



Efektivitas Program Kesehatan Mental Berbasis Aplikasi Digital Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Effectiveness Of Digital Application-Based Mental Health Program On The Stress Level Of Adolescents In Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province In 2025

Parningotan Simanjuntak¹, Nopalina Suyanti Damanik², Ribur Sinaga³, Febriana Sari⁴, Plora Novita Febrina Sinaga⁵

^{1,2,4,5}Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Mitra Husada Medan

³Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Mitra Husada Medan

*Corresponding Author: aldo.alrez@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 29 Mei 2025

Revisi 13 Juni 2025

Diterima 28 Juni 2025

Kata kunci:

Kesehatan Mental, Berbasis aplikasi digital. Tingkat Stres, Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, pergaulan sosial, hingga pencarian jati diri. Jika tekanan tersebut tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan stres yang berkelanjutan dan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Laporan UNICEF dan BKKBN juga mengungkapkan bahwa hampir 50% remaja Indonesia merasa stres berat akibat tekanan sosial, akademik, dan kritik dari lingkungan. Sayangnya, masih rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya stigma menjadi penghalang utama bagi remaja dalam mencari pertolongan yang tepat (IDN Times, 2024). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain pre-test dan post-test with control group. Sampel penelitian ini remaja usia 13–18 tahun yang berdomisili di Desa Bangun Rejo. total sebanyak 30 responden (15 kelompok intervensi, 15 kelompok kontrol) dengan Uji Paired Sample T-Test. Hasil uji Paired Sample T-Test. Pada kelompok intervensi, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai p sebesar 0,081 ($p > 0,05$), menandakan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Hasil uji Paired Sample T-Test. Pada kelompok intervensi, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai p sebesar 0,081 ($p > 0,05$), menandakan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Disarankan untuk menggunakan aplikasi secara konsisten dan disertai refleksi pribadi agar manfaatnya optimal.

ABSTRACT

Keywords:

Mental Health, Digital Application-based, stress levels, Adolescents

Adolescents are an age group undergoing an important transitional period in various aspects of development, including physical, emotional, and social growth. This period is characterized by multiple pressures, ranging from academic demands and social interactions to the search for self-identity. If these pressures are not managed properly, they can lead to prolonged stress and increase the risk of mental health disorders such as anxiety and depression.

Reports from UNICEF and BKKBN reveal that nearly 50% of Indonesian adolescents experience severe stress due to social and academic pressures, as well as criticism from their surroundings. Unfortunately, low mental health literacy and high stigma remain the main barriers preventing adolescents from seeking appropriate help (IDN Times, 2024). This research is a quantitative study with a quasi-experimental approach using a pre-test and post-test with control group design. The research sample consisted of adolescents aged 13–18 years residing in Bangun Rejo Village, with a total of 30 respondents (15 in the intervention group and 15 in the control group), analyzed using the Paired Sample T-Test. The results of the Paired Sample T-Test in the intervention group showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. Meanwhile, the control group obtained a p-value of 0.081 ($p > 0.05$), indicating no significant difference. It is recommended to use the application consistently and combine it with personal reflection to maximize its benefits.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, pergaulan sosial, hingga pencarian jati diri. Jika tekanan tersebut tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan stres yang berkelanjutan dan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Hasil survei nasional I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 mencatat bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar 1 dari 20 remaja terdiagnosis mengalami gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir. Artinya, sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah mental, dan 2,45 juta tergolong dalam kategori orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Ironisnya, hanya 2,6% dari mereka yang mengakses layanan profesional kesehatan mental dalam periode tersebut (UGM, 2023).

Laporan UNICEF dan BKKBN juga mengungkapkan bahwa hampir 50% remaja Indonesia merasa stres berat akibat tekanan sosial, akademik, dan kritik dari lingkungan. Sayangnya, masih rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya stigma menjadi penghalang utama bagi remaja dalam mencari pertolongan yang tepat (IDN Times, 2024).

Di sisi lain, kemajuan teknologi telah membuka peluang baru dalam bidang kesehatan mental. Remaja saat ini adalah generasi digital native yang sangat akrab dengan penggunaan smartphone dan internet. Hal ini menjadi potensi besar untuk mengembangkan intervensi kesehatan mental berbasis aplikasi digital yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Penelitian oleh Handayani et al. (2023) menunjukkan bahwa prototipe aplikasi mHealth untuk pencegahan depresi remaja di Indonesia dinilai efektif, mudah digunakan, dan memiliki desain yang sesuai dengan kebutuhan remaja.

Namun, potensi ini belum dimanfaatkan secara merata, terutama di wilayah perdesaan seperti Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Minimnya akses ke layanan psikologis dan rendahnya dukungan sosial menjadikan remaja di wilayah ini rentan terhadap gangguan mental. Scoping review terbaru juga menyatakan bahwa intervensi digital mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma, namun efektivitasnya dalam menurunkan tingkat stres masih perlu dibuktikan secara kuantitatif (JIST, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk dilakukan penelitian mengenai efektivitas program kesehatan mental berbasis aplikasi digital terhadap tingkat stres remaja, khususnya di Desa Bangun Rejo. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah dalam pengembangan intervensi teknologi yang tepat sasaran, efektif, dan mudah diakses oleh remaja di wilayah perdesaan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain pre-test dan post-test with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 13–18 tahun yang berdomisili di Desa Bangun Rejo. total sebanyak 30 responden (15 kelompok intervensi, 15 kelompok kontrol) dengan Uji Paired Sample T-Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, yang merupakan salah satu desa dengan populasi remaja cukup tinggi. Desa ini memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental, namun tingkat kepemilikan smartphone pada remaja terbilang tinggi, sehingga memungkinkan pelaksanaan intervensi digital berbasis aplikasi kesehatan mental.

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi dua kelompok: Kelompok intervensi: 15 remaja, Kelompok kontrol: 15 remaja. Berikut adalah deskripsi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin:

Distribusi Usia Responden

Tabel 1. Distribusi usia responden

Usia (tahun)	Intervensi	Kontrol	Total
13–15	6	5	11
16–18	9	10	19
Total	15	15	30

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia responden berdasarkan kelompok. Mayoritas responden berada pada rentang usia 16–18 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Sisanya berusia 13–15 tahun sebanyak 11 orang (36,7%). Distribusi ini relatif seimbang antara kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Intervensi	Kontrol	Total
Laki-laki	8	7	15
Perempuan	7	8	15
Total	15	15	30

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan seimbang, masing-masing sebanyak 15 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran responden berdasarkan jenis kelamin tidak memiliki dominasi jenis kelamin tertentu dalam kedua kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Pre-Test (p)	Post-Test (p)	Keterangan
Intervensi	0,123	0,210	Normal
Kontrol	0,087	0,094	Normal

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai p pada uji normalitas (Shapiro-Wilk) untuk semua kelompok lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Tabel 4. Hasil Paired Sample T-Test (Dalam Kelompok)

Kelompok	Nilai p	Keterangan
Intervensi	0,000	Terdapat perbedaan yang signifikan
Kontrol	0,081	Tidak signifikan

Tabel 4 memperlihatkan hasil uji Paired Sample T-Test. Pada kelompok intervensi, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai p sebesar 0,081 ($p > 0,05$), menandakan tidak adanya perbedaan yang signifikan.

Tabel 5. Hasil Independent Sample T-Test (Antar Kelompok)

Perbandingan	Nilai p	Keterangan
Intervensi vs Kontrol	0,000	Perbedaan sangat signifikan

Tabel 5 menunjukkan hasil uji Independent Sample T-Test antara kelompok intervensi dan kontrol. Nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan penurunan skor stres antara kedua kelompok sangat signifikan secara statistik. Ini memperkuat temuan bahwa aplikasi digital memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat stres remaja.

Efektivitas Aplikasi Kesehatan Mental dalam Menurunkan Tingkat Stres Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi menggunakan aplikasi kesehatan mental digital terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres remaja di Desa Bangun Rejo. Rata-rata skor stres menurun dari 25,8 (kategori sedang) menjadi 16,4 (kategori ringan) setelah dua minggu penggunaan aplikasi. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi justru mengalami peningkatan stres ringan, dari 24,6 menjadi 24,9.

Penurunan stres secara signifikan ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat menjadi media intervensi psikologis yang efektif, terutama pada populasi remaja.

Hasil ini didukung oleh penelitian Nopalina Suyanti Damanik (2025) yang menyatakan bahwa program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan mental di wilayah Deli Serdang. Meski pendekatannya berbasis edukasi dan tidak menggunakan aplikasi digital, penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan literasi dan kesadaran mental dapat menurunkan risiko gangguan psikologis seperti stres dan depresi ringan (Damanik, 2025).

Studi lain oleh Handayani et al. (2023) juga membuktikan bahwa aplikasi kesehatan mental yang memiliki fitur meditasi, mood tracker, dan jurnal harian, dapat membantu menurunkan stres secara signifikan di kalangan remaja SMA di Jawa Tengah (Handayani et al., 2023).

Temuan ini sesuai dengan Teori Lazarus & Folkman (1984) mengenai Cognitive Appraisal Theory, yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari persepsi individu terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Aplikasi digital berfungsi sebagai alat bantu coping (strategi penanganan) yang memungkinkan remaja:

- Mengekspresikan emosi melalui journaling,
- Menenangkan diri melalui fitur relaksasi,
- Memonitor kondisi emosional melalui mood tracking, dan
- Mendapatkan edukasi mengenai manajemen stres.

Menurut teori ini, ketika individu diberikan sumber daya tambahan (dalam hal ini: aplikasi kesehatan mental), mereka akan lebih mampu menghadapi stresor eksternal, sehingga tingkat stres menurun.

Menurut asumsi penulis Tingkat efektivitas aplikasi digital sangat bergantung pada kemudahan akses, daya tarik konten, dan tingkat literasi digital pengguna. Remaja di Desa Bangun Rejo yang memiliki smartphone dan familiar dengan aplikasi sosial kemungkinan besar mudah beradaptasi



dengan aplikasi intervensi yang digunakan. Konteks sosial dan dukungan lingkungan juga memengaruhi hasil. Remaja yang terbuka membahas kesehatan mental dan memiliki dukungan dari keluarga/sekolah akan lebih mungkin memanfaatkan aplikasi secara maksimal. Durasi intervensi yang lebih panjang dan pengembangan fitur yang lebih personal dapat meningkatkan dampak aplikasi. Penurunan stres yang signifikan dalam dua minggu membuktikan potensi ini, tetapi intervensi jangka panjang perlu dikaji lebih lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Program kesehatan mental berbasis aplikasi digital terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Rata-rata skor stres pada kelompok intervensi menurun secara signifikan dari kategori sedang ke kategori ringan setelah dua minggu penggunaan aplikasi. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang berarti.
2. Aplikasi digital memberikan dukungan psikologis yang praktis dan mudah diakses oleh remaja. Fitur-fitur seperti jurnal harian, meditasi terpandu, dan pelacakan suasana hati berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran emosional dan strategi coping yang lebih adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden, petugas kesehatan, pimpinan klinik dan STIKes Mitra Husada Medan yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik Nopalina Suyanti (2025) *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025* <https://journalcenter.org/index.php/klinik/article/view/4523>
- Damanik Nopalina Suyanti (2025) *Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada Remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025* <https://journalshub.org/index.php/JPIKES/article/view/5304>
- Handayani, P.W., et al. (2023). *Design and Evaluation of a Mobile Mental Health App for Indonesian Adolescents*. *JMIR Formative Research*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10365601>
- IDN Times. (2024). *Tekanan Sosial Bikin Remaja Indonesia Rentan Stres*. <https://www.idntimes.com>
- Jurnal Indonesia Sosial Teknologi (JIST). (2025). *Efektivitas Intervensi Digital dalam Meningkatkan Literasi dan Kesehatan Mental Remaja*. <https://jist.publikasiindonesia.id>
- Sembiring Isyos Sari, dkk (2024) *Development of Health Promotion-Based Education Methods to Increase Accessibility of Adolescent Mental Health* <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/2934>
- The Conversation. (2023). *Riset: 2,45 Juta Remaja Indonesia Tergolong ODGJ*. <https://theconversation.com>

UGM. (2023). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id>