

ANALISIS PEMBUATAN APLIKASI *PSYHEALTH* UNTUK MEMINIMALISIR GANGGUAN KESEHATAN MENTAL BAGI KALANGAN REMAJA MENENGAH ATAS

Putri Hari Rahmawati, Tria Mika Natasya
SMA Negeri 3 Kabupaten Tangerang
Email: sman3kabtangerang@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan meningkatnya prevalensi remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental. Pembuatan aplikasi berbasis android yang dinamakan *PsyHealth* dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir gangguan kesehatan mental bagi kalangan remaja menengah atas. Aplikasi ini menyediakan berbagai macam fitur seperti *Daily Motivational Quotes*, informasi kesehatan mental, penguji kesehatan mental, tips menangani gangguan kesehatan mental dengan dilengkapi berbagai referensi buku, video, musik dan *Expression Diary*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, teknik pengumpulan data menggunakan penguji kesehatan mental pada aplikasi *PsyHealth* dengan jumlah subjek penelitian adalah 150 remaja dengan rentang usia 11 – 21 tahun untuk mengetahui pengaruh aplikasi *PsyHealth* dalam meminimalisir gangguan kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kriteria kelompok remaja pertengahan (15 – 17 tahun) mengalami gangguan kesehatan mental yaitu sebanyak 75 remaja (50%). Hasil analisis dilakukan dengan penggunaan awal fitur penguji kesehatan mental diketahui pada kriteria remaja awal (11 – 14 tahun) menunjukkan nilai rata-rata 6.87 artinya remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental, pada kriteria remaja pertengahan (15 – 17 tahun) sebesar 2.27 artinya remaja mengalami gangguan kesehatan mental berisiko tinggi dan pada kriteria remaja akhir (18 – 21 tahun) sebesar 4.32 artinya remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental berisiko tinggi. Setelah penggunaan aplikasi selama sebulan secara teratur terjadi peningkatan yang menunjukkan bahwa pada kriteria remaja awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 9.75, pada kriteria remaja pertengahan sebesar 9.89 dan pada kriteria remaja akhir sebesar 9.82. Maka dapat disimpulkan bahwa aplikasi *PsyHealth* ini terbukti layak dalam meminimalisir gangguan kesehatan mental serta menjaga kestabilan kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci: *PsyHealth, Gangguan Kesehatan Mental, Remaja*