

Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal

Suryati, Selvia Assoburu, Ida Royani

UIN Raden Fatah Palembang

suryati_uin@radenfatah.ac.id II selvia_uin@radenfatah.ac.id II royaniida1616@gmail.com

| | | |
|---|--|--|
| Accepted: August 30 th 2024 | Reviewed: October 30 th 2024 | Published: November 30 th 2024 |
|---|--|--|

Abstract: Every human being faces different problems in their lives, including the Quarter Life Crisis (QLC), which occurs during the transition to early adulthood. QLC is often characterized by anxiety, career confusion, identity crisis, and psychological distress. In Islam, spirituality is the main solution in dealing with this problem. Spirituality, which includes inner dimensions such as tazkiyatun nafs (purification of the soul) and tashfiyatul qalb (purification of the heart), helps individuals get closer to Allah SWT as an effort to overcome life's challenges. The Qur'an provides guidance in dealing with QLC, including through effort, optimism, prayer, and tawakal to Allah. This approach offers a holistic solution to address the negative impacts of QLC, making it an opportunity for individuals to grow mentally and spiritually. This study aims to explore the relationship between the level of spirituality and the Quarter Life Crisis in early adulthood.

Keywords: Spirituality, Quarter Life Crisis

Abstrak: Setiap manusia menghadapi masalah yang berbeda dalam kehidupannya, termasuk Quarter Life Crisis (QLC), yang terjadi selama masa transisi menuju dewasa awal. QLC sering kali ditandai dengan kecemasan, kebingungan karir, krisis identitas, serta tekanan psikologis. Dalam Islam, spiritualitas menjadi solusi utama dalam menghadapi problema ini. Spiritualitas, yang mencakup dimensi batiniah seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan tashfiyatul qalb (penjernihan hati), membantu individu mendekati diri kepada Allah SWT sebagai upaya mengatasi tantangan hidup. Al-Qur'an memberikan panduan dalam menghadapi QLC, termasuk melalui ikhtiar, optimisme, doa, dan tawakal kepada Allah. Pendekatan ini menawarkan solusi holistik untuk mengatasi dampak negatif QLC, menjadikannya peluang bagi individu untuk berkembang secara mental dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada dewasa awal.

Kata Kunci: Spiritualitas, Quarter Life Crisis

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki masalah yang berbeda-beda dalam kehidupannya sehingga sangat perlu tempat untuk bersandar dalam menghadapi segala yang terjadi. Sebagai manusia tentu mengharapkan jalan yang terbaik dalam menghadapi setiap masalah. Dalam Islam hal yang paling utama untuk menghadapi masalah adalah dengan mendekati diri kepada yang maha kuasa. Mengungatkan keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan adalah solusi terbaik untuk menghadapi segala problema dalam kehidupan. Sesuatu yang berkaitan dengan roh, batin, jiwa, dan keyakinan atau kepercayaan seseorang kepada Tuhan disebut dengan Spiritualitas. Nilai-nilai agama yang diyakini mampu mengatasi permasalahan adalah nilai agama yang berdimensi spiritual. Ada banyak dimensi agama, yang dalam Islam terdapat dimensi syariat, hakikat, dan tarekat Atau dalam konteks lain, agama memiliki dimensi lahir dan dimensi batin. Setiap agama memiliki basis spiritual dengan nama dan istilahnya masing-masing. Dalam Islam, nilai spiritual itu tidak lain adalah tasawuf. Atau, dalam bahasa mutakhir, dikenal dengan sebutan spiritualitas Islam. Inilah solusi Islam dalam menghadapi problematika kehidupan modern yang penuh tantangan.

Spiritualitas adalah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh. Kata spiritual sendiri berasal dari kata spirit, yang artinya murni. John M. Echols dan Hassan Shadily berpendapat bahwa kata spiritual berasal dari bahasa Inggris yaitu spirituality. Kata dasarnya spirit, yang berarti roh, jiwa, atau semangat. Ada juga pendapat yang mengatakan bahwa kata spiritual berasal dari kata Latin, spiritus, yang berarti luas atau dalam (breath), keteguhan hati atau keyakinan (caorage), energi atau semangat (vigor), dan kehidupan. Kata sifat spiritual berasal dari kata Latin spiritualis, yang berarti of the spirit (kerohanian). pengertian spiritual dan spiritualitas; pertama, menghidupkan. Tanpa spiritualitas, organisme mati secara jasadiyah ataupun kejiwaan; kedua, memiliki status suci (sacred); ketiga, terkait dengan Tuhan sebagai causa prima kehidupan.

Menurut Adnan Syarif, bentuk penyakit spiritual itu berupa penyakit takut mati, gelisah, cemas, merasa serba kekurangan, keangkuhan, mencintai kehormatan, terlampau khawatir terhadap masa depan. Setiap agama memiliki basis spiritual dengan nama dan istilahnya masing-masing. Dalam Islam, nilai spiritual itu tidak lain adalah tasawuf. Atau, dalam bahasa mutakhir, dikenal dengan sebutan spiritualitas Islam. Inilah solusi Islam dalam menghadapi problematika kehidupan modern yang penuh tantangan. Kehadiran spritualitas dalam kehidupan manusia modern tidak lepas dari upaya tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan tashfiyatul qalb (penjernihan hati) guna mendekatkan diri sedekat-dekatnya dengan Allah Swt. Perasaan (sense, dzauq) semacam ini muncul, selain dilatarbelakangi berbagai keruwetan persoalan yang sulit ditembus nalar – seperti insiden al-fitnatul al-kubro, krisis politik, ekonomi dan sebagainya – juga dimotifasi oleh sentuhan kalam Ilahi serta sabda Nabi Saw. Di antara firman-Nya,

لِيَعْبُدُونِي إِلَّا وَالْإِنْسَ الْجِنَّ خَلَقْتُ وَمَا

Artinya : Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikepada-Ku.

Manusia memiliki tahap perkembangan paling kompleks dalam kehidupannya. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Setiap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, kecendrungan, serta tuntutan yang berbeda-beda yang harus dipenuhi oleh individu. Adanya tuntutan dalam kehidupan mereka dapat menimbulkan kecemasan. Perasaan cemas terhadap kehidupan disebut dengan Quarter Life Crisis yaitu masa dimana seseorang merasa cemas dengan masa depannya. Istilah Quarter Life Crisis pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robins serta Abbey Wilner pada tahun 2001 untuk mendeskripsikan kebingungan tentang masa depan Wilner sesudah lulus dari perguruan tinggi. problem yang dihadapi dalam hayati adalah pekerjaan, karir, serta hubungan romantis dengan lawan jenis (Nash & Murray) . Atwood dan Scholtz mengatakan

bahwa quarter life crisis merupakan sebuah fase perkembangan psikologis yang ada di usia 18-29 tahun menjadi masa transisi antara fase remaja adolescence ke fase dewasa adulthood. Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap meningkatnya ketidakstabilan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan panik serta ketidakberdayaan.

Menurut Thorspecken (2005) quarterlife crisis adalah kebingungan terhadap diri mulai mempertanyakan pilihan karir dan identitas diri, sebagian individu merespon permasalahan ini dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan. Menurut Robinson (2015) quarter-life crisis adalah perasaan terjebak dengan pilihan hidup, hal ini merupakan fenomena yang kerja terjadi di usia dewasa awal. Pengalaman quarter-life crisis tidak sepenuhnya tidak menyenangkan, krisis jika diatasi dapat menjadi pengalaman positif untuk berkembang ke tahapan berikutnya. Berdasarkan beberapa pernyataan ahli, quarter-life crisis dapat diartikan kondisi individu yang merasa terjebak dalam pilihan hidup, hal ini membuat individu meragukan pilihan karir dan identitas diri. Menurut Robinson (2015) quarter-life crisis tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik.

Setiap manusia pasti pernah mengalami Quarter Life Crisis meski fase ini dapat terjadi berbeda-beda pada setiap individu tergantung cara orang tersebut menyikapinya. Individu yang tidak mempersiapkan kehidupan dewasa awal dengan baik akan terkejut ketika diperhadapkan pada situasisituasi yang sulit. Hal ini akan mengganggu kondisi psikologisnya. Perasaan-perasaan negatif akan terus bermunculan, nasib tidak menentu, merasa tidak berdaya, khawatir dengan kegagalan, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri. Individu yang terus-menerus membiarkan kondisi tersebut dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik akan mengalami krisis emosional, seperti frustrasi sampai depresi dan gangguan psikologis lain Atwood dan Scholtz (2008) menyebut kondisi ini sebagai quarter-life crisis (Sujudi, 2020). Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. Namun, bagi umat muslim tidak perlu cemas dan pesimis dalam menghadapi Quarter Life Crisis. Quarter life crisis didefinisikan Robbins dan Wilner sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa.

Terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami Quarter Life Crisis yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Tidak sedikit individu pada kelompok usia dewasa awal ini mengalaminya, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang tengah mereka alami. Quarter Life Crisis perlu dihadapi dengan baik dan dengan cara yang benar hal itulah yang berkaitan dengan tingkat spiritualitas manusia. Dengan mengetahui faktor terjadinya manusia bisa menghadapinya

dengan mempersiapkan diri dan mencari solusi terbaik. Berikut ini faktor penyebab terjadinya Quarter Life Crisis Menurut Thouless faktor-faktor quarter life crisis dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal Quarter Life crisis meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya. Menurut Robbins dan Wilner penyebab utama Quarter Life Crisis adanya krisis identitas pada usia dua puluhan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan. Menurut Atwood dan Scholtz penyebab terjadinya Quarter Life crisis adanya kepuasan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Dalam Islam sendiri, permasalahan ini turut mendapat perhatian khusus. Hal ini dijelaskan di dalam Al-Qur'an, salah satunya pada surah Az-Zumar Ayat 53, yang artinya: Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah Anda berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun Maha Penyayang. Pada hakikatnya kehidupan manusia membutuhkan rahmat dan nikmat Allah karena tanpa rahmat Allah manusia tidak akan bisa dan tidak dapat menjalani dan menggapai apapun didalam hidupnya. Rahmat dan nikmat Allah telah diberikan kepada seluruh makhluk-Nya tanpa terkecuali, terutama kepada manusia, semua diberikan tanpa pilah kasih sama sekali, apapun bangsanya, sukunya, bentuk fisiknya dan bahkan apapun agamanya. Rahmat dan nikmat Allah dapat dirasakan didunia dan bahkan sampai di akhirat. Rahmat dan nikmat Allah merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya, namun dalam konsep mengasihi, Allah telah mengasihi semua makhluknya, tetapi Allah menyayanginya beberapa makhluknya yang bertaqwa dan beramal sholeh.

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram di dalam surah yang artinya Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri) Yang dimaksud dengan melampaui batas yakni banyak melakukan kemaksiatan. Kemudian (janganlah kamu berputus asa) yakni janganlah habis harapan. dari rahmat Allah yakni dari ampunan-Nya. Ini merupakan ayat al-Qur'an yang memberi harapan besar, sebab ayat ini mengandung kabar gembira yang paling agung. Pertama, dalam ayat ini Allah menisbatkan hamba-hamba-Nya kepada diri-Nya untuk memuliakan mereka dan menambah kegembiraan mereka; kemudian Allah menyebut mereka dengan orang-orang yang banyak melakukan kemaksiatan dan dosa-dosa, kemudian Allah melanjutkannya dengan larangan untuk berputus asa dari rahmat-Nya bagi orang-orang yang banyak melakukan dosa tersebut, sehingga larangan berputus asa bagi orang-orang yang tidak banyak melakukan dosa

adalah lebih utama dan lebih termaksud dalam ayat ini.

Bahkan, hal ini didukung dengan sabda Rasulullah SAW yang berbunyi: "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya." (HR Bukhari Muslim) . Al-Qur'an telah menawarkan segala solusi bagi umat muslim, termasuk menghadapi Quarter Life Crisis. Sebagai seorang muslim hal yang bisa kita peroleh dalam Al-Qur'an untuk menghadapi ataupun melawan fenomena ini adalah: Pertama, Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk senantiasa berikhtiar dalam keadaan apapun. Salah satunya ketidakpuasan atas pencapaian pribadi yang tidak membanggakan. Fokuslah kepada hal-hal yang menjadi prioritas kehidupan kita dan mintalah bantuan dengan Allah SWT. Allah SWT menjelaskan dalam firman-Nya, "Mintalah bantuan (kepada Allah) melalui ketabahan dan doa." (QS. Al-Baqarah: 45). Berikut ini surah Al-Baqarah ayat 45 :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Dengan berikhtiar juga, "Allah akan memberi bantuan kepada seseorang selama dia memberi bantuan kepada sesamanya". Allah SWT berfirman, "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd: 11). Merujuk pada ayat tersebut, dalam menjalani kehidupan kita harus berikhtiar atau berusaha untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik lagi. Berikut ini surah Ar-Ra'd ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا

مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ

Artinya : Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Berikhtiar adalah wajib bagi setiap manusia dalam upaya untuk mencapai segala yang diinginkannya. Kedua, Al-Qur'an mengajarkan sikap optimisme, dilanjutkan dengan doa. Dalam al-Qur'an, Allah berfirman, "Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal pada-Nya." (QS. Ali Imran: 159). Ketiga, jangan membandingkan hidup dengan orang lain. Berikut ini surah Ali- Imran ayat 159 :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْاَلْبَابِ لَانفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْاَمْرِ ۗ فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ اِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ

Artinya: "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya."

Hal inilah yang sering terjadi sehingga membuat diri kita menjadi seorang yang pesimis hingga memperkuat Quarter Life Crisis. Dalam hal ini, janganlah kita membandingkan diri kita dengan orang lain. Karena jalan kesuksesan hidup orang itu berbeda-beda. Bersabar, Bersyukur, dan Ikhlas. Nabi Muhammad SAW bersabda yang diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim, "Hakikat kesabaran (kesempurnaan) dinilai pada saat-saat pertama dari kedatangan malapetaka (bukan setelah berlalu sekian waktu)." Itulah yang bisa kita ambil dalam Al- Qur'an sebagai bekal kita untuk menghadapi Quarter Life crisis. Dari penjelasan diatas maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal"

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan judul "Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal". Sugiyono berpendapat pendekatan kuantitatif ialah pendekatan yang didasari filosofi positivisme dapat digunakan dalam menguji populasi dan sampel tertentu, dengan menguji analisa data statistika yang dirancang untuk menggambarkan serta menguji hipotesis. Dapat dikatakan metode kuantitatif adalah metode penelitian yang menyajikan hasil penelitian berupa data angka Pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional atau hubungan yang bertujuan untuk melihat besaran hubungan antara dua variabel atau lebih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi penelitian di lakukan pada mahasiswa program Sudi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 27 Mei sampai dengan 20 Juni 2024.

Berikut tabel hasil uji korelasi pearson product moment dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

| <i>Correlations</i> | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| | | Tingkat Spiritualitas | Quarter life crisis |
| Tingkat spiritualitas | Pearson Correlation | 1 | .69 |
| | Sig. (2-tailed) | | <.001 |
| | N | 84 | 84 |
| Quarter life crisis | Pearson Correlation | .69 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | <.001 | |
| | N | 84 | 84 |

Tabel Hasil Uji korelasi pearson product moment

Uji korelasi pearson product moment menghasilkan 0,69 berdasarkan data pada tabel di atas. Apabila nilai hitung 0,69 lebih besar dari nilai R tabel (0,212) maka terdapat hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis. Jika nilai rhitung kurang dari nilai rtabel maka tidak ada terdapat hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis. Berdasarkan hasil PSPP hasil sig < 0,001 maka Ho ditolak dan Ha disetujui. Terdapat hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Sementara nilai pearson correlation di dapat sebesar 0.741 menunjukkan hubungan positif bahwa semakin tinggi Tingkat spiritualitas semakin rendah quarter life crisis yang dialami. Korelasi nilai r dapat ditemukan pada tabel di bawah ini berdasarkan interpretasi efisiensi korelasi.

Tabel Interpretasi Efisiensi Korelasi.

Kriteria Tingkat Hubungan Dan Kekuatan Dalam Hubungan

| NO | NILAI KORELASI | INTERPRETASI |
|----|----------------|----------------------|
| 1 | 0,00-0,199 | Hubungan lemah |
| 2 | 0,20-0,399 | Hubungan rendah |
| 3 | 0,40-0,599 | Hubungan sedang |
| 4 | 0,60-0,799 | Hubungan kuat |
| 5 | 0,80-0,1000 | Hubungan sangat kuat |

Berdasarkan aturan yang diperoleh dari perhitungan uji korelasi pearson product moment, dengan nilai 0,69 dan nilai tersebut berada pada interval antara 0,60 -0,799 dengan demikian hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal terdapat hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat sprirtualitas memiliki hubungan dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Menurut temuan peneliti terdapat 84 orang responden dari mahasiswa bimbingan penyuluhan islam dan peneliti menyebarkan 20 kuesioner Tingkat spiritualitas yang dihitung menggunakan hasil tes bantuan aplikasi PSPP berdasarkan temuan ini yaitu 44% atau 37 orang tergolong tinggi dan 56% atau 47 orang tergolong rendah. Tingkat spiritualitas memiliki peranan penting dalam menentukan perilaku individu dalam memandang dirinya, hal ini menunjukkan bahwa

rasa spiritualitas yang tinggi diperlukan setiap individu. Manfaat dari memiliki Tingkat spiritualitas yang tinggi adalah individu bersikap optimis, percaya diri, senantiasa berfikir dan bersikap serta berperilaku positif. Menurut temuan penelitian terdapat 84 responden dari mahasiswa dan peneliti menyebarkan 20 kuesioner *quarter life crisis* yang dihitung menggunakan hasil tes bantuan aplikasi PSPP berdasarkan temuan ini 42 % atau 35 orang tergolong tinggi dan 58% atau 49 orang tergolong sedang karena individu karena individu masih memiliki Tingkat spiritualitas yang sedang.

Berdasarkan hipotesis data yang diuji dalam penelitian terdapat hubungan antara tingkat spiritualitas dengan *quarter life crisis*, dengan nilai 0,69 menunjukkan hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat spiritualitas cukup kuat untuk dikaitkan dengan *quarter life crisis*. Hubungan kedua variabel memiliki hubungan negatif yang artinya tidak searah atau semakin tinggi tingkat spiritualitas maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya, semakin tinggi Tingkat spiritualitas maka semakin rendah *quarter life crisis*.

Individu yang memiliki *quarter life crisis* yang tinggi dapat disebabkan karena rendahnya Tingkat spiritualitas dalam dirinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suminar dan Meiyuntari bahwa konsep diri yang cenderung rendah merupakan salah satu faktor yang menyebabkan konformitas pada seseorang. Individu yang memiliki konsep diri rendah, akan menganggap dirinya tidak nyaman secara personal, sehingga mencari orang-orang yang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Nilai 0,69 artinya Tingkat spiritualitas memiliki kontribusi sebesar 69% terhadap *Quarter life crisis*. Sedangkan, sebesar 31% merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Maslan Maslan bahwa faktor yang juga mempengaruhi perilaku ialah faktor lingkungan dan juga kekuatan iman agamanya. Berdasarkan pembahasan di atas menunjukkan bahwa Tingkat spiritualitas dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Prajna Paramita dan Anugriaty Indah Asmarany menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tingkat spiritualitas dan *quarter life crisis* pada dewasa awal

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai “Hubungan tingkat spiritualitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal” maka dapat disimpulkan sebagai berikut : *Pertama*, Secara simultan didapat nilai $R=0,69$ yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara tingkat spiritualitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas cukup kuat untuk dikaitkan dengan *quarter life crisis*. *Kedua*, Variabel memiliki hubungan positif yang artinya semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah *quarter life crisis* pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Sagala R. 2018. *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktik)*. Suka-Press Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta hal 7
- Iwan Ardian, *Konsep Spiritualitas Dan Religiusitas (Spiritual And Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*, Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, 2016
- Sagala R. 2018. *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktik)*. Penerbit : Suka-Press Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta hal 7
- Nasution H. 2011. *Spiritualisme Kota Internalisasi Tasawuf Dalam Kehidupan Modern*. Penerbit : Penerbit Panjiaswaja Press Jl. Gurilla No. 6 Medan
- Yeni Mutiara. 2018. *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKi Tingkat Akhir*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta
- Mukti, F. A. (2020). *Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media EBook (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia)*.
- Agustinus Riyanto , Diana Putri Arini. 2021. Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume 3, No.1
- Alisa Munaya Asrar, Taufani. 2022. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Journal of Behavior and Mental Health*. Vol 3, No.1 hal2
- Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira, *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Vol 8, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2021, Hal 1
- Siti Hasmah, Fazira, Arri Handayani, Farikha Wahyu Lestari, *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Vol 5, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2023, Hal 2
- Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, Farikha Wahyu Lestari, *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Vol 5, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2023, Hal 2
- Anjani Antologi Tafsir. STIQ Al- Lathifiyyah. 2020
- Hidayatullah, S. *Kultum Kamtibmas*. Deepublish. 2020
- Frezzi Ramadhan Syah, Habibie Ramadhan *Besarnya Rahmat Allah Swt Dalam Q.S. Azzumar (39) : 53*, Vol 1, *Student Research Journal*, 2023, Hal 7
- Enang Hidyat, *Fiqh Ibadah Bagi Orang Sakit dan Bepergian*, Buku Kita,com : CV Cendekia Press, 2018, Hal 27
- Siyoto, Sandu & Ali Sodik, *“Dasar Metodologi Penelitian”*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015). dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Vol 8, No 3. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2022.Hal 01
- Shofura Nur Almalail, Kus Hanna Rahmi. Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. Vol 3 No 4. *Journal of Social Science Research*. 2023. Hal 01
- Vera Bella Espransa. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Akhir.

2022. Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira, Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal, Vol 8, Jurnal Penelitian Psikologi, 2021, Hal 4
- A Hayati, Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019, Vol 5, Thesis, 2019, Hal 7
- Anggara Noor Wicaksono, Kontribusi Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling UNS, Skripsi, 2022
- Ningrum, Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap Man I Metro, Jurnal Promosi. Vol.5.No.1.2017. Hal. 148
- N Rois, Konsep motivasi, perilaku, dan pengalaman puncak spiritual manusia dalam psikologi islam, vol 8, Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2019, hal 9
- NL Salsabila, DS Wijaksono, Quarter Life Crisis dalam Film Animasi, Vol 5, jurnal Pendidikan, 2022, Hal 6
- Yulmaida Amir, Diah Rini Lesmawati. Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda. Vol. 2., No. 2. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris. 2016. Hal. 6
- Agus Prasetyo. Aspek Spiritualitas Sebagai Elemen Penting Dalam Kesehatan. Vol. IX, No. 1. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA). 2021. Hal 18
- Wulida Litaqia & Iman Permana. Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review. Vol 6 No 2, Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. 2020. Hal 622
- Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, Wasisto Utomo. Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Vol 8, No 3. Jurnal Kesehatan Komunitas.2022.Hal 01
- Shofura Nur Almalail, Kus Hanna Rahmi. Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. Vol 3 No 4. Journal of Social Science Research. 2023. Hal 01
- Vera Bella Espransa. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Akhir. 2022. Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira, Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal, Vol 8, Jurnal Penelitian Psikologi, 2021, Hal 4
- A Hayati, Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019, Vol 5, Thesis, 2019, Hal 7
- Anggara Noor Wicaksono, Kontribusi Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling UNS, Skripsi, 2022