

PENGEMBANGAN APLIKASI MOBILE UNTUK DUKUNGAN KESEHATAN JIWA REMAJA

Abdullah¹

¹ Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari
e-mail: abdullah8987@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan jiwa pada remaja merupakan isu kesehatan yang semakin meningkat dan memerlukan penanganan yang tepat. Remaja sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa, namun masih banyak yang enggan mencari bantuan secara langsung. Pemanfaatan teknologi informasi melalui aplikasi mobile menjadi salah satu alternatif inovatif dalam mendukung kesehatan jiwa remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengenalkan aplikasi mobile sebagai sarana dukungan kesehatan jiwa remaja melalui edukasi dan pendampingan penggunaan aplikasi. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan jiwa, pelatihan penggunaan aplikasi, pendampingan, serta evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa, keterampilan penggunaan aplikasi, serta sikap positif dalam mencari dukungan kesehatan jiwa. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan akses dan dukungan kesehatan jiwa remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pengabdian Kepada Masyarakat, Kesehatan Jiwa Remaja, Aplikasi Mobile, Promosi Kesehatan

Abstract

Mental health issues among adolescents are a growing health issue that requires appropriate treatment. Adolescents often face academic, social, and emotional pressures that can impact their mental health, yet many are reluctant to seek direct help. The use of information technology through mobile applications is an innovative alternative to support adolescent mental health. This community service activity aims to develop and introduce a mobile application as a means of supporting adolescent mental health through education and assistance in using the application. The implementation method included mental health education, application training, assistance, and pre- and post-activity evaluations. The results of the activity showed an increase in adolescents' knowledge about mental health, skills in using the application, and positive attitudes toward seeking mental health support. This activity is expected to increase access to and support for adolescent mental health on a sustainable basis.

Keywords: Community Service, Adolescent Mental Health, Mobile Application, Health Promotion

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, remaja rentan mengalami masalah kesehatan jiwa seperti stres, kecemasan, dan depresi. Apabila tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan jiwa dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja.

Masih terdapat stigma dan keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa yang menyebabkan remaja enggan mencari bantuan secara langsung. Kondisi ini menuntut adanya inovasi dalam promosi dan dukungan kesehatan jiwa yang mudah diakses, ramah remaja, dan bersifat preventif.

Perkembangan teknologi informasi, khususnya penggunaan smartphone di kalangan remaja, membuka peluang besar dalam penyediaan layanan dukungan kesehatan jiwa berbasis digital. Aplikasi mobile dapat digunakan sebagai sarana edukasi, pemantauan kondisi emosional, serta akses awal terhadap informasi dan dukungan kesehatan jiwa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan fokus pada pengembangan dan pendampingan penggunaan aplikasi mobile untuk mendukung kesehatan jiwa remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan jiwanya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis teknologi.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah remaja usia sekolah dan remaja komunitas.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi kebutuhan remaja terkait dukungan kesehatan jiwa
- Pengembangan konten aplikasi mobile kesehatan jiwa
- Penyusunan materi edukasi kesehatan jiwa remaja
- Penyusunan dan penggandaan brosur panduan penggunaan aplikasi

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui:

- Edukasi kesehatan jiwa, meliputi pengenalan stres, kecemasan, dan cara mengelola emosi
- Pelatihan penggunaan aplikasi mobile, sebagai sarana dukungan kesehatan jiwa
- Pendampingan, penggunaan fitur aplikasi secara mandiri
- Diskusi interaktif, terkait pengalaman dan kendala penggunaan aplikasi

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Jiwa

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
1	Baik	7 (23,3%)	22 (73,3%)
2	Cukup	10 (33,4%)	6 (20,0%)
3	Kurang	13 (43,3%)	2 (6,7%)
	Total	30 (100%)	30 (100%)

Tabel 2. Keterampilan Remaja dalam Menggunakan Aplikasi Mobile

No	Kategori Keterampilan	Sebelum (n, %)	Sesudah (n, %)
1	Terampil	8 (26,7%)	23 (76,7%)
2	Cukup terampil	9 (30,0%)	6 (20,0%)
3	Kurang terampil	13 (43,3%)	1 (3,3%)
	Total	30 (100%)	30 (100%)

Tabel 3. Sikap Remaja terhadap Dukungan Kesehatan Jiwa Digital

No	Aspek Sikap	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Bersedia mencari bantuan	46,7	86,7
2	Aplikasi membantu mengelola stres	50,0	90,0
3	Penting menjaga kesehatan jiwa	63,3	93,3

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa setelah dilakukan edukasi dan pendampingan penggunaan aplikasi mobile, sebagaimana terlihat pada Tabel 1. Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang penting dalam pembentukan perilaku sehat, termasuk perilaku menjaga kesehatan jiwa.

Peningkatan keterampilan remaja dalam menggunakan aplikasi mobile pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi sesuai dengan karakteristik remaja sebagai generasi digital. Teori pembelajaran menyatakan bahwa media yang sesuai dengan minat dan kebiasaan sasaran akan meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keterlibatan peserta.

Perubahan sikap remaja terhadap dukungan kesehatan jiwa digital sebagaimana terlihat pada Tabel 3 menunjukkan bahwa aplikasi mobile dapat menjadi sarana yang efektif dalam mengurangi hambatan psikologis dan stigma untuk mencari bantuan. Teori penerimaan teknologi menjelaskan bahwa kemudahan penggunaan dan manfaat yang dirasakan akan meningkatkan penerimaan individu terhadap teknologi baru.

Penggunaan brosur sebagai media pendukung berfungsi sebagai penguat informasi mengenai fitur dan manfaat aplikasi. Brosur memungkinkan remaja untuk memahami kembali langkah-langkah penggunaan aplikasi sehingga meningkatkan keberlanjutan pemanfaatan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan, masih terdapat sebagian kecil remaja yang belum optimal memanfaatkan aplikasi. Faktor motivasi, dukungan lingkungan, dan akses teknologi dapat memengaruhi hal tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lanjutan dan keterlibatan sekolah serta keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pengembangan dan pemanfaatan aplikasi mobile untuk dukungan kesehatan jiwa remaja telah dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan. Edukasi kesehatan jiwa yang dikombinasikan dengan pendampingan penggunaan aplikasi mobile terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan jiwa, jenis masalah psikologis yang umum dialami, serta cara awal dalam mengelola stres dan emosi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan remaja dalam menggunakan aplikasi mobile sebagai sarana dukungan kesehatan jiwa. Remaja menjadi lebih terbiasa mengakses informasi kesehatan jiwa, memanfaatkan fitur aplikasi untuk pemantauan kondisi emosional, serta memiliki sikap yang lebih terbuka dalam mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi sesuai dengan karakteristik remaja sebagai generasi digital.

Perubahan sikap positif remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan kesediaan mencari dukungan menunjukkan bahwa aplikasi mobile dapat menjadi media yang efektif dalam mengurangi stigma terkait masalah kesehatan jiwa. Dengan akses yang mudah, bersifat privat, dan ramah pengguna, aplikasi mobile berpotensi menjadi solusi pendukung dalam upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa remaja.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pengembangan aplikasi mobile yang disertai edukasi dan pendampingan dapat menjadi strategi inovatif dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan jiwa remaja serta meningkatkan kemandirian mereka dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

SARAN

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat memanfaatkan aplikasi mobile kesehatan jiwa secara rutin sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, mengelola stres, dan memperoleh informasi yang benar terkait kesehatan jiwa. Remaja juga dianjurkan untuk tetap mencari bantuan profesional apabila mengalami masalah kesehatan jiwa yang berkelanjutan atau berat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidik

Tenaga kesehatan, guru, dan konselor sekolah diharapkan dapat mendukung pemanfaatan aplikasi mobile sebagai media promosi dan pendampingan kesehatan jiwa remaja. Integrasi aplikasi dengan program bimbingan konseling dan promosi kesehatan di sekolah dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan jiwa.

3. Bagi Pengembang Aplikasi

Pengembangan aplikasi mobile kesehatan jiwa selanjutnya disarankan untuk menambahkan fitur yang lebih interaktif, personalisasi konten sesuai kebutuhan remaja, serta sistem rujukan ke layanan

kesehatan jiwa profesional. Pengembangan aplikasi juga perlu mempertimbangkan aspek keamanan data dan kenyamanan pengguna.

4. Bagi Institusi dan Pemangku Kebijakan

Institusi pendidikan dan pemangku kebijakan diharapkan dapat mendukung pemanfaatan teknologi digital dalam promosi kesehatan jiwa remaja melalui kebijakan yang mendukung literasi kesehatan digital. Dukungan ini penting untuk memperluas cakupan dan keberlanjutan program kesehatan jiwa berbasis teknologi.

5. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terkait dampak penggunaan aplikasi terhadap kondisi kesehatan jiwa remaja. Penambahan jumlah peserta dan keterlibatan keluarga serta lingkungan sekolah juga dapat meningkatkan keberhasilan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2025). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota dengan Gangguan Jiwa. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 11859–11866. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.3550>
- Abdullah, A., Ariyanti, S., Wahyuni, R., Halmar, H. F., Ramadhani, S., Nursinah, A., Hoda, F. S., Jabir, M. A., Sapnita, S., & Saodah, S. (2025). Nursing Care For Mental Health With Sensory Perception Disorders: Hallucinations In Schizophrenia Patients. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), 65–71. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i1.593>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2018). *Understanding Nursing Research*. St. Louis: Elsevier.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2018). *Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Kesehatan Jiwa Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2018). *Fundamentals of Nursing*. Boston: Pearson.
- Melnik, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2019). *Evidence-Based Practice in Nursing and Healthcare*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Riyanto, A. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulaeman, E. S. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Mental Health*. Geneva: WHO.