

Rancangan aplikasi MHS (*Mental Health Solutions*) berbasis web dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja

¹Nella Tri Surya, ¹Anggi Putri Aria Gita, ²Sri Nurul Kur'aini

¹Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

How to cite (APA)

Surya, N. T., Gita, A. P. A., & Kur'aini, S. N. (2025). Rancangan aplikasi MHS (Mental Health Solutions) berbasis web dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 5(2), 174-180. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i2.1579>

History

Received: 24 Maret 2025

Accepted: 12 Mei 2025

Published: 5 Juni 2025

Corresponding Author

Nella Tri Surya, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta; trisuryanella@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan. Mental Health adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemudahan remaja dalam mengatasi masalah Mental Health.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode pengembangan level 1. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner untuk mengetahui kelayakan produk. Dengan mengharapkan hasil sistem aplikasi berbasis web dan berfungsi sesuai dengan yang diharapkan.

Hasil: Hasil Penelitian ini berupa rancangan aplikasi yang memiliki desain yang sederhana untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Dalam Aplikasi tersebut terdapat beberapa menu yang bisa dipilih sesuai dengan kebutuhan individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Kesimpulan: Menunjukkan bahwa desain aplikasi "MHS" untuk remaja layak uji coba digunakan sebagai media promosi kesehatan dengan persentase kelayakan sebesar 86%.

Kata Kunci : Aplikasi, Mental Health Solution, website, remaja, media promosi kesehatan

ABSTRACT

Background: Mental health problems have become an unresolved health problem in society, both globally and nationally. Especially during the COVID-19 pandemic, mental health problems will be even more difficult to solve. Mental Health is a person's avoidance of symptoms of mental disorders and illnesses, being able to adapt, being able to utilize all potential and talents as much as possible and bringing happiness together and achieving harmony of soul in life. This study aims to increase the ease of adolescents in overcoming Mental Health problems.

Method: This study uses the level 1 development method. The instrument used is a questionnaire sheet to determine the feasibility of the product. By expecting the results of the web-based application system and functioning as expected.

Results: The results of this study are in the form of an application design that has a simple design to overcome adolescent mental health problems. In the application there are several menus that can be selected according to individual needs in overcoming mental health problems.

Conclusion: Shows that the design of the "MHS" application for adolescents is worthy of being tested as a health promotion media with a feasibility percentage of 86%.

Keyword: Application, Mental Health Solution, Website, Adolescents, Health Promotion Media

Pendahuluan

Kesehatan mental atau jiwa menurut Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Menurut Bernard (1970) dalam Rosmalina & Nufus (2017), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, kebahagiaan, tingkah laku sosial yang positif, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup yang dilaluinya.

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan (Jabat et al., 2022). Dampak dari pandemi virus COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar.

Kesehatan Mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Ariadi, 2019). Kesehatan mental menjadi bagian penting dalam tercapainya suatu kondisi sehat dalam setiap kebutuhan manusia. Berdasarkan data WHO terdapat sekitar 35 juta orang yang menderita depresi, 60 juta bipolar, 21 juta Skizofrenia dan 47,5 juta Demensia (Maulana et al., 2019).

Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021). Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik (Halim & Gunanto, 2014). Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Hal tersebut telah dinyatakan WHO sebagai darurat kesehatan mental (Riskesdas, 2018).

Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan (status) yang sehat fisik, mental (rohani), dan sosial secara psikis atau kejiwaan yang terjadi pada santri, yaitu keadaan yang ada dalam unsur jiwa para remaja termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan yang akan membentuk tingkah laku dan mampu menghadapi suatu hal yang menekan kan pada perasaan mengecewakan atau menggembirakan (Noviana, 2018). Perkembangan menurut Van den Daele (2001) dalam Nurihsan & Agustin (2020), menyatakan bahwa perkembangan berarti perubahan secara kualitatif. Ini berarti bahwa perkembangan bukan sekadar penambahan ukuran pada tinggi dan berat badan seseorang atau kemampuan seseorang, melainkan suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, baik dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2015). Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan refreshing, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga

bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak platform yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dilalui oleh seorang anak menuju kedewasaan, ataupun dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah perpanjangan masa anak-anak sebelum mencapai masa dewasa. Adapun pendapat lain yang mengartikan masa remaja sebagai peralihan dari masa anak menuju dewasa, yaitu saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dikatakan orang dewasa.

Masa Remaja merupakan masa dimana manusia mengalami transisi dari anak-anak menuju dewasa yakni sekitar umur 12-23 (Santrock, 2012). Yang dimaksud remaja pada penelitian ini yaitu peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berusia 12-18 tahun. Remaja adalah kelompok individu yang paling rentan mengalami gangguan mental. Sebab, banyak faktor risiko yang dihadapi remaja yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut Hawari (2020) stres dapat disebabkan karena faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan, baik lingkungan internal maupun eksternal individu. Bukan hanya itu perubahan dalam diri individu berupa perubahan biologis, afektif, kognisi, dan sosial dapat memacu mulainya stress pada remaja. Pada usia remaja rentan dengan konflik sosial,

contohnya dengan teman sebaya, keluarga maupun lingkungannya (Ben-eli, 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja antara lain keinginan besar untuk lebih mandiri, tekanan saat menyesuaikan diri dengan teman sebaya, serta peningkatan akses dan penggunaan teknologi. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan desain Aplikasi Mhs (Mental Health Solution) Berbasis Web Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Remaja”.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan level 1. metode penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan rancangan produk berupa aplikasi berbasis web tentang pencegahan dan cara mengatasi mental health pada remaja. penelitian dan pengembangan level 1 posisinya adalah melakukan penelitian tetapi tidak dilanjutkan dengan membuar produk dan tidak melakukan pengujian lapangan. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan menghasilkan rancangan produk, dan rancangan produk tersebut divalidasi secara internal (ahli media dan ahli materi) tetapi tidak diproduksi atau tidak diuji secara eksternal (pengujian lapangan) (Sugiyono, 2022). penelitian ini dilakukan pada bulan April 2022 di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan ahli media dan ahli materi. cara pengumpulan data pada penelitian ini dengan wawancara menggunakan lembar validasi oleh ahlimedia kemudian data yang diperoleh diukur dan dikategorikan untuk menilai kelayakan produk. analisis yang digubakan yaitu analisis data kuantitatif dan kualitatif. kategori penilaian kelayakan produk sebagai berikut:

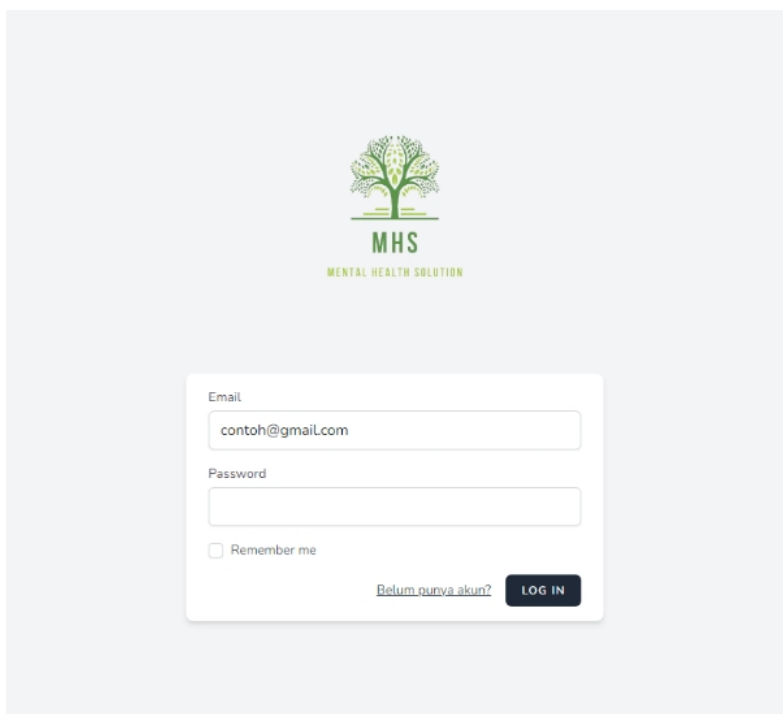
Tabel 1. Kategori Penilaian Kelayakan Produk

No	Nilai	Kategori
1	76%-100%	Snagat Layak
2	51%-75%	Layak dengan Revisi Kecil
3	25%-50%	Layak dengan Revisi Besar
4	0%-25%	Tidak Layak

Hasil

Aplikasi *Mental health Solution* (MHS) memiliki desain bagian depan berwarna abu-abu dan Hijau dengan

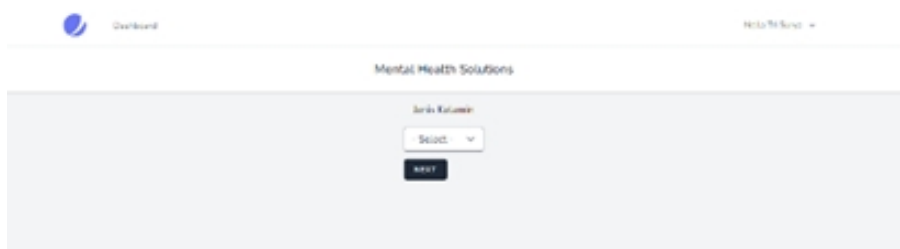
lambing aplikasi, lambing aplikasi pohon dan bertuliskan MHS (berwarna hijau). Tampilan menu aplikasi *Mental Health Solution*



Gambar 1. Halaman Utama Aplikasi

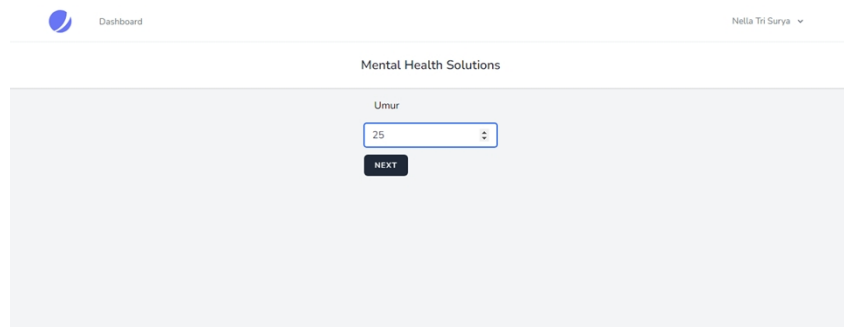
Gambar 1 Merupakan menu utama yang terdapat fitur menu login bagi yang ingin melakukan tes dan melihat hasil tes dari aplikasi Mental Health Solution. Login

bisa dilakukan dengan memasukkan email dan password yang sudah didaftarkan terlebih dahulu



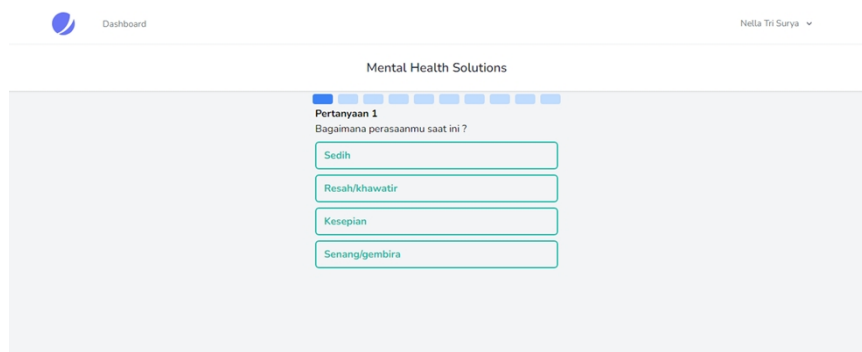
Gambar 2. Halaman Ke dua

Gambar 2 adalah halaman yang akan muncul setelah login, menu ini berisikan biodata pengguna.



Gambar 3. Halaman Ke tiga

Gambar ke 3 adalah menu umur yang harus di isi oleh pengguna.



Gambar 4. Halaman Ke Empat

Gambar ke empat berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh pengguna A.

Kelayakan Bahasa dalam Aplikasi berbasis web ini menggunakan Bahasa Indonesia yang lebih sederhana dan mudah dipahami oleh pengguna. aplikasi ini juga tidak menggunakan istilah-istilah yang rumit dipahami. Tujuan menggunakan bahasa yang sederhana agar pengguna mudah memahami,

Validasi Desain pada Aplikasi Mental Health Solutions ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D) dan termasuk ke dalam level 1 (Sugiyono, 2022). Penelitian ini bertujuan menghasilkan rancangan aplikasi sebagai alat untuk mengatasi kesehatan mental remaja. tahapan pada level 1 penelitian dan pengembangan meliputi: 1. Potensi Masalah (Pengumpulan Informasi dan Studi

Literatur), 2. Desain Produk, 3. Validasi Desain (Validasi Internal), 4. Desain Teruji.

Potensi masalah merupakan tahap pertama dalam penelitian dan pengembangan ini. potensi masalah dalam pengembangan ini adalah mencari data tentang gangguan kesehatan mental remaja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Hal tersebut telah dinyatakan WHO sebagai darurat kesehatan mental (Riskesdas, 2018). Selanjutnya peneliti melakukan *study literature* dan pengumpulan informasi dengan mencari penelitian yang relevan dan teori tentang aplikasi berbasis web dan materi mengenai *mental health*. Pengumpulan informasi peneliti dilakukan dengan mengumpulkan

data-data mengenai permasalahan *mental*

health di Indonesia.

Pembahasan

Aplikasi Aplikasi Mental health Solution (MHS) memiliki desain bagian depan berwarna abu-abu dan Hijau dengan lambing aplikasi, lambing aplikasi pohon dan bertuliskan MHS (berwarna hijau). dalam aplikasi ini terdapat beberapa menu yang bisa dipilih ketika pengguna ingin melakukan tes atau melihat bagaimana kondisi kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Yusuf, 2011 dalam Fakhriani, 2019).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Selanjutnya, WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Wren-Lewis & Alexandrova, 2021).

Kesimpulan

Produk aplikasi berbasis web "MHS" berisi materi meliputi: pengertian, penyebab, dampak, dan mengatasi kesehatan mental remaja. Desain aplikasi berwarna dominan abu-abu dan putih. Hasil validasi media desain aplikasi berbasis web "MHS" oleh ahli media menunjukkan bahwa desain aplikasi "MHS" untuk remaja layak uji coba

digunakan sebagai media promosi kesehatan dengan persentasi kelayakan sebesar 86%.

Saran

Berdasarkan proses perancangan aplikasi MHS (Mental Health Solutions) berbasis Website terdapat beberapa saran yang bisa dijadikan sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya:

1. Merancang Pengembangan aplikasi kesehatan mental versi berbasis Android dan iOS
2. Merancang pengembangan Aplikasi dengan adanya fitur konsultasi dengan Psikolog.

Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Fakhriani, D. . (2019). *Kesehatan mental*. In Early Childhood Education Journal.
- Halim, J. H., & Gunanto, E. Y. A. (2014). *Analisis produktivitas sektoral terhadap tingkat kemiskinan dan ketimpangan pendapatan di Jawa Tengah*. Fakultas Ekonomika dan Bisnis. <https://doi.org/https://repofeb.undip.ac.id/id/eprint/6522>
- Hawari, D. (2020). Pendekatan holistik pada gangguan jiwa edisi 2. *Jakarta: FKUI*.
- Jabat, D. E. B., Tarigan, L. L., Purba, M., & Saragih, V. (2022). Perubahan mental dengan memanfaatkan startup kesehatan mental. *Skylandsea Profesional Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Teknologi*, 2(1), 147–151. <https://www.jurnal.yappsu.org/index.php/skylandsea/article/view/67>
- Lestari, T. (2015). Kumpulan teori untuk kajian pustaka. In *Cetakan Pertama. Nuha Medika. Yogyakarta*.
- Maulana, I., Suryani, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiati, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., & Hendrawati, H. (2019). Penyuluhan kesehatan jiwa

untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.24126/mkk.v2i2.22175>

Noviana, N. (2018). *Kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan remaja santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/3141>

Nurihsan, A. J., & Agustin, M. (2020). *Dinamika perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Refika Aditama.

Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.

Rosmalina, A., & Nufus, K. (2017). *Bimbingan konseling Islam dalam kesehatan mental*. Elsi Pro.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (edisi 13 jilid 1). Jakarta: Erlangga, 1–2.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). In Alfabeta.

Talitha, T. (2021). Apa itu kesehatan mental & pentingnya kesehatan mental. *Gramedia Blog*.

Wren-Lewis, S., & Alexandrova, A. (2021). Mental health without well-being. *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 46(6), 684–703.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>