

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI MEDIA KREATIF DI SMPN 11 SAMARINDA

Sarasmawati¹, Lujeng Rahayu Anggraini², Nabila Noor Alifa Basuki³

PPG FKIP Universitas Mulawarman

¹srsmwti@gmail.com, ²lujengrahayu00@gmail.com, ³nbilanooralifa@gmail.com

ABSTRACT

Mental health is a crucial aspect of student development, yet it is often overlooked in schools. Adolescents are vulnerable to academic, social, and emotional stress, requiring appropriate interventions to increase their awareness and ability to maintain their mental health. This study aims to improve adolescent mental health literacy through the use of creative media in the Leadership Project "Express Your Care: Mentally Healthy School Work." The method used was descriptive qualitative with a Project-Based Learning (PjBL) approach involving 10 students in grades VII and VIII. Data were collected through observation, documentation, participant reflection, and informal interviews during the implementation of three core activities: mental health outreach, poster design training using Canva, and screen-printing tote bags as a campaign medium. The results showed that the use of creative media proved effective in increasing students' understanding of mental health, developing design skills, and producing 10 campaign tote bags that were able to spread positive messages. These findings confirm that creative media can be a relevant and effective means of improving adolescent mental health literacy in schools.

Keywords: Mental Health Literacy, Creative Media, Project-Based Learning (PjBL)

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, namun masih sering diabaikan di lingkungan sekolah. Remaja berada pada fase rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan emosional sehingga memerlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental remaja melalui pemanfaatan media kreatif dalam Proyek Kepemimpinan "Ekspresikan Pedulimu: Karya Sekolah Sehat Mental". Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) yang melibatkan 10 peserta didik kelas VII dan VIII. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, refleksi peserta, dan wawancara informal selama pelaksanaan tiga kegiatan inti, yaitu sosialisasi kesehatan mental, pelatihan desain poster menggunakan Canva, dan penyablonan totebag sebagai media kampanye. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media kreatif terbukti efektif

dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kesehatan mental, mengembangkan keterampilan desain, serta menghasilkan 10 totebag kampanye yang mampu menyebarkan pesan positif. Temuan ini menegaskan bahwa media kreatif dapat menjadi sarana yang relevan dan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di sekolah.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Media Kreatif, *Project-Based Learning* (PjBL)

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang perkembangan peserta didik, namun sering kali kurang mendapat perhatian di lingkungan sekolah. Masa remaja dikenal sebagai periode kritis, karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental bermula pada tahap ini dan dapat berlanjut hingga dewasa (Sholihah dkk., 2023). Kondisi kesehatan mental yang baik pada remaja bukan hanya memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari, tetapi juga berperan dalam menunjang prestasi akademik dan hubungan sosial. Saat ini, meningkatnya kasus perundungan, tekanan akademik, dan ketidakstabilan sosial-ekonomi membuat remaja semakin rentan terhadap gangguan mental yang tidak boleh diabaikan.

Seiring dengan meningkatnya tantangan global, kesehatan mental kini dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Studi *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa gangguan mental termasuk dalam 20 besar penyebab disabilitas di dunia (Widya Astuti, 2024). Remaja di tingkat SMP maupun SMA kerap menghadapi tekanan akademik, perubahan biologis, serta tuntutan sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka akan berdampak pada prestasi belajar dan perkembangan pribadi mereka. Kondisi ini semakin terasa di era digital, di mana media sosial sering menjadi sumber tekanan psikologis akibat budaya perbandingan dan tuntutan pencitraan diri.

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi gangguan

emosional pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 6% (Risikesdas, 2013), bahkan sekitar 60,17% siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan kesepian (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kondisi ini semakin diperparah dengan pengaruh pandemi COVID-19 dan perkembangan teknologi 5.0 yang membuat siswa rentan mengalami penurunan kesehatan mental (Merdiaty & Febrieta, 2023).

Dalam konteks pendidikan dasar, kesehatan mental sangat penting untuk ditanamkan sejak dini karena memengaruhi kemampuan anak dalam belajar, beradaptasi, dan menjaga hubungan sosial. Guru memiliki peran strategis untuk memahami perubahan psikologis dan perilaku siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif (Aditia dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di SMPN 3 Sungai Raya yang menunjukkan bahwa kesehatan mental peserta didik kelas VII berada pada kategori baik (81%), namun tetap membutuhkan perhatian lebih, terutama melalui peran guru bimbingan dan konseling (Mosa dkk., 2018). Dalam kondisi sekarang, guru

dituntut lebih adaptif tidak hanya dalam aspek pedagogis, tetapi juga dalam memberikan dukungan emosional yang mampu meningkatkan resiliensi siswa terhadap tekanan internal maupun eksternal.

Dengan demikian, kesehatan mental peserta didik harus menjadi prioritas dalam sistem pendidikan. Peran guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat dibutuhkan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental, sehingga siswa mampu mengembangkan potensi diri secara optimal, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta berkontribusi positif bagi masyarakat. Di era modern yang penuh ketidakpastian, pendidikan tidak cukup berfokus pada hasil akademik, tetapi juga harus mengedepankan kesejahteraan psikologis agar peserta didik tumbuh menjadi generasi yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan global.

Berdasarkan kondisi tersebut, SMP Negeri 11 Samarinda dipilih sebagai mitra karena menghadapi tantangan serupa berupa rendahnya kesadaran siswa terhadap kesehatan mental, minimnya program edukasi

inovatif, serta kurangnya media ekspresi diri yang dapat digunakan peserta didik untuk menyuarakan isu penting ini. Oleh karena itu, melalui kegiatan proyek kepemimpinan yang bertema “Ekspresikan Pedulimu: Karya Sekolah Sehat Mental”, akan ditawarkan solusi berupa sosialisasi mengenai kesehatan mental, serta pelatihan desain poster menggunakan aplikasi Canva, pembuatan totebag sablon bertema kesehatan mental, serta pameran karya di mading sekolah.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian siswa terhadap kesehatan mental, mengembangkan keterampilan desain dan berpikir kreatif, serta menumbuhkan budaya peduli, terbuka, dan suportif di lingkungan sekolah. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menciptakan ekosistem sekolah yang sehat secara emosional, di mana setiap siswa merasa didengar, dihargai, dan didukung untuk berkembang secara utuh baik secara akademik maupun psikologis.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam proyek adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan *Project-Based Learning* (PjBL). Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan proses pelaksanaan proyek, keterlibatan peserta didik, serta dampak kegiatan secara mendalam. Proyek dilaksanakan di SMP Negeri 11 Samarinda dengan melibatkan 10 peserta didik kelas VII dan VIII sebagai agen perubahan. Tahapannya mengikuti prinsip PjBL, dimulai dari pra-kegiatan berupa perencanaan, persiapan alat, serta koordinasi tim pengabdian dengan pihak sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama tiga sesi inti, yaitu sosialisasi kesehatan mental, pelatihan desain poster menggunakan Canva, dan praktik penyablonan totebag. Data pendukung dikumpulkan melalui dokumentasi foto, hasil desain, catatan refleksi siswa, serta wawancara informal dengan guru dan mentor. Pada tahap akhir, monitoring dan evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, penilaian kualitas karya, dan angket refleksi. Seluruh data dianalisis secara kualitatif melalui proses reduksi,

penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan hasil proyek serta dampaknya terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mental, kreativitas, dan kepedulian sosial peserta didik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan Proyek Kepemimpinan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental melalui Media Kreatif di SMP Negeri 11 Samarinda pada Rabu, 30 April 2025 berjalan dengan efektif dan mencapai seluruh tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan kreatif melalui sosialisasi, pelatihan desain, dan pembuatan media kampanye totebag, yang melibatkan 10 peserta didik kelas VII dan VIII sebagai agen perubahan. Secara umum, proyek ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental, mengembangkan kreativitas siswa, serta menghasilkan produk kampanye yang berdampak positif bagi lingkungan sekolah.

1. Peningkatan Literasi dan Kesadaran Peserta Didik tentang Kesehatan Mental

Tahap awal kegiatan diawali dengan sesi sosialisasi dan diskusi interaktif mengenai kesehatan mental,

pengenalan emosi, pentingnya keseimbangan psikologis, serta strategi dukungan sebaya. Pada sesi ini, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditunjukkan melalui keberanian bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman. Pemahaman siswa tampak berkembang ketika mereka mulai mampu menyusun pesan edukatif terkait kesehatan mental yang selanjutnya diterjemahkan ke dalam karya kreatif. Capaian ini menunjukkan bahwa tujuan pertama proyek berhasil tercapai, yaitu meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya kesehatan mental. Temuan ini juga sejalan dengan model literasi kesehatan mental yang menekankan edukasi berbasis dialog dan media visual sebagai sarana peningkatan pemahaman.



Gambar 1 Sosialisasi Kesehatan Mental

2. Pengembangan Kreativitas dan Keterampilan Desain sebagai Media Literasi

Tahap berikutnya adalah pelatihan desain poster menggunakan aplikasi Canva. Peserta didampingi untuk mengolah pesan - pesan positif menjadi karya visual yang komunikatif dan menarik. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan desain baik dalam pemilihan warna, tata letak, maupun penyampaian pesan. Peserta yang semula berada pada kemampuan dasar, mampu menghasilkan desain akhir yang lebih matang secara estetika dan bermuatan pesan edukatif. Dengan demikian, tujuan kedua proyek berhasil dicapai, dimana program mampu mengembangkan kreativitas dan keterampilan teknis peserta didik. Proses ini juga mendukung pendekatan *Project-Based Learning* (PjBL), yang menekankan kegiatan belajar berbasis pengalaman nyata dan pemecahan masalah kreatif.



Gambar 2 Pelatihan Desain
Menggunakan Canva



Gambar 3 Hasil Desain Canva
Peserta Didik

3. Produk Kreatif sebagai Media Kampanye Literasi Kesehatan Mental

Tahap terakhir adalah praktik penyablonan desain ke totebag ramah lingkungan sebagai media kampanye. Pada tahap ini, peserta dilibatkan secara langsung dalam proses teknis mulai dari penempatan desain, persiapan alat sablon, hingga mencetak hasil akhir. Sebanyak 10 totebag karya peserta berhasil dihasilkan,

masing-masing memuat desain dan pesan unik terkait kesehatan mental. Produk kreatif ini kemudian digunakan sebagai media kampanye berjalan yang dapat dikenakan oleh siswa, guru, maupun dipajang dalam pameran sekolah. Hal ini membuktikan bahwa tujuan ketiga proyek berhasil tercapai, yaitu menghasilkan produk kreatif yang berdampak positif serta berfungsi sebagai media penyebaran literasi kesehatan mental yang berkelanjutan.



Gambar 4 Proses Sablon Totebag



Gambar 5 Hasil Produk Kreatif

Melalui sosialisasi kesehatan mental, pelatihan desain poster, pembuatan totebag sablon, dan pameran karya, siswa mampu mengekspresikan keresahan, emosi, serta pesan dukungan yang relevan dengan tantangan remaja saat ini, seperti tekanan akademik dan dampak media sosial sebagaimana dijelaskan oleh Merdiaty & Febrieta (2023). Keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahap kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis proyek mampu memfasilitasi pembelajaran bermakna, sesuai teori PjBL yang menekankan pentingnya pengalaman langsung, kolaborasi, dan pemecahan masalah untuk membangun pemahaman mendalam.

Hasil karya berupa poster, desain digital, dan totebag bertema kesehatan mental juga memperlihatkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan untuk mengomunikasikan pesan positif kepada lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan data nasional yang menyebutkan bahwa 60,17% remaja SMP–SMA mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan kesepian (Kemenkes RI, 2019), sehingga penyediaan media ekspresi diri seperti proyek ini menjadi salah

satu bentuk intervensi preventif yang relevan. Peningkatan kepedulian dan keberanian siswa untuk berbagi pandangan dalam pameran karya memperkuat teori *Social Emotional Learning* (SEL) yang menekankan pentingnya peningkatan kesadaran diri, empati, dan hubungan sosial yang sehat untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, kegiatan ini turut menguatkan pernyataan Widya Astuti (2024) bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, serta mendukung temuan Aditia dkk. (2024) dan Mosa dkk. (2018) bahwa peran sekolah dan guru dalam memberikan edukasi dan dukungan emosional sangat menentukan kondisi psikologis peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil proyek menunjukkan bahwa kegiatan edukatif, kreatif, dan partisipatif dapat menjadi solusi nyata untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di sekolah. Setiap tahapan kegiatan mulai dari sosialisasi, pelatihan desain, hingga produksi totebag memberikan dampak nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan

sekolah. Keterlibatan aktif peserta membuat mereka berkembang sebagai agen perubahan yang mampu menyebarkan pesan positif dan mendukung teman sebaya, sehingga tercipta budaya sekolah yang lebih peduli dan responsif terhadap isu kesehatan mental. Inovasi penggunaan totebag sebagai media kampanye juga terbukti efektif, karena bersifat portabel dan digunakan dalam aktivitas sehari-hari, memungkinkan pesan edukatif tersebar lebih luas dibandingkan media statis seperti poster. Selain itu, apresiasi positif dari pihak sekolah menunjukkan bahwa program ini tidak hanya relevan tetapi juga memiliki potensi untuk dilanjutkan sebagai kegiatan rutin, sehingga upaya peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan secara lebih sistematis, berkelanjutan, dan berdampak jangka panjang bagi peserta didik. Proyek ini tidak hanya memperkuat pemahaman teoritis yang disampaikan dalam pendahuluan, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa pendekatan kolaboratif mampu membangun budaya sekolah yang lebih peduli, responsif, dan mendukung

perkembangan psikologis peserta didik di era digital.

kreatif lain sebagai alternatif sarana promosi kesehatan mental di sekolah.

E. Kesimpulan

Proyek Kepemimpinan “Ekspresikan Pedulimu: Karya Sekolah Sehat Mental” berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental, kreativitas, serta kepedulian sosial peserta didik melalui pendekatan Project-Based Learning (PjBL) yang diterapkan pada rangkaian kegiatan sosialisasi, pelatihan desain, dan penyablonan totebag sebagai media kampanye. Kegiatan ini terbukti efektif dalam membangun pemahaman, keberanian berekspresi, serta kemampuan siswa menyampaikan pesan positif mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Sebagai saran perbaikan, proyek serupa dapat dilaksanakan dengan melibatkan lebih banyak peserta, memperkuat kolaborasi dengan guru BK dan orang tua, serta memperluas jangkauan kegiatan kampanye. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku, peningkatan literasi kesehatan mental, dan resiliensi siswa, serta mengeksplorasi media

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, I. M., Adhari, P. A., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Dasar: Perspektif Guru dan Peserta Didik. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 705–710. Universitas Pendidikan Indonesia.
<https://rayyanjournal.com/index.php/IJEDR/article/download/1979/pdf>
- Astuti, W. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 380–394. Universitas Negeri Semarang.
<https://proceeding.unnes.ac.id/sn/pjkmpd/article/download/4212/3739/8976>
- Merdiaty, N., & Febrieta, D. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa di Sekolah melalui Program Mentoring Guru. *Community Development Journal*, 4(6), 13573–13579. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
<https://journal.universitaspahlawa>

n.ac.id/index.php/cdj/article/download/19675/16853/77239

Mosa, E., Yuline, & Wicaksono, L. (2018). Studi Tentang Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak*, 1(1), 1–10. Universitas Tanjungpura. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/25904/75676576918>

Sholihah, W., Suswati, E., & Budiman, M. E. A. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537–544. Persatuan Perawat Nasional Indonesia. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/11121/pdf>