



## Rasa Sunyi Dalam Kalangan Remaja : Satu Kajian Literatur Sistematis

Saraswathy Murugan<sup>1,2</sup>, Syawal Amran<sup>1</sup>, dan Shahlan Surat<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pendidikan Universiti Kebangsaan Malaysia

<sup>2</sup>Sekolah Menengah Kebangsaan Tinggi Perempuan Melaka

Date of Submission: 11-02-2026

Date of Acceptance: 22-02-2026

### Abstrak

Kesunyian dalam kalangan remaja merupakan isu kesihatan mental yang semakin mendapat perhatian seiring dengan perubahan sosial dan penggunaan teknologi digital. Kajian Literatur Sistematis ini bertujuan untuk mengenal pasti pola penyelidikan berkaitan kesunyian remaja, meneliti faktor-faktor yang dikaitkan dengan kesunyian serta implikasinya terhadap kesihatan mental, dan mengenal pasti jurang penyelidikan bagi mencadangkan hala tuju kajian masa hadapan. Faktor psikososial dan individu, termasuk sokongan sosial yang terhad, hubungan keluarga yang lemah dan ciri personaliti tertentu, dikenal pasti sebagai penyumbang utama kepada kesunyian. Dapatan turut menunjukkan hubungan yang konsisten antara kesunyian dengan masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan kesejahteraan mental yang rendah. Walau bagaimanapun, kajian sedia ada masih terhad dari segi konteks budaya bukan Barat dan penyelidikan intervensi. Oleh itu, penyelidikan yang lebih sensitif budaya serta pembangunan intervensi berasaskan sekolah dan keluarga, khususnya dalam konteks Malaysia, adalah diperlukan.

Kata kunci: kesunyian, remaja, kesihatan mental, kajian literatur, Malaysia

### Abstract

Loneliness among adolescents has emerged as a significant mental health issue amid social changes and increasing use of digital technology. This study aims to identify research patterns related to adolescent loneliness, examine factors associated with loneliness and its implications for adolescent mental health, and identify research gaps to propose directions for future studies. Psychosocial and individual factors, including limited social support, weak family relationships, and certain personality traits, were identified as key contributors to loneliness. The findings also indicate a consistent association between loneliness and mental health problems such as depression, anxiety, and low mental well-being. However, existing studies remain limited in terms of non-Western cultural contexts and intervention-based research. Therefore, more

culturally sensitive research and the development of school- and family-based interventions, particularly within the Malaysian context, are needed to strengthen adolescent mental health and well-being.

**Keywords:** loneliness, adolescents, mental health, literature review, Malaysia

### Pengenalan

Rasa sunyi (*loneliness*) ialah pengalaman emosi subjektif yang berlaku apabila individu merasakan jurang antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenar dimiliki (Lim et al., 2020; Buecker & Horstmann, 2021). Keadaan ini tidak semestinya berkait dengan kesendirian fizikal, sebaliknya berpunca daripada persepsi bahawa keperluan emosi dan sosial individu tidak dipenuhi secara bermakna (Lim et al., 2020). Rasa sunyi lazimnya dicirikan oleh perasaan keterasingan, kesedihan dan kekurangan sokongan emosi, walaupun individu mempunyai interaksi sosial yang kerap (Loades et al., 2020).

Dalam konteks kesihatan mental, rasa sunyi dikenal pasti sebagai faktor risiko yang signifikan terhadap pelbagai masalah psikologi. Kajian menunjukkan bahawa individu yang mengalami kesunyian kronik mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami kemurungan dan gangguan kebimbangan berbanding individu yang mempunyai hubungan sosial yang memuaskan (Erzen & Çikrikci, 2018; Lim et al., 2020).

Di peringkat global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahawa sekitar 16% populasi dunia mengalami kesunyian, menjadikannya satu isu kesihatan awam yang serius (WHO, 2023). WHO turut menegaskan bahawa kesunyian dan pengasingan sosial berkait secara langsung dengan peningkatan risiko kemurungan, kebimbangan, tekanan psikologi dan kemerosotan fungsi sosial (WHO, 2023).

Isu kesunyian menjadi lebih membimbangkan dalam kalangan remaja kerana fasa ini merupakan tempoh perkembangan kritikal yang sangat bergantung kepada kualiti hubungan sosial dan sokongan emosi. Bukti empirikal menunjukkan



bahawa remaja yang mengalami kesunyian berisiko tinggi untuk mengalami masalah kesihatan mental, termasuk kebimbangan dan kemurungan (Loades et al., 2020). Sejak tahun 2020, perubahan corak interaksi sosial dan peningkatan penggunaan teknologi digital telah mengubah cara remaja membina hubungan sosial, namun perubahan ini tidak semestinya mengurangkan kesunyian dan dalam sesetengah keadaan menyumbang kepada kesejahteraan mental yang lebih rendah (Buecker & Horstmann, 2021).

Dalam konteks Malaysia, dapatan National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2022 menunjukkan bahawa 16.2% remaja melaporkan sering atau sentiasa berasa sunyi (Institute for Public Health [IPH], 2022). Laporan yang sama turut menunjukkan bahawa 26.9% remaja mengalami simptom kemurungan, yang dikenal pasti mempunyai hubungan signifikan dengan faktor kesunyian dan kekurangan sokongan sosial (IPH, 2022).

Walaupun bilangan kajian berkaitan kesunyian dalam kalangan remaja meningkat sejak tahun 2020, literatur sedia ada masih terfragmentasi dari segi kerangka teori, pendekatan metodologi dan konteks kajian. Kekurangan sintesis yang menyeluruh ini menyukarkan pemahaman terhadap pola penyelidikan semasa dan pengenalpastian jurang kajian yang konsisten. Oleh itu, pelaksanaan Systematic Literature Review (SLR) adalah diperlukan bagi mensintesis bukti empirikal terkini secara sistematik dan mengenal pasti jurang penyelidikan yang signifikan bagi menyokong pembangunan intervensi dan penyelidikan masa hadapan (Matthews et al., 2022).

### **Objektif Kajian**

Kajian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pola dan trend penyelidikan berkaitan kesunyian dalam kalangan remaja sejak tahun 2020;
2. Meneliti faktor-faktor yang dikaitkan dengan kesunyian serta implikasinya terhadap kesihatan mental remaja dan
3. Mengetahui jurang penyelidikan dalam literatur sedia ada bagi mencadangkan hala tuju penyelidikan masa hadapan.

### **Sorotan Literatur**

Kesunyian remaja ditakrifkan sebagai jurang yang dirasakan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, dan ia boleh berlaku walaupun interaksi sosial wujud jika hubungan tersebut tidak memenuhi keperluan emosi (Lim et al., 2020; Buecker & Horstmann, 2021).

Dalam fasa perkembangan remaja, kesunyian berkait rapat dengan rasa kebersamaan (belongingness) di sekolah dan komuniti rakan sebaya yang mempengaruhi penyesuaian psikologi (Arslan, 2020). Literatur pasca-2020 memperlihatkan lonjakan kajian yang meneliti kesunyian remaja dalam konteks gangguan sosial dan perubahan rutin pendidikan, dengan penekanan kepada corak perubahan kesunyian merentas masa menggunakan reka bentuk longitudinal dan analisis trajektori (Loades et al., 2020; Houghton et al., 2022; Hunter et al., 2024). Kajian trajektori menunjukkan kesunyian bukan fenomena seragam, sebaliknya wujud subkumpulan remaja dengan pola kesunyian berbeza yang berkaitan dengan risiko kesejahteraan yang berlainan (Hunter et al., 2024; Wang et al., 2024). Dari aspek determinan, bukti menonjolkan peranan faktor psikososial dan keluarga, khususnya kualiti hubungan rakan sebaya serta sokongan ibu bapa sebagai pelindung terhadap kesunyian dan tekanan psikologi (Cooper et al., 2021; Humenny, 2021). Faktor individu juga relevan, apabila ciri personaliti tertentu dan simptom psikologi sedia ada meningkatkan kerentanan terhadap kesunyian berpanjangan (Gniewosz et al., 2023; Thakur et al., 2023). Dalam konteks digital, dapatan menunjukkan hubungan penggunaan media sosial dengan kesihatan mental remaja adalah bercampur dan bergantung kepada corak penggunaan serta mekanisme seperti perbandingan sosial, bukan sekadar kekerapan penggunaan (Keles et al., 2020; Vidal et al., 2020; Lim, 2022).

Secara konsisten, kesunyian dikaitkan dengan indikator kesihatan mental yang lebih buruk, termasuk kemurungan, kebimbangan dan kesejahteraan mental yang rendah, dan bukti longitudinal menunjukkan kesan ramalan kesunyian terhadap risiko psikologi pada fasa perkembangan seterusnya (Farrell et al., 2023; Grygiel et al., 2024; Parlikar et al., 2025). Walaupun demikian, literatur masih menunjukkan kelemahan utama pada tahap bukti, termasuk dominasi reka bentuk keratan rentas, variasi instrumen pengukuran, dan kekurangan kajian intervensi yang diuji secara ketat (Keles et al., 2020; Eccles & Qualter, 2021; Farrell et al., 2023). Jurang ini lebih ketara dalam konteks bukan Barat, termasuk Malaysia, walaupun data populasi dan kajian tempatan menunjukkan isu kesunyian remaja berkait dengan simptom kemurungan dan memerlukan pemahaman yang lebih sensitif budaya serta intervensi berasaskan sekolah dan keluarga (Institute for Public Health [IPH], 2022; Singh et al., 2023).

### **Reka Bentuk Kajian**



Kajian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) bagi mensintesis bukti empirikal berkaitan kesunyian dalam kalangan remaja secara sistematik, telus dan berstruktur. Pendekatan SLR sesuai digunakan apabila literatur sedia ada adalah pelbagai dari segi reka bentuk kajian, populasi dan konteks, serta memerlukan sintesis menyeluruh untuk mengenal pasti pola penyelidikan dan jurang kajian yang konsisten (Snyder, 2019).

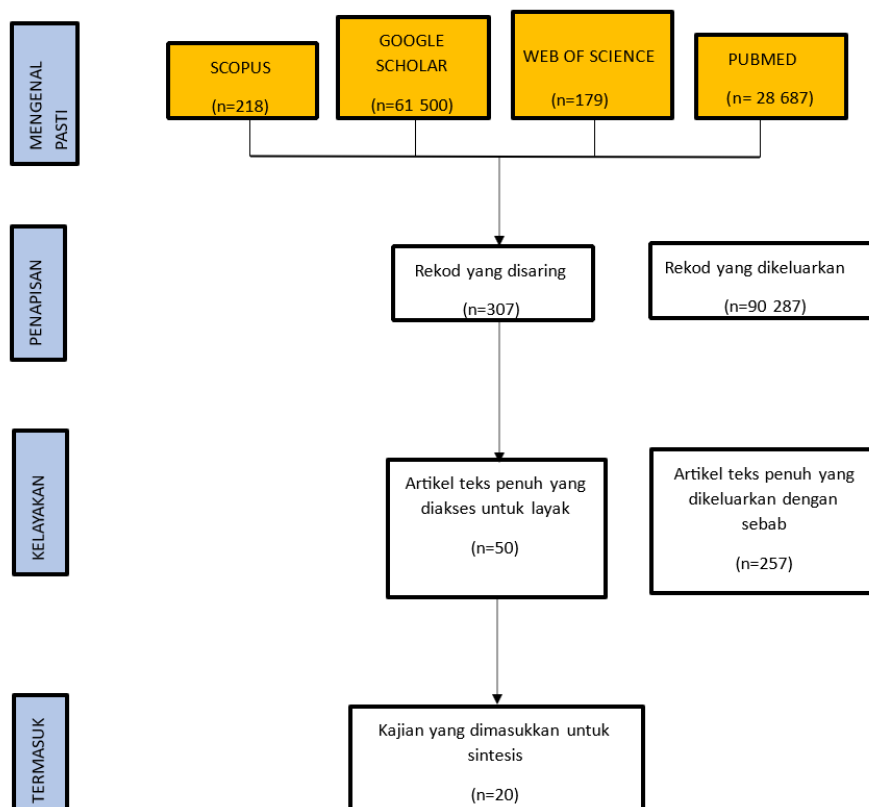
Pelaksanaan SLR ini berpandukan kepada garis panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020, yang menyediakan rangka kerja standard bagi proses mengenalpastian, saringan, penilaian

kelayakan dan pelaporan kajian secara sistematik (Page et al., 2021). Penggunaan PRISMA 2020 meningkatkan ketelusan metodologi, mengurangkan risiko bias pemilihan kajian, serta memastikan kebolehulangan proses penyelidikan.

Reka bentuk kajian ini melibatkan beberapa peringkat utama, iaitu pembangunan strategi pencarian literatur, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, proses pemilihan kajian, penilaian kualiti metodologi serta sintesis dapatan menggunakan analisis tematik. Struktur ini membolehkan penggabungan dapatan kajian secara kritikal dan berasaskan bukti untuk mencapai objektif kajian SLR (Kitchenham & Charters, 2007).

| Pangkalan Data | Kata Kunci Utama                                 | Had Pencarian                              |
|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Scopus         | loneliness; adolescent mental health             | 2020–2025; Artikel jurnal; Bahasa Inggeris |
| Web of Science | loneliness; adolescents; psychological wellbeing | 2020–2025; Artikel jurnal; Bahasa Inggeris |
| PubMed         | loneliness; adolescents; mental health           | 2020–2025; Artikel jurnal; Bahasa Inggeris |
| Google Scholar | loneliness; students; wellbeing                  | 2020–2025; Artikel jurnal; Bahasa Inggeris |

Rajah 1 Menunjukkan proses dan kriteria yang telah digunakan dalam pemilihan artikel dalam tinjauan literatur bersistematik. Proses ini diadaptasi daripada garis panduan PRISMA (Liberati et al.,2009).





## Analisis Data dan hasil kajian

Jadual 2

| Bil | Pengarang (Tahun)          | Negara         | Populasi                   | Pola & Trend                                                                                                          | Faktor & Implikasi                                                                                                                       | Jurang Penyelidikan                                                                                                      |
|-----|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Loades et al. (2020)       | UK / Global    | Kanak-kanak & remaja       | Fokus kajian pasca-2020 terhadap kesunyian/isolasi dalam konteks COVID-19                                             | Kesunyian/ isolasi sosial dikaitkan dengan risiko lebih tinggi kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan kanak-kanak/remaja.             | Menekankan jurang: kekurangan kajian longitudinal, heterogeniti ukuran dan keperluan kajian berkualiti.                  |
| 2   | Vidal et al. (2020)        | Global         | Remaja                     | Fokus meningkat pada peranan media sosial dalam kesejahteraan remaja.                                                 | Menunjukkan kaitan kesunyian dengan kemurungan/suicidality; mekanisme sosial termasuk kesunyian dibincang sebagai faktor berkaitan.      | Menyatakan jurang: reka bentuk kausal/longitudinal terhad; perlu model mekanisme (kesunyian, perbandingan sosial, dll.). |
| 3   | Keles et al. (2020)        | Global         | Remaja                     | Kajian pemerhatian tentang media sosial & kesihatan mental; heterogeniti hasil dan ukuran.                            | Bukti menunjukkan hubungan media sosial dengan kemurungan/kebimbangan/ tekanan psikologi, tetapi tidak konsisten merentas kajian.        | Jurang: kekurangan kajian longitudinal/eksperimen; isu kualiti bukti dan pembolehubah pengeliru                          |
| 4   | Cooper et al. (2021)       | United Kingdom | Remaja 11-16 tahun         | Trend: kajian dua gelombang semasa lockdown menilai perubahan kesunyian & kesihatan mental.                           | Kesunyian berkait dengan masalah kesihatan mental semasa lockdown; keakraban ibu bapa sebagai faktor perlindungan.                       | Cadang jurang: tempoh susulan pendek; perlu kajian jangka panjang merentas fasa pandemik/pasca-pandemik.                 |
| 5   | Twenge et al. (2021)       | 37 negara      | Pelajar 15-16 tahun (PISA) | Kesunyian di sekolah meningkat secara global (terutamanya 2012-2018) merentas negara.                                 | Kesunyian berkait dengan afek negatif lebih tinggi dan kepuasan hidup lebih rendah; kaitan dengan akses digital dibincang.               | Jurang: perlukan kajian mekanisme dan kajian kontemporari pasca-2020 yang menguji faktor digital secara lebih tepat.     |
| 6   | Humenny (2021)             | Eropah         | Remaja awal (12-13 tahun)  | Kajian menggunakan analisis laluan untuk memahami proses sosial dalam kesunyian remaja awal.                          | Kesunyian memediasi hubungan status rangkaian rakan sebaya dengan simptom kemurungan.                                                    | Jurang: keperluan reka bentuk longitudinal untuk mengesahkan arah sebab-akibat dalam model mediasi.                      |
| 7   | Myhr et al. (2021)         | Norway         | Remaja (dataset tinjauan)  | Perbandingan lintas masa (pra- vs semasa lockdown) tentang kesejahteraan remaja.                                      | Menunjukkan perubahan kesejahteraan mental semasa lockdown; kesunyian relevan dalam perbezaan antara kumpulan sosiodemografi.            | Jurang: perlukan standardisasi ukuran dan analisis faktor perantara (keluarga, sekolah, digital).                        |
| 8   | Kayaoğlu & Başçılar (2022) | Turkey         | Remaja                     | Banyak kajian pasca-2020 menguji kesunyian dalam konteks COVID-19 menggunakan survei keratan rentas.                  | Hubungan signifikan antara kesunyian dan kemurungan remaja semasa pandemik.                                                              | Jurang: reka bentuk keratan rentas menghadkan inferens kausal; perlukan kajian longitudinal/intervensi.                  |
| 9   | Houghton et al. (2022)     | Australia/ UK  | Remaja                     | Pola: penggunaan pendekatan trajektori untuk menilai perubahan kesunyian & kesihatan mental semasa penutupan sekolah. | Penutupan sekolah berkait peningkatan kesunyian dan kemerosotan kesihatan mental pada subset remaja.                                     | Jurang: perlu kenal pasti faktor risiko/perlindungan khusus sekolah dan kesan jangka panjang pasca-penutupan.            |
| 10  | Thakur et al. (2023)       | AS             | Remaja (n=369)             | Pola: kajian prospektif yang menggunakan faktor pra-pandemik untuk                                                    | Simptom pra-pandemik (kemurungan/agresif/kebimbangan) meramal kesunyian pada fasa pandemik berbeza; jantina memoderasi sebahagian kesan. | Jurang: perlu uji intervensi menyasarkan risiko awal dan mekanisme perkembangan.                                         |



|    |                        |                  |                              |                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                |
|----|------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        |                  |                              | meramal kesunyian semasa pandemik.                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| 11 | Farrell et al. (2023)  | Global           | Kanak-kanak & remaja         | Pola: menggabung bukti prevalens dan hubungan kesunyian–kesejahteraan semasa pandemik merentas kajian.                | Kesunyian yang lebih tinggi umumnya berkait dengan kesejahteraan lebih rendah dan simptom dalaman (internalizing).   | Jurang: heterogeniti sampel/ukuran, kekurangan kajian di beberapa populasi, dan keperluan reka bentuk yang lebih robust.       |
| 12 | Gniewosz et al. (2023) | Germany          | Remaja (n=673)               | Pola: kajian longitudinal berbilang gelombang menilai perubahan kesunyian merentas masa.                              | Peranan personaliti (cth. neurotisme/ekstraversi) dalam perubahan kesunyian dan afek negatif.                        | Jurang: perlu kajian yang menguji interaksi personaliti × konteks (sekolah/keluarga/digital) dan generalisasi merentas budaya. |
| 13 | Singh et al. (2023)    | Malaysia         | Remaja awal                  | Pola: menunjukkan penyelidikan tempatan wujud tetapi masih terhad berbanding negara berpendapatan tinggi.             | Kesunyian berkait dengan simptom kemurungan (sebagai faktor penentu/determinant).                                    | Jurang: keperluan kajian Malaysia yang lebih luas (pelbagai negeri/jenis sekolah) dan kajian intervensi berasaskan sekolah.    |
| 14 | Hunter et al. (2024)   | UK               | Remaja (n=1782)              | Pola: fokus terkini pada trajektori (isolation vs friendship loneliness) sepanjang remaja.                            | Trajektori kesunyian meramal simptom kemurungan dan kesejahteraan positif pada masa hadapan.                         | Jurang: perlukan intervensi disasar mengikut trajektori dan dimensi kesunyian yang berbeza.                                    |
| 15 | Wang et al. (2024)     | China            | Remaja (n=2347)              | Pola: kajian longitudinal jangka sederhana memetakan trajektori kesunyian 2021–2023.                                  | Trajektori kesunyian memberi kesan berbeza pada masalah emosi, rakan sebaya, hiperaktif dan tingkah laku.            | Jurang: perlukan perbandingan merentas budaya dan ujian program pencegahan/intervensi berasaskan faktor risiko trajektori.     |
| 16 | Schütz et al. (2024)   | Germany          | Kanak-kanak & remaja         | Trend: peningkatan kesunyian 2018–2022 menunjukkan lonjakan pasca-2020 di peringkat populasi.                         | Menekankan implikasi kesihatan dan keperluan pencegahan awal (associations dibincang).                               | Jurang: perlukan kajian mekanisme dan intervensi berskala populasi.                                                            |
| 17 | Turner et al. (2024)   | UK               | Remaja                       | Pola: kajian kualitatif semakin digunakan untuk memahami pengalaman kesunyian yang kompleks.                          | Remaja menghuraikan punca, perasaan dan strategi bantuan; menekankan keperluan sokongan empatik dan praktikal.       | Jurang: bukti intervensi berasaskan suara remaja dan penilaian keberkesanan program masih terhad.                              |
| 18 | Grygiel et al. (2024)  | Eropah           | Remaja awal                  | Pola: pendekatan analitik baharu (network analysis) untuk meneroka hubungan simptom & kesunyian.                      | Kesunyian berhubung langsung dengan simptom afektif utama kemurungan; isu pengukuran (direct vs indirect) dibincang. | Jurang: perlukan standardisasi ukuran dan kajian longitudinal untuk melihat perubahan rangkaian simptom dari masa ke masa.     |
| 19 | Zoellner et al. (2025) | Germany          | Kanak-kanak & remaja (11–17) | Trend: lonjakan kesunyian pada 2020 dan kekal lebih tinggi berbanding pra-pandemik dalam dataset besar (BELLA/COPSY). | Mengenal pasti risiko dan sumber (resources) yang berkait dengan kesunyian merentas cohort.                          | Jurang: perlukan intervensi bersasar risiko dan pemantauan jangka panjang selepas pandemik.                                    |
| 20 | Parlikar et al. (2025) | Tidak dinyatakan | Remaja → dewasa muda         | Pola: kajian prospektif jangka panjang menilai kesan kesunyian remaja ke dewasa muda.                                 | Kesunyian remaja dan resiliens rendah meningkatkan risiko kebimbangan dan kemurungan di dewasa muda.                 | Jurang: perlu kajian intervensi awal (remaja) untuk mencegah risiko kesihatan mental jangka panjang.                           |



### **Dapatan kajian**

**Objektif 1: Mengenal Pasti Pola dan Trend Penyelidikan Berkaitan Kesunyian dalam Kalangan Remaja Sejak Tahun 2020**

Analisis terhadap 20 artikel terpilih menunjukkan bahawa penyelidikan mengenai kesunyian dalam kalangan remaja meningkat secara ketara selepas tahun 2020, khususnya dalam konteks gangguan sosial akibat pandemik COVID-19. Sebahagian besar kajian yang diterbitkan selepas 2020 menggunakan reka bentuk keratan rentas dan longitudinal, dengan fokus kepada perubahan tahap kesunyian dan kesejahteraan mental dari masa ke masa (Loades et al., 2020; Cooper et al., 2021; Houghton et al., 2022). Dari segi pendekatan analisis, kajian terkini mula beralih daripada sekadar menilai hubungan statik kepada analisis trajektori kesunyian, yang meneliti pola perubahan kesunyian sepanjang fasa perkembangan remaja (Hunter et al., 2024; Wang et al., 2024). Selain itu, terdapat peningkatan penggunaan pendekatan analitik lanjutan seperti analisis rangkaian psikometrik dan kajian kualitatif bagi memahami pengalaman subjektif kesunyian secara lebih mendalam (Grygiel et al., 2024; Turner et al., 2024).

Dari sudut konteks geografi, dapatan menunjukkan bahawa majoriti kajian dijalankan di Eropah, Amerika Utara dan negara berpendapatan tinggi, manakala penyelidikan dalam konteks Asia, khususnya Asia Tenggara dan Malaysia, masih terhad (Twenge et al., 2021; Singh et al., 2023). Trend ini menunjukkan keperluan penyelidikan yang lebih seimbang merentas budaya dan konteks sosioekonomi.

**Objektif 2: Meneliti Faktor-Faktor yang Dikaitkan dengan Kesunyian serta Implikasinya terhadap Kesihatan Mental Remaja**

Sintesis dapatan menunjukkan bahawa kesunyian dalam kalangan remaja dipengaruhi oleh gabungan faktor psikososial, individu dan persekitaran digital. Dari aspek psikososial, kekurangan sokongan rakan sebaya, hubungan sosial yang tidak memuaskan serta pengasingan sosial dikenal pasti sebagai faktor utama yang menyumbang kepada pengalaman kesunyian (Loades et al., 2020; Humenny, 2021; Turner et al., 2024). Hubungan keluarga yang lemah turut meningkatkan risiko kesunyian, manakala hubungan yang positif dengan ibu bapa berfungsi sebagai faktor perlindungan (Cooper et al., 2021).

Dari sudut faktor individu, beberapa kajian melaporkan bahawa harga diri rendah, ciri personaliti seperti neurotisme, serta simptom psikologi sedia ada meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengalami kesunyian berpanjangan (Gniewosz et al.,

2023; Thakur et al., 2023). Selain itu, penggunaan media sosial dan teknologi digital menunjukkan dapatan yang tidak konsisten; walaupun interaksi dalam talian semakin meluas, beberapa kajian mendapati bahawa penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan kesunyian emosi dan tekanan psikologi (Vidal et al., 2020; Keles et al., 2020).

Dari segi implikasi kesihatan mental, dapatan daripada hampir semua kajian menunjukkan hubungan yang konsisten dan signifikan antara kesunyian dengan kemurungan, kebimbangan, afek negatif dan kesejahteraan mental yang rendah dalam kalangan remaja (Kayaoğlu & Başçillar, 2022; Farrell et al., 2023; Grygiel et al., 2024). Kajian longitudinal turut menunjukkan bahawa kesunyian bukan sahaja berkait dengan simptom semasa, malah meramal kemerosotan kesihatan mental pada peringkat perkembangan seterusnya, termasuk ke alam dewasa muda (Hunter et al., 2024; Parlikar et al., 2025).

**Objektif 3: Mengenal Pasti Jurang Penyelidikan dalam Literatur Sedia Ada bagi Mencadangkan Hala Tuju Penyelidikan Masa Hadapan**

Walaupun bilangan kajian mengenai kesunyian remaja semakin meningkat, analisis SLR ini mengenal pasti beberapa jurang penyelidikan yang ketara. Dari segi metodologi, terdapat kekurangan kajian longitudinal jangka panjang yang meneliti kesan kumulatif kesunyian merentasi keseluruhan fasa remaja. Selain itu, variasi instrumen pengukuran kesunyian yang digunakan merentas kajian menyukarkan perbandingan dapatan dan sintesis bukti yang lebih mantap (Keles et al., 2020; Farrell et al., 2023; Grygiel et al., 2024).

Dari segi konteks, kajian dalam budaya bukan Barat dan negara membangun masih kurang diwakili, terutamanya dalam persekitaran sekolah dan komuniti tempatan (Singh et al., 2023; Wang et al., 2024). Tambahan pula, bilangan kajian intervensi khusus untuk mengurangkan kesunyian remaja adalah terhad, walaupun dapatan konsisten menunjukkan kesunyian sebagai faktor risiko utama kepada kesihatan mental.

Secara keseluruhan, literatur mencadangkan keperluan penyelidikan masa hadapan yang memberi tumpuan kepada kajian longitudinal berasaskan konteks tempatan, pembangunan intervensi berasaskan sekolah dan keluarga, serta penggunaan instrumen pengukuran yang lebih seragam bagi meningkatkan kebolehbandingan dapatan merentas kajian (Hunter et al., 2024; Zoellner et al., 2025).

### **Perbincangan**



Dapatan Systematic Literature Review (SLR) ini mengesahkan bahawa kesunyian dalam kalangan remaja merupakan isu kesihatan mental yang semakin signifikan, khususnya dalam tempoh pasca-2020 (Loades et al., 2020; Schütz et al., 2024; Zoellner et al., 2025). Peningkatan bilangan kajian selepas tahun tersebut mencerminkan kesedaran global terhadap implikasi gangguan interaksi sosial, terutamanya akibat pandemik COVID-19, yang telah meningkatkan risiko pengasingan sosial dalam kalangan remaja (Loades et al., 2020). Trend ini sejajar dengan pengiktirafan kesunyian sebagai isu kesihatan awam yang berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi remaja (World Health Organization [WHO], 2023).

Selain ditakrifkan sebagai kekurangan hubungan sosial bermakna, kesunyian turut berkait rapat dengan perasaan tidak tergolong (belongingness) dalam konteks akademik dan sosial, yang memberi kesan langsung terhadap penyesuaian psikologi remaja (Arslan, 2020). Kekurangan rasa kebersamaan ini didapati meningkatkan kerentanan emosi dan mengurangkan daya tahan psikologi individu muda, terutamanya dalam persekitaran pendidikan yang mencabar.

Dari sudut metodologi, literatur terkini menunjukkan peralihan yang ketara daripada kajian keratan rentas kepada kajian longitudinal dan analisis trajektori, yang membolehkan pemahaman lebih mendalam tentang sifat dinamik kesunyian sepanjang fasa perkembangan remaja (Cooper et al., 2021; Houghton et al., 2022; Hunter et al., 2024). Selain itu, penggunaan kaedah kualitatif dan pendekatan analitik lanjutan seperti analisis rangkaian psikometrik telah memperkayakan pemahaman terhadap pengalaman subjektif kesunyian yang sukar diterokai melalui pendekatan kuantitatif tradisional (Grygiel et al., 2024; Turner et al., 2024).

Walaupun bagaimanapun, analisis ini mendedahkan ketidakseimbangan ketara dari segi konteks geografi kajian, dengan majoriti penyelidikan tertumpu di negara Barat dan berpendapatan tinggi, manakala kajian dalam konteks Asia Tenggara, termasuk Malaysia, masih terhad (Twenge et al., 2021; Singh et al., 2023). Kekurangan representasi ini menimbulkan persoalan terhadap kesesuaian generalisasi dapatan sedia ada kepada konteks budaya kolektif yang mempunyai struktur keluarga, norma sosial dan sistem pendidikan yang berbeza.

Sintesis dapatan menunjukkan bahawa kesunyian remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikososial, individu dan persekitaran digital. Kekurangan sokongan rakan sebaya, hubungan sosial yang tidak memuaskan serta

pengasingan sosial dikenal pasti secara konsisten sebagai faktor utama kesunyian (Loades et al., 2020; Humenny, 2021; Turner et al., 2024). Dalam konteks keluarga, hubungan yang positif dengan ibu bapa berfungsi sebagai faktor perlindungan, manakala hubungan yang lemah meningkatkan risiko kesunyian dan masalah kesihatan mental (Cooper et al., 2021; Myhr et al., 2021). Selain itu, faktor individu seperti harga diri rendah, ciri personaliti tertentu dan simptom psikologi sedia ada didapati meningkatkan kerentanan remaja terhadap kesunyian berpanjangan (Gniewosz et al., 2023; Thakur et al., 2023).

Dalam era digital, kesalinghubungan sosial dalam talian menunjukkan peranan yang lebih bernuansa. Walaupun media sosial boleh menyokong hubungan sosial dan regulasi emosi, penggunaan yang tidak terkawal atau bersifat pasif sering dikaitkan dengan peningkatan kesunyian dan tekanan psikologi (Keles et al., 2020; Vidal et al., 2020; Marcinko & Sutara, 2024). Dapatan ini menegaskan bahawa kualiti dan fungsi interaksi digital adalah lebih penting berbanding kekerapan penggunaan semata-mata.

Implikasi kesunyian terhadap kesihatan mental merupakan dapatan paling konsisten dalam SLR ini. Kesunyian dikenal pasti berkait rapat dengan kemurungan, kebimbangan dan kesejahteraan mental yang rendah (Kayaoğlu & Başçillar, 2022; Farrell et al., 2023; Grygiel et al., 2024), malah bertindak sebagai peramal awal kepada kemerosotan kesihatan mental pada peringkat perkembangan seterusnya, termasuk peralihan ke alam dewasa muda (Hunter et al., 2024; Parlikar et al., 2025).

Walaupun bukti empirikal semakin kukuh, bilangan kajian intervensi yang menyasarkan pengurangan kesunyian remaja masih terhad. Meta-analisis terdahulu menunjukkan bahawa intervensi berasaskan kemahiran sosial, sokongan rakan sebaya dan penstrukturan persekitaran sekolah berpotensi mengurangkan kesunyian, namun keberkesanannya masih bergantung kepada konteks dan pelaksanaan (Eccles & Qualter, 2021). Oleh itu, keperluan pembangunan dan penilaian intervensi berasaskan sekolah dan keluarga adalah amat kritikal.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menekankan keperluan pendekatan berasaskan ekosistem dalam menangani kesunyian remaja. Intervensi yang melibatkan sekolah, keluarga dan komuniti adalah penting bagi membina hubungan sosial yang bermakna serta memperkukuh sokongan emosi remaja (Turner et al., 2024; Zoellner et al., 2025). Dalam konteks Malaysia, pembangunan intervensi berasaskan sekolah dan keluarga yang



sensitif budaya adalah amat kritikal bagi menyokong kesejahteraan dan kesihatan mental remaja secara mampan.

### Cadangan Kajian Masa Hadapan

Kajian masa hadapan disarankan untuk menggunakan reka bentuk longitudinal jangka panjang bagi meneliti trajektori kesunyian dalam kalangan remaja Malaysia dari peringkat awal remaja hingga dewasa muda. Pendekatan ini penting untuk memahami kesan kumulatif kesunyian terhadap kesihatan mental serta mengenal pasti tempoh perkembangan yang paling kritikal untuk intervensi awal.

Selain itu, penyelidikan perlu memberi tumpuan kepada konteks budaya dan sistem pendidikan Malaysia, termasuk perbezaan antara bandar dan luar bandar serta kepelbagaian latar sosioekonomi. Kajian berasaskan sekolah dan komuniti tempatan dapat meningkatkan kesahan dapatan dan memastikan instrumen pengukuran kesunyian sesuai dengan pengalaman sosial remaja Malaysia.

Akhir sekali, kajian masa hadapan perlu memfokuskan kepada pembangunan dan penilaian intervensi berasaskan bukti untuk mengurangkan kesunyian remaja, khususnya intervensi yang melibatkan sekolah, keluarga dan rakan sebaya. Penilaian keberkesanan intervensi ini penting bagi menyokong usaha nasional dalam memperkukuh kesejahteraan dan kesihatan mental remaja di Malaysia.

### Kesimpulan

Systematic Literature Review (SLR) ini menegaskan bahawa kesunyian dalam kalangan remaja merupakan isu kesihatan mental yang semakin signifikan dan kompleks pasca-2020, dengan dapatan konsisten menunjukkan hubungan kukuh antara kesunyian dan masalah psikologi seperti kemurungan, kebimbangan serta kesejahteraan mental yang rendah. Sintesis terhadap 20 artikel terpilih memperlihatkan bahawa kesunyian dipengaruhi oleh interaksi faktor psikososial, individu dan persekitaran digital, sementara jurang penyelidikan masih ketara dalam aspek kajian longitudinal, konteks budaya bukan Barat dan intervensi khusus. Dalam konteks Malaysia, kekurangan bukti empirikal tempatan menekankan keperluan penyelidikan yang lebih sensitif budaya serta pembangunan intervensi berasaskan sekolah dan keluarga bagi menyokong usaha berterusan dalam memperkukuh kesejahteraan dan kesihatan mental remaja.

### Rujukan

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Arslan, G. (2020). *Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during the coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire*. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 144–152.
- Buecker, S., & Horstmann, K. T. (2021). *Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic*. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.009>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). *Mental health of children and adolescents during the COVID-19 lockdown*. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 666–673. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.008>
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). *Alleviating loneliness in young people: A meta-analysis of interventions*. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17–33. <https://doi.org/10.1111/camh.12416>
- Farrell, A. H., Viner, R. M., Firth, A., et al. (2023). *Loneliness and mental health in children and adolescents during the COVID-19 pandemic*. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(3), 389–403. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02042-4>
- Gniewosz, B., Orth, U., & Richter, D. (2023). *Personality traits and trajectories of loneliness in adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 682–697. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01687-2>
- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., & Świtaj, P. (2024). *Loneliness and depressive symptoms in adolescents: A network analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 345, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.042>
- Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., et al. (2022). *Trajectories of loneliness and mental health in adolescents*. *School Psychology Review*, 51(4), 523–540. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1980235>
- Humenny, G. (2021). *Peer relations, loneliness and depression in early adolescence*. *Journal of Early Adolescence*, 41(6), 765–788. <https://doi.org/10.1177/0272431620941457>
- Hunter, S. C., Houghton, S., Wood, L., & Lawrence, D. (2024). *Developmental trajectories of loneliness across adolescence*. *Journal of Adolescence*, 99, 45–57. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.12.004>



Institute for Public Health. (2022). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2022: Adolescent health survey*. Ministry of Health Malaysia.

Kayaoglu, K., & Başçılar, M. (2022). *Loneliness and depression during the COVID-19 pandemic among adolescents*. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(3), 240–248. <https://doi.org/10.1111/camh.12527>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Lim, J. (2022). The digital paradox: *Social media, identity, and loneliness among Malaysian youths*. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(3), 267–278. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12459>

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., et al. (2020). Rapid systematic review: *The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.

<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

Myhr, A., et al. (2021). *Adolescent wellbeing during COVID-19 lockdown*. *European Journal of Public Health*, 31(4), 689–695. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab062>

Parlikar, R., et al. (2025). *Adolescent loneliness and young adult mental health: A longitudinal study*. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(2), 301–315. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01987-6>

Schütz, A., et al. (2024). *Trends in loneliness among youth before and after the COVID-19 pandemic*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(1), 87–98. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02485-3>

Singh, S., et al. (2023). *Loneliness and depression among Malaysian adolescents*. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 32(2), 45–54.

Thakur, R., et al. (2023). *Predictors of loneliness during COVID-19 among adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 560–568. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.012>

Turner, K., et al. (2024). *Adolescents' lived experiences of loneliness: A qualitative study*. *Qualitative Research in Psychology*, 21(1), 112–130. <https://doi.org/10.1080/14780887.2023.2173456>

Vidal, C., et al. (2020). *Social media and adolescent mental health*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(9), 634–635. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30253-4](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30253-4)

Wang, Y., et al. (2024). *Longitudinal trajectories of loneliness in adolescence*. *Child Psychiatry &*

*Human Development*, 55(2), 312–325. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01476-2>

Zoellner, L., et al. (2025). *Post-pandemic loneliness trajectories among adolescents*. *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(1), 15–28. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02215-1>

World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>