

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kesepian Pada Remaja: Studi Kasus Di SMP Nusantara Plus

Vinca Anidya¹, Ati Kusmawati²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Banten, Indonesia
Email Koresponden: vincaannidya@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan kesepian menjadi isu signifikan yang kerap luput dari perhatian, padahal keduanya berpotensi mengganggu perkembangan psikososial remaja, termasuk dalam konteks pendidikan formal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kesepian pada remaja siswa kelas VIII di SMP Nusantara Plus, Kota Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 114 responden yang dipilih dari populasi 160 siswa menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) untuk mengukur kecemasan dan *UCLA Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Nusantara Plus memiliki tingkat kecemasan sedang, dengan jumlah sebanyak 55 responden (48,2%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masih tergolong pada tingkat yang ringan bagi mayoritas remaja dalam konteks penelitian ini. Serta mayoritas responden juga mengalami tingkat kesepian sedang, yaitu sebanyak 50 responden (43,9%). Hasil analisis data korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kesepian dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0.814$ dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan remaja. Penelitian ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah guna meningkatkan kesejahteraan psikososial remaja.

Kata kunci: Kecemasan, Kesepian, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Transisi ini biasanya berlangsung dinamis dan penuh tantangan, karena remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan internal maupun eksternal. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10–18 tahun. Sementara itu, Badan



Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan rentang usia remaja sebagai 10–24 tahun yang belum menikah. Perbedaan definisi tersebut mengindikasikan bahwa tidak ada batasan yang seragam mengenai usia remaja.

Menurut World Health Organization, remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya, jumlah penduduk di dunia sekitar 7,2 miliar orang. Lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi penduduk di dunia ((WHO), 2023). Badan Pusat Statistik Nasional mencatat jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa (Statistik, 2023). Prevelensi remaja di Kota Tangerang Selatan pada tahun 2020 adalah 107.149 orang atau setara dengan 12,6% penduduk se-kota Tangerang Selatan (Selatan, 2021).

Dalam menghadapi fase perkembangan ini, remaja sangat rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, terutama kecemasan dan kesepian. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau ketidakpastian yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis individu. Remaja yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala seperti gelisah, gugup, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, dan bahkan serangan panik (Malfasari et al., 2023). Gangguan ini tidak hanya mengganggu proses belajar, namun juga berdampak terhadap hubungan sosial dan pembentukan kepribadian remaja.

Survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 17 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan kecemasan umum tercatat sebagai jenis gangguan yang paling banyak dialami, yakni sebesar 3,7% (Gloriabarus, 2022). Data tersebut mengindikasikan bahwa gangguan kecemasan merupakan permasalahan yang cukup umum di kalangan remaja Indonesia dan perlu ditangani secara serius.

Selain kecemasan, kesepian menjadi isu psikososial yang sangat signifikan. Kesepian adalah kondisi subjektif ketika individu merasa

hubungan sosial yang dimiliki tidak memadai secara kualitas maupun kuantitas. Cacioppo dan Grippo menegaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial lebih rentan mengalami kesepian, bahkan saat berada di tengah lingkungan yang mendukung (Cacioppo et al., 2015). Studie menyatakan bahwa kesepian lebih berkaitan dengan kualitas hubungan sosial yang dirasakan individu daripada jumlah hubungan yang dimiliki (Lodder et al., 2017). Dalam jangka panjang, kesepian dapat memicu berbagai dampak negatif seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan kognitif, bahkan kematian dini (Cacioppo et al., 2015).

Kemudian kesepian pada remaja dapat mempengaruhi motivasi belajar, interaksi sosial, dan perkembangan kepribadian secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan, remaja yang mengalami kesepian berisiko mengalami prestasi akademik yang rendah dan kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya maupun guru.

Keterkaitan antara kecemasan dan kesepian telah menjadi perhatian banyak peneliti. Salah satunya adalah studi oleh Heinrich dan Gullone yang menyatakan bahwa terdapat hubungan dua arah (bidirectional) antara kecemasan sosial dan kesepian (Heinrich & Gullone, 2006). Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial karena takut dievaluasi negatif, sehingga menurunkan peluang membangun hubungan yang baik dan pada akhirnya meningkatkan kesepian. Sebaliknya, tingkat kesepian yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial individu, sehingga memperburuk kecemasan sosialnya. Hards juga menemukan bahwa peningkatan tingkat kesepian berkorelasi signifikan dengan peningkatan gejala kecemasan pada remaja (Hards et al., 2022).

Isu ini menjadi semakin penting dalam konteks perlindungan hak-hak anak dan remaja. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak menegaskan pada Pasal 16 ayat (1) bahwa setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari kekerasan emosional dan tekanan psikologis lainnya. Kecemasan dan kesepian merupakan bentuk tekanan yang meskipun tidak kasat mata, tetap memberikan dampak serius terhadap tumbuh kembang remaja. Oleh karena itu, negara berkewajiban

untuk menyediakan sistem dukungan psikososial dan layanan kesehatan jiwa sebagai bagian dari hak anak.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui situs resmi *Sehat Negeriku* juga menegaskan pentingnya kesehatan mental remaja, karena fase ini menjadi penentu pembentukan karakter dan kemampuan pengambilan keputusan (Indonesia, 2023). Gangguan psikologis seperti kecemasan dan kesepian dapat mengganggu proses tersebut secara signifikan. Apabila tidak ditangani, risiko terburuknya adalah timbulnya perilaku menyimpang dan menurunnya prestasi akademik. Hal ini diperparah oleh kondisi sosial modern seperti tekanan akademik, paparan media sosial, serta lemahnya pola asuh adaptif.

Kota Tangerang Selatan sebagai wilayah urban yang berkembang pesat turut mencerminkan kompleksitas tekanan yang dialami remaja. Meski pemerintah setempat telah menjalankan berbagai program pemberdayaan remaja, namun aspek kesehatan mental belum sepenuhnya terintegrasi dalam kebijakan pendidikan. Data Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan menunjukkan adanya peningkatan kunjungan remaja ke layanan kesehatan jiwa, yang menjadi indikator penting bagi perlunya intervensi sistematis di lingkungan sekolah (Selatan, 2021).

Kondisi ini juga terjadi di lingkungan SMP Nusantara Plus, Kota Tangerang Selatan, yang menjadi lokasi penelitian ini. Berdasarkan pengamatan awal serta wawancara informal dengan beberapa guru dan siswa, penulis menemukan bahwa sebagian siswa mengalami gejala seperti gugup saat berbicara di depan kelas dan menarik diri dari kelompok. Gejala ini mengarah pada indikasi kecemasan dan kesepian. Untuk memperkuat temuan ini, penulis melakukan pra-survei dengan menyebarkan instrumen *UCLA Loneliness Scale* kepada 10 siswa kelas VIII secara acak. Hasilnya menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswa mengaku sering merasa kesepian, sulit menemukan teman dekat, dan tidak merasa menjadi bagian dari kelompok di sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa kesepian bukan hanya fenomena abstrak, tetapi merupakan kenyataan yang dialami oleh sebagian siswa kelas VIII SMP Nusantara Plus.

Penelitian ini secara spesifik akan meneliti dua variabel utama yaitu tingkat kecemasan sebagai variabel independen (X) dan tingkat kesepian sebagai variabel dependen (Y). Berdasarkan tinjauan teori, studi kepustakaan, dan hasil observasi awal, penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan Tingkat kesepian pada remaja SMP di Indonesia dipandang penting. Kajian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi dan kesejahteraan sosial, tetapi juga memberi dasar praktis bagi sekolah dalam merancang program bimbingan konseling dan intervensi kesehatan mental.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu untuk menggambarkan hubungan antara tingkat kecemasan dan kesepian pada remaja SMP Nusantara Plus di Tangerang Selatan. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mengukur hubungan antarvariabel secara objektif dan terstandarisasi, sehingga hasilnya dapat diuji secara statistik (Sugiyono, 2013).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Nusantara Plus berjumlah 160 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode random sampling. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin, diperoleh 114 siswa. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 12–15 tahun yang bersedia berpartisipasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa dengan gangguan fisik atau psikologis berat. Data yang digunakan terdiri dari: 1) Data primer, diperoleh melalui kuesioner yang disebarkan langsung kepada responden. Sugiyono (2019) mendefinisikan data primer sebagai data yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama. 2) Data sekunder, berupa literatur, buku, dan artikel jurnal terkait kecemasan dan kesepian remaja. Data sekunder penting untuk memperkuat kerangka teoritis dan pembahasan hasil penelitian.

Teknik pengumpulan data berupa kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

1. *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* yang dikembangkan oleh William W.K. Zung. Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan kategori normal (20–44), kecemasan ringan (45–59), kecemasan sedang (60–74), dan kecemasan berat (75–80) (Nursalam, 2013).
2. *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* yang disusun oleh Russell. Skala ini terdiri dari 20 item, dengan reliabilitas sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,89). Kategorinya mencakup tidak kesepian (20–34), kesepian rendah (35–49), kesepian sedang (50–64), dan kesepian berat (65–80) (Russell, 1996).

Responden mengisi kuesioner secara mandiri dengan pengawasan peneliti agar tidak terjadi bias pemahaman. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 melalui tahapan:

1. Uji normalitas: menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan distribusi data (Sugiyono, 2013).
2. Uji korelasi Spearman Rank: dipilih karena data tidak berdistribusi normal.

Pembahasan/hasil

A. Karakteristik Responden

Keterangan	N	Mean $\pm$ SD	Range
Usia	114	14.24 $\pm$ 0.557	13 – 16
Presentase (%)			
Jenis Kelamin :			
Laki – Laki	52	45.6%	
Perempuan	62	54.4%	

Responden penelitian ini berjumlah 114 siswa kelas VIII SMP Nusantara Plus dengan rata-rata usia 14,24 tahun (rentang 13–16 tahun). Rentang usia tersebut berada pada fase remaja awal hingga pertengahan, yaitu masa yang rawan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan dan kesepian (Santrock, 2019).

Dari sisi jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (54,4%). Hal ini selaras dengan data nasional (BPS, 2023) yang menunjukkan dominasi remaja perempuan pada kelompok usia 10–19 tahun. Selain itu, berbagai studi menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keterbukaan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, khususnya dalam mengungkapkan perasaan negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, dan kesepian. Firdauz, yang menemukan bahwa tingkat kecemasan dan kesepian secara signifikan lebih tinggi pada remaja perempuan, terutama mereka yang mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah (Firdauz & Kustanti, 2023).

B. Tingkat Kecemasan Remaja

Tingkat Kecemasan	N	Presentase (%)
Normal	17	14.9%
Kecemasan Ringan	55	48.2%
Kecemasan Sedang	28	24.6%
Kecemasan Berat	14	12.3%
Total	114	100%

Hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan, yaitu 48,2% (55 orang). Sementara itu, 24,6% berada pada kategori sedang, 12,3% pada kategori berat, dan hanya 14,9% yang tidak mengalami kecemasan.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMP Nusantara Plus sudah memiliki kecenderungan mengalami gejala kecemasan. Kondisi tersebut perlu diwaspadai karena kecemasan ringan yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi lebih berat (Mawarti et al., 2023).

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan model kognitif Clark dan Beck, yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat persepsi ancaman yang tidak nyata dan dimanifestasikan dalam aspek afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku (Fadilah et al., 2018). Gejala yang tampak

pada responden meliputi rasa gugup, pola pikir negatif, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.

C. Tingkat Kesepian Remaja

Tingkat Kesepian	N	Presentase (%)
Tidak Kesepian	20	17.5%
Kesepian Rendah	50	43.9%
Kesepian Sedang	29	25.4%
Kesepian Berat	15	13.2%
Total	114	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kesepian, diperoleh data bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kesepian rendah, yaitu sebanyak 50 orang (43,9%) dari total keseluruhan responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini tidak mengalami kesepian secara signifikan, atau hanya merasakan kesepian dalam kadar yang masih dapat ditoleransi. Meskipun demikian, kesepian dalam tingkat rendah tetap patut diperhatikan, mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan psikososial, termasuk perubahan emosi, pencarian identitas, dan dinamika hubungan sosial.

Meskipun responden dengan kesepian rendah lebih dominan, tetapi terdapat sebagian remaja yang mengalami kesepian pada tingkat sedang sebanyak 29 remaja (25.4%) hingga kesepian pada tingkat berat sebanyak 15 remaja (13.2%). Kondisi ini mengindikasikan adanya kelompok individu yang rentan terhadap masalah emosional jika tidak mendapatkan intervensi dan dukungan yang memadai. Russell yang menyatakan bahwa kesepian tidak hanya terjadi akibat ketidakhadiran fisik orang lain, melainkan ketika individu merasa bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan (Russell, 1996). Russell mengidentifikasi tiga aspek utama kesepian, yaitu personality, social desirability, dan depression. Dalam konteks ini, remaja yang memiliki kecemasan akan merasa tidak diterima oleh kelompok sosialnya (aspek social desirability), memiliki kepribadian

tertutup atau cenderung rendah diri (aspek personality), dan mengalami tekanan emosional akibat keterasingan (aspek depression).

Cacioppo dan Patrick mengemukakan bahwa perasaan kesepian, meskipun tergolong ringan, tetap dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks apabila terjadi secara terus-menerus dan tidak ditangani dengan tepat (Cacioppo & Patrick, 2008). Oleh karena itu, dibutuhkan upaya promotif dan preventif melalui penguatan koneksi sosial, peningkatan keterampilan interpersonal, serta ketersediaan layanan konseling yang responsif dan mudah dijangkau oleh remaja.

D. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kesepian

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Tingkat Kesepian	0.259	114	0.000	0.869	114	0.000
Tingkat Kecemasan	0.283	114	0.000	0.858	114	0.000

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,814$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Nusantara Plus. Sementara itu, nilai koefisien korelasi yang tinggi mengindikasikan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat positif dan sangat kuat. Artinya, semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang mungkin dirasakan. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti, serta menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak adanya hubungan. Dengan demikian, keterkaitan antara kesepian dan kecemasan dapat dijelaskan secara statistik dan tidak terjadi karena kebetulan semata.

Temuan ini mendukung *Evolutionary Theory of Loneliness* (ETL) yang dikembangkan oleh Cacioppo, yang menjelaskan bahwa kesepian bukan

hanya merupakan kondisi emosional yang berdiri sendiri, melainkan juga berakar dari berbagai faktor psikologis, termasuk kecemasan (Cacioppo et al., 2015). Dalam kerangka teori ini, kesepian dipahami sebagai sinyal biologis adaptif yang memotivasi individu untuk membangun kembali hubungan sosial yang bermakna. Namun, ketika individu mengalami kecemasan yang tinggi, terjadi peningkatan terhadap sensitivitas ancaman sosial, seperti kekhawatiran akan penolakan, kegagalan dalam berinteraksi, atau ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial. Akibatnya, individu cenderung menghindari interaksi sosial, yang justru memperburuk kondisi kesepian.

Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan individu mengalami distorsi kognitif dalam memaknai hubungan sosial. Misalnya, individu yang cemas cenderung menafsirkan isyarat sosial secara negatif, merasa tidak diterima, atau merasa kurang dihargai dalam lingkungannya. Hal ini selaras dengan asumsi ETL bahwa individu dengan kecemasan tinggi akan memiliki persepsi sosial yang menyimpang, sehingga semakin memperbesar jarak psikologis antara dirinya dengan orang lain, dan pada akhirnya memperparah perasaan kesepian.

Selain itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian Heinrich dan Gullone yang menegaskan adanya hubungan dua arah (bidirectional) antara kesepian dan kecemasan sosial (Heinrich & Gullone, 2006). Dalam konteks ini, remaja yang merasa kesepian lebih rentan menghindari interaksi sosial karena takut dinilai negatif atau tidak diterima, dan sebaliknya, kecemasan sosial dapat memperparah kesepian karena menghambat kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Pola tersebut menciptakan siklus yang saling memperkuat antara kedua kondisi.

Kemudian, studi Hards juga memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa tingkat kesepian berkorelasi positif secara signifikan dengan gejala kecemasan pada remaja (Hards et al., 2022). Remaja yang merasa terisolasi secara sosial menunjukkan peningkatan signifikan pada skor kecemasan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian bukan hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Hubungan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Kesepian di SMP Nusantara Plus*, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan dengan jumlah 55 siswa (48,2%), sehingga kecemasan yang dialami mayoritas remaja masih tergolong pada tingkat rendah. Selain itu, mayoritas remaja juga berada pada kategori kesepian rendah, yakni sebanyak 50 responden (43,9%), yang menunjukkan bahwa meskipun kesepian hadir dalam kehidupan remaja, intensitasnya masih dalam batas yang relatif terkendali. Namun demikian, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara positif antara tingkat kecemasan dan kesepian, dengan nilai koefisien korelasi $\rho = 0,814$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kedua aspek psikologis tersebut karena keduanya saling berkaitan dan dapat memengaruhi perkembangan remaja secara emosional maupun sosial.

Daftar Pustaka

- (WHO), W. H. O. (2023). Depression and Anxiety. *World Health Organization Fact Sheets*.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 733–767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need For Social Connection*. WW Norton & Company.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caesarea. *Media Informasi*, 14(2), 148–153. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.214>
- Firdauz, E. S., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Tegal. *Jurnal EMPATI*, 12(4), 290–297. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28338>

- Gloriabarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M., & Borwick, C. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 313–334. <https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Remaja (10–18 tahun)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- Malfasari, E., Leny, M. M., Febtrina, R., & Irfan, M. Z. (2023). Tindak Kekerasan terhadap Perkembangan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 455. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.455-464>
- Mawarti, S. D., Nurlinawati, N., & Nasution, R. A. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Kesepian pada Remaja Putri Boarding school di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1760–1766. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16655>
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian keperawatan*. Salemba Medika.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. W. (2019). Child Development: Seventeenth Edition. In *McGraw- Hill Education* (Vol. 53, Issue 9).
- Selatan, B. P. S. K. T. (2021). *Web Services Profil Penduduk*. Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan. <https://tangseltkota.bps.go.id>
- Statistik, B. P. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics->

table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkj
Mw%3D%3D/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-
kelamin--2023.htm

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R and D*. Alfabeta.