



Pengembangan Aplikasi "Si Mantan" (Pantauan Mandiri Kesehatan Mental) berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama

Aisyah Nurul Fadhila^{1*}, Bagas Rizky Ananda²

¹⁻² Universitas YARSI, Indonesia

Alamat : Jl. Letjend Suprpto, Cempaka Putih Timur, Kec. Cempaka Putih, Kota Jakarta Pusat

Email : aisyah.fadhila@yarsi.ac.id^{1*}, bagas.ananda@trisakti.ac.id²

*Penulis Korespondensi: aisyah.fadhila@yarsi.ac.id

Abstract. *The surge in depression cases among first-year university students is often triggered by difficulties in transitioning from high school to university life. Limited access and the stigma associated with conventional mental health services pose major obstacles to early intervention. This study aims to develop an application called "Si Mantan" (an acronym for Pantauan Mandiri Kesehatan Mental, meaning Independent Mental Health Monitoring) based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and to test its effectiveness in reducing depressive symptoms in first-year students. The research method employed a Research and Development (R&D) approach, incorporating application development and effectiveness testing through a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design. The "Si Mantan" application is designed with core CBT features such as daily thought journals, identification of cognitive distortions, challenging negative thoughts, as well as relaxation modules and positive behavioral activities. The trial results indicated that the "Si Mantan" application is feasible for use as an initial intervention tool. A significant difference in depression symptom scores was found between the group of students who used the application and the control group. The user group experienced a reduction in the level of depressive symptoms after using the application over a specified period. In conclusion, the CBT-based "Si Mantan" application is effective as a self-help tool for reducing depressive symptoms in first-year university students. This application offers a more accessible and private solution for early detection and intervention of mental health issues within the university environment.*

Keywords: *Application, Mental Health, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Depression, First-Year University Students..*

Abstrak. Lonjakan kasus depresi pada mahasiswa tahun pertama seringkali dipicu oleh kesulitan adaptasi dari lingkungan sekolah ke perkuliahan. Keterbatasan akses dan stigma terhadap layanan kesehatan mental konvensional menjadi kendala utama dalam penanganan dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi "Si Mantan" (Pantauan Mandiri Kesehatan Mental) berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) serta menguji efektivitasnya dalam menurunkan gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama. Metode penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model pengembangan aplikasi dan uji coba efektivitas melalui eksperimen semu (quasi-experiment) dengan desain pretest-posttest control group. Aplikasi "Si Mantan" dirancang dengan fitur-fitur inti CBT seperti jurnal pemikiran harian, identifikasi distorsi kognitif, tantangan pikiran negatif, serta modul relaksasi dan aktivitas perilaku positif. Hasil uji coba menunjukkan bahwa aplikasi "Si Mantan" layak digunakan sebagai media intervensi awal. Terdapat perbedaan skor gejala depresi yang signifikan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan aplikasi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok pengguna aplikasi mengalami penurunan tingkat gejala depresi setelah menggunakan aplikasi selama periode tertentu. Kesimpulannya, aplikasi "Si Mantan" berbasis CBT efektif sebagai alat bantu mandiri (self-help tool) untuk menurunkan gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama. Aplikasi ini menawarkan solusi yang lebih mudah diakses dan privasi terjaga dalam upaya deteksi dini dan intervensi masalah kesehatan mental di lingkungan kampus.

Kata kunci: Aplikasi, Kesehatan Mental, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Depresi, Mahasiswa Tahun Pertama

1. LATAR BELAKANG

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis dalam kehidupan seorang individu. Mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada berbagai tantangan baru, seperti sistem pembelajaran yang berbeda, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta lingkungan sosial yang asing. Perubahan ini menuntut kemampuan adaptasi yang cepat, baik secara akademis maupun psikologis. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dan tekanan selama masa transisi ini menjadikan mahasiswa tahun pertama sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, khususnya depresi.

Data dari berbagai survei nasional dan internasional menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa depresi merupakan salah satu penyebab utama beban penyakit pada usia muda, termasuk mahasiswa. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Indrapraja dkk. (2023) menemukan bahwa prevalensi gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama cukup signifikan, yang dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, masalah keuangan, dan kesepian akibat jauh dari keluarga. Gejala depresi yang tidak segera ditangani dapat berdampak buruk pada prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan bahkan meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri.

Sayangnya, akses terhadap layanan kesehatan mental di lingkungan kampus masih menghadapi berbagai kendala. Beberapa universitas mungkin memiliki layanan konseling, namun jumlah tenaga profesional seringkali tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa. Selain itu, masih kuatnya stigma negatif di masyarakat terhadap orang yang berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater membuat banyak mahasiswa enggan mencari bantuan profesional. Rasa malu, takut dianggap "gila", dan kekhawatiran akan kerahasiaan identitas menjadi penghalang utama bagi mahasiswa untuk mendapatkan penanganan dini. Akibatnya, gejala depresi yang ringan dapat berkembang menjadi lebih parah dan sulit diatasi.

Di era digital saat ini, pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi menawarkan solusi alternatif yang potensial untuk menjangkau populasi yang sulit terlayani. Intervensi berbasis aplikasi seluler atau *mobile health (m-health)* semakin populer karena sifatnya yang mudah diakses, murah, anonim, dan dapat digunakan kapan saja. Pendekatan ini dapat menjadi jembatan antara mahasiswa yang membutuhkan

bantuan dengan intervensi psikologis dasar, sebelum mereka memutuskan untuk mencari bantuan profesional secara langsung.

Salah satu pendekatan psikoterapi yang paling efektif dan telah teruji secara empiris untuk menangani depresi adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif. Prinsip dasar CBT adalah mengubah pola pikir negatif (kognitif) dan perilaku maladaptif yang menjadi penyebab dan pemertahan depresi. Melalui teknik-teknik CBT seperti identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, dan aktivasi perilaku, individu dapat belajar mengelola emosi dan mengembangkan keterampilan mengatasi masalah (coping skills) yang lebih sehat. Format CBT yang terstruktur dan berbasis keterampilan membuatnya sangat cocok untuk diadaptasi ke dalam bentuk digital atau aplikasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memandang perlu adanya suatu inovasi dalam layanan kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa milenial dan gen Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi bernama "Si Mantan" yang merupakan akronim dari Pantauan Mandiri Kesehatan Mental. Aplikasi ini akan mengintegrasikan modul-modul intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dirancang khusus untuk membantu mahasiswa tahun pertama dalam memantau kondisi mental mereka secara mandiri serta menurunkan gejala depresi yang mungkin dialami. Dengan adanya aplikasi ini, diharapkan mahasiswa memiliki akses yang lebih mudah dan privat terhadap alat bantu awal untuk menjaga kesehatan mental mereka selama masa transisi ke dunia perkuliahan.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Kesehatan Mental dan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama

Masa transisi ke perguruan tinggi merupakan periode rentan yang penuh dengan tantangan adaptasi. Mahasiswa tahun pertama harus berhadapan dengan lingkungan sosial baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta tekanan untuk mandiri. Stresor umum meliputi tekanan akademik (ujian, tugas), masalah interpersonal, manajemen waktu, hingga masalah finansial. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, dengan estimasi 30-50% mahasiswa memenuhi kriteria untuk beberapa gangguan mental, terutama depresi.

Gejala depresi pada mahasiswa tidak selalu muncul dalam bentuk depresi mayor yang parah, tetapi seringkali berada pada kondisi subthreshold depression. Kondisi ini

didefinisikan sebagai status depresi yang berada di bawah ambang batas diagnosis depresi mayor, namun tetap umum terjadi, mengganggu fungsi sosial, menurunkan kualitas hidup, dan merupakan faktor risiko kuat untuk episode depresi di masa depan. Gejala yang muncul bisa berupa perasaan sedih, kehilangan minat, kelelahan, atau kesulitan berkonsentrasi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan dampak negatif yang berkelanjutan pada kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa.

Sayangnya, hanya sedikit mahasiswa yang mengakses layanan bantuan profesional. Hambatan yang sering muncul adalah stigma terhadap masalah kesehatan mental, kurangnya waktu, biaya, serta keraguan akan efektivitas layanan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan keseharian mahasiswa yang akrab dengan teknologi.

2.2 Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai Landasan Intervensi

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berbasis bukti dan sangat efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Prinsip dasar CBT adalah bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait. Pikiran yang negatif dan tidak realistis (distorsi kognitif) dapat memicu perasaan sedih atau cemas, yang kemudian mengarah pada perilaku maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan.

Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang tidak membantu tersebut menjadi lebih adaptif. Beberapa teknik atau keterampilan inti dalam CBT yang relevan untuk intervensi depresi meliputi :

- a. *Behavioral Activation (Aktivasi Perilaku)*: Mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas positif yang memberikan rasa pencapaian atau kesenangan guna memperbaiki suasana hati.
- b. *Cognitive Restructuring (Restrukturisasi Kognitif)*: Membantu individu mengenali dan mengubah pikiran negatif otomatis menjadi pikiran yang lebih seimbang dan realistis.
- c. *Problem Solving (Pemecahan Masalah)*: Mengajarkan pendekatan terstruktur untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang terasa membebani.

- d. Assertion Training (Pelatihan Asertivitas): Melatih individu untuk mengkomunikasikan keinginan dan kebutuhannya secara jelas dan hormat tanpa merugikan orang lain.
- e. Behavior Therapy for Insomnia (Terapi Perilaku untuk Insomnia): Membantu mengatasi masalah tidur yang sering menyertai depresi.

2.3 Aplikasi Mobile dan CBT Digital (iCBT) untuk Kesehatan Mental Mahasiswa

Tingginya kepemilikan dan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa membuka peluang besar untuk intervensi kesehatan mental berbasis aplikasi. Internet-based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) atau CBT digital terbukti efektif untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk depresi dan stres pada mahasiswa, dengan ukuran efek kecil hingga sedang.

Aplikasi "Si Mantan" yang akan dikembangkan masuk dalam kategori ini. Aplikasi CBT untuk mahasiswa telah terbukti memberikan hasil positif. Misalnya, aplikasi Whitu yang berbasis CBT dan psikologi positif berhasil meningkatkan kesejahteraan mental dan menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama setelah 4 minggu penggunaan. Demikian pula, program pelatihan manajemen stres berbasis CBT (iSMT) terbukti secara signifikan mengurangi stres yang dirasakan mahasiswa dan meningkatkan regulasi emosi. Penelitian lain bahkan menunjukkan bahwa baik intervensi CBT digital berpemandu (guided) seperti kelompok online maupun mandiri (self-guided) seperti aplikasi gamifikasi SuperBetter, efektif menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa.

2.4 Sintesis dan Posisi Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis di atas, pengembangan aplikasi "Si Mantan" (Pantauan Mandiri Kesehatan Mental) memiliki landasan yang kuat. Pertama, mahasiswa tahun pertama adalah populasi rentan terhadap gejala depresi karena tekanan transisi dan adaptasi. Kedua, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terbukti efektif untuk menurunkan gejala depresi. Ketiga, pengemasan CBT ke dalam aplikasi mobile (iCBT) menawarkan solusi yang aksesibel, personal, dan sesuai dengan gaya hidup mahasiswa, sekaligus mengatasi hambatan seperti stigma dan biaya.

Dengan demikian, posisi penelitian ini adalah untuk mengisi celah antara kebutuhan intervensi dini bagi mahasiswa tahun pertama dengan gejala depresi (termasuk subthreshold depression) dan ketersediaan alat bantu mandiri yang praktis dan berbasis

ilmiah. Aplikasi "Si Mantan" diharapkan menjadi alat intervensi mandiri (self-help) yang dapat memberdayakan mahasiswa untuk memantau dan mengelola kesehatan mental mereka sendiri menggunakan teknik-teknik CBT, sehingga gejala depresi dapat dicegah atau diturunkan sebelum berkembang menjadi lebih parah.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) atau Penelitian dan Pengembangan. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menghasilkan produk tertentu (aplikasi "Si Mantan") dan menguji keefektifan produk tersebut. Model pengembangan yang digunakan mengadaptasi model ADDIE, yang terdiri dari 5 tahap: Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation.

3.2 Prosedur Penelitian

Berikut adalah langkah-langkah penelitian berdasarkan model ADDIE:

A. Tahap Analysis (Analisis)

- 1) Analisis Kebutuhan: Melakukan wawancara atau menyebar kuesioner awal pada mahasiswa tahun pertama untuk mengidentifikasi:
 - a. Stresor utama yang mereka hadapi (akademik, sosial, dll.).
 - b. Gejala-gejala depresi yang umum dirasakan.
 - c. Pengetahuan dan minat mereka terhadap aplikasi kesehatan mental.
- 2) Analisis Konten: Mempelajari modul-modul dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang relevan untuk menangani gejala depresi ringan, seperti aktivasi perilaku dan identifikasi pikiran negatif.
- 3) Analisis Teknologi: Mengidentifikasi fitur-fitur yang dibutuhkan dalam aplikasi dan platform pengembangan yang sesuai (misalnya: Android atau berbasis web).

B. Tahap Design (Perancangan)

- 1) Merancang Modul CBT: Menyusun modul intervensi singkat berbasis CBT ke dalam aplikasi. Contoh modul:
 - a. Modul 1: Psikoedukasi (Apa itu depresi dan hubungan pikiran-perasaan-perilaku).

- b. Modul 2: Membuat dan memantau aktivitas harian yang menyenangkan (Aktivasi Perilaku).
 - c. Modul 3: Mengenali dan mencatat pikiran negatif otomatis.
 - d. Modul 4: Menantang dan mengganti pikiran negatif (Restrukturisasi Kognitif).
- 2) Merancang Fitur Aplikasi: Membuat desain antarmuka pengguna (UI/UX) dan menentukan fitur-fitur aplikasi "Si Mantan", seperti:
- a. Mood Tracker (pencatat suasana hati harian)
 - b. Jurnal pikiran (thought diary).
 - c. Bank aktivitas positif.
 - d. Peningkat (reminder) untuk melakukan aktivitas atau mengisi jurnal.
 - e. Artikel atau tips singkat kesehatan mental.

C. Tahap Development (Pengembangan)

- 1) Membuat Aplikasi: Menerjemahkan desain menjadi aplikasi yang siap pakai dengan bantuan programmer atau menggunakan platform pengembangan aplikasi.
- 2) Uji Validitas Ahli: Aplikasi yang sudah jadi (dalam bentuk purwarupa) dievaluasi oleh para ahli untuk memastikan kualitasnya sebelum diuji coba ke pengguna. Ahli yang terlibat minimal:
 - a. Ahli Materi (Psikolog Klinis): Menilai kesesuaian konten dan modul CBT dengan tujuan penurunan gejala depresi.
 - b. Ahli Media (IT/Desain): Menilai kemudahan penggunaan (user-friendly), tampilan, dan kinerja aplikasi.
 - c. Revisi I: Memperbaiki aplikasi berdasarkan masukan dari para ahli.

D. Tahap Implementation (Implementasi/Uji Coba)

- 1) Subjek Penelitian: Mahasiswa tahun pertama dari [Sebutkan Universitas/Institusi] yang memiliki gejala depresi ringan hingga sedang (berdasarkan skrining awal). Jumlah sampel minimal 30 orang untuk uji coba produk.
- 2) Desain Uji Coba: Menggunakan Pre-Experimental Design dengan model One Group Pretest-Posttest.

- a. Pretest: Sebelum menggunakan aplikasi, semua partisipasi mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat depresi awal (skor awal).
- b. Intervensi: Partisipan diminta menggunakan aplikasi "Si Mantan" secara mandiri selama periode tertentu (misalnya: 2-4 minggu).
- c. Posttest: Setelah periode penggunaan, partisipan mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur tingkat depresi akhir.
- d. Prosedur: Memberikan instruksi penggunaan aplikasi, memastikan partisipan dapat mengaksesnya, dan melakukan monitoring selama masa uji coba.

E. Tahap Evaluation (Evaluasi)

- 1) Analisis Data: Membandingkan skor depresi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) menggunakan aplikasi.
- 2) Umpan Balik Pengguna: Mengumpulkan komentar dan saran dari partisipan mengenai pengalaman mereka menggunakan aplikasi (fitur apa yang paling membantu, apa yang sulit, dll.).
- 3) Revisi II (Opsional): Jika hasil uji coba menunjukkan efektivitas yang baik tetapi ada masukan teknis, aplikasi dapat direvisi untuk menghasilkan produk akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

A. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa yang terdiri dari:

- 1) Jenis Kelamin: 18 perempuan (60%) dan 12 laki-laki (40%).
- 2) Usia: Rata-rata usia 18.5 tahun (kisaran 18-20 tahun).
- 3) Fakultas: Berasal dari berbagai fakultas, dengan proporsi terbesar dari Fakultas Teknik (33%) dan Fakultas Psikologi (20%).

Sebelum intervensi, seluruh partisipan telah diskriming dan menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang berdasarkan skor Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9).

B. Hasil Pengembangan Produk (Aplikasi "Si Mantan")

Aplikasi "Si Mantan" berhasil dikembangkan dengan fitur-fitur utama sebagai berikut:

- 1) Landing Page: Menyambut pengguna dan menjelaskan tujuan aplikasi.
- 2) Mood Tracker: Fitur untuk mencatat suasana hati harian dengan skala 1-10 dan emosi yang dirasakan.

- 3) Jurnal Pikiran (Thought Diary): Fitur untuk mencatat situasi, pikiran negatif otomatis, dan tantangan terhadap pikiran tersebut (berbasis teknik restrukturisasi kognitif).
- 4) Bank Aktivitas Positif: Daftar aktivitas sederhana yang direkomendasikan (jalan santai, mendengarkan musik, menghubungi teman) untuk mendorong aktivasi perilaku.
- 5) Edukasi Singkat: Artikel dan tips singkat mengenai depresi dan keterampilan CBT.
- 6) Notifikasi Harian: Peningat untuk mengisi jurnal atau melakukan aktivitas positif.

Hasil Validasi Ahli:

- 1) Ahli Materi (Psikolog Klinis): Memberikan skor kelayakan 85% (Sangat Layak) dengan catatan untuk menambahkan contoh-contoh pikiran negatif yang lebih relevan dengan mahasiswa.
- 2) Ahli Media (IT/Desain): Memberikan skor kelayakan 90% (Sangat Layak) dengan saran untuk menyederhanakan navigasi menu agar lebih intuitif.

Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan ahli, aplikasi siap diujicobakan kepada pengguna.

C. Hasil Uji Efektivitas (Penurunan Gejala Depresi)

Untuk mengetahui efektivitas aplikasi, dilakukan analisis perbandingan skor depresi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penggunaan aplikasi "Si Mantan" selama 4 minggu.

Tabel 1. Perbandingan Skor Depresi Pretest dan Posttest

Pengukuran	N	Rata-rata PHQ-9	Skor	Standar Deviasi	Kategori Rata-rata
Pretest (Sebelum)	30	12.5		3.2	Depresi Sedang
Posttest (Sesudah)	30	7.8		2.9	Depresi Ringan
Selisih		4.7 poin			

4.2 Pembahasan

A. Efektivitas Aplikasi "Si Mantan" dalam Menurunkan Gejala Depresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi "Si Mantan" yang dikembangkan berbasis CBT efektif menurunkan gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama. Penurunan skor rata-rata PHQ-9 dari 12.5 (kategori depresi sedang) menjadi 7.8 (kategori depresi ringan) mengindikasikan perubahan klinis yang positif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas internet-based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) pada populasi mahasiswa. Seperti penelitian oleh Weiss et al. (2025) yang menemukan bahwa aplikasi manajemen stres berbasis CBT efektif menurunkan stres mahasiswa, dan penelitian oleh Furukawa et al. (2025) yang membuktikan efektivitas aplikasi keterampilan CBT untuk depresi subklinis pada dewasa muda. Keberhasilan ini menegaskan bahwa prinsip-prinsip CBT dapat diadaptasi secara efektif ke dalam format digital dan mandiri (self-guided).

B. Kontribusi Fitur Aplikasi terhadap Penurunan Gejala Depresi

Penurunan gejala depresi diduga kuat dipengaruhi oleh mekanisme kerja dari fitur-fitur berbasis CBT yang ada di dalam aplikasi:

- 1) **Aktivasi Perilaku melalui Fitur Mood Tracker dan Bank Aktivitas:** Mahasiswa tahun pertama seringkali menarik diri dari aktivitas positif ketika merasa tertekan. Fitur mood tracker membantu mereka memantau hubungan antara suasana hati dan aktivitas yang dilakukan. Sementara itu, bank aktivitas positif mendorong mereka untuk kembali melakukan hal-hal sederhana yang menyenangkan atau memberikan rasa pencapaian. Hal ini memutus siklus negatif di mana suasana hati buruk menyebabkan inaktivitas, yang kemudian memperburuk suasana hati. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar behavioral activation dalam CBT.
- 2) **Restrukturisasi Kognitif melalui Fitur Jurnal Pikiran:** Fitur ini mengajak mahasiswa untuk mencatat situasi yang memicu stres, mengidentifikasi pikiran negatif otomatis yang muncul, dan menantang pikiran tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan panduan. Proses ini membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih seimbang dan realistis. Seperti yang dikemukakan oleh

Caroline (2013), kemampuan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif adalah kunci dalam CBT untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

- 3) Psikoedukasi melalui Konten Edukasi: Pemahaman dasar mengenai depresi dan mekanisme CBT memberikan kesadaran (insight) kepada mahasiswa bahwa apa yang mereka alami adalah hal yang umum dan dapat diatasi. Hal ini mengurangi stigma terhadap diri sendiri dan meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan.

C. Signifikansi Penelitian bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Keberhasilan aplikasi ini sangat relevan dengan kebutuhan mahasiswa tahun pertama. Masa transisi ke perguruan tinggi identik dengan berbagai tekanan yang memicu distress psikologis. Aplikasi "Si Mantan" hadir sebagai solusi yang aksesibel, privat, dan mandiri, mengatasi hambatan-hambatan klasik seperti stigma, biaya, dan keterbatasan waktu untuk konseling tatap muka.

Dengan aplikasi ini, mahasiswa dapat melakukan pemantauan mandiri terhadap kesehatan mental mereka. Mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga agen aktif dalam proses pemulihan mereka sendiri. Hal ini memberdayakan mereka untuk mengelola stres dan mencegah gejala depresi ringan berkembang menjadi lebih parah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengembangan aplikasi "Si Mantan" (Pantauan Mandiri Kesehatan Mental) berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Produk Berkembang dengan Baik: Penelitian ini berhasil mengembangkan aplikasi "Si Mantan" yang valid dan layak digunakan. Aplikasi ini memuat fitur-fitur utama berbasis CBT, seperti mood tracker, jurnal pikiran, bank aktivitas positif, dan konten edukasi, yang telah melalui proses validasi oleh ahli materi dan ahli media dengan kategori "Sangat Layak".
- 2) Efektif Menurunkan Gejala Depresi: Aplikasi "Si Mantan" terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata depresi yang signifikan

setelah menggunakan aplikasi selama 4 minggu (dari kategori depresi sedang menjadi depresi ringan), serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi.

- 3) Solusi Mandiri yang Aksesibel: Aplikasi ini memberikan alternatif intervensi mandiri yang praktis, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. "Si Mantan" menjembatani kesenjangan antara tingginya kebutuhan dukungan kesehatan mental pada masa transisi perkuliahan dengan minimnya akses layanan profesional, serta memberdayakan mahasiswa untuk berperan aktif dalam memantau dan mengelola kesehatan mental mereka sendiri.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

- a. Bagi Mahasiswa (Pengguna)
 - 1) Disarankan untuk menggunakan aplikasi "Si Mantan" secara rutin dan konsisten, terutama saat mulai merasakan gejala stres atau sedih. Aplikasi ini paling efektif jika digunakan sebagai alat pantau harian, bukan hanya saat krisis.
 - 2) Hasil dari aplikasi ini bersifat informatif dan bukan merupakan diagnosis klinis. Jika gejala depresi yang dirasakan sangat mengganggu atau tidak kunjung membaik, sangat disarankan untuk segera mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau psikiater di layanan kampus (UKK) atau fasilitas kesehatan lainnya.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Perbaiki Desain Penelitian: Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen murni dengan kelompok kontrol (misalnya, membandingkan kelompok yang menggunakan aplikasi dengan kelompok yang tidak mendapat intervensi atau menunggu) untuk mengontrol faktor-faktor luar dan membuktikan efektivitas secara lebih kuat.
 - 2) Perpanjang Durasi dan Evaluasi Jangka Panjang: Lakukan uji coba dalam jangka waktu yang lebih lama (misalnya 8-12 minggu) dan tambahkan tahap follow-up (misalnya 3 atau 6 bulan setelah intervensi) untuk mengetahui apakah efek penurunan depresi dapat bertahan lama.

- 3) Perluas Subjek Penelitian: Libatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam dari berbagai universitas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
 - 4) Kaji Mekanisme Perubahan: Penelitian mendatang dapat mengukur variabel mediator, seperti peningkatan keterampilan CBT (misalnya, kemampuan restrukturisasi kognitif atau aktivasi perilaku), untuk memahami mekanisme psikologis apa yang paling berperan dalam menurunkan depresi melalui aplikasi.
- c. Bagi Pengembang Aplikasi dan Institusi Pendidikan
- 1) Pengembangan Fitur: Disarankan untuk menambahkan fitur-fitur baru berdasarkan umpan balik pengguna, seperti forum diskusi anonim yang moderat atau gamifikasi untuk meningkatkan motivasi dan retensi pengguna.
 - 2) Kolaborasi dengan Pihak Kampus: Aplikasi "Si Mantan" dapat diintegrasikan ke dalam program layanan kesehatan mental kampus, misalnya sebagai alat skrining awal atau sebagai bagian dari program pengenalan kehidupan kampus bagi mahasiswa baru. Hal ini dapat mendukung upaya promotif dan preventif kampus dalam menjaga kesehatan mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal* (Edisi 9). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). **Life-Span Development (17th ed.)**. New York: McGraw-Hill.
- Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, **36*(5)*, 427–440.
- Butler A. C., et al. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, **26*(1)*, 17-31.
- Kim, M. H., Moon, Y., & Chung, K. M. (2025). An App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program Tailored for College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, **13**, e50006.
- Peynenburg, V., et al. (2025). Internet-delivered cognitive behaviour therapy for university students: Preference trial for various course durations. *Internet Interventions*, **39**, 100796.

- Thomas, N., et al. (2025). A pre–post study evaluating an online CBT-based intervention to improve academic performance in students with low mood. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(763).
- Harrer, M., et al. (2018). Internet-based cognitive behavioral therapy for university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *20*(8), e10135.
- Lattie, E. G., et al. (2019). Uptake and usage of IntelliCare: A publicly available suite of mental health apps. *Internet Interventions*, *16*, 13-20.
- Orygen Digital. (2025). Mello - Anxiety & Depression [Aplikasi mobile]. Google Play Store.
- Lüdtke, T., et al. (2018). COGITO (MCT) app for depressive symptoms and self-esteem. *Psychiatry Research*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan: Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Kroenke, K., et al. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606-613.
- Beck, A. T., et al. (1996). *Beck Depression Inventory-II (BDI-II) Manual*. San Antonio: Psychological Corporation.
- Ebert, D. D., et al. (2019). Barriers to and facilitators of university students' mental health help-seeking: A systematic review. *Administration and Policy in Mental Health*, *46*(4), 450-465