



# APPLICARE JOURNAL

Volume 3 Nomor 1 Tahun 2026

Halaman : 523 -528

<https://applicare.id/index.php/applicare/index>

## Efektifitas Aplikasi Kesehatan Mental dalam Mengurangi Stress dan Kecemasan Remaja di Kota Padang Tahun 2025

Dian Paramitha Asyari<sup>1</sup>✉, Irvandori Aplana<sup>2</sup>, Fadhilatul Hasnah<sup>3</sup>

Universitas Alifiah Padang<sup>123</sup>

e-mail : [dianparamitha6692@gmail.com](mailto:dianparamitha6692@gmail.com)<sup>1</sup>

[irvandoriaplana@alifiah.ac.id](mailto:irvandoriaplana@alifiah.ac.id)<sup>2</sup>

[fhasnah5@gmail.com](mailto:fhasnah5@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Stres dan kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja sekolah menengah atas akibat tekanan akademik, sosial, dan perkembangan psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aplikasi kesehatan mental dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan remaja di Kota Padang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sampel berjumlah 100 siswa yang diambil secara acak dari dua SMA di Kota Padang. Intervensi dilakukan melalui penggunaan aplikasi kesehatan mental *Headspace* dan *MindDoc*, yang legal dan tersedia di App Store serta Google Play Store. Penelitian dilakukan selama empat minggu. Tingkat stres dan kecemasan diukur menggunakan kuesioner tervalidasi, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor stres responden pada pretest sebesar  $23,84 \pm 4,12$ , menurun menjadi  $17,26 \pm 3,98$  pada posttest. Sementara itu, rata-rata skor kecemasan pada pretest sebesar  $22,17 \pm 3,87$ , menurun menjadi  $16,03 \pm 3,65$  setelah intervensi. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest baik pada variabel stres maupun kecemasan ( $p = 0,000$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan remaja.

**Kata Kunci:** Aplikasi Kesehatan Mental, Kecemasan, Remaja, Padang.

### ABSTRACT

*Stress and anxiety are common mental health problems among high school adolescents due to academic pressure, social demands, and psychosocial development. This study employed a quantitative research design using a pretest-posttest approach. A total of 100 students were randomly selected from two senior high schools in Padang City. The intervention involved the use of Headspace and MindDoc, legal mental health applications available on the App Store and Google Play Store, over a four-week period. Stress and anxiety levels were measured using validated questionnaires and analyzed using SPSS. The results showed that the mean stress score decreased from  $23.84 \pm 4.12$  at pretest to  $17.26 \pm 3.98$  at posttest. Similarly, the mean anxiety score decreased from  $22.17 \pm 3.87$  to  $16.03 \pm 3.65$  after the intervention. The paired sample t-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores for both stress and anxiety variables ( $p = 0.000$ ). Mental health applications were effective in reducing stress and anxiety levels among adolescents.*

**Keywords :** Mental health applications, Anxiety, Adolescent, Padang.

Copyright (c) 2026 Dian Paramitha Asyari, Irvandori Aplana, Fadhilatul Hasnah

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Alifiah Padang

Email : [dianparamitha6692@gmail.com](mailto:dianparamitha6692@gmail.com)

Phone : 08116692692

DOI : <https://doi.org/10.37985/apj.v2i4.87>

ISSN 3047-5104 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan penting yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional dan psikososial. Remaja menghadapi tuntutan akademik, perubahan identitas, hubungan sosial yang kompleks, serta paparan teknologi digital yang intens, sehingga mereka lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Secara global, sebanyak sekitar 1 dari 7 anak dan remaja berusia 10–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi, yang menjadi kontributor utama terhadap beban penyakit di kelompok usia ini menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, WHO) pada laporan tahun 2024 tentang kesehatan remaja dunia (*World Health Organization*, 2024).

Data di Indonesia menggambarkan gambaran yang serupa dengan tren global. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam kurun 12 bulan terakhir, dan 5,5% di antaranya terdiagnosis mengalami gangguan mental sesuai kriteria DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*). Selain itu, hanya sekitar 2,6% remaja yang mengalami masalah kesehatan mental mengakses layanan bantuan atau konseling profesional dalam periode yang sama, menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan akses terhadap layanan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2023).

Kondisi ini mencerminkan *piramida masalah kesehatan mental* yang semakin melebar pada level gejala ringan dan sedang (misalnya stres berkepanjangan dan kecemasan subklinis), sementara prevalensi gangguan klinis lebih kecil secara proporsional namun tetap signifikan. Dalam konteks ini, proporsi remaja yang memiliki gejala stres atau kecemasan tanpa diagnosis klinis dapat menjadi “puncak” piramida, sedangkan kasus gangguan mental yang terdiagnosis berada di “dasar” piramida yang lebih sempit tetapi membutuhkan intervensi intensif.

Gangguan kesehatan mental yang tidak terdeteksi dan tidak ditangani sejak dini berimplikasi negatif terhadap fungsi akademik, hubungan interpersonal, perilaku sehari-hari, serta potensi risiko jangka panjang seperti penurunan kualitas hidup dan bahkan risiko bunuh diri pada usia muda. WHO menempatkan bunuh diri sebagai salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, yang sepenuhnya terkait dengan tekanan psikologis dan gangguan mental yang tidak ditangani secara tepat (*World Health Organization*, 2024).

Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal dan stigma sosial yang masih eksis mendorong kebutuhan akan intervensi promotif dan preventif yang mudah diakses oleh remaja, termasuk solusi teknologi berbasis digital. Aplikasi kesehatan mental yang dapat diunduh melalui App Store dan Google Play Store, seperti *HeadSpace* atau *MindDoc*, menawarkan pendekatan self-guided untuk mengelola stres dan kecemasan melalui fitur meditasi, latihan pernapasan, serta modul edukasi psikologis yang terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini fokus menilai efektivitas penggunaan aplikasi kesehatan mental dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan remaja di Kota Padang pada tahun 2025.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk menilai efektivitas penggunaan aplikasi kesehatan mental dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di dua Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA yang berada pada rentang usia remaja. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa, yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa yang bersedia menjadi responden, memiliki perangkat *smartphone*, serta mampu mengakses aplikasi kesehatan mental melalui *App Store* atau *Google Play Store*. Pengukuran tingkat stres dan kecemasan dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kesehatan mental yang telah tervalidasi dan reliabel untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Skor yang diperoleh menggambarkan tingkat stres dan kecemasan responden, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih berat. Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk mengetahui distribusi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari skor stres dan kecemasan. Selanjutnya dilakukan uji normalitas data sebagai prasyarat analisis inferensial. Karena data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres dan kecemasan responden sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi kesehatan mental. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Uji Univariat

#### a. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja dan Sebelum dan Sesudah Intervensi

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja dan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Tingkat Stres	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Ringan	18 (18,0)	52 (52,0)
Sedang	57 (57,0)	38 (38,0)
Berat	25 (25,0)	10 (10,0)
<b>Total</b>	<b>100 (100)</b>	<b>100 (100)</b>

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (57,0%) dan stres berat (25,0%). Setelah penggunaan aplikasi kesehatan mental selama empat minggu, terjadi pergeseran kategori yang jelas, di mana sebagian besar responden berada pada kategori stres ringan (52,0%), dan proporsi stres berat menurun secara signifikan menjadi 10,0%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja SMA di Kota Padang mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan sebelum penggunaan aplikasi kesehatan mental. Setelah intervensi selama empat minggu, proporsi responden dengan stres ringan meningkat menjadi 52,0%, sedangkan stres berat menurun drastis menjadi 10,0%. Pergeseran kategori ini

menunjukkan adanya perbaikan kondisi stres secara klinis maupun psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bostock et al. (2019) yang melaporkan bahwa penggunaan aplikasi mindfulness seperti *Headspace* mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan pada pengguna dewasa muda. Penurunan stres ini dikaitkan dengan latihan meditasi terpandu dan latihan pernapasan yang membantu menurunkan aktivasi fisiologis akibat stres. Studi serupa oleh Zenner et al. (2014) juga menunjukkan bahwa intervensi mindfulness di lingkungan pendidikan berdampak positif terhadap regulasi stres siswa, sehingga hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pendekatan digital mindfulness efektif diterapkan pada populasi remaja.

#### **b. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja dan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja dan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Pretest n (%)</b>	<b>Posttest n (%)</b>
Ringan	21 (21,0)	55 (55,0)
Sedang	54 (54,0)	36 (36,0)
Berat	25 (25,0)	9 (9,0)
<b>Total</b>	<b>100 (100)</b>	<b>100 (100)</b>

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan pola yang serupa dengan variabel stres Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat (79,0%). Setelah intervensi, proporsi kecemasan ringan meningkat menjadi 55,0%, sementara kecemasan berat menurun menjadi 9,0%, menunjukkan perbaikan kondisi psikologis responden. Hal ini mencerminkan tingginya beban kecemasan pada remaja SMA. Setelah penggunaan aplikasi kesehatan mental, proporsi kecemasan ringan meningkat menjadi 55,0%, sementara kecemasan berat menurun menjadi 9,0%. Perubahan ini menandakan bahwa intervensi digital mampu membantu remaja mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Hasil ini konsisten dengan temuan Flett et al. (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi meditasi dan mindfulness secara rutin berhubungan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan emosional. Selain itu, Donker et al. (2013) dalam tinjauan sistematisnya menyimpulkan bahwa aplikasi kesehatan mental berbasis digital efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, terutama pada kelompok usia muda yang memiliki tingkat penerimaan teknologi yang tinggi.

## **2. Hasil Uji Bivariat.**

### **a. Hasil Statistik Deskriptif Skor Stres Pretest dan Posttest**

**Tabel 3. Hasil Uji Statistik Deskriptif Skor Stres Pretest dan Posttest**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
Stres Pretest	100	23,84	4,12	15	32
Stres Posttest	100	17,26	3,98	10	26

Berdasarkan tabel tersebut Terdapat penurunan nilai rata-rata skor stres sebesar 6,58 poin setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan adanya dampak positif penggunaan aplikasi kesehatan mental terhadap pengelolaan stres remaja.

**b. Hasil Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Pretest dan Posttest**

**Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Pretest dan Posttest**

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan Pretest	100	22,17	3,87	14	31
Kecemasan Posttest	100	16,03	3,65	9	25

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan sebesar 6,14 poin, yang menandakan bahwa intervensi aplikasi kesehatan mental berkontribusi dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja.

**c. Hasil Hasil Uji Paired Sample T-Test Skor Stres**

**Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Skor Stress**

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Stres Pretest – Posttest	6,58	11,42	99	0,000

Berdasarkan hasil tabel tersebut terlihat bahwa uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, penggunaan aplikasi kesehatan mental terbukti efektif menurunkan tingkat stres remaja.

**d. Hasil Hasil Uji Paired Sample T-Test Skor Kecemasan**

**Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test Skor Kecemasan**

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Pretest – Posttest	6,14	12,08	99	0,000

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa hasil Uji bivariat menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara skor kecemasan pretest dan posttest. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi aplikasi kesehatan mental berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Secara empiris, hasil penelitian ini konsisten dengan studi Bostock et al. (2019) yang menemukan bahwa penggunaan aplikasi Headspace selama 10 hari sudah menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi umum. Studi tersebut menegaskan bahwa meditasi berbasis aplikasi mampu memberikan efek psikologis positif meskipun dilakukan secara mandiri dan tanpa pendampingan profesional, sehingga relevan dengan karakteristik remaja yang membutuhkan intervensi fleksibel dan mudah diakses.

Penggunaan aplikasi Headspace dalam penelitian ini menunjukkan penurunan yang bermakna pada skor stres dan kecemasan remaja setelah empat minggu intervensi. Secara teoretis, Headspace mengadopsi pendekatan *mindfulness-based intervention* (MBI) yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, serta pengurangan reaktivitas terhadap stresor. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa latihan *mindfulness* secara terstruktur mampu menurunkan aktivasi sistem stres dan meningkatkan kontrol kognitif pada remaja, yang berkontribusi terhadap penurunan stres dan kecemasan secara signifikan (Kabat-Zinn, 2013).

Intervensi menggunakan aplikasi MindDoc dalam penelitian ini juga menunjukkan kontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan remaja. MindDoc mengintegrasikan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) berbasis digital melalui fitur pemantauan suasana hati (*mood tracking*), refleksi emosi, serta umpan balik psikologis berbasis data. Pendekatan ini membantu remaja mengenali pola pikiran dan emosi negatif yang berulang, sehingga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan koping psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil kajian sistematik oleh Donker et al. (2013) yang menyatakan bahwa intervensi CBT berbasis digital efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan stres, terutama pada kelompok usia muda. Intervensi digital memungkinkan pengguna melakukan refleksi diri secara konsisten, yang merupakan komponen penting dalam perubahan kognitif dan perilaku. Dalam penelitian ini, fitur *daily check-in* pada MindDoc berkontribusi pada penurunan skor kecemasan secara signifikan pada posttest.

Penelitian lain oleh Ebert et al. (2018) menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan mental berbasis CBT efektif sebagai intervensi pencegahan (*preventive intervention*) terhadap gangguan kecemasan dan stres. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini, di mana MindDoc berperan sebagai sarana promotif dan preventif bagi remaja yang berada pada kategori stres dan kecemasan ringan hingga sedang, sehingga mencegah progresi ke tingkat gangguan yang lebih berat.

Selain itu, penggunaan *mood tracking* secara rutin terbukti meningkatkan literasi emosi dan kemampuan refleksi diri remaja. Studi oleh Torous et al. (2020) menyatakan bahwa aplikasi dengan fitur pemantauan suasana hati memberikan dampak positif terhadap keterlibatan pengguna dan efektivitas intervensi kesehatan mental digital. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, di mana MindDoc membantu remaja memahami fluktuasi emosi mereka dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental berbasis digital secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja SMA di Kota Padang tahun 2025. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori stres dan kecemasan sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya permasalahan kesehatan mental yang cukup nyata di kalangan remaja. Setelah diberikan intervensi berupa penggunaan aplikasi kesehatan mental selama periode penelitian, terjadi pergeseran kategori ke arah tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Secara khusus, aplikasi kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali emosi, mengelola tekanan akademik dan sosial, serta menerapkan strategi koping adaptif melalui fitur meditasi, latihan pernapasan, dan pemantauan suasana hati. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi digital dapat menjadi alternatif intervensi yang praktis, mudah diakses, dan relevan dengan karakteristik remaja yang akrab dengan teknologi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa di dua Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Padang yang telah memberikan izin serta berpartisipasi secara aktif sebagai responden penelitian. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada tenaga pendidik dan pihak terkait yang telah memberikan dukungan administratif dan teknis selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan, saran, serta dukungan akademik yang berharga dalam penyempurnaan penelitian ini.

## REFERENSI

- Edge, D., Watkins, E., Newbold, A., Ehring, T., Frost, M., & Rosenkranz, T. (2024). Evaluating the effects of a self-help mobile phone app on worry and rumination experienced by young adults: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 12, e51932. <https://doi.org/10.2196/51932>
- Frontiers in Digital Health. (2025). Effectiveness of mHealth interventions targeting physical activity, sedentary behaviour, sleep or nutrition on emotional, behavioural and eating disorders in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1593677. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1593677>
- JMIR mHealth and uHealth. (2025). Artificial intelligence–based mobile phone apps for child mental health: Comprehensive review and content analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 13, e58597. <https://doi.org/10.2196/58597>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI
- .Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- .Sündermann, O., Eberle, C., & Gawrilow, C. (2022). Efficacy of the mental health app *Intellect* to reduce stress: Randomized controlled trial with a 1-month follow-up. *JMIR Formative Research*, 6(12), e40723. <https://doi.org/10.2196/40723>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health: Global situation and trends*. World Health Organization

529 *Efektifitas Aplikasi Kesehatan Mental dalam Mengurangi Stress dan Kecemasan Remaja di Kota Padang Tahun 2025- Dian Paramitha Asyari, Irvandori Aplana, Fadhilatul Hasnah.*  
DOI :<https://doi.org/10.37985/apj.v2i4.87>

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.