahwa dukungan yang berasal dari diri sendiri, orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekat sangat dibutuhkan agar individu tetap optimis dan yakin dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta dapat mengarahkannya pada hasil yang lebih baik. Temuan ini diperkuat oleh Rahmatunnisa (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berperan signifikan dalam membantu *fresh graduate* mengatasi *quarter life crisis* dan meningkatkan kestabilan emosional mereka.

Selain itu, Sari dan Aziz (2022) menyatakan bahwa individu dengan tingkatan efikasi diri yang tinggi akan merasa lebih mampu menghadapi tantangan hidup, sehingga cenderung lebih jarang merasakan *quarter life crisis*. Senada dengan itu, Afnan et al. (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri tidak hanya menentukan tindakan yang diambil individu, tetapi juga memengaruhi cara individu mengenali potensi dirinya, menilai situasi, serta

mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi tekanan.

Lebih lanjut, Rahimah et al. (2022) menemukan bahwa semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, dalam penelitian Permatasari (2021) menambahkan bahwa kematangan emosi yang tinggi dapat meminimalisasi respons-respons negatif dalam menghadapi tantangan hidup. Kematangan emosi ini memungkinkan individu untuk berpikir jernih, mengelola perasaan, dan menghindari tindakan impulsif yang dapat memperparah *quarter life crisis*.

Penelitian Azizi (2023) juga mengungkapkan bahwa individu yang dapat mengidentifikasi, memahami, serta mengendalikan emosi dirinya dan orang lain cenderung lebih mampu mengatasi stres serta membangun relasi sosial yang sehat. Selaras dengan itu, Yolanda dan Primanita (2023) menyebutkan bahwa individu punya tingkat *self awareness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur diri, mengembangkan produktivitas, dan membangun hubungan interpersonal yang positif, yang semuanya

berperan penting dalam menghadapi *quarter life crisis*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini, diketahui bahwa religiusitas memiliki pengaruh signifikan namun terbatas dalam memengaruhi *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Suku Minangkabau di Universitas Negeri Padang. Meskipun tingkat religiusitas terbukti berkontribusi dalam menurunkan *quarter life crisis*, pengaruh religiusitas yang kecil menunjukkan bahwa *quarter life crisis* ini disebabkan oleh berbagai faktor lain yang juga perlu mendapat perhatian, seperti dukungan sosial, efikasi diri, *psychological well being*, kecerdasan emosional, dan *self awareness*.

Berdasarkan hal tersebut, disarankan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan subjek penelitian dengan rentang usia yang lebih heterogen untuk memperoleh gambaran yang lebih luas dan spesifik mengenai pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, penambahan variabel independen lain yang relevan juga dianjurkan untuk memperdalam temuan pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. In *[Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo]*.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. In *[Thesis, Universitas Indonesia]*.

- Althafullayya, M. R., & Akbar, A. (2023). Analisis Integrasi Islam dan Budaya Minangkabau dalam Tradisi Batagak Penghulu Berdasarkan Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i2.155>
- Anjani, S. A. (2023). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa awal di Desa Tumpatan Nibung Kecamatan Batang Kuis*. [Skripsi, Universitas Medan Area].
- Aqilah, R. N. (2021). *Pengaruh Konsep Diri, Tawakal dan Faktor Demografis Terhadap Kecemasan Menghadapi Pengangguran Pada Fresh Graduate*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022). Kontribusi religiusitas terhadap quarter life crisis mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2017 IAIN Kendiri. *Jurnal Mercusuar*, 2(1).
- Asyari. (2016). Religiusitas dan Cultural Belief dalam Perilaku Ekonomi Muslim Minangkabau di Sumatera Barat. *Disertasi*, 1–203.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Audina, R. (2020). *Upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI muhammadiyah sinjai dalam meminimalisir quarter life crisis*. h. 110-116.
- Azizi, N. R. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area (Doctoral dissertation).
- Dewi, L. E. (2018). *Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ditinjau dari Tingkat Religiusitas*. 1–8.
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Febriana, L., & Qurniati, A. (2021). Pendidikan Agama Islam Berbasis Religiusitas. *El Ta'dib: Journal of Islami Education*, 1(1), 4–7.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *Muslim College Students. INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31–37.
- Lally, M., & Frensh, S. V. (2019). Life-Span Development: A Psychological Perspective. In

Annual Review of Psychology (pp. 1–468). San Francisco: Creative Commons.

- Manatar, L. C., Tiwa, T. M., & Rindengan, M. E. (2023). Pengaruh Coping Strategy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 4(4), 299–306. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7667>
- Mariana, M., & Anna, D. N. (2024). *Integration of Islam in the Adat Basandi Syarak , Syarak Basandi Kitabullah in Minangkabau Society Integrasi Agama Islam dalam Adat Basandi Syarak , Syarak Basandi Kitabullah di Masyarakat Minangkabau*. 5(2).
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Melanda, P., & Ningsih, S. D. (2023). *Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi Di Universitas Sari Mutiara*. 2, 74–81.
- Nababan, S. Y., & Aulia, P. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 141–149. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.188>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life crisis Pada Dewasa Awal. In *Doctoral Dissertation*. Universitas Muhamamdiyah Malang.
- Purnomo, F. H., & Suryadi, B. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Religiusitas Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9190>
- Putri, I. C., Suryati, & Fitri, H. U. (2024). *The Relationship Between Quarter-Life Crisis And The Level Of Religiosity In Final-Year Students*. 5(2), 342–356.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Mali].

- Riyanti, S. (2024). *Hubungan Religiusitas Dan Peer Pressure Dengan QUARTER LIFE CRISIS Pada Fresh Graduate*. UIN Raden Intan Lampung.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: the unique challenges of life in your twenties*. In Penguin Putman. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century Dr Oliver Robinson*. 17–30.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Sembring, M., Andita Anastasya, Y., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 275–288. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Vajra, R., Mulyaningsih, E., & Kustanto, L. (2021). Bergesernya Makna Dan Fungsi Surau Dalam Kehidupan Masyarakat Minangkabau Melalui Film Dokumenter “Surau Kito” Dengan Gaya Ekspositori. *Sense: Journal of Film and Television Studies*, 2(2), 83–96. <https://doi.org/10.24821/sense.v2i2.5076>
- Wibisono, M. Y. (2020). *Sosiologi Agama* (Issue November). Bandung: UIN Sunan Gunung Jati.
- Yohanis. (2020). Pembinaan Nilai-Nilai Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah Oleh Ninik Mamak Terhadap Anak Kemenakan Di Kenagarian Situjuh Gadang Kec Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 112–117.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). *Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP*. 7, 4503–4509. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>