

**PENGARUH PSIKOEDUKASI BERBASIS DIGITAL
TERHADAP DEPRESI PADA SISWA SMA**

***THE EFFECT OF DIGITAL-BASED PSYCHOEDUCATION ON
DEPRESSION IN HIGH SCHOOL STUDENTS***



TESIS

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mencapai Magister Keperawatan**

**Nunung Wahdania
22020124410018**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2025**

TESIS
PENGARUH PSIKOEDUKASI BERBASIS DIGITAL
TERHADAP DEPRESI PADA SISWA SMA

Disusun oleh

Nunung Wahdania
22020124410018

Telah memenuhi syarat untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal November 2025

Menyetujui
Pembimbing

Pembimbing I



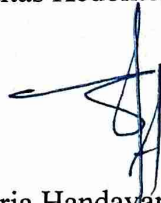
Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D
NIP. 198405062008122003

Pembimbing II



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP. 197905072002122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Fitria Handayani, M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197810142003122001

TESIS
PENGARUH PSIKOEDUKASI BERBASIS DIGITAL
TERHADAP DEPRESI PADA SISWA SMA

disusun oleh

Nunung Wahdania
22020124410018

telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal Desember 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Menyetujui

Pembimbing I



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D
NIP. 198405062008122003

Pembimbing II



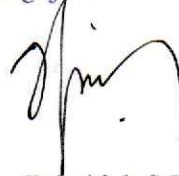
Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP. 197905072002122001

Penguji I



Prof.Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc
NIP. 196005151983032002

Penguji II



Dr. Zubaidah S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 197310202006042001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197708302001122001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Nunung Wahdania NIM 22020124410018. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *plagiarism* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No. 17 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 11 November 2025



Nunung Wahdania

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Nunung Wahdania
 Tempat/tanggal lahir : Pontianak, 20 Desember 1997
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat rumah :
 No. Telp. :
 Alamat e-mail :

B. Riwayat Pendidikan

No.	Riwayat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	SD Negeri 42 Pontianak	2009
2.	MTs Negeri 2 Pontianak	2012
3.	SMA Swasta Mujahidin Pontianak	2015
4.	S1 Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak	2020
5.	Profesi Ners Universitas Tanjungpura Pontianak	2022

C. Riwayat Pekerjaan

No.	Riwayat Pekerjaan	Tahun
1.	Guru Bimbel MTK	2015-2022
2.	Pondok Asy Syifa Bang Bari	2022-2024

D. Riwayat Publikasi Terkait

No.	Judul	Nama Jurnal (akreditasi/tidak terakreditasi/bereputasi)	Volume/ issue/ tahun
1.	Hubungan Penerimaan Diri dengan Kepatuhan Diet Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Dr. Soedarso Pontianak	Jurnal ProNers	Vol. 6, No. 1/ 2021
2.	<i>Digital Intervention for Adolescents with Depression: A Scoping Review</i>	<i>Indonesian Journal of Global Health Research</i>	Vol. 7, No. 4/ 2025

3.	<i>The Long Shadow of Childhood: A Scoping Review on the Impact of Adverse Childhood Experiences on Chronic and Quality of Life</i>	<i>9th International Conference on Translational Medicine and Health Sciences (ICTMHS)</i>	<i>Book of Abstract 9th International Conference on Translational Medicine and Health Sciences (ICTMHS)</i>
----	---	---	--

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Digital terhadap Depresi pada Siswa SMA” ini dapat terselesaikan.

Tesis ini merupakan wujud kontribusi penulis di dalam meningkatkan asuhan keperawatan jiwa. Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang sesuai dengan perkembangan teknologi untuk menambah pengetahuan pada remaja terkait depresi. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan masukan dan saran dari pembaca untuk melengkapi kekurangan tersebut. Semoga tesis ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pelaksanaan penelitian nantinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena dengan karunia-Nya Tesis yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Digital terhadap Depresi pada Siswa SMA” ini dapat diselesaikan.

Tesis ini disusun sebagai syarat guna memperoleh gelar Strata 2 Magister Keperawatan. Peneliti mengalami banyak kesulitan dalam penyusunan tesis ini, akan tetapi dapat dilaksanakan dengan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terimakasih meskipun tak sebanding dengan yang diterima oleh peneliti kepada:

1. Dr. dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes, Sp.B, Subsp.Onk(k) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M. Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
3. Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M. Kep.,Sp.KMB selaku Ketua Prodi Magister Keperawatan
4. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D selaku Pembimbing 1 Tesis
5. Megah Andriany, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom., Ph.D selaku Pembimbing 2 Tesis
6. Prof. Dr. Meidiani Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc selaku Penguji 1 Tesis
7. Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.An selaku Penguji 2 Tesis
8. Bapak, Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Magister Keperawatan
9. Keluarga tercinta dan seluruh teman-teman yang baik hati memberikan dukungan kepada peneliti.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ivi
PERNYATAAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
PRAKATA.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiii
 BAB I.....	 1
PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Perumusan Masalah	6
3. Tujuan Penelitian	6
4. Manfaat Penelitian	7
5. <i>State of the Art</i>	9
 BAB II	 15
TINJAUAN PUSTAKA	15
1. Depresi pada Remaja.....	15
2. Psikoedukasi Berbasis Digital.....	21
3. Variabel Perancu	26
4. Teori Aaron T.Beck	26
5. Kerangka Teori.....	30
6. Strategi dan Panduan Psikoedukasi Berbasis Digital.....	31
7. Kerangka Konsep	34
8. Hipotesis.....	34
 BAB III.....	 35
METODE PENELITIAN	35
1. Desain Penelitian.....	35
2. Populasi dan Sampel Penelitian	36
3. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
4. Variabel Penelitian.....	40
5. Definisi Operasional.....	40
6. Instrumen Penelitian.....	42

7. Prosedur Penelitian.....	43
8. Teknik Pengolahan.....	58
9. Analisa Data.....	60
10. Etika Penelitian	62
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN	65
1. Gambaran Karakteristik Responden	65
2. Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	67
3. Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi Berbasis Digital pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	68
BAB V.....	70
PEMBAHASAN	70
1. Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	70
2. Perbedaan Tingkat Depresi antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Intervensi	71
3. Pengaruh Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah dilakukan Psikoedukasi Berbasis Digital pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	73
4. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB VI.....	80
PENUTUP.....	80
1. Kesimpulan	80
2. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Keaslian Penelitian	9
2.	Besar Sampel (rumus $G*Power$)	38
3.	Definisi Operasional	40
4.	Penjelasan Fitur-Fitur	55
5.	Teknik Pelaksanaan Intervensi	56
6.	Distribusi Karakteristik Responden	64
7.	Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	66
8.	Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi Berbasis Digital pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	67

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori Aaron T.Beck pada Remaja	30
2.	Kerangka Konsep	34
3.	Desain Penelitian	35
4.	Aplikasi <i>Moodify</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

No	Keterangan
1.	Penjelasan Penelitian
2.	<i>Informed Consent</i>
3.	Kuesioner <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II)
4.	SOP
5.	<i>Ethical Clearance</i>
6.	Surat Izin Studi Pendahuluan
7.	Surat Izin Penelitian
8.	Surat Izin Penggunaan Instrumen Penelitian
9.	SPSS
10.	Dokumentasi

ABSTRAK

Pendahuluan: Siswa SMA seringkali mengalami masalah kesehatan mental yang banyak, diantaranya depresi dan berdampak pada penurunan kinerja akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Perkembangan teknologi digital membuka peluang pemanfaatan aplikasi sebagai media psikoedukasi untuk mengelola depresi yang mudah diakses oleh remaja. Namun, bukti empiris mengenai efektivitas aplikasi psikoedukasi digital, termasuk aplikasi *Moodify*, dalam menurunkan depresi pada siswa SMA di lingkungan sekolah di Indonesia masih terbatas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi *Moodify* dalam menurunkan tingkat depresi pada siswa SMA.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan teknik *purposive sampling* terhadap 64 siswa SMA yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi menggunakan aplikasi *Moodify* selama 4 minggu. Tingkat depresi diukur menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney-U* untuk menganalisis perbedaan dan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk menganalisis pengaruh dari sebuah intervensi terhadap depresi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor depresi yang signifikan pada kelompok intervensi *pre-test* ($20,22 \pm 4,225$) dan *post-test* ($5,59 \pm 3,749$) dibandingkan dengan kelompok kontrol *pre-test* ($19,09 \pm 4,153$) dan *post-test* ($24,16 \pm 6,065$) setelah pemberian psikoedukasi berbasis digital melalui aplikasi *Moodify* dengan nilai *p-value* $< 0,05$.

Kesimpulan: Aplikasi *Moodify* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada siswa SMA dan berpotensi menjadi alternatif intervensi kesehatan mental berbasis digital di lingkungan sekolah. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi digital untuk digunakan sebagai media pendukung psikoedukasi oleh perawat dan sekolah dalam upaya promotif-preventif kesehatan mental remaja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk menilai keberlanjutan efek intervensi.

Kata kunci: Depresi, digital, intervensi, remaja

ABSTRACT

Introduction: High school students often experience numerous mental health problems, including depression, which can lead to a decline in academic performance, social relationships, and psychological well-being. The development of digital technology has opened up opportunities for the use of applications as a medium for psychoeducation to manage depression that is easily accessible to adolescents. However, empirical evidence regarding the effectiveness of digital psychoeducation applications, including the Moodify application, in reducing depression among high school students in school environments in Indonesia is still limited.

Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of the Moodify application in reducing depression levels among high school students.

Method: This study used a quasi-experimental design with purposive sampling, involving 64 high school students divided into intervention and control groups. The intervention group used the Moodify application for 4 weeks. Depression levels were measured using the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) questionnaire before and after the intervention, and the data were analyzed using the Mann-Whitney U test to assess differences and the Wilcoxon Signed Rank test to evaluate the intervention's effect on depression.

Results: The results showed a significant decrease in depression scores in the intervention group pre-test (20.22 ± 4.225) and post-test (5.59 ± 3.749) compared to the control group pre-test (19.09 ± 4.153) and post-test (24.16 ± 6.065) after the provision of digital-based psychoeducation through the Moodify application, with a $p\text{-value} < 0.05$.

Conclusion: The Moodify application has been proven effective in reducing depression levels among high school students and has the potential to become an alternative digital-based mental health intervention in school settings. This study contributes to the development of digital interventions to be used as a medium for psychoeducation by nurses and schools in promotional and preventive mental health efforts for adolescents. Further research is recommended using a longitudinal design with a larger sample size to assess the sustainability of the intervention's effects.

Keywords: Depression, digital, intervention, adolescents