



RELIGIUSITAS DAN *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z

¹Tubagus N. A. Hisyam*, ²Azhariah N. B. Arafah

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Tubagus N. A. Hisyam
ammaar0512@gmail.com

Article History
Received 5 Desember 2025
Revised 10 Januari 2026
Accepted 15 Januari 2026

Kata Kunci
Generasi Z
Religiusitas
Quarter life crisis

ABSTRAK

Generasi Z merupakan kelompok yang saat ini banyak berada pada tahap peralihan dari masa remaja menuju dewasa, khususnya pada periode *emerging adulthood* yang umumnya berlangsung pada rentang usia sekitar 18–25 tahun dan termasuk dalam fase dewasa awal. Pada periode perkembangan ini, individu sering menghadapi berbagai tuntutan, ketidakpastian, serta proses pencarian identitas yang dapat memunculkan krisis psikologis yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*. Fenomena tersebut ditandai oleh kebingungan terkait masa depan, karier, hubungan interpersonal, maupun pencapaian hidup. Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh religiusitas terhadap tingkat *quarter-life crisis* pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan partisipan Generasi Z berusia 18–27 tahun. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *non-probability sampling* melalui metode *purposive sampling*, sehingga diperoleh 109 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui *Google Form*. Selanjutnya, data dianalisis dengan teknik regresi linier sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0 untuk Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada Generasi Z.

ABSTRACT

Generation Z is a group currently in the transition from adolescence to adulthood, particularly during the *emerging adulthood* period, which generally occurs between the ages of 18 and 25 and is considered early adulthood. During this developmental period, individuals often face various demands, uncertainties, and the search for identity, which can lead to a psychological crisis known as the *quarter-life crisis*. This phenomenon is characterized by confusion regarding the future, career, interpersonal relationships, and life achievements. This study was conducted to empirically examine the influence of religiosity on the level of *quarter-life crisis* in Generation Z. The study used a quantitative approach with Generation Z participants aged 18–27 years. The sampling technique applied was *non-probability sampling* through a *purposive sampling* method, resulting in 109 respondents who met the research criteria. Data collection was carried out using a questionnaire distributed online via *Google Forms*. Furthermore, the data were analyzed using a simple linear regression technique using SPSS software version 27.0 for Windows. The results of the analysis indicate that religiosity has a significant influence on the *quarter-life crisis* in Generation Z.

Cite this Article:
Hisyam, T. N. A., & Arafah, A. N. B. (2025). Religiusitas dan *quarter life crisis* pada generasi Z. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 292 – 299 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.466>

PENDAHULUAN

Manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang rentang kehidupannya. Pertumbuhan mengacu pada perubahan struktur fisik yang bersifat kuantitatif, sedangkan perkembangan berkaitan dengan penyempurnaan fungsi fisik, kognitif, sosial, dan

emosional yang berlangsung secara berkelanjutan (Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2020). Perkembangan individu tidak terjadi secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosial dan budaya. Pada setiap tahap perkembangan, individu dihadapkan pada tuntutan dan tantangan yang berbeda. Salah satu periode yang dianggap penuh perubahan adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, individu mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar, tuntutan kemandirian, serta berbagai keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis maupun emosional.

Periode transisi tersebut dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu fase perkembangan yang umumnya terjadi pada usia 18–29 tahun dan ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta pencarian arah hidup (Arnett, 2015). Kelompok yang saat ini banyak berada pada rentang usia tersebut adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an (Dimock, 2019). Dibandingkan generasi sebelumnya, Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi teknologi digital, media sosial, dan perubahan sosial yang cepat. Kondisi tersebut memberikan berbagai peluang sekaligus tantangan. Mereka diharapkan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman, membangun karier yang kompetitif, serta mencapai kemandirian dalam waktu relatif singkat, sehingga menimbulkan tekanan yang cukup besar dalam proses menuju kedewasaan.

Di Indonesia, Generasi Z merupakan salah satu kelompok usia terbesar dalam struktur penduduk sehingga memiliki peran penting dalam pembangunan nasional. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa Generasi Z mendominasi komposisi penduduk usia muda dan akan menjadi bagian utama dari kelompok usia produktif pada era bonus demografi (BPS, 2020). Namun, besarnya harapan terhadap generasi ini juga diiringi berbagai tantangan psikologis. Survei global menunjukkan bahwa Generasi Z termasuk kelompok yang paling rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan (Deloitte, 2023). Selain itu, perkembangan teknologi, kompetisi akademik, tekanan ekonomi, serta tuntutan sosial yang tinggi sering kali menjadi sumber stres yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mereka apabila tidak dikelola secara adaptif.

Kerentanan tersebut juga tercermin dalam berbagai laporan mengenai kesehatan mental remaja dan dewasa muda di Indonesia. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental cukup banyak ditemukan pada kelompok usia muda, mulai dari gejala kecemasan hingga gangguan psikologis yang lebih serius. Kondisi ini diperkuat oleh peningkatan prevalensi gangguan mental emosional yang dilaporkan dalam survei kesehatan nasional beberapa tahun terakhir. Selain menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan, Generasi Z juga sering mengalami kebingungan identitas, kesulitan menjalin relasi

sosial yang bermakna, serta kekhawatiran terhadap pencapaian hidup. Berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang ingin dicapai.

Tekanan yang muncul pada masa dewasa awal sering kali berkaitan dengan fenomena yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*. Konsep ini merujuk pada periode krisis yang dialami individu ketika memasuki usia dua puluhan hingga awal tiga puluhan dan ditandai oleh kebingungan, keraguan diri, kecemasan, serta ketidakpastian terhadap arah kehidupan (Argasiam, 2014; Arnett, 2015). Individu mulai mempertanyakan pilihan pendidikan, karier, hubungan romantis, hingga tujuan hidup yang ingin dicapai. Ketika realitas yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan yang dibangun sejak masa remaja, muncul berbagai reaksi emosional seperti stres, frustrasi, dan ketakutan akan kegagalan. Oleh karena itu, *quarter-life crisis* dipandang sebagai fenomena perkembangan yang umum tetapi tetap memerlukan penyesuaian psikologis yang efektif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu menghadapi krisis perkembangan dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun sosial. Dukungan sosial, konsep diri positif, efikasi diri, serta kemampuan koping yang baik terbukti membantu individu mengurangi dampak negatif *quarter-life crisis* (Khailia, 2025; Permana & Sulastri, 2025). Salah satu faktor yang juga berpotensi berperan adalah religiusitas. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan ibadah, tetapi juga mencakup keyakinan, nilai, dan makna hidup yang menjadi pedoman individu dalam menghadapi berbagai kesulitan (Koenig, 2018). Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara positif, mempertahankan harapan, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan dan ketidakpastian.

Dari perspektif psikologi, religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tantangan kehidupan. Praktik keagamaan seperti doa, ibadah, refleksi spiritual, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan dapat meningkatkan ketenangan, optimisme, serta rasa memiliki tujuan hidup yang jelas (Pargament, 2013; Koenig, 2018). Faktor-faktor tersebut berpotensi mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang sering muncul selama masa *quarter-life crisis*. Meskipun sejumlah penelitian telah menghubungkan religiusitas dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, kajian mengenai pengaruh religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada Generasi Z masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut penting dilakukan untuk memperkaya pemahaman tentang faktor protektif yang dapat membantu Generasi Z menghadapi tantangan perkembangan secara lebih adaptif. Berdasarkan paparan informasi di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada generasi Z.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah 109 orang anggota generasi Z yang berusia 18-27 tahun (lahir pada tahun 1997-2005). Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, belum memiliki pekerjaan tetap atau belum menikah.

Quarter-life crisis dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala *Quarter-Life Crisis* milik Afandi, Afandi, Afandi, dan Erdayani (2023) berdasarkan aspek-aspek *quarter-life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) yang terdiri dari 26 aitem. Kategori respons dalam skala ini adalah mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Skor reliabilitas skala ini adalah 0.803.

Religiusitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Religiusitas milik Huber dan Huber (2012) yang terdiri dari 15 item. Kategori respons dalam skala ini adalah mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Skor reliabilitas skala ini adalah 0.767.

Untuk menjawab hipotesis penelitian maka digunakan teknik statistik regresi sederhana yang melibatkan religiusitas sebagai variabel bebas dan *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat. Perhitungan regresi ganda dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada generasi Z dengan nilai < 0.001 . Dari hasil uji regresi didapatkan nilai *R square* sebesar 0.265 sehingga diketahui bahwa besar pengaruh religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada generasi Z sebesar 26.5% dan sisanya sebesar 73.5% merupakan faktor lain luar penelitian. Informasi yang lebih jelas tampak pada Tabel 1.

Terdapat beberapa alasan mengapa ditemukan pengaruh yang signifikan dari religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada individu generasi Z. Pertama adalah bahwa religiusitas membantu generasi Z menemukan makna dan tujuan hidup.

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis Religiusitas terhadap Quarter-life crisis

Variabel	R ²	Sig.	Keterangan
Religiusitas* <i>quarter-life crisis</i>	0.265	$p < .01$	Signifikan

Salah satu karakteristik *quarter-life crisis* pada Generasi Z adalah munculnya kebingungan mengenai identitas, tujuan hidup, dan arah masa depan. Religiusitas membantu individu membangun sistem makna yang memberikan penjelasan mengenai tujuan hidup dan

peran diri dalam kehidupan yang lebih luas. Individu yang religius cenderung memandang tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan yang memiliki nilai spiritual sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan hampa dan kehilangan arah. Penelitian Negru-Subtirica dkk. (2017) menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan makna hidup yang lebih tinggi pada *emerging adults*. Selain itu, Arnett (2015) menjelaskan bahwa religiusitas menjadi sumber penting dalam pembentukan identitas dan tujuan hidup selama masa *emerging adulthood* sehingga dapat mengurangi *intensitas quarter-life crisis*.

Alasan berikutnya adalah religiusitas menjadi sumber strategi koping dalam menghadapi ketidakpastian. *Quarter-life crisis* sering dipicu oleh ketidakpastian mengenai pekerjaan, pendidikan, keuangan, dan hubungan interpersonal. Religiusitas menyediakan berbagai strategi koping seperti doa, ibadah, refleksi spiritual, dan keyakinan terhadap kehendak Tuhan yang membantu individu menghadapi situasi yang tidak dapat dikendalikan. Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) menjelaskan bahwa *religious coping* berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi stres. Penelitian Ano dan Vasconcelles (2005) yang kembali dikonfirmasi dalam berbagai studi longitudinal terbaru menunjukkan bahwa koping religius berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Kent, Bradshaw, dan Uecker (2018) menemukan bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih optimis, resilien, dan mampu menghadapi ketidakpastian hidup sehingga lebih siap menghadapi *quarter-life crisis*.

Di sisi lain, religiusitas juga membantu mengurangi *distress* psikologis. *Quarter-life crisis* umumnya disertai kecemasan, stres, keraguan diri, dan ketakutan terhadap kegagalan. Religiusitas membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui praktik spiritual yang menumbuhkan rasa syukur, harapan, kesabaran, dan penerimaan diri. Smith, McCullough, dan Poll (2013) menemukan bahwa keterlibatan religius berkaitan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, Koenig (2012) juga menjelaskan bahwa religiusitas meningkatkan kesejahteraan psikologis dan *spiritual well-being* yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *distress* psikologis. Oleh karena itu, individu religius cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif yang muncul selama *quarter-life crisis*.

Alasan lainnya adalah bahwa religiusitas memperkuat identitas diri pada masa *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* merupakan periode eksplorasi identitas yang intens. Pada fase ini, banyak individu mengalami kebingungan mengenai nilai hidup, karier, dan hubungan interpersonal yang dapat memicu *quarter-life crisis*. Religiusitas memberikan seperangkat nilai dan keyakinan yang membantu individu membangun identitas diri yang lebih stabil. Gurba dkk. (2022) menemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan komitmen identitas yang lebih kuat

pada *emerging adults*. Penelitian Spillman dkk. (2013) menunjukkan bahwa identitas religius berkontribusi terhadap perkembangan identitas psikososial yang sehat. Selain itu, Arnett (2015) juga menjelaskan bahwa religiusitas membantu individu memahami dirinya secara lebih jelas dan konsisten sehingga mengurangi kebingungan identitas yang menjadi salah satu inti dari *quarter-life crisis*.

Alasan terakhir yang dapat dikemukakan adalah bahwa religiusitas memberikan dukungan sosial dan rasa keterhubungan. Selain faktor intrapersonal, *quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Religiusitas sering mendorong keterlibatan dalam komunitas keagamaan yang menyediakan dukungan emosional, sosial, dan spiritual. Dukungan tersebut membantu individu merasa diterima dan tidak menghadapi permasalahan hidup seorang diri. Lim dan Putnam (2010) menemukan bahwa keterlibatan dalam komunitas religius meningkatkan kebahagiaan terutama melalui dukungan sosial yang diperoleh dari anggota komunitas. Penelitian Krause dan Hayward (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis agama berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan ini diperkuat oleh Kent, Bradshaw, dan Uecker (2018) yang menjelaskan bahwa religiusitas meningkatkan *sense of belonging* dan *connectedness* sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan perkembangan yang muncul selama *quarter-life crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi *quarter-life crisis* pada individu generasi Z. Religiusitas membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup, menyediakan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi ketidakpastian, mengurangi *distress* psikologis, memperkuat identitas diri, serta meningkatkan dukungan sosial dan rasa keterhubungan dengan lingkungan. Berbagai fungsi tersebut menjadikan religiusitas sebagai faktor protektif yang membantu generasi Z menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa *emerging adulthood*. Dengan demikian, semakin tinggi religiusitas individu, semakin besar kemampuannya untuk mengelola dan mengurangi dampak *quarter-life crisis* secara konstruktif.

Berdasarkan temuan penelitian ini, generasi Z disarankan untuk mengembangkan religiusitas secara lebih mendalam melalui berbagai aktivitas spiritual, refleksi diri, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan yang positif. Penguatan religiusitas dapat menjadi sumber makna hidup, dukungan sosial, serta strategi koping yang membantu menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian pada masa *emerging adulthood*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter-life crisis*,

seperti resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, atau kesejahteraan psikologis, serta melibatkan sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the quarter life crisis scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167-176. <https://doi.org/10.17977/um01v8i32023p167-176>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Argasiam, B. (2014). *Quarter-life crisis: Resiliensi, kejelasan, dan kepuasan hidup*. Unaki Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020*. BPS.
- Dimock, M. (2019) *Defining generations: Where millennials end and generation Z begins*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins>
- Deloitte, D. (2023). *Deloitte's 2023 Gen Z and Millennial Survey reveals workplace progress despite new setbacks*. <https://www.deloitte.com/global/en/about/press-room/2023-gen-z-and-millennial-survey.html>
- Gurba, E., Czyzowska, D., Topolewska-Siedzik, E., & Ciecuch, J. (2022). The importance of identity style for the level of religiosity in different developmental periods. *Religions*, 13(2), 157. <https://doi.org/10.3390/rel13020157>
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3, 710-724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Kent, B. V., Bradshaw, M., & Uecker, J. E. (2018). Forgiveness, attachment to God, and mental health outcomes in older U.S. adults: A longitudinal study. *Research on Aging*, 40(5), 456-479. <https://doi.org/10.1177/0164027517706984>
- Khailia, W. A. (2025). The influence of self-esteem, social support and quarter life crisis in early adults. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 191-200. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1121>

- Koenig, H. (2018) *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press, Cambridge.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Religious involvement, practical wisdom, and self-rated health. *Journal of Aging and Health*, 26(4), 540-558. <https://doi.org/10.1177/0898264314524437>
- Lim, C., & Putnam, D. (2010) Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75, 914-933. <http://dx.doi.org/10.1177/0003122410386686>
- Negru-Subtirica, O., Tiganasu, A., Dezutter, J., & Luyckx, K. (2017). A cultural take on the links between religiosity, identity, and meaning in life in religious emerging adults. *The British Journal of Developmental Psychology*, 35(1), 106–126. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12169>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (15th ed.)*. McGraw-Hill.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter-life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187-195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development (18th ed.)*. McGraw-Hill.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614-636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Spilman, S. K., Neppl, T. K., Donnellan, M. B., Schofield, T. J., & Conger, R. D. (2013). Incorporating religiosity into a developmental model of positive family functioning across generations. *Developmental Psychology*, 49(4), 762-774. <https://doi.org/10.1037/a0028418>