



A SYSTEMATIC REVIEW OF ANXIETY AND DEPRESSION IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: RISK FACTORS, IMPACTS, AND INTERVENTIONS

Dame Triulina Hutasoit

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

dame.triulina.hutasoit-2024@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Kecemasan dan depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum pada anak dan remaja, dengan tren prevalensi yang terus meningkat secara global. Studi ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA 2020 untuk mengkaji faktor risiko, dampak psikososial, dan intervensi terkait gangguan ini pada populasi usia 0–18 tahun. Literatur ditelusuri melalui basis data Scopus menggunakan kata kunci “Anxiety and Depression” serta “Children and Adolescents,” dengan batasan publikasi tahun 2015–2025. Dari 237 artikel awal, 14 artikel memenuhi kriteria inklusi, seperti fokus pada usia anak-remaja, membahas kecemasan atau depresi, tersedia dalam teks lengkap, serta diterbitkan di jurnal bereputasi (Q1–Q4). Hasil menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi sering muncul bersamaan dengan gejala seperti kesepian dan iritabilitas. Faktor risiko utama meliputi trauma masa kecil, kekerasan fisik dan emosional, kemiskinan, kondisi neurodivergen, serta interaksi faktor genetik dan lingkungan. Dampaknya mencakup gangguan emosional, sosial, dan akademik, terutama pada kelompok rentan. Intervensi efektif mencakup aktivitas fisik terstruktur, terapi kognitif perilaku berbasis digital, dan dukungan sosial. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan multidisipliner dan lintas sektor, serta merekomendasikan deteksi dini, pelatihan bagi pendidik dan orang tua, dan integrasi kebijakan kesehatan mental anak.

Kata Kunci: Anak dan Remaja, Depresi, Faktor Risiko, Intervensi Psikososial, Kecemasan

Abstract

Anxiety and depression are the most prevalent mental health disorders among children and adolescents, with a globally rising trend. This study adopts a *Systematic Literature Review* (SLR) approach based on the PRISMA 2020 guidelines to examine the risk factors, psychosocial impacts, and interventions associated with these disorders in individuals aged 0–18 years. Literature was sourced from the Scopus database using the keywords “Anxiety and Depression” and “Children and Adolescents,” limited to publications from 2015 to 2025. From an initial pool of 237 articles, 14 met the inclusion criteria, which required a focus on the child-adolescent population, discussion of anxiety and/or depression, availability of full-text and abstract, and publication in reputable journals (Q1–Q4). The findings indicate that anxiety and depression frequently co-occur, often accompanied by symptoms such as loneliness and irritability. Major risk factors include childhood trauma, physical and emotional abuse, poverty, neurodivergent conditions, and the interplay of genetic and environmental influences. These disorders impact emotional, social, and academic functioning, particularly among vulnerable groups. Effective interventions include structured physical activity, digital cognitive behavioral therapy (CBT), and social support. The study underscores the importance of multidisciplinary and cross-sectoral approaches and recommends early detection, training for educators and parents, and the integration of child mental health policies.

Keywords: Anxiety, Children and Adolescents, Depression, Psychosocial Interventions, Risk Factors

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jalan Airlangga No 4-6, Surabaya

Email : dame.triulina.hutasoit-2024@psikologi.unair.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja merupakan aspek fundamental yang menentukan kualitas hidup, perkembangan sosial, dan keberhasilan akademik mereka di masa depan. Dalam beberapa dekade terakhir, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada anak dan remaja telah menjadi perhatian global yang semakin mendesak. Tingkat gangguan depresi pada anak dan remaja diperkirakan mencapai hingga 10% (Cheung & Sinyor, 2021). Kecemasan yakni salah satu gangguan mental yang umum terjadi pada anak-anak maupun remaja (Racine et al., 2021). Kecemasan biasanya akan ditandai dengan rasa khawatir yang tidak dapat dikendalikan, rasa takut serta hiperaktivasi (Masuda & Trapp, 2021). Meski saat ini telah banyak alat untuk mengukur kecemasan yang beragam, seperti alat ukur maupun skala termasuk Generalized Anxiety Disorder Scale (S. Wang et al., 2022), Screen for Child Anxiety Related Disorders (Lane et al., 2022), Depression, Anxiety, Stress Scale (Ghorbani et al., 2021) dan alat ukur maupun skala lainnya. Begitu juga dengan depresi, yang merupakan keadaan kronis dan berulang yang umum terjadi pada anak-anak dan remaja (Kessler & Walters, 1998).

Data epidemiologis menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi pada kelompok usia ini cenderung meningkat, dengan berbagai konsekuensi serius yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan anak dan remaja, termasuk hubungan sosial, prestasi akademik, dan perkembangan emosional (Polanczyk et al., 2015; Racine et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor risiko, dampak, serta intervensi yang efektif sangat penting untuk membantu merancang kebijakan dan program kesehatan mental yang tepat sasaran (Kieling et al., 2011).

Anxiety dan depression adalah gangguan mental yang paling umum terjadi pada anak dan remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10-20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental pada suatu waktu dalam hidup mereka. Kecemasan dan depresi merupakan dua gangguan yang paling banyak dilaporkan dan menjadi penyebab utama disabilitas pada kelompok usia ini (Erskine et al., 2013). Gangguan ini bukan hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga berpengaruh pada fungsi sosial, kognitif, dan fisik (Thapar et al., 2012). Anak dan remaja yang mengalami kecemasan dan depresi cenderung menghadapi kesulitan dalam belajar, menurunnya motivasi, serta meningkatnya risiko penyalahgunaan zat, perilaku menyakiti diri sendiri, bahkan ide atau tindakan bunuh diri (Kessler & Walters, 1998; Lawrence et al., 2015).

Faktor risiko yang memicu munculnya kecemasan dan depresi pada anak dan remaja sangat kompleks dan bersifat multifaktorial. Faktor tersebut meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi (Costello et al., 2003). Faktor biologis dapat berupa predisposisi genetik, ketidakseimbangan neurokimia, atau riwayat gangguan mental dalam keluarga (Goodman & Gotlib, 1999). Faktor psikologis mencakup tingkat stres, peristiwa traumatik, rendahnya harga diri, serta gangguan dalam regulasi emosi (Saarni et al., 2007). Sementara itu, faktor sosial termasuk dinamika keluarga yang kurang harmonis, bullying di sekolah, tekanan akademik, serta ketidakstabilan ekonomi dan sosial (Patalay & Fitzsimons, 2017; Reiss, 2013). Kondisi-kondisi ini dapat memperburuk gejala kecemasan dan depresi, bahkan menyebabkan gangguan tersebut menjadi kronis dan sulit diatasi (Patel et al., 2007).

Dampak dari kecemasan dan depresi pada anak dan remaja tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat berlangsung hingga dewasa. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik sejak dini berpotensi menghambat perkembangan psikososial dan akademik anak secara signifikan (Copeland et al., 2009; Kim-Cohen et al., 2003). Remaja yang mengalami depresi dan kecemasan cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengalami penurunan prestasi belajar, serta memiliki risiko tinggi untuk mengalami gangguan mental yang berulang atau menjadi kronis di masa dewasa (Lewinsohn et al., 1999; Pine et al., 2002). Selain itu, gangguan emosional tersebut dapat memperburuk kondisi fisik melalui mekanisme stres kronis yang memengaruhi sistem imun, endokrin, dan kesehatan kardiovaskular (McEwen, 2000; Miller et al., 2011).

Lebih lanjut, gangguan mental pada masa remaja seringkali berkontribusi terhadap peningkatan perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat adiktif, perilaku seksual yang tidak aman, serta keterlibatan dalam aktivitas kriminal (Costello et al., 1999). Dampak ini tidak hanya membebani individu, tetapi juga memberikan tekanan besar terhadap sistem keluarga dan masyarakat melalui meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan, intervensi sosial, dan sistem peradilan remaja (Patel et al., 2007). Oleh karena itu, sangat penting bagi sistem kesehatan dan pendidikan untuk menyediakan layanan yang mampu mengidentifikasi dan mengintervensi masalah kesehatan mental secara dini agar dampak buruk tersebut dapat diminimalisir dan anak-anak dapat tumbuh dalam kondisi psikologis yang sehat (Kieling et al., 2011).

Intervensi yang efektif terhadap kecemasan dan depresi pada anak dan remaja sangat

diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencegah berkembangnya gangguan mental menjadi kondisi yang lebih serius atau kronis. Penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi dini dapat secara signifikan mengurangi keparahan gejala, memperbaiki fungsi sosial dan akademik, serta menurunkan risiko gangguan mental di masa dewasa (Thapar et al., 2012). Berbagai pendekatan telah diterapkan, mulai dari terapi psikologis, farmakologis, hingga intervensi berbasis komunitas dan sekolah. Di antara pendekatan psikologis, terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) merupakan salah satu metode yang paling banyak diteliti dan terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak dan remaja (David-Ferdon & Kaslow, 2008). CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif serta mengembangkan keterampilan koping yang adaptif.

Selain CBT, pendekatan interpersonal (Interpersonal Therapy/IPT) dan terapi berbasis mindfulness juga menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola gejala gangguan mood pada remaja (Weisz et al., 2017). Pendekatan psikososial yang melibatkan keluarga dan lingkungan sosial anak juga memainkan peran penting. Keterlibatan orang tua dalam terapi, misalnya melalui Parent Management Training atau Family-Based Treatment, telah terbukti meningkatkan efektivitas intervensi, terutama dalam kasus anak-anak yang lebih muda (Creswell et al., 2008; Stallard et al., 2010). Hal ini didasari oleh pengaruh kuat lingkungan keluarga dalam membentuk regulasi emosi dan pola perilaku anak.

Seiring dengan perkembangan teknologi, intervensi berbasis digital juga mulai mendapatkan tempat dalam penanganan masalah kesehatan mental pada anak dan remaja. Aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone, terapi daring (online therapy), dan program e-mental health menjadi solusi alternatif untuk mengatasi keterbatasan akses layanan di beberapa wilayah, terutama daerah terpencil atau populasi yang kekurangan tenaga profesional (Grist et al., 2017). Beberapa program berbasis daring seperti *MoodGYM*, *SPARX*, dan *BRAVE-Online* telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan di kalangan remaja (Merry et al., 2012).

Namun, meskipun pendekatan digital menawarkan potensi besar dalam meningkatkan jangkauan layanan, efektivitas jangka panjang serta kesesuaian intervensi dengan karakteristik dan kebutuhan anak dan remaja dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda masih perlu diteliti lebih lanjut (Hollis et al., 2017). Aspek seperti literasi digital, keterlibatan orang tua, keamanan data, dan adaptasi bahasa dan budaya merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam

pengembangan dan penerapan intervensi berbasis teknologi.

Secara keseluruhan, keberhasilan intervensi terhadap kecemasan dan depresi pada anak dan remaja tidak hanya bergantung pada jenis pendekatan yang digunakan, tetapi juga pada konteks penerapannya, dukungan dari lingkungan sosial, serta kebijakan yang mendukung akses terhadap layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, pendidik, pembuat kebijakan, serta keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan sistem dukungan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Meskipun sudah banyak penelitian mengenai kecemasan dan depresi pada anak dan remaja, masih terdapat gap dalam pemahaman komprehensif terkait faktor risiko yang spesifik, dampak yang luas, dan efektivitas berbagai intervensi yang telah dilakukan di berbagai setting. Studi-studi yang ada sering kali fokus pada aspek tertentu saja, atau memiliki metodologi yang berbeda sehingga sulit untuk dibandingkan secara langsung. Untuk itu, diperlukan sebuah kajian sistematis yang mengumpulkan, menilai, dan menganalisis literatur terkait secara menyeluruh dan transparan guna menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai risiko, dampak, dan intervensi kecemasan serta depresi pada anak dan remaja. Kajian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Studi ini memiliki signifikansi yang tinggi mengingat kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang krusial dan berdampak luas. Dengan melakukan *systematic literature review*, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi dan merangkum temuan-temuan penting dari berbagai studi, tetapi juga mengungkap kesenjangan pengetahuan yang ada, sehingga dapat mendorong penelitian lebih lanjut dan pengembangan kebijakan yang berbasis bukti. Lebih jauh, hasil dari kajian ini dapat memberikan gambaran jelas mengenai berbagai faktor risiko yang berkontribusi pada kecemasan dan depresi anak dan remaja, memperjelas konsekuensi psikologis dan sosial yang dihadapi, serta menilai berbagai pendekatan intervensi yang telah terbukti efektif. Dengan demikian, diharapkan mampu memberikan rekomendasi yang komprehensif dan aplikatif untuk penanganan masalah kesehatan mental pada kelompok usia ini.

METODE

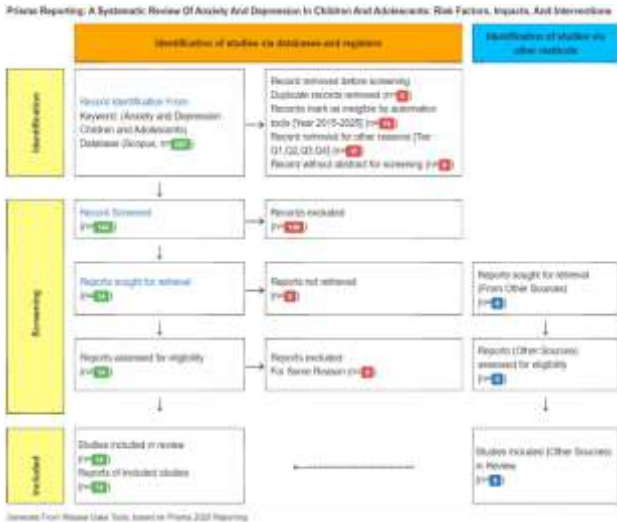
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara sistematis literatur yang

membahas kecemasan dan depresi pada anak dan remaja, dengan fokus pada faktor risiko, dampak psikososial, serta intervensi yang digunakan dalam mengatasi kondisi tersebut. Proses pencarian artikel dilakukan melalui basis data Scopus dengan menggunakan kata kunci “Anxiety and Depression” dan “Children and Adolescents”. Pencarian dibatasi pada publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu 2015 hingga 2025. Dari proses pencarian awal, ditemukan sebanyak 237 artikel. Selanjutnya dilakukan proses identifikasi untuk menyaring artikel-artikel yang tidak relevan. Pada tahap ini, 74 artikel dihapus secara otomatis oleh sistem karena tidak memenuhi kriteria dasar seperti fokus topik dan kata kunci. Sebanyak 11 artikel dieliminasi karena tidak masuk dalam klasifikasi kuartil jurnal (Q1–Q4), dan 8 artikel dikeluarkan karena tidak menyediakan abstrak. Tidak ditemukan duplikasi dalam data yang diperoleh.

Setelah tahap identifikasi, tersisa 144 artikel yang kemudian disaring berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap penyaringan ini, 130 artikel dieksklusi karena tidak relevan dengan fokus kajian atau tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian, hanya 14 artikel yang lanjut ke tahap berikutnya, yaitu penelaahan teks lengkap untuk menilai kelayakan secara menyeluruh. Tidak ada laporan yang gagal diperoleh pada tahap ini. Seluruh 14 artikel tersebut dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan dan dimasukkan dalam analisis sistematis. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam studi ini meliputi: artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015 hingga 2025, berfokus pada populasi anak dan/atau remaja (usia 0–18 tahun), membahas kecemasan dan/atau depresi sebagai variabel utama, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap dan memiliki abstrak. Artikel juga harus berasal dari jurnal yang masuk dalam klasifikasi kuartil (Q1–Q4). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak menyediakan abstrak, ditandai tidak layak oleh alat otomatisasi, tidak termasuk dalam jurnal bereputasi (non-tier), dan tidak relevan secara tematik.

Setelah proses seleksi selesai, dilakukan ekstraksi data terhadap 14 artikel yang terpilih. Informasi yang dikumpulkan mencakup identitas artikel (judul, penulis, dan tahun publikasi), desain dan tujuan penelitian, karakteristik sampel, faktor risiko yang diidentifikasi, dampak kecemasan dan depresi terhadap perkembangan anak dan remaja, serta bentuk intervensi yang digunakan dan efektivitasnya. Seluruh data kemudian dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi pola-pola temuan, kesenjangan penelitian, serta rekomendasi intervensi yang dapat diterapkan di masa depan. Secara detail terangkum pada tabel berikut;

Tabel 1. Prisma Reporting



Sebagai bagian dari analisis awal terhadap artikel-artikel yang telah diseleksi, dilakukan pula visualisasi data dalam bentuk *word cloud* untuk mengidentifikasi frekuensi dan pola kemunculan kata kunci dalam studi yang ditinjau. Gambar *word cloud* ini disusun berdasarkan kata-kata yang paling sering muncul dalam judul, abstrak, dan kata kunci dari keempat belas artikel yang termasuk dalam tinjauan sistematis ini. Visualisasi ini berfungsi sebagai alat bantu eksploratif untuk memetakan isu-isu utama yang dibahas dalam literatur terkait kecemasan dan depresi pada anak dan remaja. Kata-kata yang muncul dengan ukuran lebih besar mencerminkan tingkat kemunculan yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa istilah tersebut menjadi pusat perhatian dalam penelitian-penelitian yang dianalisis. Beberapa kata dominan dalam visualisasi tersebut adalah *Anxiety*, *Depression*, *Children*, *Adolescents*, dan *Mental health*. Hal ini mengonfirmasi fokus utama penelitian, yakni gangguan kecemasan dan depresi pada kelompok usia anak dan remaja.

Selain itu, sejumlah kata lain seperti *stress*, *COVID-19*, *quality of life*, *comorbidity*, dan *self-esteem* juga muncul menonjol, mengindikasikan bahwa penelitian-penelitian ini tidak hanya membahas gejala utama gangguan, tetapi juga faktor risiko, dampak sosial-emosional, serta konteks kesehatan masyarakat yang lebih luas, seperti pandemi COVID-19. Munculnya istilah seperti *ADHD*, *autism*, *epilepsy*, dan *cancer* juga menunjukkan adanya perhatian terhadap populasi anak dengan kondisi khusus atau penyakit penyerta. Di sisi lain, kata-kata seperti *parents*, *caregivers*, dan *family environment* menggambarkan pengaruh penting lingkungan sosial dan dukungan keluarga terhadap kondisi mental anak dan remaja. Dengan demikian, *word cloud* ini tidak hanya memperkuat hasil ekstraksi data, tetapi juga membantu merangkum secara visual spektrum topik yang dijangkau dalam literatur. Hasil ini turut mengarahkan fokus peneliti dalam menyusun sintesis naratif yang lebih tajam dan relevan terhadap tujuan kajian. Secara detail terangkum pada gambar berikut :

	Ahmed Hammad, Mansour Nayef Al-Otaibi, Huda Shaaban Awed (2024)	maltreatment among deaf and hard-of-hearing adolescent students	Psychology	dampak kekerasan pada remaja tuli terhadap depresi dan kecemasan	kuantitatif, regresi linear	signifikan memprediksi depresi dan kecemasan pada siswa tuli dan tunarungu.
6	Bin Feng , Fuchen Luo , Yu Chen, Yuhang Zhao, Ping Wang, Ran Bao (2024)	Sports participation and MSE in comorbidity of depression and anxiety	Frontiers in Psychology	Mengkaji hubungan partisipasi olahraga, MSE & commuting dengan gangguan mental	Cross-sectional, regresi logistik	Partisipasi olahraga menurunkan risiko komorbiditas kecemasan dan depresi.
7	Bishal Thapaliya, Bhaskar Ray, , Britny Farahdel (2024)	Cross-continental environmental and genome-wide association study on children and adolescent anxiety and depression	Frontiers in Psychiatry	Mengidentifikasi pengaruh lingkungan & genetik terhadap gangguan emosi anak	GWAS dan regresi lingkungan	Stres masa kecil & dukungan sekolah faktor utama, SNP rs79878474 potensial signifikan.
8	Myriam Casseus, Nancy E. Reichman (2025)	Anxiety, Depression, and Behavioural Problems Among US Children and Adolescents, 2016–2022	Infant and Child Development	Menganalisis tren prevalensi gangguan mental anak di AS 2016–2022	Analisis data survei nasional	Tren meningkat; usia, kemiskinan, jenis kelamin berhubungan signifikan dengan prevalensi.
9	Patrick Dülzen Harald Baumeister (2025)	Internet- and mobile-based interventions for children and adolescents: efficacy and negative effects	Eur Child & Adolescent Psychiatry	Mengevaluasi efektivitas & efek negatif intervensi digital untuk gangguan emosi	Review sistematis & meta-analisis	Efektif untuk kecemasan (efek sedang), tidak signifikan untuk depresi.
10	Milagros Ocalin Sánchez Hernández Miguel A. Carrasco (2023)	Anxiety and Depression Symptoms in Spanish Children and Adolescents: An Exploration of Comorbidity from the Network Perspective	Child Psychiatry & Human Development	Menganalisis jejaring gejala komorbiditas kecemasan-depresi	Analisis jejaring	Gejala jembatan: kesepian & merasa tidak dicintai penghubung kuat antara depresi dan kecemasan.
11	Figas et al. (2023)	Child and Adolescent Anxiety and Depression Prior to and During the COVID-19	Child Psychiatry and Human Development	Menganalisis hubungan antara pandemi COVID-19 dan	Analisis regresi multivariat dari	Pandemi meningkatkan kemungkinan komorbiditas kecemasan dan depresi; faktor

		Pandemic in the United States		kecemasan serta depresi tunggal maupun komorbid pada anak	survei nasional (NSCH 2018–2021)	risiko: perempuan, usia, kebutuhan kesehatan khusus, paparan kekerasan.
12	Accardo et al. (2022)	Heightened Anxiety and Depression Among Autistic Adolescents with ADHD	Child Psychiatry and Human Development	Menganalisis prevalensi kecemasan dan depresi pada remaja autistik dengan ADHD	Analisis data survei nasional (NSCH 2016–2019)	Risiko lebih tinggi terhadap kecemasan dan depresi; 72% perempuan dan 69% laki-laki alami kecemasan; depresi 38–39%.
13	Michaela Junghäne Ann Kathrin Thöne Christina Dose (20230	Conceptualizing anxiety and depression in children and adolescents: a latent factor and network analysis	Current Psychology	Mengkaji struktur gejala kecemasan dan depresi dengan pendekatan faktor dan jejaring	EFA, Network Analysis, EGA, CFA	Tidak ada pemisahan jelas antar domain; gejala jembatan: nyeri, suicidal, iritabel, takut pada orang dewasa.
14	Mihret & Heinrichs (2023)	Intergenerational effects of child maltreatment on adolescents’ anxiety and depression in Ethiopia	BMC Psychiatry	Menguji efek antargenerasi kekerasan masa kecil terhadap gangguan kecemasan dan depresi pada remaja di Ethiopia	Desain potong lintang; kuesioner remaja dan orang tua	Efek antargenerasi dimediasi oleh distress ayah dan dimoderasi oleh distress orang tua; mendukung efek berantai.

Anxiety dan depression merupakan dua bentuk gangguan internalisasi yang paling umum terjadi pada anak dan remaja, dengan prevalensi yang terus meningkat secara global (Casseus & Reichman, 2025). Berdasarkan telaah sistematis ini, tampak bahwa kedua gangguan tersebut tidak hanya berdiri sendiri, tetapi juga saling berkaitan secara erat dalam bentuk komorbiditas (Junghänel et al., 2024; Sánchez Hernández et al., 2023). Gejala jembatan seperti kesepian, rasa tidak dicintai, serta iritabilitas tampaknya menjadi simpul utama yang menghubungkan kecemasan dan depresi dalam model psikopatologi jejaring (Epskamp et al., 2018).

Salah satu temuan penting dari hasil sintesis adalah beragamnya faktor risiko yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan depresi pada usia dini. Trauma masa kecil, termasuk kekerasan fisik dan emosional, terbukti

secara konsisten menjadi prediktor kuat gangguan psikologis di kemudian hari (Mihret & Heinrichs, 2024; R. Wang et al., 2025). Bahkan, efek ini dapat melintasi generasi, terutama bila distress orangtua tidak tertangani dengan baik. Temuan serupa juga diperkuat dalam populasi remaja tuli dan tunarungu, yang menunjukkan kerentanan tinggi terhadap depresi akibat pengalaman maltreatment (Hammad et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi disabilitas dapat memperkuat efek negatif lingkungan sosial terhadap kesehatan mental.

Dari sisi psikologis-kognitif, studi oleh Thingbak et al., (2024) menunjukkan bahwa keyakinan metakognitif negatif memiliki hubungan signifikan dengan gejala kecemasan dan depresi. Hasil ini sejalan dengan model *Self-Regulatory Executive Function (S-REF)* yang dikembangkan oleh (Wells, 2008), yang

menyatakan bahwa individu dengan metakognisi disfungsi lebih rentan terhadap pola pikir rumination dan worry yang memperpanjang dan memperparah gangguan emosi.

Resiliensi sering dikemukakan sebagai pelindung psikologis, namun penelitian terbaru menunjukkan bahwa peran protektif resiliensi tidak selalu dominan (Srivastava et al., 2024). Justru, variabel demografis seperti status sosial-ekonomi dan jenis kelamin tampak lebih berpengaruh dalam meramalkan risiko gangguan internalisasi. Hal ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa anak perempuan dan anak dari keluarga miskin memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan depresi (Gotlib & Joormann, 2010).

Secara biologis dan genetik, studi oleh Thapaliya et al., (2024) menunjukkan adanya peran variasi genetik tertentu (SNP rs79878474) serta pengaruh lingkungan seperti stres masa kecil dan dukungan sekolah. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kombinasi faktor biologis dan psikososial perlu diperhatikan secara bersamaan dalam memahami etiologi gangguan mental masa kanak-kanak (Patel et al., 2007).

Pandemi COVID-19 secara signifikan memperburuk kondisi kesehatan mental anak dan remaja. Data nasional dari AS menunjukkan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, terutama dalam bentuk komorbiditas, dengan risiko lebih tinggi pada kelompok perempuan dan individu dengan kebutuhan kesehatan khusus (Figas et al., 2023). Temuan ini dikonfirmasi secara global dalam meta-analisis oleh Racine et al., (2021), yang menegaskan lonjakan gejala internalisasi selama masa pandemi sebagai krisis kesehatan mental generasi muda.

Dampak dari gangguan kecemasan dan depresi tidak terbatas pada aspek emosional saja. Berbagai studi menunjukkan adanya korelasi dengan masalah perilaku, penurunan fungsi sosial, hingga risiko akademik dan kesehatan jangka panjang. Anak-anak yang mengalami kecemasan dan depresi sering kali menunjukkan penarikan diri, penurunan motivasi belajar, hingga keinginan bunuh diri (Junghänel et al., 2024). Bahkan, dalam konteks neurodivergent seperti remaja autistik dengan ADHD, risiko gangguan internalisasi lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Accardo et al., 2024).

Namun demikian, terdapat berbagai intervensi yang terbukti memiliki efek positif

dalam menangani gejala kecemasan dan depresi pada anak dan remaja. Aktivitas fisik dan olahraga merupakan salah satu strategi non-farmakologis yang konsisten menunjukkan efek protektif. Partisipasi dalam kegiatan fisik secara rutin selama 8–24 minggu dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan, sekaligus memperbaiki indeks obesitas (Chen et al., 2024; Craft & Perna, 2004). Selain itu, pendekatan digital seperti intervensi berbasis internet dan perangkat mobile juga menunjukkan efektivitas sedang terhadap kecemasan, meskipun tidak signifikan pada depresi (Dülsen & Baumeister, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi alat bantu yang menjanjikan, meskipun tetap perlu dikombinasikan dengan pendekatan tatap muka dan dukungan keluarga.

Intervensi berbasis keluarga dan komunitas, sebagaimana diuraikan oleh National Academies (2019), serta praktik pengasuhan yang suportif (Yap et al., 2015), sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental anak. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan gangguan internalisasi pada anak dan remaja harus bersifat multi-level dan lintas sektor, tidak bisa hanya mengandalkan satu pendekatan tunggal.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kecemasan dan depresi pada anak dan remaja merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan sosial. Upaya intervensi dan pencegahan harus bersifat komprehensif dan kontekstual, terutama untuk kelompok rentan seperti anak dengan disabilitas, korban kekerasan, dan mereka yang hidup dalam kondisi kemiskinan atau krisis.

SIMPULAN

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi pada anak dan remaja merupakan masalah kesehatan mental yang kompleks, saling berkaitan, dan menunjukkan tren peningkatan prevalensi secara global. Komorbiditas antara keduanya kerap ditemukan, dengan gejala-gejala jembatan seperti kesepian, perasaan tidak dicintai, dan iritabilitas menjadi penghubung utama yang memperkuat interaksi antar gangguan. Faktor-faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan ini meliputi paparan kekerasan di masa kanak-kanak, pengabaian emosional, kemiskinan, jenis kelamin (dengan perempuan cenderung lebih

rentan), kondisi neurodivergen seperti autisme dan ADHD, serta interaksi kompleks antara faktor genetik dan lingkungan. Di samping itu, faktor psikologis internal seperti keyakinan metakognitif disfungsi dan rendahnya tingkat resiliensi juga memperparah kerentanan anak terhadap gangguan emosional.

Temuan juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, khususnya aktivitas fisik terstruktur, partisipasi dalam kegiatan olahraga, serta penggunaan platform digital berbasis terapi kognitif perilaku (CBT). Meskipun demikian, intervensi digital umumnya lebih efektif untuk kecemasan daripada depresi. Selain pendekatan klinis, dukungan sosial dari keluarga, lingkungan sekolah, dan komunitas terbukti menjadi faktor pelindung penting yang mendukung pemulihan serta ketahanan psikologis anak. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan gangguan kecemasan dan depresi pada anak dan remaja menuntut pendekatan yang multidisipliner dan intersektoral, mencakup dimensi psikologis, sosial, biologis, serta pendidikan secara terpadu.

Secara praktis, temuan ini mendesak dilakukannya deteksi dini dan skrining rutin di sekolah dan fasilitas layanan kesehatan anak, terutama bagi kelompok berisiko tinggi seperti anak berkebutuhan khusus dan korban kekerasan. Pelatihan bagi guru dan orang tua juga menjadi krusial untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan mengenali gejala awal dan memberikan dukungan emosional yang adaptif. Peningkatan akses terhadap layanan psikologis, baik konvensional maupun berbasis digital, perlu didorong dengan memperhatikan aspek keterjangkauan, kerahasiaan, dan sensitivitas anak. Selain itu, program olahraga dan aktivitas fisik yang terstruktur dapat menjadi medium intervensi yang murah dan efektif, serta dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dan kegiatan komunitas. Upaya perlindungan anak dari kekerasan dan pengabaian juga harus diperkuat melalui sistem pelaporan yang terintegrasi, pemulihan trauma berbasis komunitas, dan pendampingan jangka panjang.

Dari segi kebijakan, diperlukan integrasi kesehatan mental anak ke dalam kebijakan kesehatan nasional secara eksplisit, sehingga mencakup sistem jaminan sosial, pendidikan, dan perlindungan anak. Pengembangan kurikulum pendidikan emosi dan resiliensi di jenjang sekolah

dasar dan menengah juga mendesak dilakukan untuk membekali anak dengan keterampilan pengelolaan emosi dan ketahanan mental sejak dini. Pendanaan yang terfokus untuk program pencegahan dan intervensi berbasis bukti perlu dialokasikan oleh pemerintah dan lembaga donor, khususnya bagi populasi marginal dan wilayah yang kurang terlayani. Seluruh upaya ini hanya akan efektif apabila dibangun melalui koordinasi lintas sektor antara instansi kesehatan, pendidikan, perlindungan anak, dan tokoh masyarakat, guna memastikan pendekatan yang holistik, berkelanjutan, dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Accardo, A. L., Pontes, N. M. H., & Pontes, M. C. F. (2024). Heightened Anxiety and Depression Among Autistic Adolescents with ADHD: Findings From the National Survey of Children's Health 2016–2019. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(2). <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05803-9>
- Chen, L., Liu, Q., Xu, F., Wang, F., Luo, S., An, X., Chen, J., Tang, N., Jiang, X., & Liang, X. (2024). Effect of physical activity on anxiety, depression and obesity index in children and adolescents with obesity: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 354, 275–285. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.02.092>
- Cheung, A., & Sinyor, M. (2021). Depression in children and adolescents in primary care. In *Pediatric Medicine* (Vol. 4). <https://doi.org/10.21037/pm-20-82>
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., & Angold, A. (2009). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7). <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.85>
- Costello, E. J., Erkanli, A., Federman, E., & Angold, A. (1999). Development of Psychiatric Comorbidity with Substance Abuse in Adolescents: Effects of Timing and Sex. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 28(3). <https://doi.org/10.1207/S15374424jccp280302>
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and

- development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60(8). <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *The Primary Care Companion For CNS Disorders*, 6(3). <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Creswell, C., Willetts, L., Murray, L., Singhal, M., & Cooper, P. (2008). Treatment of child anxiety: An exploratory study of the role of maternal anxiety and behaviours in treatment outcome. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.559>
- David-Ferdon, C., & Kaslow, N. J. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for child and adolescent depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(1). <https://doi.org/10.1080/15374410701817865>
- Dülsen, P., & Baumeister, H. (2024). Internet- and mobile-based anxiety and depression interventions for children and adolescents: efficacy and negative effects - a systematic review and meta-analysis. In *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02404-y>
- Epskamp, S., Borsboom, D., & Fried, E. I. (2018). Estimating psychological networks and their accuracy: A tutorial paper. *Behavior Research Methods*, 50(1). <https://doi.org/10.3758/s13428-017-0862-1>
- Erskine, H. E., Ferrari, A. J., Nelson, P., Polanczyk, G. V., Flaxman, A. D., Vos, T., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2013). Research Review: Epidemiological modelling of attention-deficit/ hyperactivity disorder and conduct disorder for the Global Burden of Disease Study 2010. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 54, Issue 12). <https://doi.org/10.1111/jcpp.12144>
- Figas, K., Giannouchos, T. V., & Crouch, E. (2023). Child and Adolescent Anxiety and Depression Prior to and During the COVID-19 Pandemic in the United States. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01536-7>
- Ghorbani, S., Afshari, M., Eckelt, M., Dana, A., & Bund, A. (2021). Associations between physical activity and mental health in Iranian adolescents during the COVID-19 pandemic: An accelerometer-based study. *Children*, 8(11). <https://doi.org/10.3390/children8111022>
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological Review*, 106(3). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.458>
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: Current status and future directions. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 6). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.12.1208.131305>
- Grist, R., Porter, J., & Stallard, P. (2017). Mental health mobile apps for preadolescents and adolescents: A systematic review. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 19, Issue 5). <https://doi.org/10.2196/JMIR.7332>
- Hammad, M. A., Al-Otaibi, M. N., & Awed, H. S. (2024). Child maltreatment among deaf and hard-of-hearing adolescent students: associations with depression and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.128774>
- Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2017). Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems – a systematic and meta-review. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 58, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/jcpp.12663>
- Junghänel, M., Thöne, A. K., Dose, C., Breuer, D., Görtz-Dorten, A., & Döpfner, M. (2024). Conceptualizing anxiety and depression in children and adolescents: a latent factor and network analysis. *Current Psychology*, 43(2). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04321-w>

- Kessler, R. C., & Walters, E. E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depression and Anxiety*, 7(1). [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1998\)7:1<3::AID-DA2>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1998)7:1<3::AID-DA2>3.0.CO;2-F)
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. In *The Lancet* (Vol. 378, Issue 9801). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H. L., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: Developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60(7). <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.7.709>
- Lane, J., Therriault, D., Dupuis, A., Gosselin, P., Smith, J., Ziam, S., Roy, M., Roberge, P., Drapeau, M., Morin, P., Berrigan, F., Thibault, I., & Dufour, M. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Anxiety of Adolescents in Québec. *Child and Youth Care Forum*, 51(4). <https://doi.org/10.1007/s10566-021-09655-9>
- Lawrence, D., Johnson, S., Hafekost, J., Haan, K. B. de, Sawyer, M., Ainley, J., & Zubrick, S. R. (2015). The mental health of children and adolescents: Report on the second Australian child and adolescent survey of mental health and wellbeing. In *Australian Government* (Issue January).
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Klein, D. N., & Seeley, J. R. (1999). Natural course of adolescent major depressive disorder: I. Continuity into young adulthood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(1). <https://doi.org/10.1097/00004583-199901000-00020>
- Masuda, L. G., & Trapp, S. K. (2021). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). In *Encyclopedia of Sex and Sexuality: Understanding Biology, Psychology, and Culture*. <https://doi.org/10.4135/9781412956321.n79>
- McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1–2). [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)
- Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M., Frampton, C., Fleming, T., & Lucassen, M. F. G. (2012). The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: Randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ* (Online), 344(7857). <https://doi.org/10.1136/bmj.e2598>
- Mihret, A. M., & Heinrichs, N. (2024). Intergenerational effects of child maltreatment on adolescents' anxiety and depression in Ethiopia: the important mediating and moderating roles of current psychological distress. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05586-6>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological Stress in Childhood and Susceptibility to the Chronic Diseases of Aging: Moving Toward a Model of Behavioral and Biological Mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6). <https://doi.org/10.1037/a0024768>
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2017). Mental ill-health among children of the new century: trends across childhood with a focus on age 14. *Centre for Longitudinal Studies*: London, September.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. In *Lancet* (Vol. 369, Issue 9569). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Pine, D. S., Cohen, P., Johnson, J. G., & Brook, J. S. (2002). Adolescent life events as predictors of adult depression. *Journal of Affective Disorders*, 68(1). [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00331-1](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00331-1)
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and*

- Allied Disciplines, 56(3).
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents during COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11).
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Reiss, F. (2013). Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: A systematic review. In *Social Science and Medicine* (Vol. 90).
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.04.026>
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2007). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. In *Handbook of Child Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0305>
- Sánchez Hernández, M. O., Carrasco, M. A., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Anxiety and Depression Symptoms in Spanish Children and Adolescents: An Exploration of Comorbidity from the Network Perspective. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(3).
<https://doi.org/10.1007/s10578-021-01286-4>
- Srivastava, A. V., Brown, R., Newport, D. J., Rousseau, J. F., Wagner, K. D., Guzik, A., Devargas, C., Claassen, C., Ugalde, I. T., Garrett, A., Gushanas, K., Liberzon, I., Cisler, J. M., & Nemeroff, C. B. (2024). The role of resilience in the development of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder after trauma in children and adolescents. *Psychiatry Research*, 334, 115772.
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2024.115772>
- Stallard, P., Velleman, S., & Richardson, T. (2010). Computer use and attitudes towards computerised therapy amongst young people and parents attending child and adolescent mental health services. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(2).
<https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2009.00540.x>
- Thapaliya, B., Ray, B., Farahdel, B., Suresh, P., Sapkota, R., Holla, B., Mahadevan, J., Chen, J., Vaidya, N., Perrone-Bizzozero, N. I., Benegal, V., Schumann, G., Calhoun, V. D., & Liu, J. (2024). Cross-continental environmental and genome-wide association study on children and adolescent anxiety and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1384298>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. In *The Lancet* (Vol. 379, Issue 9820).
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Thingbak, A., Capobianco, L., Wells, A., & O'Toole, M. S. (2024). Relationships between metacognitive beliefs and anxiety and depression in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 361, 36–50.
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.05.123>
- Wang, R., Zhu, B., Yu, X., Tan, W., & Shi, Q. (2025). Childhood violence exposure and anxiety and depression of children and adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 369, 608–614.
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.10.044>
- Wang, S., Chen, L., Ran, H., Che, Y., Fang, D., Sun, H., Peng, J., Liang, X., & Xiao, Y. (2022). Depression and anxiety among children and adolescents pre and post COVID-19: A comparative meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.917552>
- Weisz, J. R., Kuppens, S., Ng, M. Y., Eckshtain, D., Ugueto, A. M., Vaughn-Coaxum, R., Jensen-Doss, A., Hawley, K. M., Krumholz Marchette, L. S., Chu, B. C., Robin Weersing, V., & Fordwood, S. R. (2017). What five decades of research tells us about the effects of youth psychological therapy: A multilevel meta-analysis and implications for science and practice. *American Psychologist*, 72(2).
<https://doi.org/10.1037/a0040360>
- Wells, A. (2008). Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy. In *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*.
<https://doi.org/10.1002/9780470713662>