

Mengatasi Quarter Life Crisis: Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau

Aida Nur Fitriyanti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: aidanurfy@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between loneliness and religiosity with quarter life crisis in students from out of town. The main focus of this study is the relationship between loneliness and religiosity with quarter life crisis experienced by individuals. Using a quantitative approach. Data were collected through questionnaires distributed to 212 respondents. The measuring instrument prepared by the researcher used the quarter life crisis, loneliness, and religiosity scales. Data analysis used multiple regression analysis. The results showed that loneliness was negatively related to quarter life crisis, which means that the higher a person's level of loneliness, the lower the quarter life crisis experienced. Conversely, religiosity was found to be positively related to quarter life crisis. Individuals with higher levels of religiosity tend to experience greater quarter life crisis. These findings are expected to provide a deeper understanding of the dynamics associated with quarter life crisis and provide insight into the development of psychological interventions for individuals experiencing quarter life crisis.

Keywords: Loneliness, Out-of-town students, Quarter life crisis, Religiosity

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara loneliness (kesepian) dan religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa rantau. Fokus utama penelitian ini adalah pada hubungan antara loneliness dan religiusitas dengan quarter life crisis yang dialami individu. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan kepada 212 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala quarter life crisis, loneliness, dan religiusitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness berhubungan negatif dengan quarter life crisis, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Sebaliknya, religiusitas ditemukan memiliki hubungan positif dengan quarter life crisis, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih besar. Temuan ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai dinamika yang terkait dengan quarter life crisis dan memberikan wawasan untuk pengembangan intervensi psikologis bagi individu yang mengalaminya.

Kata kunci: Loneliness, Mahasiswa rantau, Quarter life crisis, Religiusitas

Pendahuluan

Quarter life crisis adalah perasaan cemas dan depresi yang muncul akibat ketidakpastian masa depan, yang sering dialami oleh individu pada usia 20-an, terutama dalam masa dewasa awal (Hidayati & Muttaqien, 2020). Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada dalam masa transisi menuju dewasa yang penuh tantangan, seperti tuntutan akademik, ekspektasi orang tua, serta keputusan penting mengenai masa depan. *Quarter life crisis* pada mahasiswa sering kali dipicu oleh tekanan orang tua terkait pilihan hidup di masa depan (Arnett, 2004) dan masalah akademik yang dihadapi (Kartika dkk., 2018). Bagi mahasiswa yang merantau, kondisi ini menjadi semakin kompleks karena tinggal jauh dari keluarga, yang membuat individu lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan kesepian (Fauzia dkk., 2021).

Mahasiswa rantau adalah individu yang melanjutkan pendidikan di luar daerah asal dan sering menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat beragam, baik dari segi asal daerah maupun latar belakang sosial. Keberagaman ini menjadi tantangan dalam proses adaptasi sosial selama perkuliahan (Halim & Dariyo, 2016). Salah satu tantangan psikologis utama adalah perasaan kesepian, yang muncul akibat tinggal jauh dari keluarga dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungan baru. Hal ini memperburuk perasaan kesepian yang dirasakan (Halim & Dariyo, 2016).

Selain kesepian, peralihan dari hidup bersama orang tua ke kehidupan mandiri merupakan perubahan besar yang harus dihadapi mahasiswa rantau. Perubahan ini sering menimbulkan perasaan cemas, takut, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup, khususnya terkait karier dan hubungan *interpersonal*. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* muncul akibat tuntutan untuk membuat keputusan hidup yang penting. Melalui wawancara dengan 5-7 mahasiswa rantau di Surabaya, peneliti menemukan beberapa fenomena menarik terkait *quarter life crisis*.

Kondisi ini lebih terasa bagi mahasiswa rantau, yang sering kali menghadapi tantangan perasaan kesepian (*loneliness*) selama masa transisi. Kesepian ini dapat memperburuk *quarter life crisis* dengan meningkatkan kecemasan dan kebingungan. Ketika merasa kesepian, individu sering kali tidak tahu bagaimana mengatasi rasa takut dan keraguan yang muncul, yang semakin memperkuat perasaan bahwa masalah tersebut harus diselesaikan sendirian. Robinson (2015) menjelaskan bahwa saat seorang dewasa muda menghadapi *quarter life crisis*, perasaan kesepian atau terisolasi dapat muncul. Oleh karena itu, kualitas hubungan sosial di usia dewasa awal menjadi sangat penting. Kurangnya pendekatan sosial, kepercayaan, dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat memperburuk masalah ini, seperti depresi dan kehilangan arah hidup.

Quarter life crisis yang dialami individu, menurut penelitian Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019), disebabkan oleh rendahnya pemahaman atau penghayatan terhadap agama, yang sering disebut sebagai religiusitas. Seiring meningkatnya perasaan kesepian dan ketidakpastian mengenai masa depan, religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu

mengatasi *quarter life crisis*. Agama dan keyakinan spiritual memberikan dukungan emosional serta panduan dalam menghadapi tantangan hidup yang penuh ketidakpastian. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat membantu mengatasi perasaan cemas, kesepian, dan kebingungan yang muncul selama fase *quarter life crisis*. Dalam konteks mahasiswa rantau, religiusitas dapat memberikan kedamaian batin, arahan dalam mengambil keputusan hidup, serta dukungan dari komunitas agama yang menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi masa sulit.

Metode

Metode penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Surabaya dengan jumlah yang tidak diketahui secara pasti. Sampel pada penelitian ini menggunakan aplikasi Gpower dan diperoleh sebanyak 107 sampel. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala *quarter life crisis* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada teori Robbins dan Wilner (2001), skala *loneliness* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada teori Bruno (2000), dan skala religiusitas yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada teori Huber dan Huber (2012) sebagai landasan. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data penelitian, peneliti melakukan uji deskriptif, uji asumsi, kemudian uji hipotesis. Adapun hasil kategorisasi untuk variabel *loneliness*.

Tabel 1. Distribusi kategorisasi *loneliness*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean/SD
Rendah	≤ 62	61	28,8%	
Sedang	64-98	92	43,4%	82/29
Tinggi	≥ 134	59	27,8%	
N		212	100	

Tabel 2. Distribusi kategorisasi religiusitas

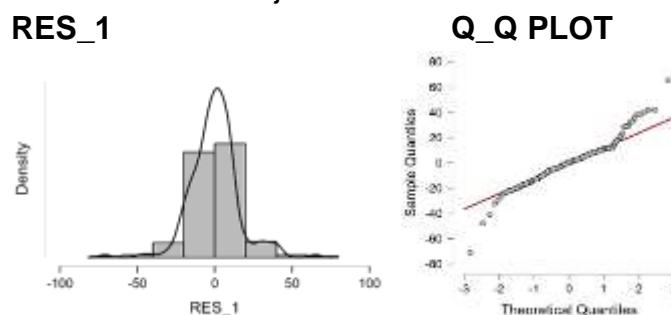
Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean/SD
Rendah	≤ 79	38	17,9%	
Sedang	80-95	108	50,9%	88/13
Tinggi	≥ 96	66	31,15	
N		212	100	

Tabel 3. Distribusi kategorisasi *quarter life crisis*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean/SD
Rendah	≤ 103	50	23,6%	
Sedang	134-163	110	51,9%	149/25
Tinggi	≥ 194	52	24,5%	
N		212	100	

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas



Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis Q-Q Plot, dan hasilnya menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Hal ini terlihat dari grafik Q-Q Plot yang hampir membentuk garis lurus, dengan lebih dari 50% titik data mengikuti pola tersebut.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

	Y→X1	Sig
Linierity		0,000
	Y→X2	Sig
Linierity		0,000

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Loneliness dan Quarter Life Crisis serta antara variabel Religiusitas dan Quarter Life Crisis bersifat linier, dengan signifikansi masing-masing 0,000 ($p<0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
X1	0,531	1,881
X2	0,531	1,881

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan tidak menunjukkan multikolinearitas antara variabel Kesepian dan Religiusitas, dengan nilai tolerance 0,531 ($> 0,10$) dan VIF 1,881 ($< 10,00$).

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig
Loneliness	0,543
Religiusitas	0,097

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas dengan signifikansi 0,543 ($p>0,05$) untuk variabel loneliness dan 0,097 ($p>0,05$) untuk variabel religiusitas.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R Square
Quarter Life Crisis	0,626

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Skor R Square sebesar 0,626 menunjukkan bahwa loneliness dan religiusitas secara bersamaan mempengaruhi 62% dari quarter life crisis, sementara 38% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 8. Hasil Uji Simultan

Model	F	Sig
Regression	174,576	0,000

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Analisis menggunakan IBM SPSS Statistic 25 menghasilkan koefisien F sebesar 174,576 dengan signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan antara *Loneliness*, *Religiusitas*, dan *Quarter Life Crisis*.

Tabel 9. Hasil Uji Parsial

Model	Unstandarized Coefficients		Unstandarized Coefficients Beta		t	Sig
	B	Sttd. Error				
Constant	111,168	13,118			8,474	0,000
<i>Loneliness</i>	-0,390	0,051	-0,447		-7,695	0,000
<i>Religiusitas</i>	0,896	0,111	0,415		7,147	0,000

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Window

Uji korelasi parsial menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis* ($t = -7,695$, $p = 0,000$), artinya semakin tinggi *loneliness*, semakin rendah *quarter life crisis*. Sementara itu, *religiusitas* memiliki hubungan positif dengan *quarter life crisis* ($t = 7,147$, $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi *religiusitas*, semakin tinggi *quarter life crisis*, dan sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *loneliness* dan *religiusitas* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *loneliness* dan *religiusitas* memberikan hubungan yang signifikan terhadap *quarter life crisis*. Secara bersamaan, kedua variabel tersebut memiliki hubungan dengan *quarter life crisis*. Selain itu, hasil analisis regresi parsial dan korelasi parsial juga mengonfirmasi adanya hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, serta antara *religiusitas* dan *quarter life crisis*.

Mahasiswa rantau seringkali merasa terisolasi karena berada jauh dari keluarga, kesulitan dalam membangun hubungan sosial, serta mengalami perasaan terasingkan. Kondisi ini menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi sosial, merasa tidak dicintai, dan kesulitan dalam menghadapi tantangan kehidupan yang baru. Fenomena ini sejalan dengan teori *loneliness* yang menyatakan bahwa perasaan kesepian dapat mengurangi intensitas *quarter life crisis*, karena individu yang terisolasi cenderung lebih tertutup dan menghindari stres terkait masa depan (Bruno, 2000). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* yang tinggi berhubungan dengan pengalaman *quarter life crisis* yang lebih ringan, sementara individu yang merasa lebih terhubung justru mengalami kebingungan yang lebih besar mengenai tujuan hidup (Zhou et al., 2020; Nash & Murray, 2010; Karpika & Segel, 2021).

Religiusitas, di sisi lain, memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional serta panduan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Mahasiswa rantau yang terlibat dalam kegiatan keagamaan, baik secara individu maupun kelompok, dapat mengembangkan pemahaman spiritual yang mendalam dan mengatasi perasaan bingung atau tertekan. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat membantu individu tetap stabil dalam menghadapi ketidakpastian, meskipun dalam beberapa kasus, tingkat religiusitas yang tinggi juga dapat memperburuk krisis eksistensial, terutama ketika mahasiswa merasa terperangkap antara nilai-nilai agama dan tuntutan kehidupan modern (Park, 2019; Smith & Huber, 2020; Johnson, 2021). Pendapat ini juga didukung oleh Hawari (1997), yang menyatakan bahwa individu dengan pedoman hidup yang kuat dan daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah disebabkan oleh kekuatan religiusitas yang dimiliki.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa rantau. Sebaliknya, religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *quarter life crisis*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ameliya (2020), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung lebih rentan terhadap *quarter life crisis*, yang ditandai dengan kebingungan dan ketidakpastian tentang identitas dan tujuan hidup.

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat sedang, diikuti oleh kategori tinggi, sementara mayoritas mahasiswa berada pada kategori religiusitas sedang, dengan jumlah yang lebih sedikit pada kategori religiusitas tinggi atau rendah. Fenomena ini mencerminkan ketidakstabilan yang dialami oleh individu dewasa awal yang sedang menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001), di mana *quarter life crisis* dapat memunculkan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam membuat keputusan mengenai masa depan dan hubungan interpersonal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan loneliness dan religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa rantau, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami seseorang, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dirasakannya. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin tinggi pula quarter life crisis yang dialami. Dengan temuan ini, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti dan diterima.

Bagi peneliti selanjutnya adalah untuk menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara *loneliness*, religiusitas, dan *quarter life crisis*, seperti pengaruh kepribadian, dukungan sosial, atau faktor lingkungan. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna mendapatkan pemahaman lebih mendalam mengenai perubahan yang terjadi pada faktor-faktor tersebut seiring waktu. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas intervensi berbasis keagamaan atau spiritual dalam membantu individu mengatasi *quarter life crisis* dan perasaan kesepian juga dapat menjadi area yang menarik untuk dikembangkan.

Referensi

- Long, V. O. (1986). Relationship of masculinity to self-esteem and self-acceptance in female professionals, college students, clients, and victims of domestic violence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(3), 323.
- Firdausiah, Syahdila Nuri (2024) Pengaruh Resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 8578-8588.
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 89-100.
- Melalondo, M. C. (2023). Hubungan Loneliness dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir yang Berasal dari Luar Pulau Jawa (Doctoral dissertation).
- Ilmiah, A. F. (2022). Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Wulandari, A. S., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2024). Self efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31-37.
- Vijay, J. M. (2024). Peran Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28.
- Rustandi, D. O. (2022). Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis pada dewasa awal di pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Arsita, D., Nasution, I. N., & Putra, A. A. (2024). Peran Religiositas terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 8(1), 1-7.
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183-1197.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. *Univeristas Islam Negeri Walisongo*.
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan dukungan sosial pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 330-335.
- Putri, Q. A. S. (2020). *Hubungan Self-Compassion dan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 281-288.
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*, 23(2), 387-391.
- Krisnawati, E., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being). *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 1-7.
- Fitriani, A. (2017). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.habi
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *PSikovidya*, 21(2).
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104-111.
- Maulidi, Y., & Budiman, A. (2020). Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 687-692.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13–46). National Institute of Mental Health.
- Ancok suroso, Psikologi islam: solusi islam dan problem-problem psikologi (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2008), 272
- Zein, R. P. (2024). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya. (*The Relationship Between Gratitude and Quarter Life Crisis in Final Year Students in Surabaya*) (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Anisha, N. (2023). Hubungan Self-Compassion dan Psychological Well-Being Dengan Loneliness pada Anak Broken Home. (*The Relationship Between Self-Compassion and Psychological Well-Being and Loneliness in Broken Home Children*) (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).