

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN APLIKASI BERBASIS WEBSITE RELAXAMIND TERHADAP REMAJA

¹Tita Hardianti*, ¹Veri, ¹Gita Ayuningtyas, ¹Vita Oktaviana, ¹Zalva Salma Oktabila, ¹Rahmatilah Nadia

¹STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Tangerang Selatan 15417, Indonesia

*E-mail: titahardianti@wdh.ac.id

ABSTRACT

Stress is an individual's response to circumstances or events caused by stressors that threaten and interfere with a person's coping ability (Barseli Mufadhal, 2017). WHO data there are about 350 million people in the world who experience stress, The purpose of this study is to assess the level of stress in students in class XI of SMK Sasmita Jaya 1. The program method above is using mix research methods by using focus group discussion, literature study, observation focus group discussion containing questions and an opinion about discussion for research reference, literature study containing research findings, observation was carried out on the use of the website-based application "RelaxaMind" The average level of the study before using the website-based application "RelaxaMind" is 2.05 and after the use of the website-based application is 1.45, which means there is a decrease based on the output of Paired Sample T Test Sig. The value is $0,000 < 0,05$. It can be concluded that there is an effectiveness of using the website-based application "RelaxaMind" towards teenagers SMK Sasmita Jaya 1. The results of the decrease in stress levels before and after the measurement of stress levels and the use of website-based therapy "RelaxaMind" on the stress level of teenagers Sasmita Jaya 1 was obtained by the majority of increased stress levels and after being given education and website-based therapy and a decrease in stress levels in class XI students at Sasmita Jaya High School.

Keywords : Website-based applications, Teenagers, Stress

ABSTRAK

Stress merupakan respons individu terhadap keadaan atau kejadian yang diakibatkan stressor yang mengancam dan mengganggu kemampuan coping seseorang (Barseli Mufadhal, 2017). Data WHO ada sekitar 350 juta penduduk dunia yang mengalami stress, Tujuan penelitian ini menilai gambaran tingkat stress pada siswa/i kelas XI SMK Sasmita Jaya 1. Metode program diatas adalah menggunakan penelitian *mix methods* dengan menggunakan *focus group discussion*, studi literature, observasi. *Focus group discussion* berisi tentang pertanyaan dan suatu pendapat tentang diskusi untuk acuan penelitian, studi literature berisi tentang temuan hasil penelitian, observasi dilakukan pada penggunaan aplikasi berbasis website "RelaxaMind" Hasil penelitian rata rata tingkat stress sebelum dilakukan penggunaan aplikasi berbasis website "RelaxaMind" adalah 2.05 dan setelah dilakukan penggunaan aplikasi berbasis website adalah 1.45 artinya ada penurunan berdasarkan *ouput Paired Sample T Test* nilai Sig. nilai nya sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan ada efektivitas penggunaan aplikasi berbasis website "RelaxaMind terhadap remaja SMK Sasmita Jaya 1. Hasil menurun nya tingkat stress sebelum dan setelah dilakukan nya pengukuran tingkat stress dan menggunakan terapi berbasis website "RelaxaMind" pada tingkat stress remaja Smk Sasmita Jaya 1 didapat kan mayoritas peningkatan tingkat stress dan setelah diberikan edukasi dan terapi berbasis website dan terjadinya penurunan tingkat stress pada siswa/siswi kelas XI di Smk Sasmita Jaya.

Kata Kunci: Aplikasi berbasis website, Remaja, Stress

PENDAHULUAN

Stress merupakan respons individu terhadap keadaan atau kejadian yang diakibatkan stressor yang mengancam dan mengganggu kemampuan coping seseorang (Barseli Mufadhal, 2017). Stress merupakan keadaan yang disebabkan dengan adanya sebuah tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang mengancam, mengganggu, atau melebihi kemampuan individu akan bereaksi baik biologis, psikologis atau sitem individu

dalam menanganinya (Hariyanto et.al 2014).

Data WHO ada sekitar 350 juta penduduk dunia yang mengalami stress. Di Indonesia menurut data RISKESDAS 2013 pada penduduk dengan usia lebih dari usia 15 tahun terdapat 65% yang mengalami gangguan mental emosional/ stress. Data RISKESDAS tahun 2018 penduduk usia lebih dari 15 tahun terdapat 9,8 % yang mengalami gangguan mental emosional dari stress dan menurut komisi perlindungan anak remaja di indonesia mendapatkan laporan kasus perbulan atau 5.987 kasus stress di indonesia mencapai menjadi 76% dari tahun sebelumnya (Dwi Nuraini, 2018).

Indonesia *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja indonesia memiliki gangguan mental dalam 1 tahun terakhir (I-NAMHS, 2022). Angka ini dapat setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja di Indonesia Hurrelman & Losel pada tahun 1990 menjelaskan bahwa stress dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang seringkali muncul seperti banyaknya tugas tugas akhir pada remajasehingga menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang mengakibatkan stress. Dalam menghadapi faktor faktor penyebab stress contohnya pengobatan non farmakologis yaitu terapi modalitas yang bisa menurunkan koping stress. Guna menurunkan tingkat stress terdapat berbagai macam terapi diantaranya terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, terapi mindfulness, dll untuk menciptakan suasana yang sangat tenang serta dapat menurunkan tingkat stress pada remaja. Pengetahuan siswa terhadap stress dan cara pengelolaannya sangat penting untuk kesejahteraan mereka. Namun, masih banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami tentang konsep stress dan strategi manajemen nya, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan akademik mereka. Dalam studi penelitian ahli aplikasi yang sangat efektif dalam mengurangi stress adalah menggunakan aplikasi berbasis website (Huberty et al., 2019). Aplikasi dilakukan sebagai intervensi yang sangat signifikan menurunkan tingkat stress khususnya pada remaja dan berdampak terhadap psikologisnya.

Menurut hasil penelitian Torous et al., 2019 menemukan sebuah platform kesehatan mental/stress berbasis aplikasi dapat digunakan pada android maupun IOS, studi literatur ini meninjau fungsi dari aplikasi berbasis website yang spesifik untuk menurunkan tingkat stress (Lea Sri Ita, 2018). Dan peneliti ingin mengembangkan pengelolaan intervensi untuk menurunkan tingkat stress berbasis aplikasi website yang digunakan untuk membantu siswa kelas XI untuk melakukan manajemen tingkat stress melalui edukasi terapi komplementer dalam menurunkan tingkat stress dan edukasi terhadap pengetahuan siswa tentang stress dengan menggunakan teknologi aplikasi berbasis website yang dapat digunakan melalui pc, atau pun perangkat ios/ android.

Aplikasi website ini bernama "RelaxaMind" dengan adanya aplikasi berbasis website ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pengetahuan tentang stres dan bagaimana fungsi dari terapi komplementer yang berada dalam aplikasi berbasis website ini dan teknologi yang dirancang menjadi dasar pengembangan lebih lanjut terhadap edukasi dan terapi komplementer ini serta memenuhi kebutuhan siswa kelas XI. Kelemahan dari aplikasi berbasis website ini adalah tidak semua siswa di kelas XI memiliki smartphone/PC, serta tidak semua remaja paham dengan cara mengakes aplikasi berbasis website. Kelebihan dari aplikasi berbasis website ini adalah mempermudah bagaimana cara

penggunaan aplikasi berbasis website dapat membantu menurunkan tingkat stress pada siswa kelas XI.

METODE

Metode program dengan judul : “Program Penggunaan Aplikasi Berbasis Website “RELAXAMIND “ Terhadap Tingkat Stress Pada Siswa Kelas XI SMK Sasmita Jaya 1. Jenis project ini adalah hak karsa cipta yang berkaitan dengan metode pemberian kuisioner PSS, Wawancara, dan observasi. Wawancara adalah sebuah kegiatan tanya-jawab secara lisan untuk memperoleh sebuah informasi secara langsung (Pujileksono,2015). Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu menjelaskan suatu fenomena sedalamnya dengan pengumpulan data. Peneliti harus wawanacarai secara bertatap muka, bukan via online agar data yang telah diteliti bisa valid dan maksimal. Kuisioner PSS adalah kuisioner yang bertujuan dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran seseorang selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang diminta (Indira, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi

Observasi ini dilakukan di SMK Sasmita Jaya 1 dimulai pada tanggal 12 Februari 2025 dengan melakukan pre-test terlebih dahulu baru kemudian melakukan post-test dengan jumlah responden yaitu 40 responden dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Gambaran Karakteristik Responden, Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Jurusan (n=40)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
16-18 Tahun	40	100
Jenis kelamin		
Laki- laki	28	70
Perempuan	12	30
Jurusan		
DKV	40	100
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 Didapatkan hasil gambaran karakteristik responden mayoritas usia dewasa perempuan 12 responden (30%), jenis kelamin laki-laki 28 responden (70%), dan jurusan 40 responden (100%).

Tabel 2. Hasil gambaran sebelum dan sesudah dilakukan terapi penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” (n=40)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Pre test		
Stress ringan	6	15.0 %
Stress sedang	28	70.0 %
Stress berat	6	15.0 %
Post test		
Stress ringan	5	12.5 %
Stress sedang	33	82.5 %
Stress berat	2	5.0 %

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hasil gambaran sebelum diberikan nya pengukuran tingkat stress dengan penggunaan aplikasi berbasis website RelaxaMind” stress berat 6 responden (15%), dan setelah dilakukannya pengukuran tingkat stress dengan menggunakan aplikasi relaxamind mayoritas stress ringan 5 Responden.

B. Pembahasan

a. Usia Responden

Dilihat dari tabel frekuensi 1 dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia 16-18 tahun dengan presentase 100%. Menurut Harijanto 2018 prevalensi terbanyak usia remaja mengalami stress yaitu pada rentang usia 16-18 tahun. Menurut asumsi peneliti dan hasil analisa responden yang berusia 16-18 tahun sebanyak 40 orang (100%). Responden program penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” terjadi karena kebanyakan kalangan usia remaja memiliki rentang usia 16- 18 tahun apalagi usia sekolah, sehingga muncul hormone yang mudah menimbulkan tingkat stress.

b. Jenis Kelamin

Dilihat dari tabel frekuensi 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden jenis kelamin laki laki 28 responden (70%) dan jenis kelamin perempuan 12 responden (30%). Menurut Alberta 2019 laki laki mengalami peningkatan stress karena hal tersebut menunjukkan bahwa stress terjadi karena faktor pekerjaan.

c. Jurusan

Dilihat dari tabel frekuensi 1 dapat diketahui bahwa responden semua nya memiliki jurusan desain komunikasi visual (DKV)

d. Tingkat Stress Responden Sebelum Dilakukan Terapi Penggunaan Aplikasi Berbasis Website “RelaxaMind”

Berdasarkan hasil penelitian program penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” di SMK Sasmita Jaya 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan penggunaan program aplikasi berbasis website “RelaxaMind” (Pre-Test) stress ringan 6 responden (15%), stress sedang 28 responden (15%) dan stress berat 6 responden (15%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai penggunaan program aplikasi berbasis website “RelaxaMind” adalah rata-rata sedang 28 responden dan berat 6 responden.

e. Tingkat Stress Responden Setelah Dilakukan Terapi Penggunaan Aplikasi Berbasis Website “RelaxaMind”

Berdasarkan hasil dari penelitian penggunaan program penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” pada siswa kelas XI SMK Sasmita Jaya 1 sesudah adanya perlakuan bahwa sesudah dilakukan penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” (Post-Test) sebagian besar mengalami stress sedang 33 responden (82,5%), stress berat 2 responden (5%), dan stress ringan 5 responden (12,5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai setelah penggunaan program aplikasi berbasis website “RelaxaMind” adanya penurunan tingkat stress sebanyak 2 responden (5%).

Hasil penelitian diatas di dukung oleh penelitian Aulia (2019) menunjukkan dari 30 responden yang mengalami peningkatan stress pada siswa setelah diberikan pengukuran dan terapi tingkat stress berbasis website merasakan penurunan nya sebanyak 10 %.

f. Pengaruh Program Penggunaan Aplikasi Berbasis Website Terhadap Tingkat Stress Siswa Kelas XI Pada SMK Sasmita Jaya 1

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa berdasarkan hasil uji statistic paired sample T test diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pada penggunaan aplikasi berbasis website “RelaxaMind” pada siswa SMK Sasmita Jaya 1. Beberapa studi literatur menunjukkan bahwa stress disebabkan oleh tuntutan diri sendiri yang dianggap mengancam dan sulit untuk dikendalikan oleh individu (Lorenzo, Dkk 2021). Intervensi penurunan tingkat stress ini dilakukan secara daring dengan aplikasi berbasis website (Sari, 2020). Karena intervensi secara daring media yang sangat efektif dalam menurunkan tingkat stress yang lebih aman dan lebih privat untuk remaja konsultasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh oleh pre-test dan post-test. Terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat stress siswa setelah menggunakan aplikasi berbasis website “RelaxaMind”. Mayoritas responden menunjukkan penurunan stress dari tingkat sedang dan berat ke tingkat ringan setelah aplikasi berbasis website. Secara keseluruhan aplikasi berbasis website RelaxaMind dapat menjadi alat yang efektif dan mudah penggunaan diakses untuk membantun siswa dalam mengelola stress, baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Disarankan untuk mengembangkan aplikasi ini dengan lanjut dan menyebarkan nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M. (2020). *Tingkat kepercayaan diri remaja*. Edukasimu.org, 1–9.
- Aini, D. N. (2022). Tingkat Stress pada Siswa. *Jurnal Universits Muhamadiyah Gombon*, 57.
- Aprilianto, M. (2020). Tingkat kebugaran jasmani pada tahap perkembangan remaja. *edukasimu.org*, 1-9.
- Astuti., N. (2024). cara melakukan butterfly hug. *Jurnal kampus akademik*, 62-75.
- Aulia S., D. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Gudang jurnal ilmu kesehatan*, 127-134.
- Azzahra, F. D. (2019). Farmakoterapi Gangguan tingkat stress. *Jurnal OsadhaWedyah*, 96-103.
- Berek, F. a. (2020). Kepatuhan diri pasien stress. *Jurnal sahabat keperawatan*, 44-55.
- Chen, e. a. (2021). Overview of mental health. *Jurnal kedokteran dan ilmu kesehatan*, 3-12.
- Chou, Y. H. (2023). Personalization in digital mental health apps dan program terapi. *Journal of behavioral health technology*, 101-115.
- Darmadi, e. a. (2020). Penurunan tingkat stress dengan imajinasi terbimbing. *Jurnal keperawatan Alauddin scientific*, 42-54.
- Dharma, B. (2022). Problem solving mengatasi kejenuhan pada teknik afirmasi untuk remaja. *Journal peradaban masyarakat*, 29-32.
- Dwi, N. A. (2018). Pengaruh terapi relaksasi nafas pada stress. *Jurnal STIKes Husada Semarang*, 2-8.
- A. , , T. (2024). Pelaksanaan terapi aplikasi berbasis website. *Jurnal digital wellnes*, 98-110.
- Fitri, A. (2023). Terapi mindfulness untuk meningkatkan adaptasi dan mengurangi gangguan psikologis. *Jurnal keperawatan silampari*, 1295-1302.
- Gomes, L. M. (2019). Physicological well-being. *Jurnal ilmu keperawatan dan kesehatan mental remaja*, 15-23.
- Hamzah, B. (2020). Faktor faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik. *Indonesian journal for health sciences*, 59-67.
- Hantoro, A. m. (2018). Motivasi berprestasi dengan stress akademik. *Jurnal empati*, 296-302.
- Haryati, A., Andani, U., Beta, H. J., & Anggraini, M. (2021). The Application of Crisis Counseling in Shaping the Adolescent Self-Concept of the Family Broken Home. *JURNAL ILMIAH SYIAR*, 21(02), 108-115.
- Hilton, e. a. (2017). Meditation mindfulness for chronic pain. *Jurnal Medis Indonesia*, 199-213.
- Hosker, e. a. (2019). Promoting mental health . *Journal physical activity*, 93-171. Huberty, e. a. (2019). Testing the efficacy of a mindfulness meditation monile app. *Nusantara Hasana Journal*, 91-95.
- Hwang. (2022). Music and music therapy. *Journal of music*, 1-26.
- Ichsanudin. (2020). Tingkat motivasi remaja. *Journal of physical education*, 10-13. Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire : stress investigation. *Dermatology Perspective Journal*, 1-7.
- Irawan, e. a. (2020). Pembentukan konsep diri remaja. *Window of public health journal*, 48-58.
- Lintiya, D. (2015). Penerapan terapi musik pada tingkat stress. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 31-36.
- M, E. (2021). Gambaran stress akademik pada mahasiswa. *Journal of education*, 4-6
- Mufadhal,B. (2020). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 143-148.
- NAMHS, I. (2022). Laporan penelitian I-NAMHS. Sleman: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Nasuha, W. (2018). Jurnal pengaruh teknik relaksasi nafas dalam. *Jurnal abdimas pengabdian masyarakat*, 167-169.
- Oktavia (2018). Efektivitas mindfulness dalam menurunkan kesepian remaja. *Jurnal*

- publikasi UIN Surabaya, 77-81.
- Palenzuela L. (2022). Self concept. *Jurnal physical activity*, 36-45.
- Pillitteri. (2020). Privasi keamanan website. *Jurnal praktik terbaik keamanan website*, 838-842.
- Purwanti, T. (2021). Butterfly hug. D.I Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 404-409.
- Putranto. (2021). Peranan pelatihan meditasi. *Jurnal agama buddha dan ilmu pengetahuan*, 103-111.
- Rimmer, J. (2023). Pendaftaran akun pengguna. *Journal digital pada Kesehatan mental digital*, 45-58.
- Riskesdas. (2018). Cara mengatasi stress dan Mencapai jiwa yang sehat. *P2PTM Kemenkes RI*, 61-63.
- Roswirman. (2021). Peran perawat mengelola stress pada siswa. *Jurnal penelitian All fields of science J- LAS*, 316-333.
- Shirsat, A. (2023). Music therapy in the treatmen of stress. *Journal AASERTIVE*, 1-7.
- Siegel, D. (2024). Pengaturan preferensi website. *Journal oddigital health*, 78- 93.
- Suliman. (2020). Standar operasional prosedur perfoma website. *Jurnal sistem informasi dan sistem komputer*, 24-32.
- Suwardianto, P. (2020). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam. *Jurnal ilmiah multi science kesehatan*, 97-104.
- Syah, d. D. (2024). Terapi guided imagenery terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir. *Gudang jurnal ilmu kesehatan*, 951-958.
- Tasalim, R. (2021). Stress akademik dan penanganannya. *Guepedia education*, 2- 8.
- Torous, e. a. (2019). Manajemen stress remaja. *Faletahan Health Journal*, 10-15.
- Utami. (2022). Penerapan terapi memaafkan untuk mengurangi tingkat stress pada remaja putri. *Jurnal UIN Hasanuddin Banten*, 285-316.
- Yuliandra, e. a. (2020). Development of stress. *Jurnal Pendidikan tingkat stress*, 18-24.
- Yuliandra, F. a. (2019). Pengembangan konsep remaja. *Jurnal remaja*, 51-55.
- Yunita, K. (2022). Pengaruh terapi musik klasik terhadap stress pasien. *Jurnal inovasi riset keperawatan*, 55-68.
- Yuzarion, S. a. (2020). Pembentukan konsep diri remaja. *Jurnal ilmiah keperawatan*, 151-156.
- Zaccaria, M. e. (2018). efek terapi relaksasi nafas dalam dan stress psikologi. *Journal of clinical psycology*, 625-634.