

**RELIGIUSITAS DAN KEMATANGAN BERAGAMA DALAM MEMBANTU
MENGHADAPI QUARTER-LIFE CRISIS BAGI KALANGAN
GENERASI MILENIAL**

**RELIGIOSITY AND MATURITY IN HELPING TO DEAL WITH THE
QUARTER-LIFE CRISIS IN THE MILLENNIAL GENERATION**

**Dewi Sinta¹, Munawar Rahmat², Saepul Anwar³, Abid Nurhuda⁴,
Engku Shahrulerizal Bin Engku Ab Rahman⁵**

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung,
Jawa Barat 40154, Indonesia

⁴Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta, Jl. Dr. Wahidin No.5, Penumping, Kec. Laweyan, Kota Surakarta,
Jawa Tengah 57141, Indonesia

⁵Politeknik Port Dickson Negeri Sembilan, KM 14, Jalan Pantai, 71050 Si Rusa, Port Dickson,
Negeri Sembilan, Malaysia
e-mail: dewisintapai@upi.edu

ABSTRACT

In this dynamic and digital era, millennials are often faced with challenging psychological challenges, especially the Quarter-Life Crisis. This study aims to analyze the contribution of religiosity and maturity in helping to deal with the Quarter-Life Crisis in the millennial generation. This research method uses a qualitative approach with a literature study method. Data collection is done by literature study, then data analysis using the content analysis method. The results showed that religiosity and religious maturity can help millennials in dealing with the Quarter-Life Crisis. The form of contribution is in the form of providing a moral foundation, inner strength, peace of mind, positive attitude, and self-acceptance, as well as improving psychological well-being. Individuals with high levels of religiosity and religious maturity tend to be better able to overcome Quarter-Life Crisis because they have more ability to control their emotions. These findings provide insight into the potential role of religious values in providing mental resilience for the millennial generation in facing the challenges of early adult life transition. The practical implications of this research include the need for the development of coaching programs that integrate religious aspects to help individuals manage their journey to adulthood.

Keywords: *Religiosity, Religious Maturity, Quarter-Life Crisis, Millennial Generation*

ABSTRAK

Pada era dinamis dan digital ini, generasi milenial kerap kali dihadapkan pada tantangan psikologis yang menantang, khususnya *Quarter-Life Crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi religiusitas dan kematangan dalam membantu menghadapi *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan, kemudian analisis data menggunakan metode analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan kematangan beragama dapat membantu generasi milenial dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Bentuk kontribusinya adalah dalam bentuk memberikan landasan moral, kekuatan batin, ketenangan jiwa, sikap positif dan penerimaan diri, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat religiusitas dan kematangan beragama yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi *Quarter-Life Crisis*, karena memiliki kemampuan yang lebih dalam mengendalikan emosinya. Temuan ini memberikan wawasan tentang potensi peran nilai-nilai agama dalam memberikan ketahanan mental bagi generasi milenial dalam menghadapi tantangan transisi kehidupan dewasa awal. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup perlunya pengembangan program pembinaan yang mengintegrasikan aspek-aspek keagamaan untuk membantu individu mengelola perjalanan mereka menuju kedewasaan.

Kata Kunci: *Religiusitas, Kematangan Beragama, Quarter-Life Crisis, Generasi Milenial*

FIRST RECEIVED: 03 May 2024	REVISED: 16 October 2024	ACCEPTED: 16 October 2024	PUBLISHED: 31 October 2024
---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

PENDAHULUAN

Kehidupan di era modern ini, terutama bagi generasi milenial, sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan dan tekanan, salah satunya adalah *Quarter-Life Crisis*. *Quarter-Life Crisis* adalah fenomena ketidakpastian dan perasaan krisis yang dialami individu pada usia awal dewasa, sekitar usia 25 hingga awal 30-an, di mana mereka merasa kebingungan mengenai tujuan hidup, karir, dan identitas pribadi (Flynn, 2022).

Setiap manusia memiliki tugas dan perkembangannya, yang mengharuskannya menjadi dewasa, menghadapi rintangan baru, dan memikul kewajiban baru (Amrona et al., 2023a). Saat seseorang menjalani kehidupan seperempatnya biasanya dapat mengalami tekanan, keraguan, dan lain-lain. Selama fase transisi, maka diharuskan meninggalkan zona nyaman untuk kehidupan nyata, yang disertai dengan tugas dan kewajiban baru, dan mempersiapkan masa depan (Rahmasari, 2023).

Ketika menghadapi kompleksitas tantangan ini, faktor-faktor seperti religiusitas dan kematangan beragama memiliki peran yang signifikan (Murjazin et al., 2023a). Religiusitas, sebagai dimensi spiritualitas dan keterhubungan dengan nilai-nilai keagamaan, serta kematangan beragama, yang mencakup pemahaman mendalam dan pengintegrasian nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, bisa menjadi sumber daya penting dalam membimbing individu mengatasi *Quarter-Life Crisis* (Azyanti, 2021; Rahmasari, 2023). Kurangnya pendekatan atau penghayatan keagamaan juga dipercaya dapat menyebabkan persoalan-persoalan di dalam

kehidupan seseorang, terutama stress, depresi dan kehilangan tujuan hidupnya (Afrilia, 2022).

Penelitian-penelitian sebelumnya secara umum telah membahas kaitan antara aspek spiritual dan religius dengan kesejahteraan psikologis, tetapi penelitian yang lebih fokus pada bagaimana religiusitas dan kematangan beragama dapat berperan dalam membantu generasi milenial menghadapi *Quarter-Life Crisis* masih perlu diperdalam. Beberapa riset terdahulu telah mengeksplorasi dampak positif religiusitas pada kesejahteraan psikologis dan adaptasi terhadap perubahan hidup. Namun, terdapat kekosongan penelitian dalam konteks spesifik *Quarter-Life Crisis* di kalangan generasi milenial, di mana aspek kematangan beragama mungkin menjadi faktor kunci dalam strategi menghadapi kompleksitas fase *Quarter-Life Crisis* ini.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran religiusitas dan kematangan beragama sebagai sumber daya potensial dalam membantu generasi milenial menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Penelitian semacam ini diperlukan karena dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap pemahaman kita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis di masa transisi kehidupan dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur untuk mendalami hubungan antara religiusitas, kematangan beragama, dan

Quarter-Life Crisis di kalangan generasi milenial. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kompleksitas fenomena ini melalui interpretasi makna dan pemahaman yang mendalam (Sugiono, 2017). Melalui analisis literatur, penelitian ini akan merinci dan menyintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya, teori-teori yang relevan, serta konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan religiusitas, kematangan beragama, dan *Quarter-Life Crisis* (Murjazin et al., 2023b).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan yang komprehensif. Pelaksanaan penelitiannya dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dari berbagai sumber seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (M. Sari & Asmendri, 2020). Sumber data utama mencakup jurnal-jurnal akademis, buku-buku, tesis, skripsi dan publikasi ilmiah terkait dengan tema religiusitas, kematangan beragama, dan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial. Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan relevansi, kredibilitas, dan kebaruan informasi. Analisis literatur difokuskan pada temuan-temuan yang mengungkapkan korelasi antara tingkat religiusitas, kematangan beragama, dan kemampuan individu mengatasi *Quarter-Life Crisis*.

Analisis data dilakukan dengan analisis konten dan kemudian disajikan dengan metode deskriptif. Setelah melalui identifikasi dan pengumpulan literatur yang signifikan, selanjutnya dilaksanakan proses pengelompokan, sintesis, dan interpretasi temuan-temuan tersebut. Pada tahap ini,

peneliti menyusun rangkaian argumen dan pemahaman yang kokoh untuk menjawab pertanyaan penelitian. Teknik analisis konten memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan menjelaskan kompleksitas hubungan antara religiusitas, kematangan beragama, dan *Quarter-Life Crisis* pada generasi milenial secara kontekstual (Nurhuda, Al Khoiron, et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Quarter-Life Crisis di Kalangan Generasi Milenial

Quarter-Life Crisis merupakan krisis seperempat abad kehidupan (Afrilia, 2022). *Quarter-Life Crisis* sejatinya terjadi ketika individu sedang berada dalam masa dewasa awal, dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir atau cemas ketika berbicara tentang masa depan (Azmy, 2022). *Quarter-Life Crisis* adalah fenomena psikologis dimana seseorang merasa tidak berdaya, panik dan cemas terkait pencapaian tujuan yang belum tercapai, seperti pendidikan, pernikahan, anak, dan karir yang belum stabil.

Quarter-Life Crisis sering disebut krisis identitas. Krisis ini dicirikan oleh perasaan ketidakstabilan dan mengalami tekanan sosial untuk membuat keputusan besar dalam hidup. Sementara mereka masih merasa dilema dan kebingungan mengenai siapa mereka sebenarnya, apa yang mereka inginkan dalam hidup, dan bagaimana cara mencapai tujuan hidup (Susanti et al., 2023). Fenomena psikologis *Quarter-Life Crisis* ini umumnya dialami oleh individu di usia 20-30an. Usia ini saat ini terjadi pada kaum milenial. *Quarter-Life Crisis* juga bisa terkait dengan perasaan tidak puas terhadap pencapaian jangka pendek di usia 20-an dan

pertanyaan introspektif mendalam tentang arah hidup dan keinginan pribadi (Flynn, 2022). Jadi, *Quarter-Life Crisis* adalah krisis seperempat abad kehidupan dimana muncul perasaan khawatir akan ketidakpastian masa depan yang berkaitan dengan harapan, cita-cita, karir, pernikahan, dan finansial yang termanifestasi menjadi respon mental seperti cemas dan stress.

Yeler et al (2021) menyebutkan penyebab *Quarter-Life Crisis* sebagaimana contoh kasus yang terjadi di Turki adalah disebabkan oleh tingginya tingkat ketidakpastian, persepsi kesulitan hidup, penurunan kebahagiaan, masalah pekerjaan dan keuangan. Faktor-faktor ini mempengaruhi peningkatan skor krisis, dengan masalah pekerjaan dan keuangan menjadi penyebab utama. Tingginya tingkat pengangguran, perubahan karir, dan tekanan di tempat kerja menjadi permasalahan utama bagi kelompok usia 20-30 tahun. Sehingga, *Quarter-Life Crisis* terkait erat dengan tantangan dalam karier, keuangan, dan ketidakpastian hidup pada masa dewasa awal.

Sumber lain menyebutkan bahwa *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal disebabkan oleh harapan pribadi dan keluarga yang tidak terpenuhi, penggunaan media sosial yang intensif, perubahan zaman yang menekankan penampilan, dan beban emosional seperti bimbang mengambil keputusan dan mengalami kecemasan (Fazira et al., 2022). *Quarter-Life Crisis* juga disebabkan karena melihat teman-teman sebaya sudah lebih dulu sukses di banding dirinya (Azmy, 2022).

Milenial dikenal sebagai Generasi Y. Kaum Milenial adalah generasi muda yang terlahir antara tahun 1981 sampai 2000, yang saat ini (pada tahun 2023) berusia sekitar 23-43 tahun. Mereka terlahir saat dunia modern

dan teknologi canggih telah berkembang (Alhidayatillah, 2019; Rusmiati & Dewi, 2021).

Meskipun tergolong pada generasi yang dekat dengan teknologi digital yang serba memberi kemudahan, ternyata milenial juga mengalami *Quarter-Life Crisis*. Gejala yang seringkali dialami oleh mereka yaitu adanya perasaan belum memahami diri sendiri, merasa terjebak di lingkungan yang tidak tepat, merasa bimbang dan gamang apakah pilihan yang dijalani saat ini sudah benar atau belum, sering kali membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, serta kebimbangan permasalahan terkait pertemanan, finansial, akademik dan lain-lain (Amrona et al., 2023b). Salah satu penyebab krisis yang muncul pada generasi milenial adalah kemudahan mengakses sosial media menyebabkan mereka tidak percaya diri dan membandingkan dengan apa yang dilihat dari sosial media (M. A. P. Sari, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rentang usia *Quarter-Life Crisis* (usia 20-30an) saat ini (pada tahun 2023) erat terjadi di kalangan generasi milenial. Walaupun generasi milenial mendapatkan serba kemudahan hidup melalui dekatnya dengan teknologi digital, tetapi faktanya mereka tetap mengalami *Quarter-Life Crisis*. Bahkan, mereka dapat lebih mudah mengalami hal itu disebabkan sangat dekat dan intensifnya interaksinya dengan sosial media (Nurhuda, Ansori, et al., 2023). Dengan mudahnya mengakses sosial media, mereka mudah melihat kehidupan orang lain dari berbagai daerah yang pada akhirnya dapat membuatnya muncul rasa iri, tidak percaya diri dan minder karena membandingkan dirinya dengan orang lain yang telah lebih dulu sukses darinya.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang dapat membantu generasi milenial dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Diantara upaya yang dapat dilakukan oleh milenial dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* adalah berusaha untuk berdamai dengan diri sendiri dan keadaan, berusaha terus memotivasi diri untuk terus beproses mempersiapkan masa depan, mendiskusikan kebingungan dengan keluarga dan orang sekitar dan berusaha menghibur diri untuk mengalihkan perasaan tidak nyaman dan kecemasan yang terjadi di fase *Quarter-Life Crisis* ini (M. A. P. Sari, 2021).

Di samping itu, bagi umat beragama terdapat strategi lainnya dalam upaya menghadapi *Quarter-Life Crisis*, yaitu dengan religiusitas dan kematangan beragama. Religiusitas dan kematangan beragama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dimana, kesejahteraan psikologis memainkan peran krusial dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*, karena dapat memberikan ketahanan mental, pemahaman diri yang mendalam dan fleksibilitas untuk mengatasi ketidakpastian dan tekanan hidup (Nurhuda & Aini, 2021).

Peran Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Religiusitas dan Kematangan Beragama

a. Religiusitas

Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan. Kepercayaan ini kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari (Aviyah & Farid, 2014). Religiusitas merupakan Tingkat keyakinan (*belief*) dan

sikap (*attitudes*) seseorang terhadap ajaran agama yang dianutnya dan praktik ritual (*ritual practices*) baik dalam konteks hubungan dengan Allah secara vertikal maupun horizontal, sebagai upaya untuk mencari makna kehidupan dan kebahagiaan (Suryadi, 2021).

Religiusitas berbeda dengan spiritualitas. Religiusitas lebih ke pendekatan seremonial formalistik yang menunjukkan keterikatan dengan Tuhan dan spiritualitas lebih ke pendekatan substantifistik, pendekatan dalam berbuat baik (Ahmad, 2020). Religiusitas memiliki dasar teologi agama, praktek ibadah yang diajarkan oleh institusi agama, dan berfungsi sebagai panduan hidup yang mengikuti prinsip-prinsip Tuhan (Sinta, Syahidin, et al., 2024). Sementara spiritualitas merupakan pencarian personal tanpa dasar teologi yang khusus, memahami hidup dengan kerangka yang lebih fleksibel dan tidak terikat pada panduan agama (Amir & Lesmawati, 2016).

Berdasarkan konsep dari Al-Quran, religiusitas didasarkan pada konsep *kaffah*, kesempurnaan (*kamal*), serta kebijaksanaan yang mencakup keimanan (vertikal) dan muamalah (horizontal). Dari tiga konsep tersebut, ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi akan memiliki kesolehan pribadi dan sosial yang tinggi pula (Azami, Nurhuda, Aziz, et al., 2023). Dengan kata lain, seseorang yang memiliki religiusitas tinggi akan berusaha untuk menjalankan Islam secara *kaffah* (menyeluruh) dalam segala aspek kehidupan, baik yang bersifat ibadah maupun sosial kemasyarakatan (Suryadi, 2021).

b. Kematangan Beragama

Konsep tentang kematangan beragama dicetuskan pertama kali oleh Gordon W.

Allport (1897-1967) yang menggunakan istilah sentimen keagamaan yang matang. Menurutnya, kematangan beragama merupakan suatu watak keberagamaan yang ditampilkan seseorang melalui sikap dan perilakunya. Individu yang matang secara keagamaan tidak terkendali oleh pemikiran magis atau mencari kenyamanan semata, melainkan memiliki makna terpadu bagi kehidupan, memberikan perasaan memiliki, menciptakan hubungan yang penuh kasih, membantu membentuk hati nurani, dan mendukung aspek integrasi seperti humor dan tujuan jangka panjang. Kematangan beragama, menurut Allport, berhubungan erat dengan kesehatan mental dan mempromosikan integrasi positif dalam kehidupan individu (Aqil, 2023).

Kematangan beragama dapat diartikan sebagai tingkat kedewasaan seseorang dalam beriman, di mana esensi dari beragama adalah keimanan. Orang yang matang beragama adalah mereka yang menjadikan ridho Allah sebagai tujuan utama dalam hidup mereka, berupaya untuk mencapai tujuan tersebut, dan memiliki orientasi diri yang tinggi kepada Allah dan Rasul-Nya sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadits (Nurhuda, 2023b). Kematangan beragama juga tercermin dalam kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami nilai-nilai agama, serta menerapkan nilai-nilai tersebut dalam sikap dan tingkah laku sehari-hari, mencerminkan ketaatan dan keyakinan yang tulus terhadap ajaran agamanya (Wahyuni, 2011).

Seseorang yang matang dalam beragama, maka ia menjalani kehidupan beragama sepenuh hati. Salah satunya dengan cara mengaplikasikan apa yang diajarkan agama dalam kehidupan sehari-harinya (Ni'am et al., 2023). Sebagaimana menurut Jalaluddin bahwa kematangan beragama

seseorang terlihat dari kemampuan seseorang untuk memahami, menghayati, serta mengaplikasikan nilai-nilai luhur agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari.

Kematangan beragama dapat tercapai melalui optimalnya fungsi keenam aspek rasa beragama dalam perilaku keseharian seseorang. Aspek-aspek tersebut saling berkaitan: pertama, keyakinan pada Tuhan (aspek ideologis); kedua, penguasaan pengetahuan keagamaan (aspek intelektual); ketiga, pengetahuan digunakan dalam menjalankan ritual peribadatan (aspek ritualistik); keempat, penghayatan ritual menciptakan pengalaman emosi positif (aspek eksperimental); kelima, penghayatan ini membawa dampak positif pada perilaku (aspek konsekuensial atau etika); keenam, keinginan untuk bergabung dalam perkumpulan keagamaan (aspek komunitas). Saat keenam aspek ini berfungsi optimal dan memengaruhi perilaku keseharian individu maupun sosial, seseorang mencapai kematangan beragama (Zulkarnain, 2019).

2. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologi individu yang sehat, ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Proses pengaktualisasian diri pada individu merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup, yang disebut dengan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis. Individu yang kesejahteraan psikologisnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Ia menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya baik pada masa kini maupun masa lalu (Sayyidah et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis, menurut Ryff, terdiri dari enam dimensi yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan (Azami, Nurhuda, & Murjazin, 2023). Penerimaan diri mencerminkan kesehatan mental dan kemampuan menerima diri apa adanya. Hubungan positif dengan orang lain menekankan pentingnya hubungan akrab dan percaya.

Otonomi mencakup kemandirian dan kemampuan untuk menentukan diri sendiri. Tujuan hidup mencerminkan arah dan arti dalam hidup seseorang. Perkembangan pribadi menunjukkan kemampuan mengembangkan potensi dan berkembang sebagai individu. Penguasaan terhadap lingkungan mencakup kemampuan menghadapi kejadian di luar diri dan menciptakan lingkungan yang sesuai. Keseluruhan dimensi ini memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang (Sayyidah et al., 2022).

3. Religiusitas dan Kematangan Beragama Berperan Penting dalam Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Mytko dan Knight dari Northwestern University Medical School, Chicago USA menghasilkan temuan bahwa religiusitas dan spiritualitas mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental bagi penderita kanker, dikarenakan religiusitas dan spiritualitas dapat mengintegrasikan fungsi-fungsi raga, jiwa dan roh (Nurhuda, Sinta, et al., 2023). Temuan ini dihasilkan dari pengukuran kualitas hidup multidimensional meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial (Ahmad, 2020).

Studi korelasional menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dan berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi religiusitas, maka kesejahteraan psikologis akan semakin meningkat. Individu dengan religiusitas tinggi memiliki keyakinan, penghayatan, keterlibatan emosional dan ibadah yang baik (Nurhuda & Setyaningtyas, 2022). Riset menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah dan taat beribadah akan membuat selalu mengingat Allah dan hatinya menjadi tenang. Ketentraman ini ditandai dengan memiliki kesehatan mental, yakni terbebas dari gangguan kejiwaan dan memiliki perkembangan diri yang baik, sehingga memberi dampak sejahtera secara psikologis (Nur Furqani, 2021).

Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi. Individu yang memiliki kebermaknaan hidup tinggi akan memiliki resiko kecil untuk mengalami gangguan mental dan mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan (Sinta, Firdaus, et al., 2024). Kemampuan menyesuaikan diri yang baik, maka kehidupan seseorang lebih tenang dan bahagia, sehingga dengannya membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Berdasarkan hal tersebut dan tinjauan riset terdahulu, maka religiusitas memiliki peran dalam peningkatan kesejahteraan psikologis (Sayyidah et al., 2022).

Begitupun dengan kematangan beragama. Kematangan beragama berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat penghayatan agama yang tinggi cenderung mampu mengatur kehidupan mereka dengan lebih

tenang dan sejahtera. Penghayatan agama yang mendalam juga secara tidak langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, menciptakan suasana ketenangan dan kesempurnaan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kematangan beragama memainkan peran yang positif dalam menciptakan kondisi psikologis yang baik, memberikan landasan spiritual untuk ketenangan batin, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan (Osman & Yahya, 2018).

Febriani et al (2023) menyatakan religiusitas dan kematangan beragama memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini terlihat dari siswa yang menunjukkan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki sikap patuh dan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Demikian juga, kematangan beragama, yang tercermin dalam sikap taqwa, tawakal, dan ikhlas, mempengaruhi berbagai aspek seperti rasa percaya diri, kecakapan emosi, motivasi berprestasi, dan kematangan sosial siswa (Febriani et al., 2023). Dengan demikian, terdapat korelasi positif antara religiusitas dan kematangan beragama dengan kondisi psikologis seseorang, yakni aspek-aspek spiritual dan keagamaan berkontribusi besar terhadap perkembangan positif dalam konteks psikologis (Sinta, Fahrudin, et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan kematangan beragama berperan sebagai faktor kunci dalam peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Tingkat religiusitas yang tinggi, yang meliputi keyakinan, penghayatan, dan keterlibatan emosional dalam ibadah, memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, kematangan beragama, yang mencakup pemahaman, penghayatan, dan aplikasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, juga

berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis yang baik. Keduanya menciptakan landasan spiritual yang mendukung ketenangan batin, kebermaknaan hidup, serta adaptabilitas terhadap tantangan kehidupan, membuktikan bahwa dimensi spiritual dan keagamaan memiliki peran penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis individu.

Kontribusi Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Upaya Menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Religiusitas merupakan salah satu bentuk mekanisme berbasis ke-Islaman untuk meminimalisir terjadinya *Quarter-Life Crisis* yang didalamnya mengamalkan praktik-praktik keagamaan dan keyakinan terhadap Yang Esa. Al-Quran memiliki berbagai ayat yang menggambarkan betapa mudahnya menghadapi tantangan bagi umat Islam. Di dalam Al-Quran, terdapat cara beserta tahapan-tahapan dan teknik-tekniknya dalam menghadapi tantangan, seperti bagaimana cara mengelola emosi dan mengendalikan perilaku buruk (Rahmasari, 2023).

Individu dengan religiusitas tinggi memiliki penghayatan yang kuat dalam menjalani kehidupan. Salah satu bentuknya adalah dengan menyadari bahwa segala yang terjadi di dunia ini atas kehendak Allah, sehingga tidak menolak takdir, serta menjalani apapun yang terjadi dengan penuh rasa syukur dan sabar (Nurhuda, 2023). Penerimaan diri dengan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik aspek positif maupun negatif merupakan ciri utama kesehatan mental dalam aspek kesejahteraan psikologis, yang menentukan kematangan seseorang (Sayyidah et al., 2022).

Penelitian studi kasus menunjukkan bahwa religiusitas yang diimplementasikan melalui praktik-praktik keagamaan seperti

shalat, mengaji, berdoa, dan bersedekah, membuktikan kontribusinya dalam upaya menghadapi *Quarter-Life Crisis* bagi santri di Pondok Pesantren Al-Quran Al-Amin Pabuaran. Dengan mengandalkan mekanisme berbasis keislaman, subjek-subjek penelitian dapat mengelola sentimen-sentimen negatif dan mengurangi kecemasan melalui koneksi spiritual dengan Allah Swt. Religiusitas memberikan landasan moral dan kekuatan batin yang membantu subjek untuk berpikir positif, berserah diri kepada Tuhan, dan menyelesaikan tantangan *Quarter-Life Crisis*. Meskipun tidak memberikan perubahan instan, pengimplementasian religiusitas secara konsisten membantu subjek merasakan ketenangan batin, menghadapi perubahan dengan sikap positif, dan menjalani kehidupan dengan lebih terstruktur serta terjamin (Rahmasari, 2023).

Religiusitas dalam beragama terdiri dari lima dimensi, yaitu dimensi keyakinan, praktik/ritualistik, penghayatan pengalaman, pengetahuan, dan dimensi pengamalan/konsekuensi (Purwanti, 2021). Studi kuantitatif di Kampus IAIN Kendari menunjukkan bahwa religiusitas dimensi keyakinan, penghayatan, dan pengamalan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Praktik keagamaan yang fundamental bagi seorang Muslim, seperti mengakui kebesaran Tuhan, menjalankan sesuatu dengan ikhlas, sabar dalam menghadapi cobaan, dan menjaga kebersihan, menjadi landasan moral dan keseimbangan batin bagi responden. Dimensi penghayatan yang berkolaborasi dengan pengetahuan juga memberikan kontribusi paling banyak terhadap penanganan *Quarter-Life Crisis*. Ketidakpastian dan tantangan dalam kehidupan mahasiswa dipandang sebagai ujian yang dapat diatasi melalui

pemahaman mendalam terhadap ajaran agama dan keyakinan (Ashari et al., 2022).

Hasil riset Afrilia (2022) juga menyatakan terdapat pengaruh signifikan negatif antara religiusitas dan *Quarter-Life Crisis*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengurangi keragu-raguan individu, keputusasaan, harga diri yang negatif, dan kebingungan ketika terjebak dalam situasi sulit. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik cenderung lebih tangguh, mampu mengelola stres, dan mengurangi kecemasan. Maka, dapat disimpulkan bahwa penguatan iman melalui peningkatan religiusitas dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi *Quarter-Life Crisis* dan berbagai masalah hidup negatif lainnya, serta mempersiapkan individu menghadapi tantangan selama masa transisi kehidupan.

Dengan demikian, religiusitas menjadi mekanisme berbasis Islam yang efektif dalam mengatasi *Quarter-Life Crisis* dengan membantu individu untuk berpikir positif, berserah diri kepada Tuhan, menjalani kehidupan yang terstruktur dan terjamin. Jadi, agama sangat berperan penting dalam menghadapi krisis seperempat abad kehidupan.

Begitu pula dengan kematangan beragama. Orang dengan keberagamaan yang matang menjadikan agama yang dianutnya sebagai filsafat hidup, segala sesuatu yang terjadi senantiasa dikembalikan kepada Tuhan sehingga setiap permasalahan akan dihadapi secara positif sehingga muncul rasa tenang, damai dan gembira (Nurhuda & Prananingrum, 2022). Agama merupakan kebutuhan mendasar manusia, berpengaruh kuat sehingga individu dapat mengatasi dan menyikapi berbagai persoalan yang sukar. Kehidupan keagamaan akan memberikan

kekuatan dalam menghadapi tantangan, cobaan, dan memberi bantuan moral dalam menghadapi krisis sehingga menimbulkan sikap menerima kenyataan (Azziyati, 2021).

Dalam menjalani kehidupan yang penuh krisis dibutuhkan kematangan beragama yang konsisten, yakni dengan perilaku dan pola hidup terkontrol, terarah, dan selaras antara sikap dan moral. Hasil studi korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan beragama dengan *Quarter-Life Crisis*. Semakin tinggi kematangan beragama seseorang, maka semakin rendah krisis seperempat abad kehidupan yang dialami (Azziyati, 2021).

Kematangan beragama akan memberikan dampak pada kesehatan jiwa seseorang, diantaranya: 1) Menjalani agama dengan penuh kesadaran, orang dengan kematangan beragama akan menjalani perintah agama dan ibadah dengan prinsip totalitas; 2) Berpeluang kecil melanggar aturan Tuhan; 3) Memiliki ketenangan jiwa dan hati; 4) Memiliki sikap yang lemah lembut; 5) Totalitas dalam menjalani kehidupan menjadi positif (Zulkarnain, 2019). Dengan demikian, kematangan beragama dapat berperan sebagai sumber kekuatan dan panduan moral yang mendukung individu dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*.

Hubungan Antara Religiusitas, Kematangan Beragama, Kesejahteraan Psikologis, dan Kemampuan Menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan saling memperkuat antara religiusitas, kematangan beragama, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kemampuan menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Religiusitas dan kematangan beragama memberikan dasar spiritual yang kuat, membangun ketenangan

batin, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis yang baik, yang mencakup ketahanan mental, kepuasan hidup, dan kemampuan mengatasi stres, memberikan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan *Quarter-Life Crisis* (Ashari et al., 2022; Azziyati, 2021; Sayyidah et al., 2022).

Dengan demikian, religiusitas dan kematangan beragama dapat membantu generasi milenial dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*, yakni dengan memberikan dukungan moral spiritual untuk percaya, menerima, ikhlas, sabar dan kuat dalam menghadapi segala tantangan hidup yang ada. Di samping itu, dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis* juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya baik dari keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja untuk mendukung dan membantunya dalam menghadapi masalah yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada generasi milenial, terutama di usia 20-30an. Faktor-faktor penyebab *Quarter-Life Crisis* diantaranya yaitu tingkat ketidakpastian, tekanan sosial, dan perbandingan dengan orang lain melalui media sosial. Generasi milenial, meskipun dekat dengan kemudahan teknologi, tetap rentan mengalami *Quarter-Life Crisis*. Religiusitas dan kematangan beragama dapat menjadi mekanisme yang efektif dalam membantu generasi milenial menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Religiusitas, sebagai internalisasi nilai-nilai agama, memberikan landasan moral, kekuatan batin, ketenangan jiwa, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Terlebih kematangan beragama,

yang mencakup pemahaman dan aplikasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, juga berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis yang baik dalam bentuk memberikan ketenangan batin karena senantiasa dekat dan yakin kepada Yang Esa. Kesejahteraan psikologis dapat mendukung dan membantu upaya menghadapi *Quarter-Life Crisis* dalam bentuk memberikan ketahanan mental, kepuasan hidup, kemampuan mengatasi stress, dan sikap positif untuk menerima aspek-aspek positif dan negatif yang ada pada dirinya.

Adapun saran dari penelitian adalah, dalam upaya mengatasi *Quarter-Life Crisis*, penting bagi individu, terutama generasi milenial, untuk memperkuat dimensi spiritualitas dan keagamaan. Penguatan ini dapat mencakup praktik keagamaan yang konsisten, peningkatan pemahaman terhadap nilai-nilai agama, dan aplikasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan komunitas juga memegang peran penting dalam membantu individu menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Untuk penelitian selanjutnya, dapat menganalisis pengembangan strategi konkret untuk mengelola *Quarter-Life Crisis*, eksplorasi dampak teknologi digital dan media sosial, serta pemeriksaan perbedaan kontekstual kultural berkaitan dengan *Quarter-Life Crisis*. Bisa juga dengan mengadakan studi korelasional yang lebih lanjut dan mendalam mengenai hubungan antara religiusitas, kematangan beragama, kesejahteraan sosial, dan kemampuan *Quarter-Life Crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo*.
- Ahmad, J. (2020). *Religiusitas, Refleksi Dan Subjektivitas Keagamaan*. Deepublish Publisher.
- Alhidayatillah, N. (2019). Urgensi Dakwah Bil Hikmah pada Generasi Millennial. *Idarotuna*, 1(2), 33–46. <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v1i2.7024>.
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas : Konsep yang Sama atau Beda? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 67–73.
- Amrona, Y. L., Nurhuda, A., Assajad, A., Putri, A. A., & Anastasia, A. (2023a). Manajemen Peserta Didik sebagai Sarana dalam Mencapai Keberhasilan Tujuan Pendidikan. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 5(3), 93–103. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i3.124>.
- Amrona, Y. L., Nurhuda, A., Assajad, A., Putri, A. A., & Anastasia, A. (2023b). Manajemen Peserta Didik sebagai Sarana dalam Mencapai Keberhasilan Tujuan Pendidikan. *Jurnal Belaindika (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 5(3), 93–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i3.124>.
- Aqil, R. S. (2023). Penyucian Jiwa dan Kematangan Beragama: Perspektif Psikologi Islam. *Al-Muaddib :Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 8(2), 265–271.
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022). Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN

- Kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i1.4511>
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja. *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 126–129.
- Azami, Y. S., Nurhuda, A., Aziz, T., & Al Fajri, M. (2023). Islamic Education Environment in The Perspective of Hadith and Its Implications for Student Development. *Forum Paedagogik*, 14(2), 150–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/paedagogik.v14i2.8543>.
- Azami, Y. S., Nurhuda, A., & Murjazin, M. (2023). Terminologically of Tasawuf: An Introduction. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 4(2), 160–166.
- Azmy, M. M. (2022). *Pengaruh Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal* [Universitas Bosowa Makassar]. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1962>.
- Azzyanti, R. A. (2021). Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Azzyati, R. A. (2021). *Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau dari Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* [UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/44105/>.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.
- Febriani, A. F., Suhendri, & Rosidi. (2023). Hubungan Religiusitas dan Kematangan Beragama dengan Kepribadian Siswa MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5216–5221.
- Flynn, S. (2022). Critical Disability Studies and Quarter Life Crisis: Theorising Life Stage Transitional Crisis for Disabled Emerging Adults. *Disability and Society*, 37(2), 183–205. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783>.
- Murjazin, M., Nurhuda, A., & Aziz, T. (2023a). Community Social Education in the Perspective of the Hadith of the Prophet Muhammad SAW. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 6(2), 161. <https://doi.org/10.31764/ijeca.v6i2.16418>.
- Murjazin, M., Nurhuda, A., & Aziz, T. (2023b). Community Social Education in the Perspective of the Hadith of the Prophet Muhammad SAW. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 6(2), 161–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/ijeca.v6i2.16418>.
- Ni'am, S., Ulum, F. B., & Nurhuda, A. (2023). Hakikat Metodologi Pembelajaran Dalam Pendidikan Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(3), 282–310.
- Nur Furqani, N. (2021). Peranan Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>.
- Nurhuda, A. (2023a). *Benchmarking and Exploring Educational Tourism in Malaysia*. 2(1), 1–11.
- Nurhuda, A. (2023b). Prophetic Mission And Islamic Education In Surah Saba': 28 And Al-Anbiya': 107. *Jurnal Hurriah: Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 4(1), 108–116.
- Nurhuda, A., & Aini, N. (2021). Bergandengan di Tengah Keberagaman

- (Moderasi Beragama di Indonesia). *Jurnal Sudut Pandang*, 2(9), 24–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i9.196>.
- Nurhuda, A., Al Khoiron, M. F., Azami, Y. S., & Ni'mah, S. J. (2023). CONSTRUCTIVISM LEARNING THEORY IN EDUCATION: CHARACTERISTICS, STEPS AND LEARNING MODELS. *Research in Education and Rehabilitation*, 6(2), 234–242.
- Nurhuda, A., Ansori, I. H., & Aziz, T. (2023). The Role of Social Media for PAI Teachers in The Student Learning Process at School: an Introduction to Education. *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(3), 127–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/educative.v1i3.191>.
- Nurhuda, A., & Prananingrum, A. V. (2022). Empowerment of Children in Dawung, Matesih, Karanganyar Village Through Educational Classes in the Time of Covid-19. *Journal of Educational Analytics*, 1(1), 61–70.
- Nurhuda, A., & Setyaningtyas, N. A. (2022). Implementasi Pembelajaran Ilmu Hadist di MAN 1 Boyolali saat Pandemi. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 1(2), 63–76.
- Nurhuda, A., Sinta, D., Ansori, I. H., & Setyaningtyas, N. A. (2023). Flashback Of The Mosque In History: From The Prophet's Period To The Abasiyyah Dynasty. *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 17(2), 241–150.
- Osman, A., & Yahya, S. A. (2018). Hubungan Antara Penghayatan Agama dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Sekolah Sukan. *Jurnal Maw"izah*, 1(1), 154–165.
- Purwanti, F. (2021). *Dimensi Religiusitas dalam Pendidikan Agama Islam Siswa Tunagrahita Ringan di SMPLB PGRI Kawedanan Magetan* [IAIN Ponorogo]. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefndmkaj/https://etheses.iainponorogo.ac.id/14093/1/210317351_Rinda_Febri_Purwanti_PA1.pdf.
- Rahmasari, Y. (2023). Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur an Al-Amin Pabuaran Banyumas. *Skripsi UIN Prof. Saifuddin Zuhri*.
- Rusmiati, M. N., & Dewi, D. A. (2021). Urgensi Nilai Pancasila Pada Generasi Millennial. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 2(1), 427–435. <https://ummaspul.ejournal.id/JENFOL/article/view/1913>
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial. *Skripsi Muhammadiyah Surakarta*.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>.
- Sinta, D., Fahrudin, F., Faqihuddin, A., & Nurhuda, A. (2024). Membentuk Karakter Siswa Melalui Program-Program Sekolah : Studi Kasus di SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 21(01), 428–448. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah>.
- Sinta, D., Firdaus, E., Nurhuda, A., Lathif, N. M., & Fajri, M. Al. (2024). Development of the Islamic Education Curriculum Facing the Challenges of 21st Century Skills. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 7(1), 20–25. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v7i1.22632>.
- Sinta, D., Syahidin, S., Nurhuda, A., Pendidikan, U., Bandung, I., Ulama, U.

- N., Gadjah, U., Yogyakarta, M., & Author, C. (2024). Journal for Science and Exploring the Relationship between Muslimah Clothing and Religiousness : A Study on UPI Female Students Menelusuri Hubungan Busana Muslimah dan Religiusitas : Studi. *Averroes: Journal for Science and Religious Studies*, 1(2), 54–74. <https://doi.org/10.62446/averroes>.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Suryadi, B. (2021). *Religiusitas Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia*. Bibliosmia Karya Indonesia.
- Susanti, L., Khoiron, M. F. Al, Nurhuda, A., & Fajri, M. Al. (2023). The Reality of Tarbiyah, Ta'lim, and Ta'dib in Islamic Education. *SUHUF*, 35(2), 11–19. <https://doi.org/10.23917/suhuf.v35i2.22964>.
- Wahyuni, I. W. (2011). Hubungan Kematangan Beragama dengan Konsep Diri. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 1–8. <https://journal.uir.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/1532>.
- Yeler, Z., Berber, K., Ozdogan, H. K., & Cok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262. <http://turkpdrgisi.com/index.php/pdr/article/view/937>.
- Zulkarnain. (2019). Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(2), 305–325. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i2.873>