

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. *Religiusitas*

###### a. Pengertian *Religiusitas*

Religiusitas berasal dari Bahasa latin yaitu “*relegare*” yang memiliki arti dasar berhati-hati, berpegang teguh secara ketat pada norma atau suatu aturan. Kata dasar “*relegare*” berarti mengikat secara erat atau ikatan kebersamaan, maksudnya ialah mengikatkan diri pada makhluk ghaib yang suci. Kekuatan ghaib tersebut diyakini memiliki kekuatan yang dapat menentukan jalan hidup serta dapat mempengaruhi kehidupan manusia dan seluruh makhluk dimuka bumi. Dengan demikian *Religiusitas* ialah ekspresi spiritual seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan, nilai hukum yang berlaku serta ritual.<sup>1</sup>

Secara bahasa terdapat beberapa istilah yang setiap kata memiliki arti tersendiri, yaitu kata *religi* berasal dari kata *religion* berarti agama atau kepercayaan akan adanya suatu kekuatan yang melebihi manusia. *Religiusitas* berasal dari kata *religiosity* berarti keshalihan, pengabdian yang besar terhadap agama yang dianut oleh seseorang. *Religiusitas* berasal dari kata *religious* yang berhubungan dengan *religi* atau sifat *religi* yang menempel pada diri seseorang. Kata kunci Dari ketiga kata tersebut jika diambil garis besarnya memiliki kesamaan yaitu berkaitan dengan

---

<sup>1</sup> Muhaimin dkk, *Kawasan dan Wawasan Studi Islam* (Jakarta: Kencana, 2005), 34.

agama. Glock & Stark memaparkan bahwa *religiusitas* ialah sebagai keyakinan terhadap ajaran tertentu yang memberikan dampak dalam kehidupan sehari-hari dan dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>2</sup> Selain itu, terdapat beberapa pengertian *religiusitas* menurut para ahli diantaranya yaitu:

a. Walter Houston Clark (1985)

*“...as the inner experience of the individual when he senses a Beyond, especially as evidenced by the effect of this experience on this behaviour when he actively attempts to harmonize his life with the beyond.”* Jadi *religiositas* menurut Walter Houston ialah sebuah pengalaman batin seseorang dalam merasakan adanya Tuhan dan dari pengalaman tersebut berefek dalam bentuk perilaku, yaitu secara aktif berusaha menyesuaikan atau menyelaraskan hidupnya dengan Tuhan.

b. Madjid (1992)

Madjid menyatakan bahwa *religiositas* merupakan kepercayaan dan keyakinan terhadap hal ghaib atau bersifat supra empiris yang membentuk suatu perilaku seseorang.

c. Dister (1992)

Dister memaknai *religiositas* sebagai keberagaman, yang berarti adanya unsur internalisasi agama dalam diri individu.

---

<sup>2</sup> Sungadi, “Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta”, *Jurnal Perpustakaan*, Vol. 11 No.1, (2020): 17.

d. Susilaningsih

*Religiositas* dimaknai oleh susilaningsih sebagai kristal-kristal nilai agama (*religious conscience*) bagian terdalam dari diri seseorang yang merupakan produk internalisasi nilai-nilai agama yang dirancang oleh lingkungannya.<sup>3</sup>

e. Chaplin (1997)

*Religiusitas* menurut chaplin ialah suatu konflik terdiri dari rasa kepercayaan, keyakinan yang tercemrin dalam sikap dan melaksanakan upacara-upacara atau ritual keagamaan dengan tujuan untuk dapat berhubungan dengan tuhan.

f. Daradjat

Menurut daradjat bahwa *religiusitas* merupakan sebuah konsep untuk menjelaskan kondisi religiusitas individu, dan wujud dari *religiusitas* sendiri ialah ketika individu merasakan dan mengalami secara batin mengenai sosok tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lain.<sup>4</sup>

g. Siti Gazalba

Gazalba mendefinisikan *religiusitas* sebagai kecenderungan rohani manusia, yang berhubungan dengan alam semesta, memiliki nilai yang meliputi segalanya. *Religiusitas* mencari sesuatu dalam nilai dan makna yang berbeda dari segala sesuatu yang ada. Oleh sebab

---

<sup>3</sup> Ahmad Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Agama*, Kedua (Jakarta: Kencana, 2019), 55–56.

<sup>4</sup> Ros Mayasari, “Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi),” *Al-Munzir* 7 (November 2014): 84–85.

itu dikatakan bahwa *religiusitas* berhubungan dengan yang kudus. Manusia mengakui adanya sikap bergantung mutlak pada yang kudus, yang diyakini memiliki kekuatan lebih dan diluar kontrol dibanding dengan manusia ataupun makhluk hidup lainnya. Sehingga manusia melakukan segala cara untuk mendapatkan pertolongannya yaitu dengan menjalankan ajaran, upacara, dan tindakan dalam usahanya itu.<sup>5</sup>

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *religiusitas* merupakan suatu kepercayaan kepada sosok yang dianggap dan diyakini memiliki kekuatan lebih kuat diantara seluruh makhluk dimuka bumi ini yang biasa disebut dengan tuhan. Dimana melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan terimplikasikan pada sikap dan perilakunya sehari-hari.

#### **b. Dimensi *Religiusitas***

Terdapat 5 dimensi *religiusitas* yang dipaparkan oleh Glock & Stark yang dikutip Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori dalam bukunya, diantaranya yaitu<sup>6</sup>:

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

Dimensi keyakinan merupakan dimana individu bertumpu dan berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu, menerima serta mengakui kebenaran doktrin tersebut. Dalam dimensi ini mencakup

---

<sup>5</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama* (Depok: Rajagrafindo Persada, 2012), 41–42.

<sup>6</sup> Nashori dan R.D, *Mengembangkan Kreativitas Dalam Perspektif Psikologi Islami*, 78–82.

keyakinan adanya sifat-sifat tuhan, adanya malaikat, surga, nabi, dan sebagainya.

2. Dimensi Pengetahuan Agama (*The Intellectual Dimension*)

Dimensi pengetahuan berkaitan dengan pengetahuan individu perihal keagamaan dan memahami ajaran-ajaran dalam agamanya. Setidaknya individu harus mengetahui hal-hal pokok yang menjadi dasar keyakinan, kitab suci, dan tradisi-tradisi. Al-qur'an menjadi pedoman hidup sekaligus sumber ilmu pengetahuan dalam agama islam. Sehingga sumber ajaran islam sangat penting untuk dipelajari bagi umatnya agar *religiusitas* seseorang tidak hanya sekedar atribut dan hanya menjadi dataran simbolisme eksoterik. Maka dalam dimensi ini meliputi empat bidang yaitu, akidah, akhlak, serta al-qur'an dan hadits.

3. Dimensi Feeling atau Penghayatan (*The Experiential Dimension*)

Dimensi penghayatan ialah sejauh mana seseorang memiliki perasaan secara mendalam yang berkaitan dengan agama, seperti merasa dekat serta dilihat dengan tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan dekat dengan Allah, perasaan tenang saat berdoa, merasakan kenikmatan dalam melaksanakan ibadah, tersentuh atau bergetar ketika mendengar asma-asma Allah dan perasaan syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah dalam kehidupannya.

4. Dimensi Peribadatan atau Praktek Agama (*The Ritualistic Dimension*)

Pada dimensi peribadatan atau praktek agama ini dapat diketahui sejauh mana tingkat kepatuhan seseorang dalam menjalankan ajaran-ajaran yang diperintahkan dalam agamanya. Dimensi ini juga berkaitan dengan frekuensi, intensitas dan pelaksanaan ibadah seseorang. Selain itu juga, mencakup perilaku pemujaan, ketaatan serta beberapa perilaku yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan komitmennya terhadap agama yang dianutnya. Misalnya shalat, zakat, puasa, ibadah haji, dan lain sebagainya.

#### 5. Dimensi Pengalaman (*The Consequential Dimension*)

Dimensi pengalaman ialah terlihat sejauh mana ajaran agama dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dalam aspek ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk suatu agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran agama yang dianutnya yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas. Dimensi ini menyangkut hubungan manusia dengan manusia lain serta hubungan manusia dengan makhluk hidup lain. Misalnya menolong sesama, mempererat tali silaturahmi, selalu ramah dan berbuat baik pada orang lain, mendermakan harta untuk kepentingan agama, menghargai waktu dan lain sebagainya.

#### **c. Indikator *Religiusitas***

Dari kelima dimensi dari *religiusitas* yang dipaparkan oleh Glock & Stark dapat menurunkan atau menghasilkan sebuah indikator perilaku, yaitu:<sup>7</sup>

1. Dimensi Keyakinan (*The Ideological Dimension*): Percaya kepada Allah, Pasrah pada Allah, Percaya kepada Malaikat, rasul dan kitab suci, Melakukan sesuatu dengan ikhlas, Percaya akan takdir Tuhan
2. Dimensi Pengetahuan Agama (*The Intellectual Dimension*): Pengetahuan mengenai agama dengan membaca kitab suci (al-qur'an), mendalami agama dengan membaca kitab suci, membaca buku-buku agama.
3. Dimensi Feeling atau Penghayatan (*The Experiential Dimension*): Sabar dalam menghadapi cobaan, Perasaan selalu bersyukur kepada Allah, Menganggap kegagalan yang dialami sebagai musibah yang ada hikmahnya(tawakkal), takut ketika melanggar aturan dan merasakan tentang kehadiran Tuhan.
4. Dimensi Peribadatan atau Praktek Agama (*The Ritualistic Dimension*): Selalu menjalankan sholat lima waktu dengan tertib, membaca al-qur'an, melakukan puasa dan sholat sunnah sesuai ajaran rosul, melakukan kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah, melakukan dakwah, kegiatan amal, bersedekah, dan berperan dalam kegiatan keagamaan.

---

<sup>7</sup> Djalaludin Anek dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam (Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 77–78.

5. Dimensi Pengalaman (*The Consequential Dimension*): perilaku suka menolong, berlaku jujur dan pemaaf, menjaga amanat, bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan dan menjaga kebersihan.

#### **d. Faktor Yang Mempengaruhi *Religiusitas***

*Religiusitas* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui sebuah proses dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang dipaparkan oleh Syamsul Yusuf yaitu, faktor internal (pembawaan) dan faktor eksternal (Lingkungan). Berikut penjelasan dari faktor-faktor tersebut:

##### 1. Faktor Internal (Pembawaan)

Manusia yang dilahirkan ke dunia, baik itu masih primitive maupun modern, lahir dinegara komunis atau kapitalis, lahir dari orangtua yang shaleh ataupun yang jahat, lahir sejak zaman nabi adam maupun pada akhir zaman. Manusia memiliki fitrah (pembawaan) beragama, mempunyai potensi beragama atau iman kepada Tuhan atau percaya adanya kekuatan diluar dirinya yang mengatur hidup dan kehidupan dialam semesta. Hal ini diperkuat denagn firman Allah pada Q. S. Ar-Rum ayat 30 yang berbunyi:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ  
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkan wajahmu dengan lurus kepada agama Allah, (tetap atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut



*fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.”*

## 2. Factor Eksternal (Lingkungan)

Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan keluarga, lingkungan Pendidikan (sekolah), dan lingkungan masyarakat. Berikut penjelasannya:

### a) Lingkungan Keluarga

Orang tua memiliki peran penting dan tanggung jawab yang besar dalam membina akhlak dan kepribadian anak-anaknya sebagai peletak dasar konsep tersebut. Pembinaan akhlak maupun perihal keagamaan dimulai sejak lahir yaitu dengan mengumandangkan adzan dan iqomah, bahkan bias sejak dalam kandungan. Adapun contoh dari pelaksanaan Pendidikan beragama dalam lingkungan keluarga ialah keteladanan orang tua, perlakuan terhadap anak sesuai dengan agama serta melatih dan membiasakan anak untuk melaksanakan ibadah amupun ajaran-ajaran agama sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya.

### b) Lingkungan Pendidikan

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan pembinaan Pendidikan dan pelajaran dengan teratur, sengaja dan terencana, oleh karena itu sekolah memiliki kewajiban dalam membentuk karakter dan perilaku peserta didiknya. Selain itu sebagai seorang pendidik keteladanan dari guru juga berperan dalam

menanamkan kebiasaan baik dan pembentukan moral yang erat kaitannya dengan perkembangan perilaku dalam keberagamaan peserta didik.

c) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat (tempat tinggal) juga dapat mempengaruhi kepribadian seseorang dalam beragama. Apabila dilingkungan masyarakat (tempat tinggal) terdapat pembinaan dan bimbingan agama seperti adanya ceramah agama, pengajian serta tokoh masyarakat yang berperilaku baik dapat dijadikan teladan, maka dapat membentuk kepribadian seseorang untuk lebih sesuai dengan nilai-nilai agama yang telah dianutnya.<sup>8</sup>

*Religiusitas* seseorang mengalami naik turun, terkadang bisa ditingkat yang tinggi dan juga bias berada ditingkat yang rendah. Sehingga Thoulus (1972) memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *religiusitas* seseorang, yaitu:

1) Faktor Sosial

Salah satu contoh dari faktor sosial ialah berupa sugesti dan Pendidikan. Pengaruh terpenting dalam *religiusitas* seseorang adalah Pendidikan. Maka dari itu, sebaiknya manusia menanamkan dan menginternalisasikan Pendidikan *religiustias* sedini mungkin. Anak mendapatkan Pendidikan dan internalisasi *religiusitas* adalah dari orangtuanya bukan dari sekolah ataupun tempat pengajian.

---

<sup>8</sup> Syamsul Yusuf, *Psikologi Belajar Agama* (Bandung: Pustaka Bumi Quraisy, 2003), 13–15.

Sebab orangtua merupakan orang yang pertama dan utama dalam berinteraksi dengan anak.

## 2) Faktor Pengalaman

Dengan adanya pengalaman spiritualitas dan kenya mana setelah seseorang melakukan ibadah dapat menyebabkan peningkatan religiusitas dalam diri individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang kurang memiliki pengalaman ritualitas dalam hal spiritualitas maka akan berpengaruh pula pada tingkat religiusitasnya, bias stagnan atau bahkan menurun. Tidak hanya pengalaman dari diri sendiri yang bias mempengaruhi tingakta religiusitas, tetapi pengalaman dari orang lain pun bisa berpengaruh. Misalkan, seseorang yang bergerak berjuang membela manusia lain yang sedang tertindas.

## 3) Faktor Kehidupan (kebutuhan hidup aman, selamat, nyaman, takut mati)

Hidup di dunia ini manusia memiliki beragam tujuan. Untuk mencapai tujuan atas kelanggengan hidupnya didunia maka manusia akan mencukupi kebutuhannya. Dalam perjalanan mencukupi kebutuhan, manusia akan mengalami hambatan dan kesulitan. Dari hambatan dan kesulitan inilah yang dapat membuat manusia memohon pertolongan kepada Allah. Manusia juga akan meminta pertolongan Allah agar hidupnya selamat dan dijauhkan dari segala kerugian, musibah. Sehingga dengan adanya beragam keinginan tersebut, manusia akan

lebih mendekati diri kepada Allah agar mengabdikan keinginannya. Hal ini yang menjadikan religiusitas seseorang meningkat. Selain keinginan keselamatan hidup didunia, manusia juga menginginkan keselamatan hidup di akhirat (kehidupan setelah kematian). Oleh sebab itu, berawal dari tingkat *religiusitasnya* sedang menjadi meningkat ketika mendapat cobaan sakit keras dan peluang kesembuhannya kecil. Karena ketika mengalami sakit apalagi sakit yang keras seseorang akan memperbaiki sikap dan religiusitasnya.

#### 4) Faktor Intelektual (penalaran terhadap pengetahuan keagamaan)

Intelektual ialah kapasitas kognisi yang dimiliki manusia. Semakin banyak pengetahuan yang ditampung, maka semakin tinggi intelektualitas seseorang. Namun sebaliknya, semakin sedikit pengetahuan yang ia tampung maka semakin rendah tingkat intelektualitas seseorang. Cara mendapatkan intelektualitas bias dengan menempuh Pendidikan formal maupun nonformal. Salah satunya dengan menempuh Pendidikan keagamaan. Dengan menempuh Pendidikan keagamaan bisa meningkatkan kemampuan penalaran terhadap esensi agama. Sehingga dengan meningkat kan kualitas inetelektualitas dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mempertahankan konsep-konsep dalam agama yang dianut dari pendapat penganut agama lain yang mencoba menggoyahkan nya.

Meskipun tidak semua isi dan ajaran agama dapat dinalar oleh oleh akal.<sup>9</sup>

**e. Fungsi *Religiusitas***

Setiap perkara tentu memiliki fungsi tertentu, begitu pula pada *religiusitas* memiliki fungsi yang erat kaitannya dengan fungsi agama. Dister menyatakan bahwa terdapat empat fungsi dari religiusitas, diantaranya yaitu:<sup>10</sup>

a. Untuk Mengatasi Frustrasi

Menurut Abraham Maslow manusia memiliki hierarki kebutuhan seperti kebutuhan fisiologi, rasa aman, kasih sayang, penghargaan, aktualisasi diri, dan transpersonal. Manusia memiliki rasa untuk memenuhi semua itu. Namun, apabila kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka akan timbul rasa kecewa, keadaan inilah yang disebut frustrasi. Dalam psikologi mengobservasi bahwa keadaan frustrasi dapat menimbulkan perilaku keagamaan. Dimana seseorang yang frustrasi berusaha mengatasi rasa frustrasi tersebut dengan membelokkan arah kebutuhan dan keinginan yang dimiliki dari semula bersifat duniawi menjadi keinginan yang berhubungan Tuhan, dnegan mengharapakan tuhan dapat memenuhi keinginan atau kebutuhan tersebut. Manusia akan merasa tenang apabila telah berserah diri kepada Tuhan karena merasa yakin bahwa Tuhan akan

---

<sup>9</sup> Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Agama*, 59–61.

<sup>10</sup> Dwi Rahmawati, “Perbedaan Tingkat Religiusitas Pada Mahasiswa Fakultas Keagamaan Dan Non Keagamaan di UIN Syarif Hidayatullah” (SKRIPSI Tidak Diterbitkan, Jakarta, FKIP UIN Syarif Hidayatullah, 2010), 15.

selalu menolong hambanya yang sedang mengalami kesulitan serta Tuhanlah tempat yang pantas untuk memohon segalanya, sehingga dapat memberikan ketentraman hati pada manusia yang sedang mengalami masalah. Keyakinan tersebut ada karena seseorang memiliki kualitas pemahaman agama yang baik. Dengan adanya keyakinan seperti itu maka kehidupan yang dilewati akan menjadi lebih baik.

b. Untuk Mengatasi Ketakutan

Ada dua jenis ketakutan yaitu ketakutan yang ada objeknya seperti takut pada hewan, seseorang benda tertentu dan ada juga ketakutan yang tidak ada objeknya seperti cemas hati. Ketakutan yang tidak ada objeknya inilah yang membuat kebanyakan manusia bingung. Namun apabila ketakutan itu menyertai frustrasi, maka secara tidak langsung ketakutan tersebut mempengaruhi timbulnya kelakuan keagamaan. Sehingga ketakutan erat hubungannya dengan *religiusitas*. Karena dengan adanya ketakutan tersebut bias memunculkan perilaku agama pada seseorang, jadi seseorang akan meyakini bahwa Allah akan selalu membantu hambanya dan melenyapkan segala kecemasan hati yang dihadapi hambanya.

c. Untuk Menjaga Kesusilaan serta Tata Tertib Masyarakat

Manusia wajib hidup bermoral, bukan hanya karena kehendak Tuhan tetapi juga karena kehendak diri sendiri. Nilai-nilai moral bersifat otonom, yang artinya nilai-nilai seperti keadilan, kejujuran dan

keteguhan hati yang tidak tampil dalam wujud fisik serta nampak oleh mata. Untuk bisa bergaul dengan Tuhan salah satu caranya ialah dengan hidup sesuai dengan norma-norma moral. Oleh karena itu, seseorang perlu menginternalisasikan nilai-nilai agama agar dapat menciptakan dan mengamalkan nilai-nilai moral otonom dan keberagaman yang berfungsi sebagai pengendali suara hati.

d. Untuk Memuaskan Intelektual yang Ingin Tahu.

Dalam agama ditemukan sumber kepuasan oleh intelek yang ingin tahu. Beberapa sumber tersebut diantaranya ialah:

- 1) Bahwa dalam agama menerangkan informasi-informasi yang misterius dalam melindungi individu dari kejasmanian yang dianggap bisa menghalangi dan menyampaikan seseorang pada perasaan jemu.
- 2) Untuk dapat memenuhi kecerdasan yang perlu disadari dan manusia lakukan sepanjang hidupnya ini dan agar tujuannya kehidupannya tercapai ialah dengan menyajikan moral agama.
- 3) Manusia dapat memuaskan keinginan yang mendalam agar hidupnya lebih bermakna ialah dengan agama.

## ***2. Quarter Life Crisis***

### **a. Pengertian *Quarter Life Crisis***

Robbins and Wilner yang pertama kali mencetuskan istilah *Quarter Life Crisis*. Berawal dari Wilner yang merasa kebingungan yang

berkenaan akan masa depannya sesudah menyelesaikan pendidikannya di sebuah universitas. Persoalan yang dilalui ialah seputar aktivitas karir juga yang berkaitan dengan asmara.<sup>11</sup> *Twenty something* sebagai julukan yang diberikan Robbins and Wilner kepada kaum muda, dimana individu baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki kehidupan yang sesungguhnya. Teori dari Erik Erikson yaitu tahap perkembangan, dianggap langka adanya riset yang menyorot pada periode remaja yang mengalami perubahan sebelum menempuh tahap dewasa awal sebagai masa yang signifikan dan di periode itulah seseorang menjalani perubahan tingkah laku dan emosi yang beragam sehingga hal inilah yang melatar belakangi munculnya sebutan *Quarter Life Crisis*.

Robbins and Wilner mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang permanen karena terpaku beragamnya opsi serta perasaan resah dan ketidak berdayaan (*sense of helplessness*) yang sering timbul ketika berumur 20 sampai 29 tahunan. *Quarter Life Crisis* ialah suatu perasaan yang muncul ketika individu memasuki usia pertengahan 20 tahunan, dimana pada masa ini didapati perasaan khawatir terhadap kehidupannya dimasa depan, baik itu terkait karir, relasi, kehidupan sosial, rasa kecewa

---

<sup>11</sup> Nash & Murray, (2010), "Helping College Student Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making, San Fransisco: Jossey Bass.



atas permasalahan yang dialami dapat memunculkan reaksi dengan wujud stres bahkan depresi.<sup>12</sup>

Olson-Madden menjelaskan bahwa seringkali seseorang mengalami berbagai macam persoalan yang salah satunya lebih dikenal dengan sebutan *Quarter Life Crisis* ialah fase individu ingin mewujudkan keinginan dan impian orang tuanya, ingin membangun karir, menciptakan karakteristik yang diinginkan, bergabung ke suatu komunitas atau masyarakat, menempatkan diri di lingkungan sosial, menentukan jodoh, membangun kestabilan emosi. Ada sebagian kebiasaan rutin yang tanpa disadari menjadi pemicu adanya *quarter life crisis* seperti bermain media sosial yang terlalu sering bisa mempengaruhi pikiran seseorang yaitu akan suka membandingkan diri sendiri pada orang lain, sering mengeluh tanpa berusaha mencari solusi dari persoalan yang sedang dihadapi, berusaha menutup akses dengan orang lain sehingga koneksi dengan orang lain menjadi terbatas dan sulit melihat berbagai peluang dari relasi yang ada.

Menurut Robinson terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu ketika mengalami *quarter life crisis*, yaitu:

1. Adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup
2. Adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi

---

<sup>12</sup> Black, "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student" Master of Education, University of Arkansas, Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484361, 2010

3. Melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial. Seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai untuk mencoba pengalaman yang baru.
4. Berusaha membangun pondasi baru, dimana individu dapat mengendalikan arah tujuan kehidupan
5. Membangun kehidupan baru yang lebih focus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.<sup>13</sup>

Beberapa pemaparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase dimana seseorang mengalami kegelisahan dan kecemasan yang menyangkut akan masa depan, baik itu karir, peluang finansial, relasi ataupun yang lainnya.

#### **b. Dimensi *Quarter Life Crisis***

Ada 7 dimensi *quarter life crisis* yang ditunjukkan oleh Robbins dan Wilner, diantaranya yaitu:<sup>14</sup>

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Seseorang yang telah memasuki usia matang akan berubah menjadi sosok yang mandiri, salah satunya tindakan saat pengambilan keputusan yang meyangkut diri sendiri. Hampir seluruh manusia meyakini bahwa sebuah keputusan yang dipilih saat ini dapat merubah

---

<sup>13</sup> Amelya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (SKRIPSI, Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), 15–16.

<sup>14</sup> Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," 6.

takdir hidup seseorang. Oleh karena itu, individu akan menimbang-nimbang dengan baik keputusan yang akan diambil. Dan ketika seseorang dihadapkan oleh banyak opsi, dapat memunculkan sebuah harapan. Dimana harapan itulah yang menjadikan individu memiliki perasaan takut dan bingung.

## 2. Putus asa

Individu akan kurang percaya diri ketika mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau suatu aktifitas. Terlebih lagi usaha yang dilakukan dianggap percuma dan hanya membuang waktu saja. Seseorang yang mengalami situasi seperti akan menjadi kurang bersemangat yang berakhir menjadi sebuah kegagalan. Meskipun sebenarnya aktifitas tersebut dapat berhasil seiring berjalannya waktu serta seberapa besar usaha yang telah dilakukan. Belum lagi melihat orang-orang disekelilingnya yang telah mencapai keberhasilan dalam segala bentuk. Perasaan putus asa bisa muncul karena minimnya dukungan untuk maju dan sempitnya persahabatan yang dibentuk. kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya

## 3. Penilaian diri yang negative

Saat memasuki fase dewasa akan muncul kecemasan, ketakutan akan kegagalan, yang akan membuat individu tertekan dan bertanya pada diri sendiri akan kemampuan dan kesanggupannya dalam melewati rintangan-rintangan yang ada. Individu akan merasa bahwa dirinya lah yang paling terpuruk, pada kenyataannya terdapat individu lain yang

juga mengalami hal yang sama. Sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis*, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain.

#### 4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku seseorang. Kondisi seperti itulah yang tak sedikit mengantarkan seseorang menuju situasi yang sukar dalam mengambil suatu keputusan. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukan untuk menghadapi kesulitan tersebut namun disisi lain dirinya tidak tahu bagaimana cara memulainya.

#### 5. Perasaan cemas

Semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula harapan yang harus dipenuhi. Besarnya harapan itulah yang menjadikan seseorang terbayang-bayang perasaan gelisah akan kegagalan mencapai harapan-harapan yang sudah direncanakan. Oleh karena itu terdapat tuntutan pada diri individu agar mengerjakan segala sesuatunya dengan sempurna tanpa adanya ketidakberhasilan. Tuntutan kesempurnaan dalam menjalankan semua pekerjaan inilah yang membuat seseorang menjadi tidak nyaman dan cemas.

#### 6. Tertekan

Seseorang merasa persoalan yang dialami setiap harinya bertambah sulit. Hal ini berdampak pada aktivitas individu tersebut yang membuat tidak berjalan dengan maksimal. Seseorang akan merasa ketidak

berhasilan menjalani permasalahan yang dialami, membuat hidupnya lebih menderita. Terlebih perspektif warga yang mengharuskan mahasiswa harus lebih berhasil dibandingkan dengan orang-orang sekitarnya.

#### 7. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun Zaman sekarang permasalahan yang berkaitan dengan lawan jenis menjadikan seseorang dilanda kekhawatiran, dikarenakan budaya yang berkembang di Indonesia yaitu seseorang akan menikah pada umur 30 kebawah. Membuat individu yang mendekati usia-usia tersebut berpikir seperti perihal kesiapannya melangkah kejenjang pernikahan, ketepatan pasangan yang akan menjadi rekan seumur hidupnya, dan lain-lain. Tidak hanya persoalan itu saja, melainkan kerisauan dalam menyetarakan ikatan antar keluarga, pekerjaan dan sahabat yang juga menyebabkan kekhawaritan.

#### c. Indikator *Quarter Life Crisis*

Dari ketujuh dimensi dari *quarter life crisis* yang dipaparkan Robbins and Wilner dapat menurunkan atau menghasilkan sebuah indicator perilaku, diantaranya yaitu:

1. Kebimbangan dalam mengambil keputusan: merasa cemas.
2. Putus asa: tidak merasa puas, merasa sia-sia, tidak mencapai target.
3. Penilaian diri negative: ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa paling terpuruk.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit: berada dalam situasi yang sulit, perasaan kesulitan dalam menentukan tujuan hidup.
5. Perasaan cemas: gelisah.
6. Tertekan: merasa permasalahannya semakin berat.
7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun: khawatir terhadap hubungan antar teman, keluarga dan pasangan.

#### **d. Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Seseorang tak akan mengalami *Quarter life crisis* secara tiba-tiba, tetapi terdapat situasi yang sebagian besar memberikan dampak. Arnet menyampaikan sejumlah faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* baik itu faktor internal maupun eksternal, yaitu:<sup>15</sup>

##### 1) Faktor Internal

Diri sendiri bisa sebagai pencetus lahirnya *quarter life crisis* karena manusia tentu akan melintasi tahap *emerging adulthood*, yang mana tahapan tersebut menjadi salah satu penyebab timbulnya *quarter life crisis* sehingga sejumlah faktor internal tersebut yaitu:

##### *a. Identity Exploration.*

Tahapan ini individu akan mengeksplorasi identitas dengan sungguh-sungguh serta fokus menyiapkan diri menempuh jalan hidup pada fase berikutnya semacam percintaan dan karier. Perjalanan dalam mencari jati diri, menjadikan individu merasakan

---

<sup>15</sup> Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 20–24.

bimbang dan cemas. Sebab *identity-self* menyadarkan seseorang atas beragamnya preferensi dalam hidup individu tersebut. Situasi inilah yang menyebabkan individu rentan mengalami *quarter life crisis*.

*b. Instability*

Secara tidak sadar seseorang melakukan transformasi ditahapan *emerging adulthood* seiring perkembangan zaman yang sangat pesat. Misalnya pada era tahun 1970-an, lazimnya individu ketika berumur 21 tahun telah melangkah kenjengang pernikahan, sibuk urusan rumah tangga, telah menuntaskan pendidikan, mempunyai pencaharian tetap dan lain-lain. Akan tetapi, bersamaan dengan perkembangan zaman yang sangat pesat saat ini, seseorang dengan usia 21 tahun masih diribetkan persoalan pembelajaran, pencarian pekerjaan, kegeisahan untuk hidup mandiri dan lain-sebagainya. Transformasi tersebutlah yang selanjutnya secara tidak sadar menuntut manusia untuk selalu sedia akan munculnya beraneka macam permasalahan yang sinkron dengan yang direncanakan sebelumnya.

*c. Being self-focused*

Pada masa ini seseorang berangkat dari rasa berkeinginan dan berjuang sebagai sosok yang tidak bergantung pada orang lain. Berawal dari memilih keputusan dan menanggung konsekuensi mengenai keputusan yang diambilnya. Banyak keputusan sulit yang harus diambil dan nantinya akan berpengaruh pada masa depannya,

seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau *drop out*, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya dan berbagai keputusan sulit lainnya. Meskipun pada saat proses pengambilan keputusan tersebut orang lain turut andil tetapi semua keputusan ada ditangan individu tersebut karena ia yang akan menjalaninya dan belum tentu orang lain bisa memahami apa yang diinginkan.

*d. Feeling in between*

Merupakan tahapan seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa. Tetapi individu terkadang akan merasa dirinya bukan lagi remaja, namun dilain waktu dirinya juga merasa belum siap dan memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.

*e. The age of possibilities*

Setiap individu punya berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup maupun falsafah hidup. Pada tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu tersebut. Namun dari harapan dan mimpi yang tinggi tersebut memunculkan kekhawatiran pada individu,



yaitu khawatir tidak akan tercapai harapan dan mimpi-mimpi luar biasa yang udah disusun sebelumnya.

## 2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang dapat memicu timbulnya *quarter life crisis*, antaranya yaitu:

### a. Kawan, hubungan asmara dan keluarga

Bagian ini individu akan dibingungkan dengan persoalan kesiapan nikah, semisal memikirkan seseorang yang sedang menjalin hubungan dengannya adalah orang yang tepat atau tidak hingga ajal menjemput. Dilain sisi, individu yang belum memiliki pasangan akan menghadapi keinginan untuk memiliki pasangan. Selanjutnya dari sisi keluarga, seseorang berpikir telah dewasa dan siap untuk membiayai kebutuhan diri sendiri untuk tidak terus menyusahkan keluarga. Walaupun sebenarnya secara finansial tak berkecukupan. Dilain sisi dalam jalinan persahabatan, individu juga mencemaskan cara mendapatkan sahabat yang tulus serta dapat menemaninya dalam suka maupun duka.

### b. Kehidupan pekerjaan dan karir

Dunia kerja tentu berbeda dengan dunia perkuliahan atau sekolah, kompetisi dan gencetan banyak terjadi di lingkungan pekerjaan. Karena perubahan lingkungan dan tekanan yang ada, menjadikan seseorang patut menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan kecil kemungkinan seseorang tidak mengalami stress akibat hal

tersebut. Selain problem tersebut, juga muncul problem lain yaitu mengambil proyek yang berdasarkan hobi serta potensi yang dimiliki atau sekedar pemenuhan keperluan untuk hidup.

c. Tantangan dibidang akademik

Dunia akademik seringkali individu berasumsi bahwa akademik yang dilakukan saat ini tidak sesuai dengan jurusan yang diinginkan. Sehingga memunculkan keraguan-raguan pada individu yang sedang menjalani pendidikan tersebut. Selain itu individu juga akan berfikir jurusan yang digeluti saat ini bias memberikan dampak positif atau tidak dimasa mendatang. Dan berjibun individu ragu-ragu dalam meneruskan sekolah kejenjang selanjutnya karena beragam permasalahan, semacam keuangan, tuntutan masyarakat maupun *family* dan lain sebagainya.

**B. Dinamika Hubungan antara variabel Religiusitas dengan Quarter Life**

**Crisis**

**Gambar 2.1 Dinamika Hubungan Antara Variabel *Religiusitas***



Dari gambar tersebut dijelaskan bahwa antara aspek/dimensi dari *religiusitas* memiliki keterkaitan dengan aspek/dimensi dari *quarter life crisis*. Taylor menyatakan bahwa *religiusitas* bisa menunjang proses coping, dikarenakan *religiusitas* yang menyediakan system kepercayaan dan cara berpikir tentang stress atau tekanan dalam hidup serta cara mengurangi penderitaan dan bagaimana manusia menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan atau kejadian yang dialami oleh semua manusia. Sehingga ketika sedang menghadapi masa krisis emosi atau *quarter life crisis*, individu mampu ber-*positif thinking* bahwa dia akan senantiasa mampu melewati dan menjalani seberat apapun situasinya dan apabila kurang sukses individu tersebut akan tetap berusaha mencari jalan lain untuk menghadapi tantangan yang dihadapi. Wen memaparkan bahwa seseorang dengan fase *religiositas* yang baik dianggap lebih tangguh dalam menghadapi kebimbangan atau hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Nilai-nilai kebaikan yang diajarkan dalam agama dapat membantu individu untuk bisa menghadapi segala persoalan yang terjadi dimasa *quarter life crisis*. Seseorang dengan tingkat *religiusitas* tinggi dapat terhindar dari pikiran-pikiran negatif seperti rasa cemas, juga mampu memberikan rasa percaya diri, optimis, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Duff & Hong. Penelitian lain juga memaparkan bahwa semakin tinggi tingkat *religiousitas* seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang. Menyusutnya kecemasan seseorang dapat melalui masa *quarter life crisis* yang dipadati dengan perasaan cemas dan takut.

