

Pengaruh Moderasi Beragama dan Kemampuan Analitis Terhadap *Quarter Life Crisis*

Lina Alviaturrohmah, M. Rohmad Abdan
Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama Pacitan, Indonesia
Email: linaalvia79@gmail.com, abdan.zhi@gmail.com

ABSTRAK

Pengamalan konsep moderasi bergama sangat dibutuhkan sebagai solusi multikultural di Indonesia, karena Indonesia lahir sebagai negara multikultural. Kemampuan analitis individu diperlukan untuk menganalisis tindakan yang tepat untuk dilakukan. Quarter life crisis saat ini menjadi fenomena yang sering terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh moderasi beragama dan kemampuan analitis individu terhadap quarter life crisis. Penelitian menggunakan pendekatan *ex-post facto* dengan melibatkan 53 responden. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis menggunakan uji ANOVA dengan bantuan IBM SPSS 16. Uji asumsi meliputi normalitas dan homogenitas dilakukan untuk memastikan kelayakan data. Adapun Hasil penelitian menunjukkan bahwa moderasi beragama berpengaruh terhadap quarter life crisis, serta moderasi beragama dan kemampuan analitis secara bersama-sama mempengaruhi quarter life crisis individu. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan moderasi beragama sebagai intervensi untuk mengurangi QLC, khususnya dalam konteks pendidikan. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan nilai-nilai moderasi beragama dan pelatihan kemampuan analitis dalam program bimbingan siswa untuk mendukung kesehatan mental.

Kata Kunci: Moderasi beragama, Kemampuan Analitis, Quarter life crisis

ABSTRACT

The implementation of the concept of religious moderation is very much needed as a multicultural solution in Indonesia, because Indonesia was born as a multicultural country. Individual analytical skills are needed to analyze the right actions to take. The quarter life crisis is currently a common phenomenon. This research aims to see the effect of diverse moderation and individual analytical skills on the quarter life crisis. The research used an ex-post facto approach involving 53 respondents. Data were collected through a Likert scale questionnaire and analyzed using the ANOVA test with the help of IBM SPSS 16. Assumption tests including normality and homogeneity are carried out to ensure the feasibility of the data. The results of the study showed that religious moderation had an effect on the quarter life crisis, and religious moderation and analytical skills together influenced the individual's quarter life crisis. These findings emphasize the importance of strengthening religious moderation as an intervention to reduce QLC, especially in the context of education. Educational institutions can integrate the values of religious moderation and analytical skills training in student guidance programs to support mental health.

Keywords: Religious moderation, Analytical Ability, Quarter life crisis

PENDAHULUAN

Indonesia lahir sebagai negara yang memiliki banyak keberagaman, mulai dari etnis, budaya, hingga dalam hal agama. Keberagaman ini menciptakan dinamika sosial yang kompleks (Dasriansya & Naldi, 2023) dan terkadang menghadapi tantangan yang cukup rumit. Fenomena radikalisme, fanatisme, diskriminasi, serta intoleransi sering menjadi isu serius yang mampu mengancam stabilitas dalam kehidupan sosial di masyarakat. Perlu adanya pemahaman terkait sikap yang wajar dalam menghadapi keberagaman.

Moderasi beragama menjadi kunci terciptanya kerukunan dan keharmonisan di tengah-tengah keberagaman yang ada. Moderasi beragama bermakna saling menghormati, toleransi, dan menghindari sikap eksklusivitas maupun diskriminasi terhadap individu atau kelompok yang memiliki keyakinan yang berbeda (Saumantri, 2023), dimana secara konsep merujuk pada

sikap moderat individu maupun kelompok dalam menjalankan keyakinan agamanya. Moderasi beragama dalam bahasa Arab dikenal dengan kata *wasath* atau *wasathiyah* yang memiliki padanan makna dengan kata *tawasuth* (tengah-tengah), *i'tidal* (adil), dan *tawazun* (berimbang), serta dapat diartikan pula sebagai “pilihan terbaik” (Kementerian Agama RI, 2022). Fahri & Zainuri (2019) berpendapat bahwa Islam menawarkan konsep moderasi sebagai *tawazun* (berkeseimbangan), *i'tidal* (lurus dan tegas), *tasamuh* (toleransi), *musawah* (egaliter), *syura* (musyawarah), *ishlah* (reformasi), *aulawiyah* (mendahulukan yang prioritas), dan *tathawwur wa ibtikar* (dinamis dan inovatif). Oleh karena itu, pengamalan konsep moderasi bergama sangat dibutuhkan sebagai solusi multikultural di Indonesia.

Adanya perselisihan sering terjadi karena kurangnya kemampuan dalam menganalisis tindakan yang harus dilakukan. Kemampuan analitis sering dikaitkan dengan bagaimana seseorang menganalisis sesuatu yang terjadi. Kemampuan analitis menekankan bahwa individu mampu mengidentifikasi suatu masalah dan memecahkannya dalam sebuah bentuk solusi dengan menambah informasi yang tepat (Hidayah et al., 2023). Kemampuan ini dapat membantu individu dalam menyaring informasi mana yang tepat dan tidak tepat dalam kehidupan masa kini.

Masa sekarang ini banyak terjadi isu berkaitan dengan mental *health* individu, salah satunya adalah fenomena *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan perasaan tidak nyaman, khawatir, bingung, kecemasan, dan ketidakpastian karir (Nurofiqhoh et al., 2024). Seseorang dihadapkan dalam berbagai keputusan-keputusan dalam hidupnya, seperti keputusan bekerja, pendidikan, finansial, hingga pernikahan, namun disaat yang bersamaan merasakan krisis identitas, seperti citra diri, pekerjaan ideal, masa depan yang stabil, dan pasangan yang dapat melengkapi (Muhajir & Tulic, 2022). *Quarter life crisis* terjadi sebagai permulaan transisi menuju kedewasaan, yang membuat individu merasa stress dan depresi mengenai apa yang akan terjadi di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh adanya moderasi bergama dan kemampuan analitis terhadap *quarter life crisis* seseorang. Dalam penelitian Chi et al. (2024) moderasi bergama memiliki pengaruh dalam mengembangkan sikap toleran. Sejalan dengan penelitian oleh Wibowo et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa siswa yang memahami moderasi beragama cenderung lebih inklusif dan mampu berinteraksi dengan orang lain yang memiliki latar belakang agama yang berbeda tanpa menimbulkan konflik. Di samping itu, penelitian Maqruf et. al (2023) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan proses berpikir pada masing-masing karakter berpikir dalam setiap tahapan berpikir analitis. Kemudian, penelitian Ilman et. al (2025) mengungkapkan bahwa religiusitas menjadi faktor protektif yang membantu individu untuk dapat mengelola tekanan emosional dan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian dalam hidup.

Penelitian ini memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi dan studi agama, dengan mengungkap hubungan antara moderasi beragama, kemampuan analitis, dan *quarter life crisis* (QLC). Temuan ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi intervensi berbasis religiusitas dan kognitif untuk mengatasi QLC. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak, seperti pendidik dan konselor, dalam merancang program pelatihan yang mengintegrasikan nilai-nilai moderasi beragama dan pengembangan kemampuan analitis untuk membantu individu menghadapi tantangan QLC. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pemerintah dan institusi keagamaan dalam menyusun kebijakan atau kampanye yang mendukung kesehatan mental dan kerukunan sosial di masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan solusi nyata bagi permasalahan yang dihadapi oleh individu, khususnya generasi muda.

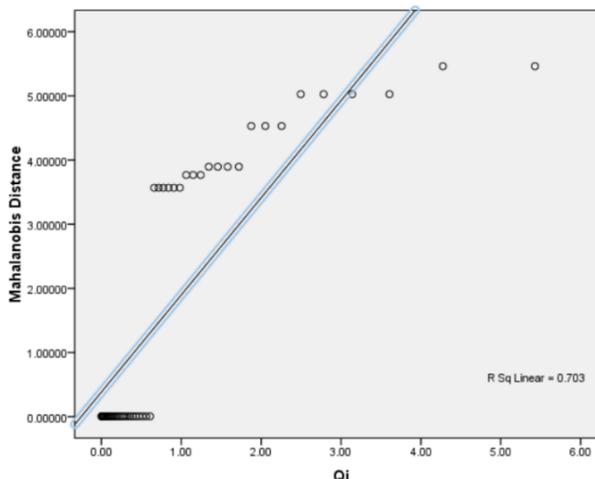
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan ex-post facto, dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan fakta berdasarkan respon dari responden di lapangan (Wahdah & Malasari, 2022). Penelitian ini dilakukan untuk meneliti pengaruh variabel penelitian, yaitu variabel moderasi beragama dan kemampuan analitis, terhadap variabel quarter life crisis. Setiap variabel diukur menggunakan angket dengan skala Likert. Angket yang digunakan berupa angket moderasi beragama, angket kemampuan analitis, dan angket quarter life crisis. Adapun responden dalam penelitian ini terdiri dari 53 siswa kelas XII MAN Pacitan Tahun Ajaran 2024/2025.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji ANOVA, dengan variabel moderasi beragama dan kemampuan analitis merupakan variabel bebas, serta variabel quarter life crisis sebagai variabel terikat. Uji asumsi harus dipenuhi sebelum melakukan uji ANOVA, yakni uji normalitas dan uji homogenitas (Palupi & Prasetya, 2022). Perhitungan uji ANOVA dan uji asumsinya dilakukan dengan IBM SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Sumber: Analisis data primer menggunakan IBM SPSS 16

Berdasarkan Gambar 1, diperoleh bahwa titik-titik masih tersebar di persekitaran garis lurus. Hal ini berarti bahwa asumsi normalitas terpenuhi.

a. Uji Homogenitas

Tabel 1. Hasil Uji Homogenitas
Levene's Test of Equality of Error Variance^a

| Dependent Variable: Quarter Life Crisis | | | |
|---|-----|-----|------|
| F | df1 | df2 | Sig. |
| 1.043 | 7 | 44 | .416 |

This test tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variables is the same across the group.

- a. **Design:** Intercept + Moderasi_Beragama + Kemampuan_Analitis + Moderasi_Beragama * Kemampuan_Analitis

Sumber: Olah data peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan nilai *sig* 0,416 > 0,05. Hal ini berarti bahwa uji homogenitas terpenuhi, yaitu varians populasi diasumsikan sama.

b. Uji Anova

**Tabel 2. Hasil Uji Anova
Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Quarter Life Crists

| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|-------------------------|----|-------------|---------|------|
| Corrected Model | 2514.774 ^a | 7 | 359.253 | 2.009 | .075 |
| Intercept | 77807.447 | 1 | 77807.447 | 435.049 | .000 |
| Moderasi Beragama | 1789.925 | 2 | 894.963 | 5.004 | .011 |
| Kemampuan Analitis | 838.093 | 2 | 419.047 | 2.343 | .108 |
| Moderasi Beragama * Kemampuan Analitis | 2015.368 | 3 | 671.789 | 3.756 | .017 |
| Error | 7869.283 | 44 | 178.847 | | |
| Total | 198425.000 | 52 | | | |
| Corrected Total | 10384.058 | 51 | | | |

a. R Squared = .242 (Adjusted R Squared = .122)

Sumber: Hasil perhitungan statistik dengan IBM SPSS 16

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh hasil-hasil sebagai berikut.

- 1) Untuk variabel moderasi beragama diperoleh nilai sig adalah 0,011 < 0,05. Hal ini berarti bahwa variabel moderasi bergama berpengaruh terhadap variabel quarter life crisis.
- 2) Untuk variabel kemampuan analitis diperoleh nilai sig adalah 0,108 > 0,05. Hal ini berarti bahwa variabel kemampuan analitis tidak memiliki pengaruh terhadap variabel quarter life crisis.
- 3) Untuk interaksi antara moderasi bergama dan kemampuan analitis diperoleh nilai sig adalah 0,017 < 0,05. Hal ini berarti bahwa variabel moderasi bergama dan kemampuan analitis secara bersama-sama mempengaruhi variabel quarter life crisis. Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari moderasi beragama terhadap quarter life crisis. Disamping itu, moderasi beragama dan quarter life crisis secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap quarter life crisis. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat perbedaan dari kelompok yang dibandingkan terkait variabel quarter life crisis.

Besar pengaruh moderasi beragama terhadap quarter life crisis adalah sebesar 24,2%. Hal ini mengindikasikan bahwa moderasi beragama juga diperlukan untuk memberi rasa tenang bagi individu di tengah adanya keberagaman. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara spiritualitas dengan quarter life crisis (Afnan et al., 2020; Fazira et al., 2023; Habibie et al., 2019; Karni et al., 2024; Sallata & Huwae, 2023). Selain itu, penelitian oleh Suatin et. al (2024) mengungkapkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan quarter life crisis, maknanya semakin tinggi tingkat religiusitas pada individu, maka quarter life crisis yang ada pada dirinya akan semakin rendah. Kemampuan analitis dan moderasi beragama secara bersama mempengaruhi quarter life crisis seseorang. Individu dengan kemampuan analitis yang baik disertai dengan moderasi agama yang baik pula akan berpengaruh terhadap quarter life crisis individu. Sehingga, untuk memilih solusi terhadap quarter life crisis seseorang dapat dilihat dari bagaimana kemampuan analitis dan moderasi beragama yang dimiliki.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari moderasi beragama terhadap quarter life crisis seseorang. Disamping itu, kemampuan analitis berdasarkan penelitian ini tidak memiliki pengaruh terhadap quarter life crisis seseorang. Namun, meskipun demikian, kemampuan analitis dan moderasi beragama secara bersama-sama mampu memberikan pengaruh terhadap quarter life crisis seseorang. Penelitian ini menemukan keterkaitan antara moderasi beragama dan kemampuan analitis terhadap quarter life crisis individu, sehingga dibutuhkan intervensi yang tepat pada moderasi beragama dan kemampuan analitis seseorang untuk dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap quarter life crisis.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian mendatang dapat memperluas cakupan sampel dengan melibatkan responden dari berbagai latar belakang pendidikan, usia, dan wilayah geografis untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, perlu dilakukan penelitian longitudinal guna menguji hubungan kausal antara moderasi beragama, kemampuan analitis, dan *quarter life crisis* secara lebih mendalam. Penggunaan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam, juga dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman subjektif individu dalam menghadapi QLC. Penelitian selanjutnya dapat pula mengintegrasikan variabel tambahan, seperti dukungan sosial atau kematangan emosional, untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik. Terakhir, disarankan untuk mengembangkan modul intervensi berbasis moderasi beragama dan pelatihan kemampuan analitis, serta menguji efektivitasnya dalam mengurangi gejala QLC melalui pendekatan eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1).
- Chi, G., Arshinta, E., Marbun, A. M., Syafitri, M., Rachelia, U., Tumanggor, R. O., Tarumanagara, U., & Rachelia, U. (2024). Pengaruh moderasi beragama terhadap toleransi sosial di kalangan remaja akhir. *Jurnal Multilingual*, 4(4), 200–208.
- Dasriansya, & Naldi, A. (2023). Moderasi beragama dalam kehidupan bermasyarakat. *At-Tazakki*, 8(1), 40–51.
- Fahri, M., & Zainuri, A. (2019). Moderasi beragama di Indonesia. *Intizar*, 25(2), 95–100. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/download/5640/3010/>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227–2234.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hidayah, S. N., Fauziah, N., & Suryanti, S. (2023). Analisis kemampuan berpikir analitis peserta didik dalam menyelesaikan soal numerasi. *Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika*, 4(1), 83–95.
- Ilman, M. H., & Nurjannah. (2025). Menghadapi quarter life crisis: Peran konseling Islam dalam ketahanan mental dan spiritual. *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 71–80.
- Karni, A., Badriyah, L., & Anisah, L. N. (2024). Motivasi kerja ditinjau dari tingkat spiritualitas studi pada dewasa awal yang menghadapi fase quarter life crisis. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(3). <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v1i3.2424>

- Kementerian Agama RI. (2022). Moderasi beragama. *Jalsah: The Journal of Al-Quran and As-Sunnah Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.37252/jqs.v2i2.342>
- Maqruf, A., Sudirman, & Muksar, M. (2023). Karakteristik proses berpikir analitis siswa dalam memecahkan permasalahan himpunan. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 12(1), 63. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v12i1.6266>
- Muhajir, A., & Tulic, S. (2022). Al-Qur'an's solution in the quarter life crisis phase to anxiety (thematic study of the Qur'an). *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(3), 248–263. <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter life crisis pada siswa menjelang kelulusan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1339>
- Palupi, R., & Prasetya, A. E. (2022). Pengaruh implementasi content management system terhadap kecepatan kinerja menggunakan one way ANOVA. *Jurnal Ilmiah Informatika*, 10(01), 74–79. <https://doi.org/10.33884/jif.v10i01.4445>
- Saumantri, T. (2023). Aktualisasi moderasi beragama dalam media sosial. *MODERATIO: Jurnal Moderasi Beragama*, 3(1), 64. <https://doi.org/10.32332/moderatio.v3i1.6534>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5). <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Suatin, W., Kasanah, S. U., Purwaningrum, D., Firmansyah, S. F., & Prasetyo, Y. D. (2024). Konsep Islam sebagai problem solving dalam menghadapi quarter life crisis di era milenial. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1350>
- Wahdah, A. Z., & Malasari, P. N. (2022). Studi ex post facto: Apakah kecerdasan emosional berkontribusi terhadap prestasi belajar matematika siswa? *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(2), 123–138. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i2.4093
- Wibowo, M. A., Harahap, I., & Siregar, H. S. (2024). Pengaruh moderasi beragama terhadap perilaku keagamaan generasi Z (studi kasus di SMP Negeri 04 Kualuh Hulu Labuhanbatu Utara). *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(4), 1–23.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)