

## Efektivitas Aplikasi *Chillify*: Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado

Firsty Patandung<sup>a\*</sup>, Hendro Bidjuni<sup>b</sup>, Ferdinand Wowiling<sup>c</sup>

<sup>a,c</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi *Corresponding author*:  
[firstypatandung014@student.unsrat.ac.id](mailto:firstypatandung014@student.unsrat.ac.id), [089695418415](https://doi.org/10.30605/hmsj.v1i3.18415)

### Abstract

**Backgorund**; Students are in a transitional phase toward adulthood, which makes them more vulnerable to an increase in depressive symptoms. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the *Chillify* application: Mindfulness Therapy on the depression levels of pharmacy students at Sam Ratulangi University Manado by comparing conditions before and after using the application. **Objective**; This study was conducted to examine the effectiveness of the *Chillify* application: a mindfulness-based therapy on the depression levels of students in the Pharmacy Study Program at Sam Ratulangi University, Manado. **Methods**; this study employed an experimental design with a quantitative approach using a Quasi-Experimental design, specifically a Control Time Series Design. The questionnaire used for measurement is the Beck Depression Inventory II. **Results**; analyzed with a Repeated Measures ANOVA test, showed a  $p$ -value of 0.000 ( $< 0.05$ ) in the treatment group, indicating a significant decrease in depression levels after the intervention. Meanwhile, the control group also showed a  $p$ -value of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating no significant change. **Conclusion**; the *Chillify* application is effective in reducing depression levels.

**Keywords**: ; *chillify* application; depression; mindfulness therapy

### Abstrak

**Latar Belakang** mahasiswa berada dalam fase peralihan menuju kedewasaan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap peningkatan gejala depresi. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui efektivitas aplikasi *Chillify*: Terapi *Mindfulness* terhadap tingkat depresi mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi. **Metode** penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *Quasy Experiment*, khususnya *Control Time Series Design*. Kuesioner yang digunakan untuk pengukuran adalah *Beck Depression Inventory II*. **Hasil** penelitian menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan  $p$ -value 0,000 ( $< 0,05$ ) pada kelompok perlakuan, yang berarti terdapat penurunan tingkat depresi secara signifikan setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan  $p$ -value 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti tidak ada perubahan signifikan. **Kesimpulan**, aplikasi *Chillify* efektif menurunkan tingkat depresi.

**Kata kunci**: aplikasi *chillify*, depresi, terapi *mindfulness*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa berada dalam fase peralihan menuju kedewasaan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap peningkatan gejala depresi. Beberapa tanda yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami depresi meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan dan kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya mereka nikmati (Aidi, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan 3,5% remaja berusia 15-19 tahun mengalami depresi. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang serupa, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga (WHO, 2024). Setiap tahun, lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri, menjadikannya sebagai penyebab kematian keempat tertinggi di kalangan individu berusia 15-29 tahun (WHO, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi anak muda yang mengalami gangguan depresi dan pernah berpikir untuk mengakhiri hidup adalah 36 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami depresi (SKI, 2023; Kemenkes, 2023). Persentase gejala depresi paling tinggi terdapat pada kelompok usia 18-29 tahun, sehingga kelompok usia ini dianggap sangat rentan terhadap depresi (Villarroel & Terlizzi, 2020).

Terapi *mindfulness* umumnya mencakup praktik meditasi yang terstruktur, teknik pernapasan yang terarah, dan latihan kesadaran tubuh untuk membantu individu mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala yang ada, tetapi juga dapat mencegah munculnya kembali gejala tersebut di masa depan. Penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres kronis, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Karena efektivitasnya, pendekatan ini semakin banyak diadopsi oleh para praktisi kesehatan mental sebagai metode terapi tambahan yang terbukti bermanfaat untuk berbagai kondisi kesehatan mental (Dewi, 2024). Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, perkembangan teknologi menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari. Semua inovasi ini bertujuan untuk memberikan manfaat positif bagi masyarakat, mempermudah aktivitas sehari-hari, dan menciptakan cara baru dalam berinteraksi, terutama di bidang teknologi informasi yang telah memberikan banyak keuntungan dalam dekade terakhir. Di era digital saat ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai teknologi yang memudahkan mereka untuk mengakses media sosial, hiburan digital, dan informasi (Nugroho *et al.*, 2024). Dengan demikian, terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Chillify* yang mengintegrasikan teknologi dalam intervensi kesehatan mental menjadi akses yang lebih mudah bagi mahasiswa.

Wawancara dilakukan pada kampus Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado pada 10 mahasiswa. Pertanyaannya mencakup penugasan, jadwal perkuliahan, dan faktor non-akademik yang membuat *pressure* pada mahasiswa. Hasil wawancara pada 10 mahasiswa, sebagian besar mengungkapkan bahwa beban penugasan sering kali membuat mereka merasa tertekan, terutama saat mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta faktor non-akademik seperti finansial dan hubungan keluarga. Apabila mahasiswa mengalami stres akademik akan timbul dampak seperti kejenuhan, menurunnya prestasi dan motivasi belajar, serta kecemasan dan depresi ringan (Jannah & Santoso, 2021).

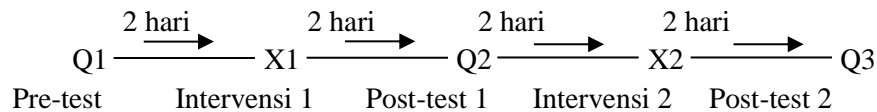
Berdasarkan wawancara serta fenomena, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify* efektif terhadap penurunan tingkat depresi mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasy Experiment*, khususnya rancangan *Control Time Series Design*. Metode ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi *Chillify* sebagai terapi *mindfulness* dalam mengurangi tingkat depresi di kalangan mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado. Rancangan *Control Time Series Design* memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan tingkat depresi sebelum dan setelah intervensi dilakukan, dengan pengukuran yang dilakukan secara berulang dalam periode waktu 2 minggu.

Penelitian ini akan dilakukan dalam rentang waktu 2 minggu. Pengukuran menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory II* dilakukan sebanyak 3 kali untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberi terapi *mindfulness* melalui aplikasi *chillify*. Pemberian terapi diberikan sebanyak 2 kali. Jeda waktu dari pengukuran dan pemberian terapi adalah 2 hari.

Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *Control Time Series Design*

## HASIL

Berdasarkan data dalam tabel I, pada kelompok perlakuan sebanyak 3 (18.8%) responden berusia 19 tahun, 8 (50.0%) responden berusia 20 tahun, dan 5 (31.3%) responden berusia 21 tahun. Sementara untuk kelompok kontrol, 1 (6.3%) responden berusia 19 tahun, 9 (56.3%) responden berusia 20 tahun, dan 6 (37.5%) responden berusia 21 tahun. Sementara, untuk jenis kelamin, berdasarkan data dalam tabel 5.2, pada kelompok perlakuan laki-laki sebanyak 2 (12.5%) responden, dan perempuan sebanyak 14 (87.5%) responden. Sementara kelompok kontrol tidak ada laki-laki, dan hanya responden perempuan sebanyak 16 (100.0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n = 16	%	n = 16	%
<b>Usia</b>				
19	3	18.8	1	6.3
20	8	50.0	9	56.3
21	5	31.3	6	37.5
Total	16	100.0	16	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	2	12.5	0	0
Perempuan	14	87.5	16	100.0
Total	16	100.0	16	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 mayoritas responden dalam kelompok perlakuan sebelum diberi intervensi Terapi *Mindfulness* melalui aplikasi *Chillify* berada pada tingkat depresi sedang (50.0%), depresi minimal (25.0%), dan depresi ringan (25.0%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden pada tingkat depresi minimal (43.8%), depresi ringan (31.3%), depresi sedang (18.8%), dan depresi berat (6.3%).

Tabel 2. Tingkat Depresi mahasiswa semester 6 Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Pengukuran Pertama

Tingkat Depresi	n	Persentase (%)
<b>Kelompok Perlakuan</b>		
Minimal	4	25.0
Ringan	4	25.0
Sedang	8	50.0
Berat	0	0
Total	16	100.0
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Minimal	7	43.8
Ringan	5	31.3
Sedang	3	18.8
Berat	1	6.3
Total	16	100.0

Sumber: Data olahan SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 3, mayoritas responden dalam kelompok perlakuan setelah diberi Terapi *Mindfulness* melalui aplikasi *Chillify* berada pada tingkat depresi minimal (56.3%), sementara depresi sedang (31.3%), dan depresi ringan (12.5%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden pada tingkat depresi minimal (56.3%), depresi ringan (18.8%), depresi sedang (18.8%), dan depresi berat (6.3%).

Tabel 3. Tingkat Depresi mahasiswa semester 6 Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Pengukuran Kedua

Tingkat Depresi	n	Persentase (%)
<b>Kelompok Perlakuan</b>		
Minimal	9	56.3
Ringan	2	12.5
Sedang	5	31.3
Berat	0	0
Total	16	100.0
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Minimal	9	56.3
Ringan	3	18.8
Sedang	3	18.8
Berat	1	6.3
Total	16	100.0

Sumber: Data olahan SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 4, mayoritas responden dalam kelompok perlakuan setelah diberi Terapi *Mindfulness* melalui aplikasi *Chillify* berada pada tingkat depresi minimal (68.8%), sementara depresi ringan (25.0%), dan depresi sedang (6.3%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden pada tingkat depresi minimal (43.8%), depresi sedang (31.3%), dan depresi ringan (25.0%).

Tabel 4. Tingkat Depresi mahasiswa semester 6 Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Pengukuran Ketiga

Tingkat Depresi	n	Persentase (%)
<b>Kelompok Perlakuan</b>		
Minimal	11	68.8
Ringan	4	25.0

Sedang	1	6.3
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Minimal	7	43.8
Ringan	4	25.0
Sedang	5	31.3
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel 5 hasil uji Repeated Measures ANOVA menunjukkan  $p.value = 0.00 (< 0,05)$  Dari hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikan  $<5%$  ( $p < 0,05$ ) pada tingkat depresi mahasiswa di kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p.value = 0.414 (> 0,05)$ . Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol tanpa pemberian intervensi dalam menurunkan tingkat depresi.

Tabel 5. Efektivitas Terapi Mindfulness melalui Aplikasi Chillify pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pengukuran	Mean	n	P (Value)
Kelompok Perlakuan	Pre Test	18.00		
	Post Test 1	14.12	20.782	0.000
	Post Test 2	10.06		
Kelompok Kontrol	Pre Test	15.75		
	Post Test 1	14.62	0.889	0.414
	Post Test 2	15.06		

(Uji Repeated Measures Anova)

## PEMBAHASAN

Hasil uji Repeated Measures ANOVA yang ditampilkan pada Tabel 5 menunjukkan  $p.value = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) pada kelompok perlakuan. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi mahasiswa pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi *mindfulness* melalui aplikasi *Chillify*. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi *mindfulness* yang diberikan secara digital dapat memberikan pengaruh yang nyata dalam menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa. Secara teoritis, *mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran penuh

terhadap pengalaman saat ini yang dijalani secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Latihan *mindfulness* diyakini dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan tekanan psikologis melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap pikiran serta perasaan yang muncul. Penelitian ini sejalan dengan temuan Khoury et al. (2013) yang melakukan meta-analisis terhadap berbagai intervensi berbasis *mindfulness*. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi semacam ini efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, Spijkerman et al. (2016) juga menemukan bahwa intervensi *online mindfulness-based interventions* (MBIs) memberikan efek yang cukup signifikan, khususnya jika dilakukan secara konsisten dan partisipatif.

Pada kelompok kontrol, hasil analisis juga menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat dianalisis dengan uji yang sama. Kelompok kontrol tidak diberi terapi *mindfulness*, melainkan hanya diberikan edukasi berupa informasi umum mengenai strategi atau intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola depresi selama penelitian berlangsung. Namun, berdasarkan hasil uji Repeated Measures ANOVA pada Tabel 5.6, diperoleh  $p.value = 0,414$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi mahasiswa pada kelompok kontrol selama tiga kali pengukuran. Artinya, pemberian edukasi tanpa adanya intervensi langsung seperti terapi atau latihan tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat depresi secara signifikan. Menurut Andersson et al. (2019), intervensi digital dalam bidang kesehatan mental menunjukkan hasil yang lebih baik apabila menggabungkan elemen interaktif, latihan rutin, dan keterlibatan personal yang tinggi.

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *Chillify* untuk terapi *mindfulness* mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala depresi pada kelompok perlakuan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi. Dengan demikian, terapi *mindfulness* berbasis aplikasi dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang efektif dan praktis, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap efektivitas aplikasi *Chillify* sebagai media terapi *mindfulness* pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado, ditemukan bahwa sebelum intervensi, mayoritas mahasiswa mengalami gejala depresi pada tingkat minimal hingga sedang. Setelah diberikan terapi *mindfulness* melalui aplikasi *Chillify*, terjadi penurunan tingkat depresi pada kelompok perlakuan, dengan pergeseran ke tingkat depresi yang lebih ringan. Perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi hanya terjadi pada kelompok perlakuan, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti, sehingga dapat disimpulkan bahwa aplikasi *Chillify* efektif dalam menurunkan gejala depresi pada mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aidi, B. (2021). Hubungan Jenis Kelamin dan Uang Saku dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Baru Perguruan Tinggi Negeri di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i1.45>

Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>

Dewi, R. D. C. (2024). *Empowering Minds: Strategi Dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Kalangan Anak Sekolah Dan Mahasiswa*. Ruang Karya.

Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion Books.

Kemenkes. (2023). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Kemenkes BKPK.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

Nugroho, A., Ferdiansyah, A., Farizi, L., Zaki, M. A., Akbar, M., & Kusumastuti, E. (2024). Analisis Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.

SKI. (2023). *2023 Dalam Angka*. Kemenkes BKPK.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>

Villarroel, M. A., & Terlizzi, E. P. (2020). Symptoms of Depression Among Adults: United States, 2019. *NCHS Data Brief*.

WHO. (2023). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.