

Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Mental Menggunakan Media Power Point terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa di SMK Negeri 3 Kota Madiun

Riska Ratnawati¹, Fannesa Maya Kusumaningrum¹, Adinda Wahyu Permatasari¹, Nusaibah Radjab¹, Kurnia Dava Dewantara¹

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

E-mail: dewandava62@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari proyek layanan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa SMK mengenai kesehatan mental melalui penyuluhan tatap muka. Pendekatan ini terdiri dari tiga langkah: perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian menggunakan tes pra dan pasca. Dengan skor rata-rata tes pra 8,15 yang meningkat menjadi 9,3 pada tes pasca, hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa. Sebanyak 55% siswa mencapai kategori "baik" pada post-test dibandingkan 15% sebelumnya. Penyampaian materi menggunakan PowerPoint dengan visual menarik dan interaksi langsung terbukti efektif. Namun, kejenuhan dan ketergantungan pada pemateri menjadi tantangan. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan mental berbasis media interaktif dapat direplikasi di sekolah lain untuk meningkatkan kesadaran remaja.

Kata kunci : Kesehatan mental, remaja, penyuluhan, PowerPoint, evaluasi

Abstract

This community service activity aimed to enhance vocational high school students' knowledge about mental health through face-to-face counseling. Three steps make up the approach: planning, carrying out, and assessing using pre- and post-tests. With an average pre-test score of 8.15 rising to 9.3 on the post-test, the results demonstrated a considerable increase in student knowledge. Fifty-five percent of students achieved the "good" category in the post-test compared to 15% previously. The use of PowerPoint with engaging visuals and direct interaction proved effective. However, challenges included saturation and reliance on the presenter. The activity concluded that interactive mental health counseling can be replicated in other schools to raise adolescent awareness.

Keywords: Mental health, adolescents, counseling, PowerPoint, evaluation.

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan emosional, perilaku dan kognitif semuanya dianggap sebagai aspek kesehatan mental. Pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang merupakan bagian dari kesehatan mental mereka. Kesehatan fisik dan mental seseorang memiliki dampak pada cara mereka menjalani kehidupan dalam berhubungan dengan orang lain. Salah satu definisi "kesehatan mental" adalah tidak adanya penyakit mental, atau keadaan sehat mental. Namun, penyakit mental dapat disebabkan oleh berbagai keadaan medis, interpersonal, dan kehidupan.

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pertama, karakter dan kestabilan emosi anak sangat dipengaruhi oleh orang tuanya. Pola asuh yang demokratis sering kali ditandai dengan kebebasan yang terarah, komunikasi yang terbuka, dan batasan yang jelas. Sebaliknya, pola asuh otoriter yang kaku dan minim komunikasi dapat menimbulkan tekanan mental. Adapun pola asuh permisif, yang minim pengawasan dan tuntutan, membuat anak kurang mendapatkan arahan yang jelas dalam menjalani kehidupannya. Kedua, kondisi kesehatan lingkungan juga berpengaruh, terutama jika anak tinggal di lingkungan yang padat, kumuh, atau rumah yang tidak layak huni. Kondisi ini dapat memicu munculnya stres, kecemasan, hingga gangguan mental. Ketiga, faktor sosial ekonomi turut memengaruhi, di mana keterbatasan ekonomi membuat Orang tua memiliki lebih sedikit waktu karena mereka sibuk bekerja untuk memperhatikan kondisi psikologis anak. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat memperburuk keadaan mental remaja.

Ilmu pengetahuan merupakan suatu bentuk sistem pengetahuan yang terus berkembang dan memiliki dampak besar dalam kehidupan manusia. Sebagai sebuah entitas yang memiliki konsep, ciri, struktur, dan hakikat tertentu, ilmu pengetahuan tidak hanya

berfokus pada pengumpulan data atau informasi, tetapi juga pada pengembangan pemikiran sistematis yang bertujuan untuk memahami dan memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Sutrisno (2021) menekankan bahwa ilmu pengetahuan dalam pendidikan tidak hanya sekadar sebagai informasi statis, tetapi sebagai metode berpikir rasional dan logis untuk memecahkan masalah yang ada di masyarakat.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dapat berdampak serius pada remaja, seperti munculnya masalah depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma. Kondisi-kondisi ini berpotensi melemahkan rasa percaya diri remaja dan menghambat perkembangan psikologis mereka. Ketidakmampuan membangun kepercayaan diri yang sehat dapat berujung pada gangguan mental seperti depresi, pikiran untuk bunuh diri, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri. Situasi menjadi semakin kompleks ketika remaja menghadapi tekanan dari lingkungan, seperti konflik dalam keluarga, perpindahan sekolah, atau pengalaman traumatis lainnya (Mahasim et al., 2024). Dengan demikian, kurangnya pengetahuan kesehatan mental berdampak negatif pada kondisi emosional, sosial, dan akademik remaja serta menghambat akses mereka pada penanganan yang tepat.

2. METODE KEGIATAN

Cara pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui penyuluhan kepada siswa SMK sebagai upaya peningkatan kesadaran dan penerapan perilaku pemeliharaan kesehatan mental. Pendekatannya adalah memberi mereka informasi secara langsung ke siswa SMK Negeri 3 Kota Madiun yang berjumlah 33 orang peserta. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan awal, antara lain: Menentukan kelompok sasaran yang akan mengikuti penyuluhan, mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan, menyusun materi penyuluhan yang relevan dengan isu kesehatan mental pada remaja, melakukan persiapan teknis terkait pelaksanaan kegiatan di lapangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka dalam bentuk sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan diawali dengan pengisian pretest dan diakhiri dengan posttest untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Materi disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat semester empat. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu remaja menyadari betapa pentingnya memahami emosi, membangun ketahanan mental, dan mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi permasalahan hidup. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 19 Mei 2025, dengan melibatkan 4 orang pelaksana.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest guna menilai sejauh mana pemahaman peserta meningkat setelah mengikuti penyuluhan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut kelompok hasil pre-test dan post-test.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Hasil Pre-test

Pengetahuan	Pre-test	Hasil Data
	N	%
Baik	5	15%
Cukup	19	58%
Kurang	9	27%
Total	33	100%

Berdasarkan hasil pre-test yang ditunjukkan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa pemahaman awal siswa terhadap materi masih cukup bervariasi. Nilai rata-rata sebesar 8,15 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pemahaman yang cukup baik, namun masih ada siswa yang memperoleh nilai rendah yaitu 4. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa (27%) belum memahami materi dengan baik. Hanya 15% siswa yang mampu memperoleh nilai sempurna pada tahap awal, sehingga diperlukan penyesuaian dalam strategi penyampaian materi agar lebih merata dan mudah dipahami oleh seluruh siswa.



Gambar 1. Pengerjaan Pre-test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Hasil Post-test

Pengetahuan	Post-test	Hasil Data
	N	%
Baik	18	55%
Cukup	10	30%
Kurang	5	15%
Total	33	100%

Setelah dilakukan penyuluhan dan penyampaian materi, hasil post-test yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam pemahaman siswa. Nilai rata-rata meningkat menjadi 9,3, dengan sebagian besar siswa (76%) memperoleh nilai di kisaran 9–10. Sebanyak 55% siswa berhasil mencapai nilai sempurna, dan hanya 15% yang masih menunjukkan pemahaman kurang. Hasil ini menandakan bahwa metode pembelajaran yang digunakan dalam penyuluhan sangat

efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi kesehatan mental.



Gambar 2. Pengerjaan Post-test

Peningkatan ini menggambarkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan dalam penyuluhan sangat efektif. Penyampaian materi yang dilakukan secara tatap muka oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat kemungkinan besar mendukung keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran, baik melalui diskusi, tanya jawab, maupun penyampaian materi secara komunikatif dan interaktif. Selain itu, materi yang disusun secara relevan dengan kondisi remaja, dengan menggunakan bahasa yang lugas dan mudah dipahami juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan tidak hanya instruktif, tetapi juga edukatif dan aplikatif, sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, instrumen penilaian tes awal dan tes akhir terbukti berhasil mengukur peningkatan pemahaman secara statistik dan objektif.

Dengan demikian, temuan evaluasi membuktikan fakta bahwa konseling sebagai intervensi benar-benar meningkatkan pemahaman siswa, dan metode yang digunakan dapat direplikasi dalam kegiatan serupa di sekolah lain untuk memperluas dampak positif terhadap kesehatan mental remaja.



Gambar 3. Dokumentasi bersama setelah kegiatan

4. KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media PowerPoint terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 8,15 (pre-test) menjadi 9,3 (post-test), serta bertambahnya jumlah siswa yang memperoleh nilai sempurna dari 5 menjadi 18 orang. Media PowerPoint memberikan banyak kelebihan seperti penyampaian materi yang lebih terstruktur, tampilan visual yang menarik dengan kombinasi warna dan ilustrasi, serta kemudahan dalam pemahaman melalui poin-poin singkat. Selain itu, penambahan video animasi dalam slide membantu memperjelas konsep abstrak dan meningkatkan daya ingat siswa. Namun demikian, terdapat beberapa kekurangan, seperti risiko kejenuhan jika hanya membaca slide, terlalu banyak teks di beberapa bagian, serta ketergantungan pada pemateri agar penyampaian tetap interaktif. Oleh karena itu, penggunaan PowerPoint dengan kombinasi animasi sebaiknya dilakukan secara seimbang, agar materi tersampaikan dengan efektif sekaligus tetap menarik dan mudah dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Widya, W. R., Ananda, S. T., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1-7.
- [2]. Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286-291.

- [3]. Ramadhanti, A. (2024, August). DAMPAK MENTAL HEALTH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal (Vol. 2, No. 1).
- [4]. ERIZONA, W., FITRISIA, A., & FATIMAH, S. (2024). STUDI LITERATUR: ILMU PENGETAHUAN BERDASARKAN KONSEP, CIRI, STRUKTUR, DAN HAKIKAT ILMU. CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan, 4(4), 671-679.