

## PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN METODE *MIND MAPPING* UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA

Frecylia Z.N Azzel<sup>1\*</sup>, Rita Sinthia<sup>2</sup>, MT Afriwilda<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [frecyliazahraa@gmail.com](mailto:frecyliazahraa@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* terhadap literasi kesehatan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari dua kelas VIII dengan jumlah total 60 siswa yang dipilih secara acak menggunakan aplikasi *spin wheel*. Instrumen berupa soal pilihan ganda berdasarkan tiga aspek literasi menurut Jorm (2000): pengetahuan, kepercayaan, dan sikap. Data dianalisis dengan uji *Independent Sample t-test* menggunakan SPSS versi 25. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara *gain score* kedua kelompok ( $t = 8,059$ ; Sig. 2-tailed = 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* mampu meningkatkan pemahaman siswa secara lebih visual, kreatif, dan terstruktur dibandingkan dengan layanan klasikal biasa, serta memberikan kontribusi positif dalam membentuk sikap siswa terhadap isu kesehatan mental.

**Kata kunci:** bimbingan klasikal, *mind mapping*, kesehatan mental

## THE EFFECT OF CLASSICAL GUIDANCE SERVICES WITH *MIND MAPPING* METHOD TO IMPROVE STUDENTS' MENTAL HEALTH LITERACY

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of classical guidance services with the mind mapping method on students' mental health literacy. This study uses a quantitative approach with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of two classes VIII with a total of 60 students selected randomly using the spin wheel application. The instrument was in the form of multiple-choice questions based on three aspects of literacy according to Jorm (2000): knowledge, beliefs, and attitudes. Data were analyzed using the Independent Sample t-test using SPSS version 25. The results showed a significant difference between the gain scores of the two groups ( $t = 8.059$ ; Sig. 2-tailed = 0.000). This shows that classical guidance services with the mind mapping method are able to improve students' understanding in a more visual, creative, and structured way compared to regular classical services, and provide a positive contribution in shaping students' attitudes towards mental health issues.*

**Keywords:** classical guidance, *mind mapping*, mental health

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang krusial antara masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Dalam tahap perkembangan ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, mulai dari tekanan akademik, tuntutan sosial, hingga pencarian identitas diri. Tekanan-tekanan tersebut, apabila tidak diimbangi dengan pemahaman dan keterampilan dalam menjaga keseimbangan mental, dapat memicu gangguan kesehatan mental. WHO (2021) menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan sebagian besar tidak terdeteksi serta tidak mendapatkan penanganan yang memadai.

Di Indonesia, survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya tingkat literasi kesehatan mental masyarakat, termasuk di kalangan pelajar. Doriza et al. (2022) menjelaskan bahwa tekanan akademik dan sosial di kalangan remaja berkontribusi terhadap risiko gangguan mental jika tidak diimbangi dengan dukungan psikoedukatif yang memadai. Banyak siswa menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang memalukan atau lemah, sehingga mereka enggan untuk berbicara atau mencari bantuan (Sari, 2021). Padahal, pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting untuk membentuk sikap positif terhadap diri sendiri, lingkungan sosial, serta kesiapan dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan pemahaman individu tentang gangguan mental, penyebab, pencegahan, dan layanan bantuan yang tersedia. Jorm (dalam Fakhriyani, 2024) menyatakan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi mampu mengenali gejala gangguan, memahami penanganannya, serta mengetahui cara mencari dukungan secara tepat.

Sekolah memiliki peran strategis dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental siswa karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan sekolah. Melalui peran guru bimbingan dan konseling, sekolah dapat

menyediakan layanan yang tidak hanya informatif, tetapi juga komunikatif dan menyenangkan. Salah satu bentuk layanan yang relevan adalah layanan bimbingan klasikal, yaitu layanan yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas secara sistematis dan terencana (Pane & Siregar, 2023). Layanan bimbingan klasikal yang dilakukan secara tatap muka dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam memahami materi bimbingan (Harumbina et al., 2022).

Namun, penyampaian materi bimbingan secara konvensional sering kali dianggap monoton dan kurang menarik perhatian siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam metode penyampaian. Salah satu metode yang efektif adalah *mind mapping*, yakni metode yang menyajikan informasi secara visual dengan menggunakan cabang-cabang, gambar, dan warna untuk memperkuat daya ingat dan pemahaman. Hakam & Kurniawan (2019) menambahkan bahwa *mind mapping* efektif dalam meningkatkan pemahaman dengan cara mengelompokkan informasi secara sistematis dan visual. Menurut Buzan (dalam Rahayu, 2021), *mind mapping* membantu menyelaraskan kerja otak kiri dan kanan, sehingga siswa dapat memahami konsep secara lebih menyeluruh, kreatif, dan terstruktur.

Berdasarkan hasil observasi selama program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), peneliti menemukan bahwa banyak siswa menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental ringan seperti mudah tersinggung, menarik diri, atau sulit mengelola emosi. Namun, mereka tampak belum memahami bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan kesehatan mental. Beberapa siswa mengaku mengetahui istilah "*mental health*" hanya dari media sosial seperti TikTok atau Instagram, tanpa pemahaman yang mendalam.

Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendekatan yang interaktif dan visual sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa kelas VIII.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping*, dan kelompok kontrol yang menerima layanan klasikal tanpa metode *mind mapping*. Subjek penelitian adalah seluruh siswa dari 2 kelas VIII, dengan jumlah total 60 siswa yang dipilih secara acak menggunakan aplikasi *spin wheel*.

Instrumen yang digunakan berupa tes pilihan ganda sebanyak 26 item, disusun berdasarkan tiga aspek literasi kesehatan mental menurut Jorm (2000), yaitu: pengetahuan, kepercayaan, dan sikap. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,849. Data dianalisis dengan bantuan aplikasi *SPSS* versi 25, penelitian ini menggunakan uji *Independent Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan *Gain Score* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil menunjukkan nilai  $t = 8,059$  dengan  $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Literasi kesehatan mental merupakan aspek penting yang tidak hanya mencakup pengetahuan tentang kesehatan mental, tetapi juga keterampilan dalam mengenali gejala gangguan psikologis, bersikap terbuka terhadap isu-isu psikologis, serta kemampuan mengelola stres dan emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari (Idham et al., 2019).

Sebelum intervensi dilakukan, peneliti memberikan tes awal (*pretest*) kepada seluruh responden untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh siswa, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil dari *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata skor kedua kelompok berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai isu kesehatan mental, kemungkinan diperoleh dari

sumber-sumber informal seperti media sosial, platform digital edukatif, maupun pengalaman pribadi. Meskipun demikian, pemahaman yang dimiliki siswa masih bersifat terbatas dan belum disertai dengan sikap yang reflektif maupun kemampuan praktis untuk merespon permasalahan psikologis dengan bijak. Penelitian Ali et al. (2024) menegaskan bahwa siswa dengan literasi kesehatan

mental yang rendah cenderung kurang menyadari gejala gangguan mental, enggan mencari pertolongan, dan cenderung menunjukkan perilaku yang tidak adaptif.

Seperti yang dijelaskan oleh Islam et al. (2020), remaja kerap mengalami hambatan dalam mengakses informasi yang tepat terkait kesehatan mental, serta masih terpengaruh oleh stigma sosial yang menyebabkan mereka enggan untuk terbuka atau mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional.

Dengan demikian, data pretest ini menjadi dasar penting dalam menilai sejauh mana kebutuhan siswa terhadap layanan bimbingan klasikal yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman dan sikap yang lebih sehat terhadap isu-isu mental. Berikut disajikan tabel yang memperlihatkan hasil *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan:

**Tabel 1 Hasil *Pretest* Siswa Sebelum diberikan Perlakuan**

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
1.	$X < 11$	Rendah	9	16
2.	$12 \leq X \leq 15$	Sedang	18	14
3.	$X > 15$	Tinggi	3	0

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas siswa kelas eksperimen berada pada kategori sedang, sedangkan di kelas kontrol lebih banyak yang berada di kategori rendah. Hanya sedikit siswa dari kelas eksperimen yang sudah berada pada kategori tinggi, dan tidak ada dari kelas kontrol.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan pemahaman tersebut.

Menurut Fakhriyani (2024), siswa dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung sulit mengenali gangguan dan ragu untuk mencari bantuan. Maka, intervensi seperti bimbingan klasikal dengan metode yang menarik perlu dilakukan agar pemahaman siswa bisa lebih meningkat.

Adapun hasil *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 2 Hasil *Posttest* Siswa Setelah diberikan Perlakuan**

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
1.	$X < 11$	Rendah	0	1
2.	$12 \leq X \leq 15$	Sedang	0	18
3.	$X > 15$	Tinggi	30	11

Berdasarkan Tabel 2, seluruh siswa di kelas eksperimen masuk ke dalam kategori tinggi setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa secara maksimal. Di sisi lain, kelas kontrol masih didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 18 siswa, dengan 11 siswa berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa masih berada di kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa, baik yang disampaikan secara konvensional maupun yang dikombinasikan dengan *mind mapping*. Namun, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* jauh lebih optimal, ditandai dengan seluruh siswa mencapai kategori tinggi dalam hasil *posttest*. Capaian ini mencerminkan efektivitas metode *mind mapping* dalam membantu siswa memahami materi secara lebih menyeluruh dan bermakna.

Dengan demikian, meskipun layanan bimbingan klasikal secara umum telah mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman siswa, penerapan metode *mind mapping* terbukti lebih mendorong pemerataan hasil belajar serta memperkuat pemahaman konseptual secara visual dan terstruktur. Untuk memperkuat kesimpulan tersebut, diperlukan analisis lanjutan melalui

perbandingan skor rata-rata dan pengujian statistik antar kelompok, guna memastikan bahwa perbedaan yang terjadi tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga signifikan secara statistik.

**Tabel 3 Skor Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Literasi Kesehatan Mental Siswa**

<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
380	Sedang	608	Tinggi
Rata-Rata			
12,67		20,27	

Berdasarkan Tabel 3, layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Sebelum diberikan layanan, rata-rata skor *pretest* kelas eksperimen adalah 12,67 dan berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan, terjadi peningkatan rata-rata skor menjadi 20,27, yang masuk dalam kategori tinggi.

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol, penelitian ini menggunakan uji *Independent Sample T-Test*, yang hasilnya disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4 Uji *Independent Sample T-Test***

<i>Independent Samples Test</i>			
Literasi Kesehatan Mental		t	Sig. (2-tailed)
	<i>Gain score</i> Eksperimen - <i>Gain score</i> Kontrol	8,059	0,000

Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *gain score* literasi kesehatan mental siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol, dengan nilai t sebesar 8,059 dan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* mengalami peningkatan literasi kesehatan mental yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan siswa yang tidak diberikan metode *mind mapping*. Perbedaan rata-rata yang mencolok ini mengindikasikan bahwa penggunaan *mind*

*mapping* dalam layanan klasikal mampu memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu-isu kesehatan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan berpengaruh signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh nilai signifikansi  $< 0,05$ . Artinya, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menegaskan bahwa terdapat perbedaan nyata antara literasi kesehatan mental siswa yang mengikuti layanan dengan metode *mind mapping* dan yang tidak diberi metode *mind mapping*.

Hasil ini didukung oleh temuan Palufi & Fauziah (2022) yang menyatakan bahwa *mind mapping* membantu siswa memahami materi yang sulit melalui visualisasi dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Dengan metode ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, melainkan juga diajak menyusun, mengaitkan, dan merefleksikan materi secara mandiri.

Selain itu, Avdagic et al. (2021) menjelaskan bahwa metode visual seperti *mind mapping* mampu memperkuat pemahaman, meningkatkan ingatan, serta memfasilitasi perubahan sikap karena siswa terlibat secara emosional dan reflektif selama proses. Dalam penelitian ini, siswa di kelas eksperimen juga menunjukkan perubahan sikap seperti lebih terbuka berbicara tentang perasaan, serta menunjukkan kepedulian terhadap teman yang mengalami tekanan emosional.

Melalui kegiatan *mind mapping* yang bersifat visual dan kreatif, siswa dapat menyusun ulang pengetahuan yang mereka miliki dan membentuk pemahaman baru secara lebih mendalam. Proses ini sesuai dengan pandangan Mangindaan, Rahman & Adam (2024) bahwa peningkatan literasi tidak cukup hanya dengan pemberian informasi, tetapi perlu strategi pembelajaran yang mengintegrasikan pemahaman dengan pengalaman dan aktivitas reflektif.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* tidak hanya efektif secara kognitif, tetapi juga memberi dampak positif dalam membentuk sikap dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* berpengaruh dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Sebelum layanan diberikan, pemahaman siswa mengenai kesehatan mental masih berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya yang lebih kreatif, seperti puisi, cerpen, atau pantun, untuk memperdalam refleksi emosional siswa. keterbatasan dalam mengenali dan memahami isu-isu psikologis secara menyeluruh. Namun setelah diberikan layanan, terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan kepercayaan siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Hal ini terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa metode *mind mapping* mampu memfasilitasi siswa dalam memahami materi secara visual, kreatif, dan terstruktur, serta mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap isu-isu kesehatan mental. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengeksplorasi lebih lanjut sejauh mana peningkatan literasi kesehatan mental dapat berdampak pada perubahan perilaku nyata siswa dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. N., Rahman, A., & Hamzah, F. (2024). *Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior among Adolescents: A Survey Study*. Journal of Psychological Research, 12(1), 34–47.
- Avdagic, E., Bajric, S., & Mujanovic, E. (2021).** *Mind mapping as a pragmatic solution for evaluation*. International Journal of Evaluation and Research in Education, 10(4), 1150–1158.
- Doriza, S., Andini, S., & Nugraheni, P. L. (2022). *Stres Remaja pada Pendidikan dan Hubungannya dengan Analisis Status Sosial Ekonomi*. PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 34(2), 119–140.
- Fakhriyani, D. V. (2022). *Literasi Kesehatan Mental: Konsep, Strategi, & Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental*. Madza Media.

- Fakhriyani, D. V. (2024). *Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(1), 52-65.
- Hakam, A. R., & Kurniawan, D. (2019). *Mind Mapping Sebagai Metode untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(2), 105–112.
- Harumbina, D. A., Khoirunnisa, D. R., & Maryam, S. (2022). *Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 61–75.
- Idham, A., Rahayu, P., Muhiddin, S., As-Sahih, A., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika*, 11(Juni), 2502–4590.
- Islam, M. I., Khanam, R., & Kabir, E. (2020). *Bullying victimization, mental disorders, suicidality and self-harm among Australian high schoolchildren: Evidence from nationwide data. Psychiatry Research*.
- Mangindaan, K. A. H., Rahman, A., & Adam, H. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental pada peserta didik SMA Negeri 9 Manado. *Bios Logos: Jurnal Pendidikan*, 14(1), 9–16.
- Palufi, L. V., & Fauziah, A. N. M. (2022). Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Siswa Dalam Membuat Mind Mapping Pada Materi Sistem Ekskresi Pada Manusia. *Pensa E-Jurnal : Pendidikan Sains*, 10(1), 109–116.
- Pane, Y. K., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Teknik *Small Group Discussion* (SGD) Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Dalam Pemilihan Karir Pada Siswa SMA. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 646–655.
- Rahayu, A. P. (2021). Penggunaan mind mapping dari perspektif Tony Buzan dalam proses pembelajaran. *Jurnal Paradigma*, 11(1), 65-80.
- Sari. (2021). *Gambaran Kesehatan Mental Siswa SMP Perti Kota Padang*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- WHO. (2024). "Kesehatan Mental Menurut WHO: Panduan Lengkap, Manfaat."