

Analisis Regresi Linear: Pengaruh *Loneliness* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat

Nadya Nuramalia^{1✉}, Sulistiyana², Ririanti Rachmayanie Jamain³
(1,2,3) Bimbingan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

✉ Corresponding author
[nadyanuramalia29@gmail.com]

Abstrak

Loneliness merupakan gangguan perasaan yang dirasakan individu yang disebabkan oleh keinginan untuk memiliki hubungan sosial yang tidak tercapai sesuai harapan. Sementara itu, *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang ditandai dengan perasaan tidak yakin akan masa depan disertai kecemasan dan rasa terbebani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang terdiri atas 291 mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebar. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara variabel *loneliness* dengan variabel *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi sebesar 0,772 dengan $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis penelitian diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Loneliness, Quarter life crisis, Mahasiswa.*

Abstract

Loneliness is an emotional disturbance experienced by individuals due to the unmet desire for social relationships that align with their expectations. Meanwhile, a quarter life crisis is an emotional crisis characterized by uncertainty about the future, accompanied by anxiety and a sense of being burdened. The aim of this study is to analyze the effect of loneliness on the quarter life crisis using a quantitative approach with an explanatory research design. The study employed a simple random sampling technique, involving 291 students from the 2023 cohort of the Faculty of Teacher Training and Education at Lambung Mangkurat University. Data were collected using questionnaires distributed to the participants. Descriptive statistical analysis and simple linear regression were used to analyze the data. The results indicate a positive relationship between loneliness and quarter life crisis, with a correlation coefficient of 0.772 and $p = 0.000 < 0.05$, indicating that the research hypothesis is accepted. These findings suggest that the higher the level of loneliness, the greater the likelihood of experiencing a quarter life crisis, and vice versa.

Keyword: *Loneliness, Quarter life crisis, Students*

PENDAHULUAN

Setiap individu di dunia melewati beberapa tahapan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga lanjut usia. Erikson (Habibie et al., 2019), menjelaskan bahwa ada delapan tahapan perkembangan yang dilalui oleh setiap individu. Delapan tahapan tersebut adalah bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa

akhir. Masing-masing dari tahapan perkembangan ini memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda-beda. Arnett (Yulianti et al., 2019), mengemukakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa sering dikenal sebagai *emerging adulthood* atau masa dewasa awal. Masa ini dialami ketika individu berusia 18-25 tahun. Masa peralihan dari remaja menuju dewasa ini membuat individu yang merasakannya berada di tengah-tengah, dalam artian bukan sebagai remaja namun belum menjadi dewasa sepenuhnya.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Artiningsih et al., 2021), dijelaskan pada kondisi peralihan ini, individu melakukan eksplorasi karena tuntutan yang berbeda dan semakin besar dibandingkan dengan tahapan sebelumnya. Nas dan Murray menjelaskan, dalam prosesnya, masa peralihan ini dapat memberikan dampak yang berbeda bagi setiap individu. Sebagian orang merasa bersemangat dan optimis dalam menyambut fase kehidupan yang baru. Namun, menurut Martin, tidak sedikit pula yang justru merasa kebingungan ketika dihadapkan pada berbagai pilihan dan tuntutan baru sehingga memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan perasaan hampa. Arnett menjelaskan, terlepas dari usia awal tersebut, tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan krisis pada masa peralihan di akhir 20-an, sehingga usia 18-29 tahun sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan.

Pada tahap perkembangan usia 18 hingga 25 tahun, seorang individu umumnya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dilihat dari segi perkembangannya. Tugas perkembangan pada mahasiswa sebagai remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal menjadi lebih kompleks dan tak lepas dari permasalahan yang dimilikinya baik sisi akademis maupun non akademis (Noviandari et al., 2022).

Kondisi seseorang pada masa dewasa awal memiliki kerentanan krisis, terutama ketika kurang menyiapkan diri menuju dunia sosial. Arnett (Arini, 2021), mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal permasalahan yang sering terjadi adalah hubungan dengan orangtua, harapan terhadap masa depan, hasrat hubungan romantis, dan kepercayaan agama. Fenomena krisis emosional yang terjadi pada masa dewasa awal (*emerging adulthood*) sering dikenal sebagai *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (Karpika et al., 2021), mengemukakan bahwa ketika individu berada dalam kondisi yang belum siap dalam menghadapi berbagai tuntutan dan pilihan dari lingkungan sekitarnya, dapat menimbulkan kebingungan, keraguan, kecemasan terhadap hidup dan masa depan, serta ketakutan akan kegagalan. Situasi tersebut dapat memicu terjadinya krisis dalam diri individu, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Menurut beberapa ahli yang dijelaskan pada (Habibie et al., 2019), krisis emosional yang dialami mahasiswa pada jangka waktu panjang dapat menyebabkan konsekuensi negatif, yakni stress bahkan depresi. Kondisi ini diprediksi memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi, masalah perilaku, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, serta trauma.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai 6 orang mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM angkatan 2023 didapatkan bahwa mahasiswa mengalami gejala *quarter life crisis* yang nyata, didapatkan bahwa mahasiswa sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa takut akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Ketakutan ini berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan kecenderungan menghindari situasi tertentu yang dianggap berisiko mendapat penilaian buruk. Meskipun mahasiswa menyatakan memiliki teman yang dapat dipercaya dan menjadi tempat berbagi, mereka tetap merasakan kesepian terutama saat teman-teman sibuk dengan aktivitas masing-masing. Salah satu mahasiswa juga mengungkapkan bahwa tekanan lingkungan dan akademik menyebabkan stres yang turut memperburuk kondisi emosionalnya. Permasalahan yang muncul pada fenomena ini sesuai dengan 7 aspek yang menyebabkan *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh (Robbins et al., 2001), yaitu bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjerat dalam situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* menjadi respons terhadap suatu perubahan yang dihadapi dalam masa transisi seseorang menuju dewasa.

Gejala *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, seperti sering membandingkan diri dengan orang lain, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan menurunnya kepercayaan diri, sangat erat kaitannya dengan perasaan kesepian. Ketika mahasiswa merasa takut dinilai buruk dan cenderung menghindari situasi sosial tertentu, hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunnya kualitas hubungan interpersonal. Didapatkan dalam studi kuantitatif yang telah dilakukan oleh (Lailatuzzahro, 2024), menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan faktor signifikan yang memengaruhi *quarter life crisis*, terutama melalui mekanisme penurunan kepercayaan diri dan isolasi sosial.

Ketidakpastian dan ketidaksiapan yang dirasakan individu dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit mental. Individu yang melakukan penarikan diri secara sosial mengalami *loneliness*. Russell (Rustandi, 2022), mengemukakan *loneliness* merupakan gangguan perasaan yang terbentuk karena ketidaksesuaian / tidak tercapainya hubungan sosial yang diharapkan individu pada lingkungannya.

Russell (Artiningsih et al., 2021), menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang menyebabkan *loneliness*, yakni *trait* (kepribadian), seseorang merasakan kesepian yang disebabkan dari kepribadiannya, *social desirability* (kehendak sosial), merupakan kebutuhan individu untuk berintegrasi dan diterima dalam lingkungan sosialnya dengan membayangkan kehidupan sosial yang diinginkan dan berusaha mencapai interaksi yang menyenangkan di lingkungan, dan *depression* (depresi) terjadi dimana individu merasakan kesepian akibat perasaan negatif, seperti perasaan depresi, kesedihan, merasa tidak berharga dan bersemangat, serta lebih fokus pada kegagalan pengalaman masa lalu.

Penelitian yang dilakukan tidak hanya membahas adanya pengaruh antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, tetapi juga mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *loneliness* pada mahasiswa. Tiga aspek utama *loneliness* yang dianalisis adalah kepribadian, kehendak sosial, dan depresi. Kepribadian berperan dalam bagaimana individu menilai dan memandang dirinya sendiri, sedangkan kehendak sosial mencerminkan kebutuhan dan usaha individu untuk membangun hubungan sosial yang bermakna. Depresi menjadi indikator kondisi psikologis yang dapat memperburuk perasaan kesepian. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran kepribadian, kehendak sosial, dan depresi terhadap *loneliness* serta hubungannya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Dalam (Shafiananta et al., 2024), dijelaskan bahwa menurut para peneliti masa remaja akhir dan masa dewasa awal yang menjadi usia mahasiswa memiliki resiko tinggi dalam mengalami *loneliness*. Pada masa ini, mahasiswa mencari dan memahami sudut pandang individu, mencari dan mengembangkan hubungan dekat dengan orang lain, serta bagi banyak mahasiswa menjadi pertama kalinya meninggalkan orang tuanya. Keterpisahan mahasiswa ini dapat menimbulkan perasaan ragu, bingung, dan cemas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Artiningsih et al., 2021), didapatkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antar kedua variabel tersebut berkekuatan sedang dengan arah hubungan yang positif. Dari hasil penelitian diketahui bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Secara konseptual, *loneliness* dan *quarter life crisis* termasuk dalam kajian pada lingkup bimbingan dan konseling pada bidang pribadi dan sosial. Dalam kajian bimbingan dan konseling, kedua konsep ini saling berkaitan dan menjadi fokus penting layanan konseling pribadi maupun sosial, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk merancang intervensi yang tepat dapat membantu individu mengelola perasaan kesepian dan mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis* melalui penguatan dukungan sosial, refleksi diri, dan pengembangan keterampilan coping adaptif.

Di Universitas Lambung Mangkurat, meskipun telah tersedia layanan konseling psikologi melalui Lambung Mangkurat Medical Center (LMMC) dan Unit Penunjang Akademik Bimbingan dan Konseling (UPA BK), intervensi terhadap gejala *loneliness* pada mahasiswa masih terbatas dan belum terdeteksi secara sistematis. Layanan konseling yang ada lebih banyak fokus pada penanganan kasus yang sudah muncul, sedangkan deteksi dini terhadap perasaan kesepian yang sering tersembunyi belum optimal. Selain itu, frekuensi layanan konseling di kampus yang terbatas dan kurangnya kesadaran mahasiswa untuk memanfaatkan layanan ini menjadi kendala dalam penanganan masalah psikologis seperti *loneliness*. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa yang mengalami kesepian dan tekanan emosional tidak mendapatkan dukungan yang memadai sejak dini.

Minimnya intervensi dan deteksi sistematis ini menjadi celah penting yang memperkuat urgensi penelitian ini. Studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tingkat *loneliness* dan dampaknya pada *quarter life crisis* mahasiswa, sehingga menjadi dasar pengembangan program konseling yang lebih terstruktur di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* menjadi pendorong seseorang untuk menarik diri dari sekitarnya yang berpotensi mengarah pada *loneliness*. Akan tetapi, ketidakmampuan untuk memenuhi hubungan sosial yang diharapkan (*loneliness*), juga dapat mendorong seseorang memasuki *quarter life crisis*. Telah dilaksanakan penelitian mengenai hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis*. Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang mengukur secara spesifik pengaruh dari *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa terutama di Universitas Lambung Mangkurat. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Pengaruh *Loneliness* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat serta menguji seberapa besar pengaruh antar kedua variabel.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah melewati uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS versi 30. Pada variabel *loneliness* menggunakan instrumen skala *loneliness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada teori Russell yang memiliki 3 indikator dengan jumlah pernyataan angket 37 item valid untuk skala *loneliness* dari total 51 item pernyataan dengan nilai reliabilitas 0,921. Sedangkan variabel *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan instrumen skala *quarter life crisis* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Robbins dan Wilner yang memiliki 7 indikator dengan jumlah pernyataan angket 39 item valid untuk skala *quarter life crisis* dari total 65 item dengan nilai reliabilitas 0,916.

Populasi penelitian terdiri dari 602 orang yang diambil dari salah satu jurusan yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yaitu Jurusan Ilmu Pendidikan yang terdiri dari lima program studi yang kemudian terpilih sebanyak 291 orang untuk dijadikan sampel mahasiswa angkatan 2023 dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, teknik ini merupakan pengambilan sampel dari semua anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Asari et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran secara umum mengenai variabel *loneliness* dan *quarter life crisis*. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis alternatif (H_a) yaitu terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat dan hipotesis nol (H_0) yaitu tidak terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2023 dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat data untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi ketentuan dasar regresi linear. Uji prasyarat yang diterapkan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji ini merupakan bagian dari uji prasyarat (asumsi) regresi yang wajib dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi linear sederhana yang digunakan valid dan hasilnya dapat dipercaya. Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah data empiris yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Sementara itu, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear, yaitu membentuk pola hubungan yang menyerupai garis lurus. Pengujian ini penting untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian memang dapat digambarkan dengan model garis lurus atau tidak (Widana et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari sampel data sebanyak 291 orang responden Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, berikut ini temuan statistik deskriptif yang diperoleh dari pengolahan data yang telah dilakukan:

Tabel 1. Kategorisasi *Loneliness*

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 103$	$X < M - 1,5 SD$	4	1%
Rendah	$103 < X \leq 123$	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	122	42%
Sedang	$123 < X \leq 143$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	70	24%
Tinggi	$143 < X \leq 163$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	62	21%
Sangat Tinggi	$X > 163$	$M + 1,5 SD < X$	33	11%

Berdasarkan klasifikasi skala *loneliness* yang disajikan dalam tabel di atas, sebanyak 4 responden (1%) tergolong dalam kategori sangat rendah, 122 responden (42%) berada dalam kategori rendah, 70 responden (24%) masuk dalam kategori sedang, 62 responden (21%) termasuk dalam kategori tinggi, serta sebanyak 33 responden (11%) berada dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan data hasil klasifikasi skala *loneliness*, didapatkan bahwa Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat berada pada kategori rendah (42%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat *loneliness* yang rendah, namun terdapat mahasiswa yang mengalami *loneliness* pada tingkat tinggi dan sangat tinggi yang cukup signifikan (32%).

Hasil data diatas dikuatkan dalam penelitian dari Italia tahun 2025 oleh (Cipolletta et al., 2025) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *loneliness* yang rendah menunjukkan bahwa mereka mampu menjalin hubungan sosial dan emosional yang baik. Individu yang berada dalam kategori ini cenderung memiliki *support system* dan dukungan kuat baik dari keluarga, teman dekat dan kelompok sosial, serta cenderung mampu terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas sosial, dalam penelitian ini pula menemukan bahwa selama masa pasca Covid-19 di Italia menunjukkan bahwa *support system* dan dukungan sosial sangat berpengaruh dalam menurunkan kesepian dikalangan mahasiswa. Hal ini dikuatkan dalam penelitian oleh (Center For The Study of Student Life, 2025) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa urgensi dukungan sosial dalam membangun rasa keterikatan dalam diri individu dan terbukti cukup efektif dalam menurunkan tingkat *loneliness* pada mahasiswa (Ousman et al., 2023).

Tabel 2. Kategorisasi *Quarter life crisis*

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 118$	$X < M - 1,5 SD$	5	2%
Rendah	$118 < X \leq 136$	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	106	36%
Sedang	$136 < X \leq 154$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	87	30%
Tinggi	$154 < X \leq 172$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	73	25%
Sangat Tinggi	$X > 172$	$M + 1,5 SD < X$	20	7%

Berdasarkan klasifikasi skala *quarter life crisis* yang disajikan pada tabel di atas, sebanyak 5 responden (2%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 106 responden (36%) berada dalam kategori rendah, 87 responden (30%) masuk dalam kategori sedang, 73 responden (25%) termasuk dalam kategori tinggi, serta 20 responden (7%) tergolong pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat mayoritas berada dalam kategori rendah (36%).

Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Uji Persyaratan	Nilai	Keterangan
Uji Normalitas (Exact Sig. (2-tailed))	0,200 ^d > 0,05	Normal
Uji Linearitas	0,373 > 0,05	Linear
Uji Homogenitas (Based on Mean)	0,001 < 0,05	Tidak Homogen

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis data pada Tabel 3, uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200^d > 0,05, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji linearitas, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,373 > 0,05, sehingga data dinyatakan linear.

Pada uji homogenitas data, nilai pada *Based on Mean* adalah 0,001 < 0,05 sehingga data tersebut tidak homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas, uji berikutnya adalah uji beda/uji T. Uji T yang digunakan peneliti adalah *Independent Sample T-Test* karena pada uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal sedangkan pada uji homogenitas, data tidak homogen. Raharjo (Isdayanti et al., 2022) menjelaskan, ketika data tidak homogen, dapat melakukan uji *Independent Sample T-Test* tetap dapat dilakukan, karena dalam uji ini, homogen atau tidaknya data bukan menjadi syarat mutlak, akan tetapi dalam pengambilan keputusan output hasil perhitungan SPSS nanti didasarkan pada tabel "*Equal Variance Not Assumed*".

Tabel 4. Hasil Uji Sample T-Test

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
						One-Sided p	Two-Sided p				
XY	Equal variances assumed	12,279	<,001	-7,523	580	<,001	<,001	-11,845	1,575	-14,938	-8,753
	Equal variances not assumed			-7,523	568,941	<,001	<,001	-11,845	1,575	-14,938	-8,753

Hasil uji Levene menunjukkan nilai F sebesar 12,279 dengan signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa variabel *quarter life crisis* dengan *loneliness* tidak homogen. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji-t Welch (baris "*Equal variances not assumed*") yang tidak mengasumsikan kesamaan varians.

Berdasarkan uji-t Welch, diperoleh nilai t sebesar -7,523 dengan derajat kebebasan 568,941 dan nilai signifikansi (p) kurang dari 0,001. Nilai p yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antar *quarter life crisis* yang sangat signifikan dengan tingkat *loneliness*. Selisih rata-rata *quarter life crisis* dengan *loneliness* sebesar -11,845 dengan interval kepercayaan 95% antara -14,938 sampai -8,753, yang tidak mencakup angka nol, memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan tersebut nyata secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Teknik Analisis Data

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	69501.124	1	69501.124	978.907	<,001 ^b
	Residual	20518.629	289	70.999		
	Total	90019.753	290			

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh *loneliness* (X) terhadap *quarter life crisis* (Y) pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Temuan ini didukung dari perolehan nilai F sebesar 978,907 dengan signifikansi (p) $<0,001$. Nilai signifikansi di bawah 0,05 mengindikasikan bahwa model regresi yang dibangun secara statistik sangat signifikan. Dengan demikian, *loneliness* (X) berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Berdasarkan tabel di bawah, nilai korelasi (R) sebesar 0,879^a dan nilai R Square sebesar 0,772 menunjukkan bahwa variabel *loneliness* berkontribusi sebesar 77,2% terhadap *quarter life crisis*. Hal ini mendukung hipotesis yang diajukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *loneliness* (X) dan *quarter life crisis* (Y). Sementara itu, sebesar 22,8% (100% - 77,2%) variabel *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lain yang berada di luar cakupan penelitian ini. Selain itu, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ ($<0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.879 ^a	.772	.771	8.426

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat dengan kategori pengaruh yang tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat kesepian tinggi cenderung lebih rentan mengalami krisis emosional yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan keraguan terhadap masa depan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh individu, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami *quarter life crisis*.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *loneliness* mahasiswa dapat diukur melalui beberapa indikator utama, yang meliputi kepribadian, kehendak sosial, dan depresi. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang cenderung menganggap dan menilai dirinya lebih rendah daripada orang lain, meragukan dan mempersoalkan suatu masalah pada dirinya akan mengakibatkan perasaan kesepian karena merasa bahwa kehidupannya tidak sebaik orang lain. Mahasiswa membutuhkan penerimaan dan integrasi dalam lingkungan sosialnya. Namun, kekhawatiran mahasiswa terhadap hubungan interpersonal sering muncul ketika membayangkan kehidupan sosial yang diinginkan, sehingga ia berusaha membangun interaksi yang menyenangkan agar dapat diterima dan merasa nyaman di lingkungan tersebut. Jika upaya ini tidak berhasil, individu tersebut dapat merasa terasing dan mengalami kesepian. Kesepian yang berkepanjangan dapat memicu depresi, dimana seseorang akan merasa tertekan, cemas, dan terjerat dalam situasi sulit. Kondisi ini sering menyebabkan rasa putus asa serta kebingungan dalam mengambil keputusan.

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan kenyataan yang dialami individu. Pada masa transisi dewasa awal seperti masa kuliah, individu cenderung mengalami perubahan peran, identitas, dan hubungan sosial. Ketika individu gagal membangun hubungan yang bermakna, maka perasaan kesepian pun meningkat dan dapat memicu krisis identitas serta ketidakpastian akan masa depan, yang menjadi ciri dari *quarter life crisis* (Paramitadewi et al., 2024). Perasaan kesepian yang terjadi terus menerus memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Dalam penelitian oleh (Blossom et al, 2013) menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi dalam diri individu dapat mempengaruhi kecenderungan Kesehatan mental seperti gejala depresi, kecemasan hingga stress. Selain itu, kesepian

juga dapat menurunkan kemampuan sosial individu yang kemudian menjadi lingkaran setan yang dapat memperburuk perasaan kesepian (Rahmadani et al, 2023). Dalam penelitian oleh (Simanjuntak et al., 2021) memaparkan bahwa perasaan kesepian (*loneliness*) tidak hanya memicu perasaan kesedihan, keterasingan dan kemampuan sosial individu yang buruk, namun jika diarahkan pada kegiatan positif dapat meningkatkan produktivitas individu.

Dalam perspektif kehidupan sosial dan pribadi individu, menunjukkan bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa dapat mengganggu kemampuan dalam beadaptasi sosial, dan kemampuan interpersonal yang buruk. Dalam penelitian yang dikembangkan oleh (Taufiqah, 2024) memaparkan bahwa mahasiswa rantau yang kesepian berkorelasi negatif signifikan terhadap kemampuan adaptasi sosial, yang artinya adalah semakin tinggi perasaan kesepian (*loneliness*), maka semakin rendah kemampuan adaptasi individu dalam kehidupan sosial. Sementara itu, mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menunjukkan sikap agresif verbal dalam postingan sosial media, hal ini selaras dengan penelitian oleh (Wahyudi et al., 2022). Apabila dilihat pada perspektif kehidupan pribadi individu yang mengalami kesepian (*loneliness*) dalam penelitian yang dilakukan oleh (Almira et al., 2024) perasaan kesepian (*loneliness*) terbukti signifikan dalam menurunkan kemampuan menjalin relasi yang positif dan perkembangan pribadi, hal ini berkorelasi terhadap perilaku *self injury* pada individu yang mengalami *loneliness* sebagai bentuk coping maladaptive karena merasa tidak puas dengan kehidupannya (Awalinni et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Malau et al., 2024), yang menemukan adanya hubungan positif antara variabel kesepian dengan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi sebesar 0,613 dan $p = 0,000 < 0,05$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 81,3% subjek berada pada kategori *quarter life crisis* tingkat sedang. Pada kondisi ini, subjek mengalami keraguan dan ketakutan akan kegagalan di masa depan, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta kurangnya motivasi yang diperoleh dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar. Namun, tingkat krisis yang dialami belum mencapai tingkat yang sangat tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun subjek menghadapi tekanan dan kekhawatiran, mereka masih mampu mengelola situasi tanpa merasa terjebak dalam krisis yang parah.

Penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Artiningsih et al., 2021) yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan ($r=0,571$) antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Pada penelitian ini ditemukan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami gejala *quarter life crisis*, seperti kebingungan dalam mengambil keputusan dan merasa putus asa terhadap hidup. Penelitian yang dilakukan oleh (Rustandi, 2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru, dengan nilai koefisien sebesar 0,792 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Pekanbaru. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, maka *quarter life crisis* yang dialami juga semakin rendah. Berdasarkan data demografi, responden laki-laki berjumlah 86 orang (45,5%), sedangkan responden perempuan berjumlah 103 orang (54,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki. Perempuan juga ditemukan mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang lebih tinggi, yang diduga disebabkan oleh tuntutan sosial terkait hubungan interpersonal yang mereka miliki.

Selain itu, hasil ini didukung oleh penelitian (Simanjuntak et al., 2021), yang menyebutkan bahwa kesepian menjadi prediktor utama dari gangguan psikologis pada mahasiswa, termasuk kebingungan identitas dan kecemasan masa depan. Kesepian juga membuat individu lebih fokus pada kegagalan masa lalu, sehingga memperparah kondisi krisis yang mereka alami. Mahasiswa yang memiliki koneksi sosial rendah atau merasa terisolasi cenderung menunjukkan gejala-gejala *quarter life crisis* seperti kebingungan arah hidup, ketidakpuasan diri, dan krisis kepercayaan diri (Paramitadewi et al., 2024). Oleh karena itu, perlu adanya strategi coping yang efektif untuk peningkatan efikasi diri, penguatan spiritualitas seperti yang dilakukan dalam penelitian oleh (Fitriani et al., 2024) yang menemukan bahwa tingkat religiusitas memiliki pengaruh pada *loneliness* hingga mampu mengurangi intensitas *quarter life crisis*. Penelitian ini juga dikuatkan oleh studi yang dilakukan oleh (Utami et al., 2023) memaparkan bahwa terdapat pengaruh pada tingkat coping religiusitas terhadap *loneliness* yang mampu mengurangi intensitas *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau hingga 17,5%. Selain itu, hal ini dikuatkan dalam kajian pada komunitas keagamaan menegaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas

spiritual dan religiusitas melalui praktik ibadah dan komunitas keagamaan dapat menjadi salah satu strategi coping yang efektif dalam menghadapi fase *quarter life crisis* (Hamka et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (M. Salsabila et al., 2024) memaparkan bahwa mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis* dapat melakukan strategi coping adaptif secara efektif. Salah satu metode yang efektif dalam coping adalah melalui menulis ekspresif, lebih lanjut dalam penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan strategi ini dan dikolaborasikan dengan teknik konseling kelompok realitas terbukti berhasil menurunkan Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa secara signifikan ($t=5,734$, $p<0,05$) setelah dilakukan intervensi. Selain itu, resiliensi diri pada mahasiswa juga menjadi faktor pendukung yang dapat menurunkan tingkat tekanan pada fase *quarter life crisis* terhadap mahasiswa semester akhir (Hakim et al., 2025).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (F. Salsabila et al., 2023), didapatkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping untuk menghadapi *quarter life crisis*. Perbedaan strategi coping dipengaruhi oleh kepribadian, pola asuh orang tua, dan cara individu merespon masalah. Individu yang mampu menggunakan strategi coping adaptif cenderung lebih mudah melewati fase *quarter life crisis*. Kepribadian dan pola asuh orang tua memengaruhi cara mahasiswa merespon tekanan hidup dan mengelola kesepian. Individu dengan kepribadian yang rentan terhadap rasa rendah diri dan keraguan diri cenderung lebih mudah merasa kesepian dan mengalami *quarter life crisis* yang lebih berat. Oleh karena itu, pemahaman tentang kepribadian dan pola asuh penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengurangi *loneliness* dan membantu mahasiswa melewati *quarter life crisis*.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan dan tinggi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Mahasiswa yang mengalami tingkat kesepian tinggi cenderung lebih rentan terhadap krisis emosional yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan keraguan terhadap masa depan mereka. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kesepian bukan hanya fenomena psikologis individual, tetapi juga faktor risiko penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa di masa transisi dewasa awal.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini terletak pada penegasan peran *loneliness* sebagai faktor utama dalam *quarter life crisis*, yang dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan kampus. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya peningkatan layanan konseling dan program intervensi yang lebih sistematis untuk mendeteksi dan mengatasi kesepian di lingkungan kampus. Dengan demikian, kampus dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif dan membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis selama masa peralihan ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain sampel yang hanya berasal dari satu fakultas dan angkatan tertentu, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, variabel moderator seperti jenis kelamin dan latar belakang sosial belum dianalisis secara mendalam. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi dengan sampel yang lebih beragam dari berbagai fakultas dan universitas, serta memasukkan variabel moderator dan mediator yang relevan untuk memahami mekanisme hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* secara lebih komprehensif. Selain itu, pengembangan dan evaluasi program intervensi berbasis kampus yang fokus pada pengurangan kesepian dan peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa juga sangat diperlukan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga memperjelas bahwa *loneliness* menjadi faktor risiko signifikan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam bentuk *quarter life crisis*.

SIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan bahwa variabel *loneliness* menjadi faktor yang signifikan dan kuat pada tingkat *quarter life crisis* mahasiswa dengan kontribusi sebesar 77,2%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada mahasiswa, begitupun juga sebaliknya. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program peningkatan kualitas hubungan sosial, dukungan psikososial di lingkungan kampus, dan program pencegahan yang fokus pada pengurangan kesepian untuk mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain, seperti efikasi diri atau dukungan sosial, serta

mengembangkan intervensi berbasis komunitas untuk mengurangi dampak negatif *loneliness* terhadap kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih kepada kedua orang tua atas doa serta dukungan yang diberikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan fasilitas dan kesempatan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat, beserta seluruh dosen yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan dukungan selama proses penelitian ini. Kontribusi dan arahan dari para dosen sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini hingga tuntas. Terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta menemani selama proses pelaksanaan penelitian ini. Bantuan dan semangat yang diberikan sangat berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh kesediaan dan keterbukaan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, K., & Setyo, L. (2024). Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well-Being pada Wanita Lajang yang Bekerja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 253–262. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Arini, D. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson mengenai teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15.
- Artiningsih, R., & Savira, S. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Asari, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A., Suparto, Litamahuputty, J., Dewadi, F., Prihastuty, D., Maswar, Syukrilla, W., Murni, N., & Sukwika, T. (2023). *Pengantar Statistika* (A. Asari, Ed.). PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang The Correlation Between Loneliness and Non-suicidal Self-Injury Behavior in Psychology Students at Malang City. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan Tahun*, 14(1), 43–59.
- Blossom, P., & Apsche, J. (2013). Effects of Loneliness on Human Development. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(3). https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3
- Center For The Study of Student Life. (2025). *Examining Student Loneliness at The Ohio State University*.
- Cipolletta, S., Ronconi, L., & Tomaino, S. C. M. (2025). Social connections combat loneliness and promote wellbeing among college students coming out of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529795>
- Fitriani, A. N., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2024). Mengatasi Quarter Life Crisis: Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 02.
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hakim, L., Nufaily, F. R., & Irsyadunnas. (2025). Resiliensi Diri Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengurangi Quarter Life Crisis. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 02(4), 1302–1306. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i4>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Isdayanti, Wicaksono, A., & Rahmawati, H. (2022). Pengaruh Penggunaan Worksheet Materi Asam Basa Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Al Kawnu: Science and Local Wisdom Journal*, 01.
- Karpika, I., & Segel, N. (2021). *Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. 22, 513–527.

- Lailatuzzahro, R. (2024). *Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal Ditinjau dari Loneliness dan Peer Pressure* [Broadcast].
- Malau, M., & Simarmata, N. (2024). The Relationship Between Loneliness and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Medan City. *Human Resource Management JENIUS*, 8(1), 45–51. <https://doi.org/10.32493/JJDP.v8i1.44006>
- Noviandari, H., Padillah, R., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh Kecemasan Mahasiswa dan Dukungan Keluarga terhadap Proses Penyusunan Skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi. *Bikangwangi*. <https://doi.org/10.36526/>
- Ousman, Y. I., & Nazir, T. (2023). Loneliness among University students as a growing concern. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(2), 85–99. <https://doi.org/10.32568/jfce.1312556>
- Paramitadewi, K. K., & Simarmata, N. (2024). *Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau: Sebuah Kajian Literatur* (Vol. 6, Issue 4). <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>
- Rahmadani, H., & Rahmi, T. (2023). Loneliness dan Psychological Well-being Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Rustandi, D. O. (2022). *Hubungan Antara Loneliness dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Pekanbaru*.
- Salsabila, F., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W., & Riany, Y. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. In *Journal of Family Sciences E* (Vol. 08, Issue 01).
- Salsabila, M., Makaria, E. C., & Jamain, R. R. (2024). Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Shafiananta, M., Wafirotul Khusna, Z., Rinda Widyaningrum, F., Dian Primastuti, F., Salsa Wijayanti, F., Rifa Yuniar, H., Agung Rifai, M., dan Konseling, B., & Negeri Semarang, U. (2024). *Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang* (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jpitt.v11n2.p158-175>
- Taufiqah, H. (2024). Pengaruh Harga Diri dan Kepuasan Hidup terhadap Kesepian pada Dewasa Awal Lajang. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1).
- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., & Handayani, S. (2023). Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- Wahyudi, A. P., Sofia, L., & Kristanto, A. A. (2022). Pengaruh Kesepian Terhadap Agresivitas Verbal di Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10, 69–79. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Widana, I., & Muliani, P. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*.
- Yulianti, G., & Kusdiyati, S. (2019). Studi Deskriptif Kesepian (Loneliness) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN “X” Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5.