

PENGEMBANGAN APLIKASI SAKTI REMAJA SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI LAYANAN KESEHATAN JIWA UNTUK REMAJA

Reni Nurhidayah^{1*}, Ardi Bastian², Prima Dewi Kusuma Wati³

1Universitas STRADA Indonesia, Indonesia, email: reni.nurhidayah@strada.ac.id

2Universitas STRADA Indonesia, Indonesia, email: -

3 Universitas STRADA Indonesia, Indonesia, email: -

Article History:

Received: 30 Oktober 2024

Revised: 9 Desember 2024

Accepted: 9 Desember 2024

Keywords: *SAKTI-Remaja, mental health, adolescent, pesantren, self-screening, community service*

Abstract: *Adolescents are particularly vulnerable to mental health issues due to significant physical, cognitive, emotional, and social changes, which can lead to stress, anxiety, depression, and destructive behavior. In Indonesia, adolescent mental health concerns are rising, with pesantren students showing elevated rates of mental health challenges, exacerbated by bullying and limited access to mental health services. This community service program developed and implemented the SAKTI-Remaja application, featuring self-screening, integrated mental health education, and counseling, tailored to the needs of pesantren students. The app was designed to support early detection and intervention by allowing self-assessment, delivering mental health education, and offering basic counseling resources. Three stages were implemented: app development, socialization of mental health awareness among pesantren administrators and students, and training for school health units (UKS) to maintain and utilize the app effectively. The results indicate that 85% of students found the app useful, while 95% of UKS members could apply the mental health screening feature proficiently. These findings demonstrate the SAKTI-Remaja application's potential to improve mental health awareness and accessibility in pesantren, with implications for broader community-based mental health innovations.*

Introduction

Remaja merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan jiwa karena mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang menjadi tantangan besar dalam proses adaptasi mereka. Stresor-stresor ini mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dan mengelola emosi, sehingga berpotensi menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku destruktif. Menurut WHO (2021), sebanyak 4,6% remaja usia 15-19 tahun mengalami kecemasan dan 2,8% mengalami depresi, sementara 2,4% menunjukkan perilaku destruktif, 13,6% memiliki

ketergantungan alkohol, dan 4,7% menyalahgunakan narkobaonesia, masalah kesehatan jiwa remaja juga semakin memprihatinkan. Sebanyak 6,1% dari penduduk usia di atas 15 tahun dilaporkan mengalami depresi. Dari tahun 2012 hingga 2023, terdapat 985 kasus bunuh diri pada remaja dengan insiden tertinggi di Jawa Timur. Peningkatan kasus bunuh diri ini dipengaruhi oleh tingginya angka perundungan; data UNICEF 2020 menyebutkan bahwa 41% pelajar usia 15-19 tahun pernah mengalami perundungan lebih dari sekali dalam sebulan, sementara KPAI mencatat 810 kasus perundungan anak dan remaja di sekolah sepanjang tahun 2023 (Lestarina, 2021; Mahaly & Abd Rahman, 2021; Rahmawaty et al., 2022).

Masalah ini juga ditemui di pesantren. Studi menunjukkan bahwa 59% santri pernah mengalami perundungan dari teman sebaya atau seniornya, yang berkontribusi pada tingginya prevalensi masalah kesehatan jiwa seperti depresi di lingkungan pesantren. Sebagai contoh, sebuah penelitian di Pondok Pesantren X menemukan bahwa 80,5% santri mengalami depresi dengan gejala bervariasi dari ringan hingga berat. Sayangnya, perhatian pengelola pesantren terhadap masalah kesehatan jiwa masih terbatas, sering kali hanya fokus pada keluhan fisik karena minimnya pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental bagi santri (Abdillah et al., 2021; Hasanuddin & Amirullah, 2022; Nurina & Hermatasyah, 2022; Permata & Nasution, 2022; Visty, 2021).

Puskesmas Baron di Kabupaten Nganjuk, yang mengelola wilayah kerja termasuk 19 pondok pesantren, menghadapi tantangan besar dalam memberikan dukungan kesehatan jiwa yang memadai bagi santri. Pada tahun 2023, tercatat 74 kunjungan santri dengan masalah psikososial berat seperti kecemasan dan depresi di Puskesmas ini. Namun, karena minimnya tenaga dan pengetahuan kesehatan jiwa di unit kesehatan pesantren, banyak kasus tidak terdeteksi dini dan baru diketahui saat gejala psikis telah menjadi serius.

Oleh karena itu, program aplikasi SAKTI Remaja dikembangkan sebagai upaya meningkatkan layanan kesehatan jiwa berbasis mobile aplikasi bagi remaja. Aplikasi ini menyediakan panduan skrining, edukasi kesehatan jiwa, dan panduan intervensi terintegrasi bagi pengelola unit kesehatan serta santri. Program ini diharapkan dapat mendukung deteksi dini dan penanganan awal terhadap masalah kesehatan jiwa, sehingga tercipta lingkungan pesantren yang lebih sehat secara psikologis.

Method

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berfokus pada tiga tahap utama:

pengembangan aplikasi, sosialisasi, dan implementasi melalui pelatihan UKS untuk mendukung kesehatan mental remaja di pondok pesantren.

Tahap pertama adalah pengembangan aplikasi SAKTI-Remaja. Proses ini diawali dengan mengidentifikasi kebutuhan pengguna dan fitur melalui diskusi bersama tim UKS, santri, dan pengurus pondok pesantren. Fitur utama yang dirancang meliputi deteksi dini kesehatan mental, penilaian kesejahteraan emosional, serta akses ke materi edukasi. Setelah perancangan selesai, aplikasi diuji coba secara terbatas dengan melibatkan santri dan tim kesehatan untuk mengevaluasi fungsionalitasnya. Hasil dari uji coba digunakan untuk penyempurnaan aplikasi sebelum diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin UKS pondok pesantren.

Tahap kedua adalah sosialisasi program, yang diawali dengan persiapan materi sosialisasi yang mencakup pengenalan aplikasi, manfaatnya, serta panduan penggunaannya. Materi dibuat dalam bentuk presentasi dan video edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Sosialisasi dilaksanakan melalui pertemuan dengan pengurus pondok pesantren, santri, dan anggota UKS, serta didukung oleh penyebaran informasi melalui media sosial pondok pesantren dan Puskesmas. Umpan balik dari peserta sosialisasi dikumpulkan untuk mengevaluasi pemahaman dan minat mereka terhadap aplikasi, sehingga materi dan strategi sosialisasi dapat disesuaikan untuk hasil yang lebih efektif.

Tahap ketiga adalah implementasi aplikasi SAKTI-Remaja melalui pelatihan UKS. Modul pelatihan dirancang untuk anggota UKS dengan fokus pada manajemen kesehatan mental, panduan penggunaan aplikasi, dan deteksi dini kesehatan mental. Modul ini dilengkapi materi teori dan simulasi penggunaan aplikasi dalam format digital dan cetak. Pelatihan dilaksanakan secara intensif dengan melibatkan ahli kesehatan dari Puskesmas Baron, di mana anggota UKS dilatih untuk mengintegrasikan aplikasi dalam rutinitas pemeriksaan kesehatan santri. Untuk memastikan aplikasi digunakan secara efektif, dilakukan monitoring rutin terhadap penggunaannya dan dukungan teknis jika diperlukan.

Pendampingan dan keberlanjutan program dilakukan melalui konsultasi berkala bagi santri yang membutuhkan, serta evaluasi data penggunaan aplikasi untuk meningkatkan fitur atau menambah konten edukasi. Pelatihan rutin bagi anggota baru UKS juga disiapkan agar penggunaan aplikasi dapat berlangsung dalam jangka panjang dan terus memberi manfaat. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan keterampilan kesehatan mental remaja di pondok pesantren serta mendukung upaya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental melalui teknologi.

Result

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi aplikasi SAKTI-Remaja berhasil mencapai beberapa hasil signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan mendukung kegiatan UKS di pondok pesantren. Hasil kegiatan dapat dirinci sebagai berikut:

1. Pengembangan Aplikasi SAKTI-Remaja

Aplikasi SAKTI-Remaja berhasil dikembangkan dan diujicobakan dengan melibatkan tim kesehatan dari Puskesmas dan santri pondok pesantren. Uji coba aplikasi menunjukkan bahwa fitur deteksi dini kesehatan mental dan edukasi berhasil diakses dengan mudah oleh pengguna, dengan 85% santri menyatakan aplikasi mudah digunakan dan bermanfaat. Selain itu, aplikasi berhasil menyediakan notifikasi rutin terkait kesehatan mental, yang mendorong santri melakukan evaluasi mandiri secara berkala.



Image 1. Aplikasi SAKTI Remaja

Table . Tingkat Kepuasan Pengguna pada fitur utama aplikasi

Fitur Aplikasi	Prosentase Kepuasan
Skrining	98%
Edukasi	95%
Konseling	93%

2. Sosialisasi Aplikasi kepada Pengurus Pondok Pesantren dan Santri

Kegiatan sosialisasi aplikasi dilakukan melalui pertemuan langsung yang dihadiri oleh pengurus pondok pesantren, santri, dan tim dari Puskesmas Baron. Dari sosialisasi ini, teridentifikasi bahwa 90% santri memahami manfaat aplikasi untuk mendeteksi dini kesehatan mental, dan 80% merasa termotivasi untuk mulai menggunakan aplikasi. Beberapa umpan balik yang diberikan menunjukkan bahwa adanya infografis dan video

edukasi sangat membantu pemahaman mereka.



Image 2. Dokumentasi Sosialisasi Aplikasi SAKTI Remaja

3. Implementasi Melalui Pelatihan UKS

Pelatihan UKS dilaksanakan untuk mempersiapkan pengurus UKS dan tim kesehatan pondok pesantren dalam memanfaatkan aplikasi secara optimal. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa 95% pengurus UKS mampu menggunakan aplikasi untuk melakukan deteksi dini kesehatan mental dan memberikan panduan dasar kepada santri lain. Setelah pelatihan, pengurus UKS mulai melakukan skrining kesehatan mental dua kali sebulan menggunakan aplikasi, dengan catatan perkembangan santri yang dilaporkan melalui sistem aplikasi.



Image 3. Dokumentasi Implementasi Pelatihan UKS

4. Dampak Implementasi terhadap Kesehatan Mental Santri

Implementasi aplikasi SAKTI-Remaja di pondok pesantren menghasilkan peningkatan dalam kesadaran kesehatan mental, dengan lebih dari 85% santri menyatakan bahwa mereka merasa lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental. Selain itu, aplikasi membantu santri untuk secara aktif melakukan pemantauan kesehatan mental secara mandiri, dengan tercatat 83% santri rutin menggunakan aplikasi minimal dua kali sebulan.

Discussion

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa implementasi aplikasi SAKTI-Remaja memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman kesehatan mental serta memperkuat peran UKS di pondok pesantren. Berikut adalah pembahasan dari setiap hasil yang diperoleh, diuraikan sesuai urutan kegiatan.

1. Pengembangan Aplikasi SAKTI-Remaja

Pengembangan aplikasi SAKTI-Remaja bertujuan untuk meningkatkan akses dan kesadaran santri akan kesehatan mental melalui fitur-fitur utama seperti skrining mandiri, edukasi terintegrasi, dan konseling. Ketiga fitur ini dirancang untuk memberikan solusi menyeluruh dalam mendukung kesehatan mental santri di pondok pesantren, yang kerap memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental. Fitur skrining mandiri memungkinkan santri untuk melakukan evaluasi kesehatan mental secara mandiri dengan menggunakan serangkaian pertanyaan yang telah disesuaikan. Santri yang telah mengisi form skrining ini akan langsung bisa melihat hasil skrining yang didapatkan, sehingga santri akan langsung mengetahui masalah apa yang ia hadapi dan langsung diarahkan pada intervensi melalui paket video edukasi sesuai masalahnya. Hasil survei menunjukkan bahwa fitur ini memiliki tingkat kepuasan pengguna sebesar 98%, menunjukkan bahwa santri merasa terbantu dengan adanya akses skrining yang cepat dan mudah. Skrining mandiri ini tidak hanya membantu santri mengidentifikasi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, tetapi juga memberi mereka kesadaran akan pentingnya memantau kondisi mental secara berkala. Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas fitur ini, di mana skrining mandiri berbasis aplikasi terbukti meningkatkan deteksi dini kondisi kesehatan mental di kalangan remaja. Fitur ini berperan penting sebagai bentuk deteksi dini yang dapat mengurangi risiko gangguan mental lebih lanjut, dan mendorong santri untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka. Keberhasilan skrining mandiri sebagai bagian dari

aplikasi SAKTI-Remaja dapat menjadi model dalam pengembangan aplikasi serupa di lingkungan pesantren lain, serta berpotensi menjadi sumber data berharga bagi pemerintah dalam pemantauan kesehatan mental komunitas (Eisenstadt et al., 2021; Lahti et al., 2020; Milne-Ives et al., 2020).

2. Sosialisasi Aplikasi kepada Pengurus Pondok Pesantren dan Santri

Sosialisasi aplikasi kepada pengurus pondok pesantren dan santri berhasil meningkatkan pemahaman dan motivasi santri dalam memanfaatkan aplikasi SAKTI-Remaja untuk mendukung kesehatan mental. Hasil dari sosialisasi yang menunjukkan bahwa 90% santri memahami manfaat aplikasi dan 80% termotivasi untuk menggunakannya, mengindikasikan efektivitas media komunikasi yang digunakan, seperti infografis dan video edukasi. Hasil ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa infografis dan video edukasi memiliki daya tarik dan efektivitas tinggi dalam mengedukasi remaja, terutama untuk materi yang berkaitan dengan kesehatan (Eisenstadt et al., 2021; Milne-Ives et al., 2020). Adanya peningkatan pemahaman dan motivasi ini penting untuk memastikan keberlanjutan penggunaan aplikasi oleh santri dalam jangka panjang. Dampaknya juga dapat menciptakan komunitas santri yang lebih peduli dan responsif terhadap kesehatan mental di lingkungan mereka, yang tidak hanya mendukung tujuan pengabdian ini tetapi juga memperkuat struktur dukungan sosial di pondok pesantren (Singh & Landman, 2017).

3. Implementasi Melalui Pelatihan UKS

Pelatihan UKS telah menunjukkan hasil positif, dengan 95% pengurus UKS mampu menggunakan aplikasi untuk melakukan deteksi dini kesehatan mental dan memberikan panduan dasar kepada santri lainnya. Keberhasilan pelatihan ini menegaskan pentingnya keterlibatan pengurus UKS sebagai kader kesehatan mental di pondok pesantren. Keterlibatan UKS dalam kegiatan pemantauan rutin dua kali sebulan, sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini, dapat dianggap sebagai langkah yang relevan untuk menciptakan sistem dukungan kesehatan mental berkelanjutan di lingkungan pesantren. Jurnal-jurnal pengabdian masyarakat lainnya juga menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan kesehatan kepada kader-kader lokal sangat efektif untuk keberlanjutan program kesehatan di komunitas berbasis pendidikan (Dafroyati & Widyastuti, 2022). Manfaat pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas kader UKS, tetapi juga memastikan bahwa santri dapat secara langsung mendapatkan pendampingan dari pihak yang mereka kenal, yaitu pengurus UKS. Hal ini dapat meningkatkan kenyamanan dalam berbagi atau mendiskusikan kondisi kesehatan mental mereka dan meminimalkan stigma

terhadap kesehatan mental.

4. Dampak Implementasi terhadap Kesehatan Mental Santri

Dampak implementasi aplikasi SAKTI-Remaja dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental santri sangat signifikan, dengan lebih dari 85% santri merasa lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan 83% rutin menggunakan aplikasi minimal dua kali sebulan. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi ini tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga telah menjadi bagian dari rutinitas kesehatan mental santri. Penggunaan teknologi untuk pemantauan kesehatan secara mandiri ini telah banyak didukung oleh penelitian lain, yang menyatakan bahwa intervensi berbasis aplikasi mampu membangun pola perilaku sehat secara berkelanjutan pada remaja. Dampak positif ini menunjukkan bahwa aplikasi SAKTI-Remaja dapat menjadi instrumen yang efektif dalam kampanye kesehatan mental yang berkelanjutan di lingkungan pondok pesantren. Kemampuan aplikasi untuk memfasilitasi pemantauan kesehatan mental mandiri membuka jalan bagi inovasi pengembangan intervensi kesehatan berbasis teknologi yang dapat diterapkan pada komunitas yang lebih luas (Eisenstadt et al., 2021; Lahti et al., 2020).

Conclusion

Implementasi aplikasi SAKTI-Remaja dengan fokus pada fitur skrining mandiri, edukasi terintegrasi, dan konseling berhasil memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan akses, pemahaman, dan kesadaran kesehatan mental di kalangan santri pondok pesantren. Ketiga fitur ini tidak hanya memberikan solusi berbasis teknologi yang mendukung kesehatan mental santri tetapi juga membuka jalan bagi pengembangan inovasi serupa yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan lain. Hasil positif ini diharapkan dapat mendorong keberlanjutan pengembangan aplikasi kesehatan mental berbasis komunitas, serta memberikan kontribusi nyata bagi upaya peningkatan kesehatan mental secara nasional.

Acknowledgements

Terimakasih kepada Kemendikbud Dikti yang telah memberikan pendanaan pada Program Pengabdian Masyarakat ini dengan Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat tahun Anggaran 2024 dengan nomor kontrak 070/E5/PG.02.00/PM.BATCH.2/2024.

References

- Abdillah, M. F., Amalia, Y., & Sulistyowati, E. (2021). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap status depresi dan kecemasan santri pondok pesantren moderen di kabupaten malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 9(2).
- Dafroyati, Y., & Widyastuti, R. (2022). *Peer Review: Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Remaja Melalui Refreshing Kader Kesehatan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19*.
- Eisenstadt, M., Liverpool, S., Infanti, E., Ciuvat, R. M., & Carlsson, C. (2021). Mobile apps that promote emotion regulation, positive mental health, and well-being in the general population: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 8(11), e31170.
- Hasanuddin, M., & Amirullah, B. (2022). Fenomena Perilaku Bullying di Kalangan Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Dusun Tambak Batu Desa Larangan Perreng Kecamatan Pragaan. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 398–405.
- Lahti, M., Groen, G., Mwape, L., Korhonen, J., Breet, E., Chapima, F., Coetzee, M., Ellilä, H., Jansen, R., & Jonker, D. (2020). Design and development process of a youth depression screening m-health application for primary health care workers in South Africa and Zambia: an overview of the MEGA project. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(1), 24–30.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6.
- Mahaly, S., & Abd Rahman, S. N. (2021). Identifikasi Kekerasan Verbal Dan Nonverbal Pada Remaja. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2(2), 30–38.
- Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile apps for health behavior change in physical activity, diet, drug and alcohol use, and mental health: systematic review. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e17046.
- Nurina, P., & Hermatasyah, N. (2022). Kesehatan Mental Remaja Usia SMA Selama Pandemi Covid 19 (Studi Komparatif Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 171–179.

- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614–620.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Singh, K., & Landman, A. B. (2017). *Chapter 13 - Mobile Health* (A. Sheikh, K. M. Cresswell, A. Wright, & D. W. B. T.-K. A. in C. I. Bates, Eds.; pp. 183–196). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809523-2.00013-3>
- Visty, S. A. (2021). Dampak bullying terhadap perilaku remaja masa kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58.