

**KAJIAN DAMPAK URBANISASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI KOTA SIDOARJO****STUDY OF THE IMPACT OF URBANIZATION ON MENTAL HEALTH OF
ADOLESCENTS IN SIDOARJO CITY****Satunggale Kurniawan^{1*}, Chusnul Chabibah Ilhama²**^{1*}Universitas Wijaya Putra Surabaya²Ar Rohmah Islamic Boarding SchoolE-mail: satunggalek@gmail.com^{1*}, chusnulchabiba88@gmail.com²**Abstrak**

Urbanisasi yang berkembang pesat di Kota Sidoarjo telah mengubah kondisi sosial, lingkungan, dan pola interaksi masyarakat yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja di Kota Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Partisipan terdiri atas 12 remaja berusia 13–18 tahun sebagai informan utama dan 4 informan pendukung yang meliputi guru bimbingan konseling, orang tua, dan tenaga kesehatan jiwa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan tahapan transkripsi, pengodean, pengelompokan tema, dan interpretasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa urbanisasi meningkatkan tekanan sosial dan akademik, mengurangi ketersediaan ruang terbuka hijau, memperkuat pengaruh media sosial, serta membatasi akses terhadap layanan konseling. Kondisi tersebut memunculkan gejala kecemasan, kesepian, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan keterasingan emosional akibat berkurangnya komunikasi dalam keluarga. Temuan menegaskan bahwa urbanisasi berkontribusi terhadap kerentanan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk memperkuat layanan psikologis, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta menyediakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan psikososial remaja.

Kata Kunci: Urbanisasi, Kesehatan Mental, Remaja.

Abstract

Rapid urbanization in Sidoarjo City has transformed social environments, living conditions, and interaction patterns, potentially affecting adolescent mental health. This study aimed to examine the impact of urbanization on adolescents' mental well-being in Sidoarjo. A descriptive qualitative approach was employed. Participants included 12 adolescents aged 13–18 years as primary informants and 4 supporting informants consisting of school counselors, parents, and mental health practitioners. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and document analysis. The data were analyzed using thematic analysis involving transcription, coding, theme development, and interpretation. The findings revealed that urbanization increased social and academic pressures, reduced access to green open spaces, intensified the influence of social media, and limited access to counseling services. These conditions contributed to anxiety, loneliness, sleep disturbances, decreased motivation, and emotional alienation resulting from reduced family communication. The study highlights that urbanization contributes to adolescents' mental health vulnerability. Therefore, collaborative efforts among local governments, schools, families, and communities are essential to strengthen psychological support services, improve mental health literacy, and create a more supportive environment for adolescents' psychosocial well-being.

Keywords: *Urbanization, Mental Health, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Urbanisasi merupakan fenomena yang berada dalam masa transisi penting, menjadi salah satu yang paling terdampak global yang tidak terelakkan, termasuk di oleh perubahan ini. Masa remaja sendiri Indonesia. Proses urbanisasi membawa merupakan periode krusial dalam berbagai dampak terhadap kehidupan perkembangan psikologis dan sosial, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Salah satu sehingga kondisi lingkungan sangat daerah yang mengalami urbanisasi cukup memengaruhi kesejahteraan mental pesat dalam dua dekade terakhir adalah mereka. Dhamayanti, Peryoga, dan Kota Sidoarjo. Sebagai kota penyangga Firmansyah (2024) Penelitian mereka Surabaya, Sidoarjo mengalami peningkatan menunjukkan bahwa remaja di kawasan populasi yang signifikan serta pertumbuhan perkotaan memiliki prevalensi masalah infrastruktur yang cepat. Hal ini kesehatan mental yang lebih tinggi berkontribusi pada perubahan karakteristik dibandingkan dengan remaja di kawasan wilayah dari agraris menjadi kawasan semi- semi-perkotaan. Faktor-faktor seperti perkotaan dan industri. Prismawan dan kepadatan penduduk, polusi, dan tekanan Michael (2023) mengidentifikasi bahwa sosial berkontribusi terhadap peningkatan urbanisasi di Indonesia meningkatkan masalah emosional dan perilaku pada prevalensi masalah kesehatan mental remaja.

seperti depresi, kecemasan, dan PTSD, Salah satu isu yang muncul seiring terutama di kalangan remaja dan kelompok dengan urbanisasi adalah meningkatnya berpenghasilan rendah. Intervensi farmasi, prevalensi gangguan kesehatan mental di termasuk digitalisasi layanan kesehatan kalangan remaja. Tekanan akademik, mental dan peran apoteker, dapat kurangnya ruang terbuka hijau, meningkatkan akses dan kualitas meningkatnya kompetisi sosial, serta perawatan. disintegrasi hubungan sosial tradisional

Transformasi lingkungan akibat berkontribusi terhadap timbulnya stres, urbanisasi menyebabkan berbagai kecemasan, hingga depresi. Kota Sidoarjo, perubahan dalam struktur sosial meskipun memiliki pertumbuhan ekonomi masyarakat. Peningkatan kepadatan yang cukup baik, mulai menunjukkan penduduk, mobilitas tinggi, dan tekanan gejala-gejala sosial yang menjadi indikator terhadap fasilitas publik menjadi tantangan tekanan mental di masyarakat urban tersendiri. Remaja, sebagai kelompok usia Prasetyo dan Fitriana (2019) menemukan

bahwa urbanisasi di Indonesia masih signifikan. Remaja di berkontribusi terhadap peningkatan daerah perkotaan, seperti Sidoarjo, prevalensi masalah kesehatan mental, mungkin menghadapi tantangan dalam terutama di kalangan remaja. Faktor-faktor mengakses layanan kesehatan mental yang seperti kepadatan penduduk, polusi, dan memadai.

ketimpangan sosial ekonomi meningkatkan Fenomena urbanisasi juga sering kali risiko gangguan mental pada remaja. menyebabkan ketimpangan akses terhadap

Selain itu, gaya hidup perkotaan yang fasilitas kesehatan mental. Meskipun serba cepat dan digitalisasi juga Sidoarjo memiliki sejumlah layanan memengaruhi pola interaksi sosial remaja. kesehatan, distribusi dan kualitas layanan Ketergantungan pada media sosial, khusus untuk kesehatan jiwa remaja belum kurangnya komunikasi tatap muka, serta merata. Ketersediaan konselor sekolah, peningkatan konsumsi konten digital turut psikolog anak dan remaja, serta program menjadi faktor risiko bagi kesehatan preventif masih terbatas. Hal ini mental. Remaja di kota-kota berkembang menjadikan banyak kasus gangguan mental seperti Sidoarjo semakin terpapar pada tidak terdeteksi atau tidak tertangani secara tekanan untuk tampil sempurna di dunia memadai. Saputri dan Kirana (2023) dalam maya, yang dapat memperburuk rasa cemas hal mengaplikasikan teori perilaku dan rendah diri. Jaya dan Wulandari (2018) terencana untuk meminimalkan dampak membandingkan prevalensi gejala psikotik, urbanisasi pada warga pemukiman depresi, kecemasan, dan faktor risiko pinggiran di Surabaya. Meskipun fokusnya kesehatan mental antara penduduk urban bukan pada remaja, temuan ini relevan dan non-urban di Indonesia. Hasilnya untuk memahami bagaimana intervensi menunjukkan bahwa penduduk urban, psikososial dapat membantu remaja termasuk remaja, lebih rentan terhadap mengatasi dampak negatif urbanisasi.

masalah kesehatan mental akibat faktor- Urbanisasi juga dapat mengubah pola faktor seperti kesepian dan tekanan sosial. asuh keluarga. Orang tua yang bekerja lebih Dalam hal ini juga di ungkapkan oleh lama karena tuntutan ekonomi sering kali Wulandari et al. (2022) menunjukkan mengurangi intensitas interaksi dengan bahwa ketimpangan akses terhadap layanan anak-anak mereka. Akibatnya, remaja kesehatan, termasuk kesehatan mental, kehilangan figur dukungan emosional yang antara daerah perkotaan dan pedesaan di penting dalam masa pertumbuhannya. Rasa

keseharian, kehilangan arah, dan tekanan Meskipun urbanisasi membawa sosial menjadi lebih mudah berkembang berbagai peluang, seperti akses pendidikan dalam lingkungan seperti ini. Damaya et al. dan teknologi yang lebih baik, hal tersebut (2020) berpendapat bahwa urbanisasi di belum sepenuhnya mampu menutupi kalangan remaja di Desa Jerora, kerentanan remaja terhadap tekanan menunjukkan bahwa urbanisasi dapat psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memberikan peluang baru bagi remaja melakukan kajian yang komprehensif dalam akses pendidikan dan pekerjaan, mengenai dampak urbanisasi terhadap namun juga membawa tantangan terkait kesehatan mental remaja, khususnya di kesehatan mental akibat perubahan wilayah yang sedang tumbuh pesat seperti lingkungan sosial dan budaya. Sidoarjo. Penelitian ini diharapkan dapat

Lebih lanjut, perubahan ruang fisik menjadi landasan bagi pengambilan akibat pembangunan infrastruktur kerap kebijakan serta pengembangan program mengorbankan area bermain dan interaksi intervensi yang tepat sasaran. Kompas sosial remaja. Kurangnya ruang terbuka (2019) juga menunjukkan bahwa penghuni hijau atau taman bermain menyebabkan kota besar memiliki risiko lebih tinggi remaja lebih sering menghabiskan waktu di mengalami depresi, kecemasan, dan dalam ruangan, yang dapat berdampak skizofrenia dibandingkan dengan penduduk buruk terhadap kesehatan fisik dan pedesaan. Faktor-faktor seperti keseharian psikologis mereka. Pola hidup sedentari dan dan tekanan hidup tinggi di tengah keterbatasan aktivitas fisik juga dikaitkan kepadatan penduduk berkontribusi terhadap dengan meningkatnya risiko gangguan masalah kesehatan mental tersebut. WHO mental. Rukmana dan Shofwan (2020) (2017) Organisasi Kesehatan Dunia menganalisis transformasi spasial di menyatakan bahwa ketimpangan akses kawasan pinggiran Kabupaten Sidoarjo, terhadap layanan kesehatan, termasuk menunjukkan bahwa urbanisasi kesehatan mental, antara daerah perkotaan menyebabkan perubahan signifikan dalam dan pedesaan di Indonesia masih signifikan. penggunaan lahan dan struktur sosial, yang Remaja di daerah perkotaan, seperti dapat mempengaruhi kesehatan mental Sidoarjo, mungkin menghadapi tantangan remaja akibat perubahan lingkungan dan dalam mengakses layanan kesehatan mental sosial. yang memadai.

Meskipun berbagai penelitian telah komprehensif mengenai dinamika mengkaji hubungan antara urbanisasi dan kesehatan mental remaja di tengah kesehatan mental remaja, sebagian besar percepatan urbanisasi Kota Sidoarjo.

penelitian sebelumnya berfokus pada **METODE**

identifikasi prevalensi gangguan mental Penelitian ini menggunakan atau perbandingan kondisi kesehatan pendekatan kualitatif deskriptif dengan mental antara wilayah urban dan rural. tujuan untuk memahami dan Penelitian-penelitian tersebut cenderung menggambarkan secara mendalam menggunakan pendekatan kuantitatif dan bagaimana urbanisasi di Kota Sidoarjo belum banyak mengeksplorasi secara berdampak terhadap kesehatan mental mendalam pengalaman subjektif remaja remaja. Pendekatan ini dipilih karena dalam menghadapi perubahan sosial, mampu menggali pengalaman subjektif, lingkungan, dan budaya akibat urbanisasi. persepsi, serta dinamika psikososial yang Selain itu, kajian yang secara spesifik dialami remaja dalam konteks kehidupan menelaah dampak urbanisasi terhadap perkotaan.

kesehatan mental remaja di kota penyangga **Lokasi dan Waktu Penelitian**

metropolitan seperti Sidoarjo masih Penelitian dilaksanakan di beberapa terbatas. Padahal, karakteristik urbanisasi di kecamatan di Kota Sidoarjo yang memiliki Sidoarjo berbeda dengan kota metropolitan tingkat urbanisasi tinggi, seperti Kecamatan karena ditandai oleh pertumbuhan Sidoarjo, Waru, dan Taman. Pemilihan penduduk yang cepat, perubahan lokasi ini didasarkan pada tingkat penggunaan lahan, meningkatnya tekanan kepadatan penduduk dan pertumbuhan akademik dan sosial, serta transformasi infrastruktur yang signifikan. Waktu pola interaksi keluarga. Oleh karena itu, pelaksanaan penelitian direncanakan terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara selama tiga bulan, yaitu dari Februari lebih mendalam bagaimana proses hingga Maret 2026.

urbanisasi membentuk pengalaman **Subjek Penelitian**

psikososial remaja dan memengaruhi Subjek penelitian adalah remaja kesehatan mental mereka. Penelitian ini berusia 13–18 tahun yang tinggal di hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut kawasan urban Sidoarjo, baik yang lahir di melalui pendekatan kualitatif yang kota maupun yang merupakan migran dari memungkinkan pemahaman yang lebih luar daerah. Selain itu, informan tambahan

akan diambil dari orang tua, guru BK, serta tenaga kesehatan jiwa (psikolog atau konselor sekolah) untuk memperkuat data.

Teknik Pemilihan Informan.

Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan, mendalam, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan informan didasarkan pada beberapa kriteria inklusi, yaitu: (1) berusia dalam rentang remaja sesuai definisi penelitian; (2) telah tinggal di lingkungan urban selama minimal periode tertentu yang ditetapkan peneliti; (3) memiliki pengalaman yang berkaitan dengan tekanan psikologis, kesejahteraan mental, atau akses terhadap layanan kesehatan mental; serta (4) bersedia menjadi partisipan dan memberikan informasi secara sukarela. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) remaja yang tidak memenuhi rentang usia yang ditentukan; (2) belum menetap di lingkungan urban sesuai batas waktu yang ditetapkan; (3) tidak mampu berkomunikasi secara efektif selama proses wawancara; dan (4) tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengumpulan data penelitian.

Teknik Pengumpulan Data.

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

- Wawancara mendalam (*in-depth interview*): Dilakukan terhadap remaja dan informan kunci menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur.
- Observasi partisipatif: Dilakukan di lingkungan sekolah, rumah, atau tempat berkumpul remaja untuk memahami konteks sosial yang memengaruhi kondisi mental mereka.
- Studi dokumentasi: Melibatkan pengumpulan data sekunder seperti laporan kesehatan sekolah, data dari Dinas Kesehatan/Pendidikan, serta berita atau publikasi tentang urbanisasi dan kesehatan mental di Sidoarjo.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, dengan dibantu panduan wawancara dan lembar observasi. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta pengecekan ulang data (member check) kepada informan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) yang mengacu pada tahapan yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dengan mentranskripsikan seluruh hasil wawancara secara verbatim, kemudian peneliti membaca ulang transkrip secara berulang

untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap data. Pada tahap berikutnya dilakukan open coding, yaitu pemberian kode pada bagian-bagian data yang dianggap relevan dengan fokus penelitian mengenai dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja. Keabsahan hasil analisis diperkuat melalui triangulasi sumber, member checking kepada beberapa informan, serta diskusi antarpemelitian (peer debriefing) untuk memastikan bahwa tema-tema yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan pengalaman dan perspektif partisipan.

Proses coding dilakukan secara manual oleh dua peneliti secara independen untuk meningkatkan kredibilitas analisis. Setelah proses coding awal selesai, kedua peneliti membandingkan hasil kode yang diperoleh dan mendiskusikan perbedaan interpretasi hingga mencapai kesepakatan (consensus coding). Selanjutnya, kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas dan dikembangkan menjadi tema-tema utama. Analisis dilakukan secara iteratif hingga mencapai kejenuhan data (data saturation), yaitu ketika tidak ditemukan lagi tema atau informasi baru yang signifikan.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian sosial dan kemanusiaan, yaitu penghormatan terhadap hak partisipan, kerahasiaan data, dan persetujuan sukarela. Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat, serta potensi risiko yang mungkin timbul selama proses penelitian. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan setiap informan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Mengingat subjek penelitian melibatkan remaja berusia 13–18 tahun, persetujuan penelitian (informed consent) diperoleh dari orang tua atau wali, sedangkan persetujuan partisipasi (assent) diperoleh dari remaja yang terlibat. Identitas seluruh informan disamarkan

Untuk membantu pengelolaan, pengorganisasian, dan penelusuran data, penelitian ini menggunakan perangkat lunak NVivo 14. Melalui proses tersebut diperoleh beberapa tema utama, yaitu: (1) tekanan sosial dan akademik, (2) minimnya ruang terbuka hijau dan interaksi sosial, (3) pengaruh media sosial dan gaya hidup urban, (4) keterbatasan akses terhadap layanan konseling, (5) keterasingan emosional dalam keluarga, dan (6) munculnya gejala gangguan mental ringan pada remaja.

menggunakan kode atau inisial untuk hijau, tingginya paparan media sosial, menjaga kerahasiaan dan privasi data. Data terbatasnya akses terhadap layanan yang diperoleh hanya digunakan untuk konseling, serta perubahan pola komunikasi kepentingan akademik dan disimpan secara keluarga. Faktor-faktor tersebut kemudian aman oleh peneliti. Selain itu, selama memengaruhi kondisi psikososial remaja proses wawancara, peneliti berupaya yang ditandai oleh munculnya kecemasan, menciptakan suasana yang nyaman dan kesepian, gangguan tidur, penurunan aman secara psikologis guna motivasi, dan keterasingan emosional. meminimalkan potensi ketidaknyamanan Akumulasi berbagai kondisi tersebut atau tekanan emosional yang dapat dialami meningkatkan kerentanan kesehatan mental partisipan saat membahas pengalaman remaja di wilayah urban seperti Kota terkait kesehatan mental Sidoarjo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Bagan 1. Dampak Urbanisasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sidoarjo

Model konseptual menunjukkan bahwa kesehatan mental pada remaja urban. urbanisasi berperan sebagai faktor utama Informan juga berasal dari beberapa yang memicu perubahan lingkungan sosial kawasan permukiman perkotaan dengan dan fisik. Perubahan tersebut tercermin karakteristik lingkungan yang berbeda, dalam meningkatnya tekanan sosial dan seperti kawasan padat penduduk, akademik, berkurangnya ruang terbuka permukiman menengah, dan wilayah yang

mengalami perkembangan urbanisasi yang pesat. Selain itu, penelitian ini melibatkan 4

informan pendukung yang terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling (BK), orang tua, dan tenaga kesehatan jiwa untuk memperoleh perspektif yang lebih luas serta melakukan triangulasi data. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan beberapa tema utama yang menunjukkan adanya dampak signifikan urbanisasi terhadap kondisi kesehatan mental remaja.

1. Tekanan Sosial dan Persaingan Akademik yang Meningkat

Sebagian besar remaja mengungkapkan bahwa kehidupan di kota menuntut mereka untuk selalu berprestasi, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Mereka merasa tertekan dengan ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sekolah. Salah satu informan, AR (17 tahun), mengatakan: "Saya harus selalu dapat nilai bagus, ikut les ini itu, karena katanya kalau nggak unggul, nanti kalah saing. Tapi kadang saya capek, malah sering cemas sendiri." Guru BK dari salah satu SMA negeri di Kecamatan Waru juga menyampaikan bahwa angka konsultasi terkait stres akademik pada siswa meningkat dalam dua tahun terakhir, terutama pasca pandemi dan sejak

kompetisi masuk perguruan tinggi semakin ketat.

2. Kurangnya Ruang Terbuka dan Interaksi Sosial yang Berkualitas

Hasil observasi menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal remaja umumnya padat dan minim ruang terbuka hijau. Hal ini membatasi aktivitas fisik dan sosial yang sehat. Beberapa remaja menyampaikan bahwa mereka lebih sering menghabiskan waktu di kamar atau bermain gadget daripada bermain di luar.

Salah satu informan perempuan (RA, 15 tahun) mengatakan: "Dulu waktu masih kecil, masih bisa main di lapangan. Sekarang udah dibangun ruko. Jadi, palingan ya main HP aja." Minimnya ruang terbuka berkontribusi terhadap perasaan terisolasi dan kurangnya ikatan sosial antar remaja di lingkungan tempat tinggal.

3. Pengaruh Media Sosial dan Urban Lifestyle terhadap Kesehatan Mental

Urbanisasi juga berdampak pada gaya hidup remaja yang semakin terpapar media sosial dan tren modern. Sebagian informan mengakui bahwa mereka merasa tertekan karena harus mengikuti standar kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian yang ditampilkan di media sosial. Hal ini memicu munculnya perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

"Teman-teman saya pada update terus di

Instagram, liburan, beli barang-barang mahal. Saya jadi ngerasa kurang, kayak nggak mampu,” ungkap DP (16 tahun), siswa kelas XI dari Kecamatan Taman.

4. Kurangnya Akses terhadap Layanan Konseling atau Dukungan Psikologis Berdasarkan data dari wawancara

dengan tenaga kesehatan jiwa di Puskesmas, diketahui bahwa meskipun ada peningkatan kasus gangguan emosional ringan hingga sedang pada remaja, namun banyak yang tidak tertangani secara optimal. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran orang tua, stigma terhadap masalah mental, dan minimnya fasilitas konseling yang tersedia di sekolah-sekolah negeri di Sidoarjo. *“Orang tua kadang baru sadar anaknya butuh bantuan setelah muncul perilaku menyimpang. Sebelumnya, dianggap anaknya cuma ‘manja’ atau ‘kurang bersyukur’,”* jelas salah satu psikolog.

5. Perubahan Nilai Budaya dan Keterasingan Emosional

Urbanisasi membawa perubahan dalam pola relasi antaranggota keluarga. Banyak remaja yang merasa kehilangan kehangatan keluarga karena orang tua sibuk bekerja. Pola komunikasi yang minim memicu keterasingan emosional. Salah satu siswa SMP mengatakan: *“Papa pulang malam, mama juga kerja. Kadang seminggu cuma*

ngobrol sebentar. Kalau ada masalah, saya bingung mau cerita ke siapa.” Kondisi ini diperparah oleh lemahnya jaringan sosial tradisional yang dahulu terbentuk di komunitas-komunitas pedesaan, yang kini tergantikan oleh relasi virtual dan lebih individualistik.

6. Tanda-Tanda Gangguan Mental Ringan pada Remaja

Dari seluruh informan utama, lebih dari separuh menunjukkan tanda-tanda gangguan mental ringan seperti mudah cemas, sulit tidur, mudah marah, dan merasa tidak termotivasi. Meskipun sebagian belum sampai pada tahap depresi klinis, namun gejala-gejala tersebut menunjukkan adanya kerentanan yang tinggi. Beberapa remaja juga mengaku pernah memikirkan untuk menyakiti diri sendiri, meskipun tidak sampai dilakukan.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Tema	Sub-tema / Temuan Kunci	Contoh Kutipan dari Informan	Sumber Informan
1	Tekan an Sosial dan Akade mik	Tuntutan prestasi tinggi, rasa cemas menghadapi ujian	“Saya harus selalu dapat nilai bagus... tapi kadang saya capek, malah sering cemas sendiri.”	AR (17 thn), Siswa SMA
2	Minim nya Ruang Terbu ka	Lingkungan padat, tidak ada tempat bermain	“Dulu masih bisa main di lapangan, sekarang udah jadi ruko.”	RA (15 thn), Siswi SMP

3	Pengaruh Media Sosial	Perbandingan sosial, tekanan untuk 'terlihat sukses'	"Saya ngerasa kurang karena teman-teman update terus di Instagram."	DP (16 thn), Siswa SMA	wilayah urban dapat menjadi salah satu pemicu gangguan mental, terutama pada kelompok usia yang masih dalam tahap perkembangan psikologis seperti remaja.
4	Akses Terbatas ke Konseling	Fasilitas konseling terbatas, stigma kesehatan mental	"Orang tua baru sadar anaknya butuh bantuan setelah muncul perilaku menyimpang."	Psikolog Puskesmas	Salah satu dampak utama urbanisasi yang teridentifikasi adalah meningkatnya tekanan sosial dan akademik. Remaja yang tinggal di wilayah perkotaan, seperti di beberapa kecamatan di Sidoarjo, merasa dituntut untuk berprestasi dalam segala aspek kehidupan. Tuntutan ini tidak hanya datang dari pihak sekolah, tetapi juga dari orang tua dan lingkungan sosial yang kompetitif. Dalam jangka panjang, tekanan ini dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan mental, hingga burnout, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.
5	Keterbatasan Emosional	Kurangnya komunikasi keluarga, rasa kesepian	"Kadang seminggu cuma ngobrol sebentar sama orang tua."	KT (14 thn), Siswa SMP	
6	Gejala Gangguan Mental	Cemas, tidak termotivasi, pikiran menyakitkan diri	"Kadang pengen nyakitin diri, tapi masih bisa ditahan."	DF (16 thn), Siswi SMA	

Pembahasan

Urbanisasi di Kota Sidoarjo membawa berbagai dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, termasuk kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses urbanisasi tidak hanya menciptakan perubahan fisik dan sosial di lingkungan sekitar, tetapi juga berkontribusi langsung maupun tidak langsung terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tekanan hidup di

1. Tekanan Sosial dan Akademik yang Meningkat

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di Kota Sidoarjo merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Tekanan untuk berprestasi, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sosial, muncul sebagai faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siska (2020) yang menyatakan bahwa remaja di kota besar sering kali menghadapi tekanan sosial yang tinggi, baik dari sekolah maupun dari

lingkungan sosial yang kompetitif. terbuka hijau sangat penting bagi Penelitian Siska menunjukkan bahwa perkembangan mental dan sosial remaja. remaja di kota besar sering merasa stres dan Kurangnya interaksi sosial di luar ruangan, cemas akibat tekanan yang datang dari seperti bermain bersama teman sebaya, harapan orang tua dan tuntutan akademik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan yang semakin ketat. Namun, berbeda perasaan kesepian. Penelitian mereka juga dengan penelitian Siska, yang menganggap menyoroti bahwa ruang terbuka hijau bahwa tekanan akademik di kota besar berfungsi sebagai tempat untuk meredakan hanya berkaitan dengan keberhasilan dalam stres dan meningkatkan mood, yang penting ujian, penelitian ini menemukan bahwa bagi kesejahteraan emosional remaja.

tekanan sosial juga datang dari media Namun, jika dibandingkan dengan sosial, yang semakin memperburuk kondisi studi oleh Devine-Wright & Lyons (2012), mental remaja. Sebagaimana ditemukan yang berfokus pada dampak perubahan oleh penelitian oleh Smith & Duggan lingkungan fisik pada penduduk urban, (2013), media sosial menjadi salah satu temuan di Sidoarjo menunjukkan bahwa pemicu utama kecemasan remaja, karena tidak hanya pengurangan ruang terbuka perbandingan sosial yang berlebihan yang memengaruhi kesehatan mental, tetapi terhadap gaya hidup dan pencapaian orang juga perubahan pola hidup yang lebih lain. Kondisi ini tidak hanya terjadi di kota-individualistik, di mana remaja lebih kota besar, tetapi juga mulai merambah ke memilih berinteraksi secara virtual melalui kota-kota penyangga seperti Sidoarjo. media sosial daripada secara langsung. Hal

2. Minimnya Ruang Terbuka dan ini menambah dimensi baru dalam Interaksi Sosial yang Berkualitas memahami bagaimana urbanisasi dan Penelitian ini menemukan bahwa teknologi berinteraksi dalam memengaruhi terbatasnya ruang terbuka hijau di kawasan kehidupan sosial remaja.

perkotaan berdampak pada berkurangnya Selain itu, urbanisasi telah aktivitas fisik dan sosial remaja, yang pada menyebabkan berkurangnya ruang terbuka gilirannya meningkatkan perasaan hijau dan area bermain yang sebelumnya terisolasi dan menurunkan kualitas menjadi tempat interaksi sosial alami bagi kesehatan mental. Temuan ini mendukung remaja. Minimnya ruang ini mengakibatkan studi oleh Evans & Kantrowitz (2002), berkurangnya aktivitas fisik dan sosial yang yang menyatakan bahwa keberadaan ruang sehat, serta meningkatkan ketergantungan

pada gawai dan dunia virtual. Kurangnya remaja. Di Sidoarjo, fenomena ini aktivitas sosial yang berkualitas juga diperburuk dengan meningkatnya tekanan berkontribusi terhadap perasaan kesepian, sosial untuk mengikuti gaya hidup "ideal" isolasi sosial, dan rendahnya self-esteem di yang ditampilkan di platform seperti kalangan remaja. Hal ini diperparah dengan Instagram dan TikTok, yang tidak hanya gaya hidup urban yang cenderung berfokus pada penampilan fisik, tetapi juga individualistis. pada pencapaian hidup yang serba

3. Pengaruh Media Sosial dan Urban sempurna.

Lifestyle

Pengaruh media sosial dalam konteks

Salah satu temuan penting dalam urban juga ditemukan sebagai faktor yang penelitian ini adalah pengaruh media sosial memperburuk kondisi mental remaja. terhadap kesehatan mental remaja. Remaja Paparan konten media sosial yang yang terpapar pada standar kecantikan dan menampilkan gaya hidup ideal, pencapaian, gaya hidup di media sosial merasa tertekan dan standar kecantikan tertentu membuat untuk mengikuti tren dan menampilkan banyak remaja merasa tidak cukup baik kehidupan yang 'sempurna'. Hal ini sejalan atau tidak mampu bersaing. Fenomena dengan temuan dari penelitian oleh social comparison yang tinggi dapat Fardouly et al. (2015), yang memicu perasaan cemas, tidak percaya diri, mengungkapkan bahwa paparan terhadap hingga depresi ringan. Ini menunjukkan konten media sosial yang menunjukkan bahwa dampak urbanisasi tidak hanya idealisasi tubuh dan gaya hidup dapat bersifat fisik atau ekonomi, tetapi juga menyebabkan perasaan rendah diri, psikologis dan emosional.

ketidakpuasan tubuh, dan kecemasan. 4. Kurangnya Akses terhadap Layanan Media sosial memperburuk persepsi diri Konseling atau Dukungan Psikologis remaja dan meningkatkan Salah satu temuan penting dalam ketidakpercayaan diri mereka. penelitian ini adalah kurangnya akses

Namun, berbeda dengan penelitian terhadap layanan konseling atau dukungan Fardouly yang lebih fokus pada peran psikologis bagi remaja. Remaja yang media sosial dalam gangguan body image, mengalami gangguan mental ringan sering temuan dari penelitian ini lebih kali tidak mendapatkan intervensi yang menekankan pada dampak keseluruhan memadai karena keterbatasan fasilitas dan media sosial terhadap kesejahteraan mental stigma terhadap kesehatan mental. Temuan

ini sejalan dengan hasil penelitian oleh yang dapat memperparah masalah Putnam et al. (2019), yang menunjukkan psikologis yang dialami remaja.

bahwa meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat, akses terhadap layanan konseling masih terbatas, terutama di daerah suburban atau kota penyangga yang sedang berkembang. 5. Keterasingan Emosional dan Pola Komunikasi dalam Keluarga

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja sering merasa terabaikan dan mengalami keterasingan emosional karena minimnya komunikasi dengan orang tua yang sibuk bekerja. Penelitian oleh Mistry et al. (2002) menyatakan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional remaja. Ketidakhadiran emosional orang tua dapat menyebabkan remaja merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan emosional yang dibutuhkan dalam proses perkembangan mereka. Sebaliknya, di kota besar seperti Jakarta atau Surabaya, fasilitas konseling di sekolah lebih mudah diakses, meskipun masih ada tantangan dalam hal ketersediaan tenaga profesional yang terlatih. Hal ini menyoroti pentingnya kebijakan yang mendukung penguatan kapasitas layanan psikologis di daerah-daerah berkembang seperti Sidoarjo, yang memiliki tingkat urbanisasi tinggi tetapi belum memiliki infrastruktur kesehatan mental yang memadai. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada dinamika keluarga di lingkungan perkotaan, di mana tuntutan ekonomi menyebabkan orang tua lebih fokus pada pekerjaan dan kurang melibatkan diri dalam kehidupan emosional anak-anak mereka. Hal ini sejalan dengan teori Strain Theory oleh Agnew (1992), yang menjelaskan bahwa stres sosial dapat diperburuk oleh ketegangan dalam keluarga yang disebabkan oleh tuntutan hidup urban yang semakin tinggi.

Selanjutnya, masalah besar lainnya adalah terbatasnya akses terhadap layanan konseling atau dukungan psikologis. Banyak sekolah di Sidoarjo yang belum memiliki tenaga konselor yang terlatih atau fasilitas layanan kesehatan mental yang memadai. Di sisi lain, stigma terhadap masalah psikologis masih kuat di masyarakat, menyebabkan remaja dan orang tua enggan mencari bantuan profesional. Ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan ketersediaan layanan kesehatan mental, dalam keluarga. Banyak orang tua sibuk

bekerja di luar rumah sehingga interaksi jika tidak segera ditangani, dapat emosional dengan anak menjadi minim. berkembang menjadi masalah psikologis Remaja yang tidak mendapat perhatian atau yang lebih kompleks di masa depan. dukungan emosional dari keluarga Adanya gejala-gejala gangguan mental cenderung merasa terabaikan, dan dalam ringan seperti kecemasan, sulit tidur, dan jangka panjang dapat mengalami gangguan kehilangan motivasi yang ditemukan dalam psikososial seperti perasaan tidak dihargai, penelitian ini merupakan sinyal penting rendah diri, atau bahkan trauma emosional. bahwa kesehatan mental remaja di wilayah Situasi ini menjadi lebih kompleks ketika urban seperti Sidoarjo memerlukan remaja tidak memiliki ruang aman untuk perhatian serius. Meskipun tidak semua mengekspresikan perasaan mereka. remaja menunjukkan gejala berat, namun

6. Gejala Gangguan Mental Ringan pada Remaja

Sebagian besar remaja dalam sangat besar. Ini menunjukkan pentingnya penelitian ini menunjukkan gejala-gejala pendekatan preventif dan promotif dalam gangguan mental ringan, seperti pembangunan sistem dukungan psikologis. kecemasan, gangguan tidur, dan kehilangan Secara keseluruhan, temuan penelitian motivasi. Temuan ini mengonfirmasi hasil ini menunjukkan bahwa urbanisasi di Kota penelitian sebelumnya oleh Weir (2014) Sidoarjo tidak hanya menghasilkan yang menunjukkan bahwa remaja yang perubahan fisik berupa peningkatan tinggal di kawasan perkotaan cenderung kepadatan permukiman dan berkurangnya memiliki tingkat kecemasan dan depresi ruang terbuka, tetapi juga menciptakan yang lebih tinggi dibandingkan dengan perubahan sosial dan psikologis yang remaja di daerah pedesaan. Hal ini sebagian memengaruhi kehidupan remaja. Berbagai besar disebabkan oleh faktor-faktor sosial, faktor yang ditemukan, seperti ekonomi, dan lingkungan yang lebih meningkatnya tekanan akademik dan menekan di kota-kota besar. sosial, berkurangnya ruang interaksi sosial

Namun, meskipun gangguan mental yang berkualitas, tingginya penggunaan pada remaja di Sidoarjo belum mencapai media sosial, keterbatasan akses layanan tingkat yang sangat serius, penelitian ini kesehatan mental, serta melemahnya menunjukkan adanya tren peningkatan komunikasi dalam keluarga, menunjukkan prevalensi gangguan mental ringan, yang bahwa dampak urbanisasi terhadap

kesehatan mental remaja bersifat antara perubahan lingkungan fisik, multidimensional dan saling berkaitan. transformasi pola hubungan sosial,

Interpretasi yang lebih mendalam dari perkembangan teknologi digital, dan temuan ini menunjukkan bahwa masalah dinamika keluarga. Dengan kata lain, kesehatan mental remaja bukan semata-urbanisasi tidak hanya menjadi konteks mata disebabkan oleh satu faktor tempat remaja hidup, tetapi juga menjadi individual, melainkan merupakan hasil faktor yang membentuk pola interaksi interaksi antara perubahan struktur sosial sosial, cara remaja memandang dirinya, akibat urbanisasi dengan kondisi psikologis serta strategi mereka dalam menghadapi remaja yang masih berada pada tahap tekanan kehidupan sehari-hari.

perkembangan identitas. Urbanisasi Secara teoritis, temuan ini mendukung menciptakan lingkungan yang lebih perspektif Strain Theory dari Agnew (1992) kompetitif dan individualistik sehingga yang menjelaskan bahwa tekanan sosial remaja menghadapi tuntutan yang semakin dapat memunculkan berbagai bentuk stres kompleks. Dalam situasi tersebut, psikologis ketika individu menghadapi kemampuan adaptasi psikologis remaja tuntutan yang sulit dipenuhi. Dalam sering kali tidak berkembang secepat konteks penelitian ini, tekanan akademik, perubahan sosial yang terjadi di lingkungan ekspektasi sosial, dan tuntutan untuk mereka. Akibatnya, muncul berbagai mengikuti standar kehidupan urban menjadi bentuk tekanan psikologis seperti bentuk strain yang dialami remaja. Namun, kecemasan, stres, perasaan kesepian, dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa kehilangan motivasi. strain tersebut diperkuat oleh faktor-faktor

Temuan ini memberikan kontribusi kontemporer yang belum banyak dibahas teoritis dengan memperluas pemahaman dalam teori klasik, yaitu pengaruh media mengenai hubungan antara urbanisasi dan sosial dan berkurangnya dukungan sosial kesehatan mental remaja. Jika penelitian langsung akibat pola hidup urban yang sebelumnya umumnya menjelaskan semakin individualistik. Oleh karena itu, dampak urbanisasi melalui faktor penelitian ini memberikan pengayaan lingkungan fisik atau tekanan sosial secara terhadap teori dengan menunjukkan bahwa terpisah, penelitian ini menunjukkan bahwa pada era digital, dampak urbanisasi urbanisasi bekerja melalui mekanisme yang terhadap kesehatan mental remaja lebih kompleks, yaitu melalui interaksi

dimediasi oleh ruang sosial virtual yang di daerah yang sedang mengalami memperluas sumber tekanan psikologis. percepatan urbanisasi seperti Kota

Selain itu, penelitian ini mengusulkan Sidoarjo. Pendekatan lintas sektor antara bahwa kesehatan mental remaja di wilayah pemerintah daerah, sekolah, keluarga, dan urban perlu dipahami melalui pendekatan komunitas menjadi kunci untuk ekologi sosial yang memandang individu menciptakan lingkungan urban yang sehat, sebagai bagian dari sistem yang saling aman, dan mendukung tumbuh kembang berinteraksi, mulai dari keluarga, sekolah, remaja secara holistik.

lingkungan masyarakat, hingga media digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada individu tidak akan cukup efektif tanpa disertai perbaikan lingkungan sosial dan kebijakan perkotaan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti bahwa urbanisasi di kota penyangga seperti Sidoarjo memiliki karakteristik tersendiri yang berbeda dari kota metropolitan maupun wilayah pedesaan. Urbanisasi tidak hanya menghadirkan peluang pembangunan, tetapi juga menciptakan risiko psikososial baru bagi remaja yang memerlukan perhatian dalam perencanaan kota, penguatan layanan kesehatan mental, serta pembangunan lingkungan yang lebih ramah remaja.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja harus menjadi bagian integral dari perencanaan pembangunan kota, terutama

Tabel 2. Pembahasan

No	Tema	Temuan Penelitian (Sidoarjo)	Pendapat Penelitian Lain	Perbandingan
1	Tekanan Sosial dan Akademik	Remaja merasa tertekan dengan tuntutan akademik dan sosial yang tinggi.	Siska (2020): Tekanan akademik tinggi di kota besar dapat menyebabkan kecemasan dan stres.	Sejalan dengan penelitian lain. Namun, penekanan penelitian ini juga melibatkan tekanan dari media sosial.
2	Minimnya Ruang Terbuka	Terbatasnya ruang terbuka hijau yang mengurangi aktivitas fisik dan sosial.	Evans & Kantrowitz (2002): Ruang terbuka hijau penting untuk kesejahteraan emosional remaja.	Penelitian ini lebih menekankan pada berkurangnya interaksi sosial fisik akibat ruang terbuka yang terbatas.
3	Pengaruh Media Sosial	Paparan media sosial memicu perasaan rendah diri dan kecemasan.	Fardouly et al. (2015): Media sosial memperburuk body image dan kepercayaan diri remaja.	Sejalan, namun penelitian ini menunjukkan dampak lebih luas terhadap gaya hidup dan pencapaian.
4	Akses Terbatas ke Layanan Konseling	Akses terhadap layanan psikologis terbatas terhadap	Putnam et al. (2019): Meskipun kesadaran meningkat, dan stigmatisasi terhadap kesehatan	Sesuai dengan penelitian lain, namun di Sidoarjo masalahnya lebih terkait

	masalah mental.	mental terbatas di daerah suburban.	dengan stigma di masyarakat.	dan berbasis data untuk mendukung kesejahteraan mental remaja di kawasan urban yang terus berkembang.
5	Keterasi ngan Emosional dalam Keluarga	Remaja merasa terabaikan dan kurang dukungan emosional dari orang tua.	Mistry et al. (2002): Kualitas hubungan orang tua-anak berpengaruh besar terhadap kesejahteraan emosional remaja.	Sejalan dengan penelitian lain, namun di Sidoarjo tekanan ekonomi orang tua lebih berperan dalam keterasingan.
6	Gejala Gangguan Mental Ringan	Remaja mengalami kecemasan, gangguan tidur, dan kehilangan motivasi.	Weir (2014): Remaja di perkotaan memiliki kecemasan dan depresi yang lebih tinggi.	Sejalan, namun penelitian ini menunjukkan kecemasan yang muncul pada tingkat yang lebih ringan namun terus meningkat.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja di Kota Sidoarjo. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan utama dapat ditarik sebagai berikut:

Tekanan Sosial dan Akademik: Urbanisasi di Sidoarjo menyebabkan meningkatnya tekanan sosial dan akademik pada remaja. Tuntutan untuk berprestasi baik di sekolah maupun dalam kehidupan sosial telah menciptakan kecemasan dan stres di kalangan remaja. Remaja merasa tertekan dengan harapan tinggi dari orang tua dan lingkungan sekitar, yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka.

Minimnya Ruang Terbuka Hijau: Kurangnya ruang terbuka hijau di wilayah perkotaan mengurangi kesempatan remaja untuk berinteraksi sosial secara langsung dan mengurangi aktivitas fisik yang positif. Hal ini memperburuk kesehatan mental remaja, yang sering kali mengalami perasaan kesepian dan ketergantungan pada dunia maya.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja di Kota Sidoarjo tidak hanya terbatas pada faktor fisik dan sosial, tetapi juga melibatkan tekanan psikologis yang signifikan. Berdasarkan berbagai temuan yang dibandingkan dengan penelitian lain, dapat disimpulkan bahwa urbanisasi, media sosial, minimnya akses terhadap layanan psikologis, serta perubahan dalam pola komunikasi keluarga, menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja di daerah urban. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang lebih responsif

Pengaruh Media Sosial: Paparan media sosial yang berlebihan meningkatkan kecemasan dan perasaan tidak percaya diri di kalangan remaja. Fenomena perbandingan sosial yang terjadi di media sosial memperburuk persepsi diri mereka, menciptakan tekanan untuk mengikuti standar kehidupan yang ideal dan sempurna. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Gejala Gangguan Mental Ringan: Penelitian ini menemukan gejala-gejala gangguan mental ringan seperti kecemasan, gangguan tidur, dan hilangnya motivasi di kalangan remaja. Meskipun tidak semua remaja menunjukkan gejala gangguan mental yang serius, kondisi ini tetap perlu diwaspadai karena dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat jika tidak segera ditangani.

Secara keseluruhan, dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja di Kota Konseling: Akses terhadap layanan konseling di Sidoarjo terbatas, dan stigma terhadap kesehatan mental masih sangat kuat. Hal ini menyebabkan banyak remaja yang mengalami gangguan mental ringan tidak mendapatkan dukungan atau bantuan yang mereka butuhkan. Kekurangan tenaga ahli di sekolah dan kurangnya fasilitas konseling di masyarakat menjadi masalah yang memperburuk situasi ini.

Secara keseluruhan, dampak urbanisasi terhadap kesehatan mental remaja di Kota Sidoarjo cukup signifikan. Masalah-masalah sosial, ekonomi, dan psikologis yang timbul akibat urbanisasi menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang lebih baik dalam menyediakan fasilitas kesehatan mental, memperbaiki akses konseling, serta menciptakan ruang sosial yang mendukung perkembangan psikologis remaja.

Keterasingan Emosional dalam Keluarga: Pola komunikasi dalam keluarga di wilayah perkotaan, khususnya Sidoarjo, cenderung minim. Banyak remaja merasa terabaikan karena orang tua mereka sibuk bekerja. Keterasingan emosional ini berpotensi mengarah pada perasaan kesepian dan kurangnya dukungan emosional yang dibutuhkan remaja dalam fase perkembangan mereka.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, disarankan agar pihak pemerintah daerah, sekolah, dan masyarakat bekerja sama untuk meningkatkan fasilitas kesehatan mental, menyediakan lebih banyak ruang terbuka hijau, serta mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya dukungan emosional keluarga dan teman sebaya. Peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan remaja sangat

penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

REFERENSI

- Agnew, R. (1992). Foundation for a General Strain Theory of Crime and Delinquency. *Criminology*, 30(1), 47–87. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01093.x>
- Anisah, L. N. (2021). Penguatan Kesehatan Mental Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Gender Berbasis Online (KGB0). *Jurnal Dedikasi Hukum*, 1(2), 151–163.
- Annisa, F., & Mursan, M. (2023). Mental Health Education for Teens in TPQ Darussalam Sidoarjo. *Community Service Journal of Indonesia*, 5(1), 1–10.
- Arnani, K. D. N. (2020). Analisis Kondisi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Berisiko Pada Remaja SMA di Surabaya. Universitas Airlangga.
- Damaya, A., Sari, D. N., & Fadilah, R. (2020). Pengaruh Urbanisasi terhadap Kehidupan Sosial Remaja di Desa Jerora. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 5(2), 70-78. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIS/P/article/view/15016>
- Firmansyah, M. A. (2024). Gambaran gangguan emosional dan perilaku pada remaja usia 11-14 tahun di daerah urban dan semi urban. *Althea Medical Journal*, 11(1), 1-7. <https://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/amj/article/view/1416>
- Evans, B. E., Tuvblad, C., & Larsson, H. (2023). Urban Living and Mental Health. *Nature Medicine*, 29(6), 1322–1323.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Hermansyah, A., Wulandari, L., Kristina, S. A., & Meilianti, S. (2020). Primary Health Care Policy and Vision for Community Pharmacy and Pharmacists in Indonesia. *Pharmacy Practice (Granada)*, 18(3), 2085.
- Ilyas, S., & Moncrieff, J. (2012). Trends in Prescriptions and Costs of Drugs for Mental Disorders in England, 1998–

2010. The British Journal of Psychiatry, 200(5), 393–398. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/perkotaan/article/view/5531>
- Jaya, E., & Wulandari, A. (2018). Urban vs. Non-Urban Mental Health: A National Study of Psychological Problems in Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology and Mental Health*, 1(1), 61-70. <https://scholarhub.ui.ac.id/proust/vol1/iss1/9>
- Khairunnisa, M., Yunitawati, D., Latifah, L., Ermawan, D. E., Fitrianti, Y., Handayani, S., & Kusumawardani, H. D. (2024). Rural-Urban Differences in Common Mental Disorders Among Indonesian Youth: A Cross-Sectional National Survey. *Journal of Mental Health*, 33(2), 123–135.
- Kompas. (2019, May 14). Buruknya kehidupan di kota besar bagi kesehatan jiwa. Kompas.com. <https://sains.kompas.com/read/2019/05/14/190800223/buruknya-kehidupan-di-kota-besar-bagi-kesehatan-jiwa>
- Prasetyo, A., & Fitriana, R. (2019). Dampak Urbanisasi terhadap Kesehatan Mental Remaja: Sebuah Tinjauan Sosial-Epidemiologis. *Jurnal Perkotaan dan Kesehatan*, 4(2), 89–100.
- Prismawan, D., & Michael. (2024). Dampak Urbanisasi terhadap Kesehatan Mental di Perkotaan Indonesia dan Peran Intervensi Kefarmasian: Studi Literatur. *Jurnal Perkotaan*, 15(1), 1–10.
- Prismawan, E., & Michael, T. (2023). Urbanisasi dan Tantangan Kesehatan Mental di Indonesia: Tinjauan Peran Farmasi dan Inovasi Digital. *Jurnal Perkotaan dan Kesehatan*, 8(1), 45–60. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/perkotaan/article/view/5531>
- Rubio-Valera, M., Chen, T. F., & O'Reilly, C. L. (2014). New Roles for Pharmacists in Community Mental Health Care: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(10), 10967–10990.
- Rukmana, D., & Shofwan, M. A. (2020). Transformasi Spasial Kawasan Periurban Kabupaten Sidoarjo: Studi Kasus Waru dan Sedati. *Tataloka*, 22(1), 11-23. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/tataloka/article/view/4727>

- Saputri, R. D., & Kirana, F. (2023). Aplikasi Teori Perilaku Terencana untuk Meminimalkan Dampak Urbanisasi pada Warga Pemukiman Pinggiran di Surabaya. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 155-164.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/48097>
- Sari, N. (2015). Protecting Consumer Medicine in Indonesia: Examining the Role of Pharmacist. *Iustum*, 22(1), 1–15.
- Sari, R. E., & Pratiwi, T. I. (2018). Pengembangan Modul Kesehatan Mental Remaja untuk Siswa SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 8(2), 105–112.
- Smith, A., & Duggan, M. (2013). Online Dating & Relationships. Pew Research Center.
- Srivastava, K. (2009). Urbanization and Mental Health. *Indian Psychiatry Journal*, 18(2), 75–76.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2021). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 111–118.
- Syakarofath, N. A., Widyasari, D. C., & Shaliha, I. P. (2024). Profiles of Mental Health Problems Among Adolescents in East Java. *KnE Social Sciences*, 9(5), 82–94.
- World Health Organization. (2017). Urbanization and mental health: Bridging the gap in public health policies. WHO Southeast Asia Regional Office. <https://www.who.int>
- Wulandari, S., Maulida, L., & Setyawan, R. (2022). Ketimpangan Akses Layanan Kesehatan Mental antara Daerah Urban dan Rural di Indonesia. *Jurnal Perkotaan dan Kesehatan*, 6(1), 33–47.
<https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/perkotaan/article/view/5531>
- Xu, L., Zhang, Y., & Wang, Y. (2021). Trends in Psychotropic Medication Prescriptions in Urban China From 2013 to 2017: National Population-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 727453.