

KESEPIAN SEBAGAI FAKTOR RISIKO KECEMASAN REMAJA PADA SISWA SMA
LONELINESS AS A RISK FACTOR FOR ADOLESCENT ANXIETY AMONG SENIOR
HIGH SCHOOL STUDENTS

¹ Wenny Nugrahati Carsita* | ² Mira Wahyu Kusumawati | ³ Muhammad Ichsan Basir

¹ Health Department, Indramayu State Polytechnic, Indramayu, e-mail: wennynugraha@polindra.ac.id

² Health Department, Indramayu State Polytechnic, Indramayu, e-mail: mirawkusumawati@polindra.ac.id

³ Health Department, Indramayu State Polytechnic, Indramayu, e-mail: ichsanbasir@polindra.ac.id

*Corresponding Author: wennynugraha@polindra.ac.id

ARTICLE INFO

Article Received: January, 2026

Article Accepted: January, 2026

Article Published: May, 2026

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkm Malang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

ABSTRAK

Latar belakang: Kesepian merupakan salah satu masalah psikososial yang sering dialami remaja dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental. Kesepian juga berkaitan erat dengan tingkat kecemasan yang dialami remaja.

Tujuan: Studi ini bertujuan menganalisis hubungan kesepian terhadap kecemasan di kalangan remaja

Metode: Studi ini dirancang menggunakan metode analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian melibatkan 89 siswa SMA yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kuesioner *UCLA Loneliness Scale* digunakan untuk mengukur kesepian, sedangkan kecemasan menggunakan *Mini Mindhear Youth Scale V.1 (MMYS V1)*. Pengujian hubungan antar variabel dilakukan melalui analisis *Pearson Chi-square*

Hasil: Ditemukan hubungan yang bermakna antara kesepian dan kecemasan pada remaja ($p = 0,040$). Remaja dengan tingkat kesepian tinggi lebih banyak mengalami kecemasan ringan hingga berat

Implikasi: Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan deteksi dini serta mengembangkan intervensi berbasis dukungan sosial, seperti program konseling sebaya atau *peer-support group*, untuk mengurangi kesepian dan kecemasan pada remaja. Program ini relevan diterapkan di lingkungan sekolah menengah karena remaja cenderung lebih terbuka dan nyaman berbagi permasalahan emosional dengan teman sebaya

Kata Kunci: kecemasan; kesepian; remaja

ABSTRACT

Background: Loneliness is one of the psychosocial problems often experienced by adolescents and is significantly associated with mental health. Loneliness also closely related to the levels of anxiety reported among high school students.

Purpose: This study aims to analyze the relationship between loneliness and anxiety among adolescents in senior high school

Methods: This study was designed using an analytical method through a cross-sectional approach. The research sample involved 89 high school students selected using purposive sampling. The UCLA Loneliness Scale questionnaire was used to measure loneliness, while anxiety was measured using the Mini Mindhear Youth Scale V.1 (MMYS V1). Testing the relationship between variables was conducted through Pearson Chi-square analysis

Result: A significant relationship was found between loneliness and anxiety in adolescents ($p = 0.040$). Teenagers with high levels of loneliness experience more mild to severe anxiety

Implication: Schools and health workers are expected to conduct early detection and develop social support-based interventions, such as peer counseling or peer-support groups, to reduce loneliness and anxiety among adolescents. These programs are relevant for implementation in secondary school settings because adolescents tend to be more open and comfortable sharing emotional problems with their peers

Keywords: adolescents; anxiety; loneliness

LATAR BELAKANG

Masa remaja mencerminkan periode perkembangan dengan tantangan psikososial dan emosional yang kompleks. Remaja berfokus pada pencarian dan penguatan identitas, peningkatan kebutuhan akan keterhubungan sosial, serta perubahan hubungan dengan

teman sebaya dan keluarga (Delgado et al., 2022). Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan ini berpotensi menimbulkan kesepian, yaitu perasaan tidak terpenuhinya hubungan sosial yang bermakna. Kesepian pada remaja tidak hanya bersifat subjektif tetapi juga berimplikasi terhadap kesejahteraan mental (*well-being*) mereka (Verity et al., 2025).

Kesepian telah diidentifikasi sebagai faktor psikologis yang secara konsisten berkaitan dengan sejumlah gangguan internal seperti kecemasan dan depresi (Schütz et al., 2025). Studi menunjukkan bahwa remaja yang merasa kesepian memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala kecemasan karena perasaan keterasingan sosial dapat memperkuat pola pikir negatif dan kekhawatiran berlebihan terhadap hubungan sosial dan penerimaan sosial (Parlikar et al., 2025). Hasil studi mengindikasikan bahwa kesepian berperan dalam munculnya permasalahan psikologis serta gejala somatik (Dafnaz & Effendy, 2020). Hal ini menjadi penting karena kecemasan pada remaja memiliki keterkaitan yang luas dengan fungsi akademik, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Parlikar et al., 2025).

Kecemasan pada remaja sendiri merupakan fenomena yang semakin meningkat dan banyak dijumpai di lingkungan sekolah dan komunitas. Perasaan tidak aman secara sosial, seperti kekhawatiran berlebihan tentang penilaian negatif dari orang lain dan ketakutan akan penolakan, sering kali mengiringi rasa kesepian dan berkontribusi pada terjadinya kecemasan, baik dalam konteks sosial maupun umum (Timoszyk-Tomczak et al., 2025). Menurut I-NAMHS (2022) di kalangan remaja, kecemasan menjadi gangguan mental yang paling sering ditemukan. Di Kabupaten Indramayu, permasalahan kesehatan jiwa pada remaja yang termasuk dalam kategori tinggi di antaranya di wilayah kerja Puskesmas Sliyeg yakni sebanyak 1.77% (Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu, 2024).

Saat ini, penggunaan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial pada remaja di Kabupaten Indramayu tergolong tinggi (54,8%) (Eryanto et al., 2025). Media sosial berfungsi sebagai sarana utama interaksi dan komunikasi sosial, namun intensitas penggunaan yang tinggi tidak selalu diiringi dengan kualitas hubungan sosial yang memadai. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesepian subjektif, meskipun remaja tetap terhubung secara digital. Sebagian besar penelitian mengenai kesepian dan kecemasan pada remaja masih berfokus pada konteks wilayah perkotaan dengan karakteristik sosial dan budaya yang relatif homogen, serta belum secara spesifik menelaah

kesepian sebagai pengalaman subjektif yang muncul di tengah tingginya ketergantungan terhadap interaksi digital. Padahal, kesepian subjektif yang dialami remaja termasuk kesepian sosial meskipun memiliki jejaring pertemanan secara daring berpotensi menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya kecemasan. Hingga saat ini penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kesepian subjektif dan kecemasan pada remaja dalam konteks sosial tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kesepian terhadap kecemasan pada remaja di Kabupaten Indramayu, serta menegaskan peran kesepian subjektif sebagai faktor psikososial yang relevan di tengah meningkatnya ketergantungan digital.

METODE

Desain analitik dengan pendekatan *cross sectional* digunakan sebagai kerangka dasar pada penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII berjumlah 114 siswa. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi (α) 0,05. Sebanyak 89 siswa menjadi sampel penelitian yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi usia 15-18 tahun, tidak mengkonsumsi psikofarmaka, bersedia menjadi partisipan, mampu membaca dan menulis. Kekuatan hubungan diuji menggunakan *Cramer's V* dengan hasil 0,269. Tempat penelitian dilakukan di salah satu SMA Negeri di Kabupaten Indramayu.

Penelitian ini menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian dan *Mini Mindhear Youth Scale V.1 (MMYS V1)* untuk mengukur kecemasan. Instrumen *UCLA Loneliness Scale* versi 3 diadaptasi dari Pramitha (2018) yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil pengujian diperoleh korelasi item total bergerak dari 0.433-0.754 dan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.922, sehingga dikatakan valid dan reliabel. Kesepian dikategorikan menjadi 4 yaitu tidak kesepian (20-34), rendah (35-49), sedang (50-64), tinggi (65-80). Untuk instrumen kecemasan diadaptasi dari panduan skrining kesehatan jiwa dari Direktorat Pelayanan Kesehatan Kelompok Rentan Kementerian Kesehatan (2025) dengan kategori tidak ada gejala kecemasan jika skor total 0 – 1, yaitu seluruh jawaban “tidak” atau hanya terdapat jawaban “ya” pada pertanyaan 2 saja. Kategori ringan ditetapkan jika skor total 1 – 2, yaitu terdapat salah satu jawaban “ya” pada pertanyaan 1 atau 3, Sementara itu, Kategori berat jika skor total 2 – 3, yaitu terdapat jawaban “ya” pada pertanyaan 1 dan 3. Proses pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Negeri Indramayu Nomor

05/PL42/KEPK-B/EC/2025. Analisis antar variabel dilakukan dengan uji *Pearson Chi-square*.

HASIL

Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 (59,6%) dibandingkan dengan laki-laki dengan mayoritas responden berusia 16 tahun (71,9%). Selain itu, responden memiliki latar belakang agama yang relative homogeny dengan mayoritas responden beragama Islam 88 (98,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	36	40.4
Perempuan	53	59.6
Usia		
15 Tahun	5	5.6
16 Tahun	64	71.9
17 Tahun	20	22.5
Agama		
Islam	88	98.9
Kristen	1	1
Total	89	100

Sumber: Data primer, 2025 (n=89)

Pada tabel 2 terlihat bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat kesepian tinggi 46 (51,7%), menunjukkan bahwa kesepian cukup banyak dialami. Sementara itu, untuk variabel kecemasan meskipun sebagian responden tidak memiliki gejala (42,7%), akan tetapi sebagian besar lainnya tetap mengalami kecemasan terutama dalam kategori ringan (41,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesepian dan Kecemasan

Variabel	Kategori	Total	Persentase (%)
Kesepian	Rendah	43	48.3
	Tinggi	46	51.7
Kecemasan	Tidak ada gejala	38	42.7
	Ringan	37	41.6
	Berat	14	15.7
Total		89	100

Sumber: Data primer, 2025 (n=89)

Tabel 3 memperlihatkan dari 43 responden dengan tingkat kesepian rendah sebanyak 24 (55,8%) tidak menunjukkan gejala kecemasan, sementara dari 46 responden yang memiliki kategori kesepian tinggi, sebanyak 22 (47,8%) memiliki kecemasan ringan. Hasil uji *Pearson Chi-square* diketahui $p\text{-value} = 0,040 (\leq 0,05)$, maka dapat disimpulkan kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan pada remaja. Nilai *Cramer's V* sebesar 0,269 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori kecil

menuju sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan secara statistik, kekuatan asosiasinya relatif moderat.

Tabel 3. Hubungan Kesepian terhadap Kecemasan

Kesepian	Kecemasan						Total	%	P-value	Cramer's V
	Tidak ada gejala	%	Ringan	%	Berat	%				
Rendah	24	55,8	15	34,9	4	9,3	43	100	0,040	0,269
Tinggi	14	30,4	22	47,8	10	21,8	46	100		

Sumber: Data primer, 2025 (n=89)

PEMBAHASAN

Hasil pengujian statistik membuktikan bahwa kesepian memiliki hubungan terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Temuan ini diperkuat oleh distribusi remaja dengan tingkat kesepian yang tinggi melaporkan tingkat kecemasan berat (21,8%) dibandingkan remaja yang mengalami kesepian rendah. Namun demikian, nilai *Cramer's V* sebesar 0,269 menunjukkan kekuatan asosiasi yang kecil hingga sedang, yang mengindikasikan bahwa kesepian bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa selain kesepian, juga terdapat faktor-faktor lain yang memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan pada remaja.

Salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya kecemasan pada remaja yaitu karakteristik perkembangan remaja SMA, khususnya siswa kelas XI yang berada pada fase transisi menuju tahap akhir pendidikan menengah. Pada tahap ini, tuntutan akademik umumnya meningkat karena siswa mulai menghadapi peningkatan beban tugas dan capaian nilai untuk mempersiapkan diri menuju pendidikan tinggi serta mempertahankan prestasi akademik. Tekanan akademik yang meningkat tersebut dapat memicu stres psikologis yang berkontribusi pada munculnya kecemasan pada pelajar (Muttaqin & Hanif, 2025). Selain itu, pada fase ini dinamika pertemanan cenderung menjadi lebih selektif dan eksklusif, konflik antar teman sebaya, serta kurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial memiliki keterkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian yang berkaitan dengan munculnya kecemasan. Remaja yang merasa tidak diterima dalam kelompok sosialnya cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri dan lingkungan, sehingga rentan mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Liu et al., 2024).

Dalam konteks remaja saat ini, pengalaman kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan sosial secara langsung, tetapi juga oleh dinamika interaksi di ruang digital. Remaja SMA hidup dalam era digital yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara intensif. Media sosial dapat menciptakan fenomena yang dikenal sebagai *fear of*

missing out (FoMO). FoMO sering kali muncul ketika remaja melihat aktivitas sosial teman sebaya yang tampak lebih menarik atau lebih berhasil dibandingkan dirinya, sehingga memicu perasaan tertinggal, tidak cukup baik, atau kurang diterima dalam kelompok sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan perasaan kesepian sekaligus memicu kecemasan terkait citra diri dan penerimaan sosial (Li et al., 2023; Türk & Koçyiğit, 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko FoMO pada remaja yang pada akhirnya dapat memperkuat pengalaman kesepian dan kecemasan (Rasmita et al., 2024).

Secara kognitif, individu yang mengalami kesepian cenderung mengembangkan bias perhatian terhadap sinyal sosial negatif, seperti penolakan, kritik, atau evaluasi negatif dari orang lain. Bias perhatian ini menyebabkan individu lebih sensitif terhadap kemungkinan ancaman dalam situasi sosial, sehingga interaksi sosial sering dipersepsikan sebagai situasi yang berpotensi menimbulkan penilaian negatif. Persepsi ancaman sosial tersebut dapat memicu respons stres fisiologis melalui aktivasi sistem saraf simpatis, yang ditandai dengan peningkatan kewaspadaan, ketegangan, dan respons kecemasan. Dengan demikian, kesepian tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi proses kognitif yang memperkuat munculnya kecemasan pada remaja (Buecker et al., 2024). Kesepian juga merepresentasikan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang dialami, yang kemudian menciptakan persepsi keterasingan dan kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal. Pengalaman keterasingan ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap evaluasi sosial dan persepsi ancaman sosial, sehingga remaja menjadi lebih peka terhadap kemungkinan penolakan atau penilaian negatif (Verity et al., 2025). Selain itu, kesepian memiliki keterkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, karena keterbatasan dukungan sosial membuat remaja lebih rentan terhadap respons emosional negatif yang tidak terkelola dengan baik. Tanpa akses ke hubungan sosial yang mendukung secara emosional, remaja cenderung mengalami peningkatan stres dan kekhawatiran, yang berkontribusi pada gejala kecemasan (Turner et al., 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Timoszyk-Tomczak et al. (2025) menunjukkan bahwa kesepian pada remaja dikaitkan dengan peningkatan risiko munculnya kecemasan dan gejala terkait mental lainnya. Studi tersebut menekankan bahwa kecemasan dan evaluasi fungsi keluarga merupakan prediktor utama kesepian pada remaja yang menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya konsekuensi tunggal tetapi juga faktor

yang menguatkan pengalaman kesepian melalui dinamika hubungan antarpersonal dalam keluarga. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian kami yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kesepian cenderung juga melaporkan kecemasan yang lebih tinggi, meskipun penelitian kami tidak menguji fungsi keluarga secara eksplisit.

Masa remaja merupakan fase perkembangan di mana hubungan sosial dan keterikatan interpersonal menjadi pusat kebutuhan psikososial. Kebutuhan akan dukungan sosial, penerimaan dari teman sebaya, dan keterlibatan sosial merupakan faktor penting dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan emosional remaja. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, remaja dapat mengalami perasaan keterasingan atau kesepian, yang dapat memicu respons emosional negatif seperti kecemasan, kekhawatiran sosial, dan gejala gangguan internal lainnya. Faktor-faktor seperti rendahnya keterampilan sosial, dukungan lingkungan yang kurang memadai, dan pengalaman stres interpersonal dapat memperburuk fenomena ini (Buecker et al., 2024). Turner et al. (2024) mengungkapkan kesepian tidak hanya berhubungan pada perasaan emosional, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis yang lebih luas seperti kecemasan sosial dan tekanan interpersonal.

Kecemasan pada remaja berhubungan dengan berbagai aspek, seperti pencapaian akademik dan partisipasi di sekolah (Rapee et al., 2023; Solberg et al., 2025). Selain itu, kecemasan yang dimulai pada masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup di masa dewasa (Nishida et al., 2024; Elhag et al., 2025). Kecemasan juga berkaitan dengan penurunan kesejahteraan fisik seperti gangguan tidur, perubahan pola makan, atau ketegangan otot (Schlack et al., 2021). Temuan ini mendorong perlunya pendekatan kesehatan yang komprehensif dan lintas sektor yang melibatkan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Intervensi berbasis dukungan sosial seperti program konseling sebaya atau *peer-support group*, program pencegahan kesepian dan kecemasan, dapat menjadi strategi efektif karena remaja cenderung lebih terbuka dan nyaman berbagi permasalahan emosional dengan teman sebaya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif sedikit karena hanya melibatkan satu angkatan, yaitu siswa kelas XI. Selain itu, penggunaan teknik *purposive sampling* berpotensi membatasi keberagaman karakteristik responden sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan teknik sampling probabilitas agar hasil penelitian menjadi lebih representatif.

KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya hubungan kesepian dengan kecemasan pada remaja, di mana tingkat kesepian yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian merupakan faktor psikologis penting yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan, pada masa remaja. Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan deteksi dini serta intervensi berbasis dukungan sosial (konseling konseling sebaya atau *peer-support group*) untuk mengurangi kesepian dan kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1542(1), 620–637. <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Number 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. (2024). *Laporan Triwulan Keempat Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu tahun 2024*.
- Elhag, H., Hassan, A. A., Alharbi, H. Y., & Adam, I. (2025). Correlation between anxiety scores and academic performance among adolescent schoolchildren in Northern Sudan: A cross-sectional study. *World Journal of Psychiatry*, 15(7). <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i7.107446>
- Eryanto, B., Carsita, W. N., & Fitraturahman, M. (2025). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMPN 1 BALONGAN. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36973/jkih.v13i2.829>
- I-NAMHS. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*.
- Li, C., Wang, M., Li, Y., & Xu, Y. (2023). Daily loneliness and social media use: The role of fear of missing out. *PsyCh Journal*, 12(3), 467–469. <https://doi.org/10.1002/pchj.649>
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2477–2489. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393>
- Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Advances in Educational Journal*, 2(3), 1846-1851. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/629>

- Nishida, A., Foo, J. C., Yamaguchi, S., Togo, F., Shimodera, S., Nishida, A., Okazaki, Y., & Sasaki, T. (2024). Association between number of confidants and adolescent anxiety/depression: a school-based study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00778-0>
- Parlikar, N., Strand, L. B., Kvaløy, K., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2025). The prospective association of adolescent loneliness and low resilience with anxiety and depression in young adulthood: The HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60(9), 2223–2235. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02888-2>
- Pemberitahuan Perubahan Penggunaan Instrumen Skrining Kesehatan Jiwa Bagi Anak Dan Remaja, Pub. L. KJ.02.02/B.III/1107/2025 (2025).
- Pramitha, R. (2018). *Hubungan kesejahteraan psikologi dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. In *Behaviour Research and Therapy* (Vol. 168). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Rasmita, D., Zahara, M. U., & Ariadni, D. K. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Sindrom FoMO (Fear of Missing Out) pada Remaja. *Lontara Journal of Health Science and Technology*, 5(2), 77–83. <https://doi.org/10.53861/lontarariset.v5i2.444>
- Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A. K. (2021). The effects of mental health problems in childhood and adolescence in young adults: Results of the KiGGS cohort. *Journal of Health Monitoring*, 6(4), 3–19. <https://doi.org/10.25646/8863>
- Schütz, R., Reiss, F., Moor, I., Kaman, A., & Bilz, L. (2025). Lonely children and adolescents are less healthy and report less social support: A study on the effect of loneliness on mental health and the moderating role of social support. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23247-5>
- Solberg, H., Idsoe, T., & Keles, S. (2025). Reducing anxiety symptoms in adolescents with pre-existing depression: results from a randomized control trial. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1461887>
- Timoszyk-Tomczak, C., Pieńkowska, E., Ligocka, M., & Piłat, M. (2025). Adolescents' Feelings of Loneliness Considering Anxiety and Intrafamilial Relations. *Brain Sciences*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/brainsci15121270>
- Türk, F., & Koçyiğit, B. (2025). The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19–36. <https://doi.org/10.52380/mojet.2025.13.1.566>
- Turner, S., Fulop, A., & Woodcock, K. A. (2024). Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Children and Youth Services Review*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107442>
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence: prevalence, developmental contexts, and interventions. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1696981>