

Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Video dan Flyer terhadap Pengetahuan Siswa SMPN 7 Kota Gorontalo

Suci Ramadhanyanti Nur¹, Herlina Jusuf², Ramly Abudi³

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia ^{1,2,3}

Corresponding Author: sucirnr@gmail.com^{1*}, herlinajusuf@ung.ac.id², ramlyabudi@ung.ac.id³

Info Artikel

Received: 28 Juni 2026

Revised : 02 Juli 2026

Accepted: 14 Juli 2026

Published: 23 Juli 2026

Keywords: mental health, bullying, video media, flyer, student knowledge.

Kata Kunci: kesehatan mental, perundungan, media video, flyer, pengetahuan siswa.

Abstract

Bullying remains a major issue in schools and contributes to adolescent mental health problems. Traditional didactic lectures remain the primary medium for school-based mental health education, though they often constrain student engagement and cognitive gains. To address this limitation, the present study evaluated the efficacy of an alternative, multimedia-based approach incorporating videos and flyers to enhance student comprehension of bullying. Utilizing a quasi-experimental, one-group pretest-posttest design, the research assessed a cohort of 75 seventh-grade students at SMP Negeri 7 Gorontalo, selected via total sampling. Data were collected using pretest and posttest questionnaires and analyzed with the Paired Samples t-test. The mean knowledge score increased from 93.99 before the intervention to 112.64 after the intervention, with a statistically significant difference ($p = 0.000$). The findings indicate that combining video and flyer media effectively improves students' understanding of bullying by integrating audiovisual learning with printed materials that reinforce key messages. Consequently, the implementation of video and flyer-mediated mental health education demonstrates significant efficacy in enhancing students' understanding of bullying. These modalities may thus function as viable alternative strategies for health promotion initiatives within school environments.

Abstrak

Perilaku perundungan masih menjadi masalah di lingkungan sekolah dan berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental remaja. Pelaksanaan edukasi kesehatan mental di sekolah umumnya masih didominasi metode ceramah sehingga kurang menarik dan belum optimal dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efikasi intervensi edukasi kesehatan mental berbantuan media video dan selebaran (*flyer*) dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai perundungan. Guna mencapai tujuan tersebut, studi ini menerapkan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan satu kelompok pretes-pascates (*one-group pretest-posttest*). Partisipan penelitian ini terdiri dari 75 siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang ditentukan melalui teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarkan pada tahap pretest dan posttest, sedangkan analisis komparasi data hasil intervensi dilakukan dengan mengaplikasikan uji t berpasangan (*paired samples t-test*). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 93,99 sebelum intervensi menjadi 112,64 setelah intervensi, dengan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi media video dan flyer mampu



meningkatkan pemahaman siswa mengenai perundungan melalui penyampaian informasi audiovisual yang diperkuat dengan media cetak yang dapat dipelajari kembali. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental berbasis video dan flyer efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang perundungan dan berpotensi menjadi alternatif strategi promosi kesehatan di lingkungan sekolah.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja belakangan semakin banyak disorot dalam agenda kesehatan masyarakat. Hal ini tidak lepas dari karakteristik masa remaja sebagai periode peralihan yang penuh gejolak, baik dari sisi biologis, psikologis, maupun sosial, sehingga kelompok usia ini lebih rentan mengalami berbagai persoalan psikososial (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; WHO, 2025). Perilaku perundungan (bullying) di sekolah tercatat sebagai salah satu pemicu utama terganggunya kesehatan jiwa remaja. Perundungan dapat dipahami sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang, dengan ciri khas adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban. Konsekuensinya tidak berhenti pada gangguan emosi semata, melainkan turut memicu kecemasan, depresi, turunnya rasa percaya diri, masalah perilaku, merosotnya prestasi belajar, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup pada sebagian remaja (Dermawan et al., 2024; Han et al., 2025).

Data WHO, (2025) mencatat bahwa satu di antara tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kejiwaan, sementara mayoritas kasus tersebut belum terdeteksi maupun tertangani secara layak. Fakta ini menegaskan perlunya penguatan langkah promotif dan preventif di sekolah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan jiwa remaja. Sekolah sendiri memegang peran strategis dalam membentuk pola perilaku sosial siswa, sehingga menjadi ruang yang tepat untuk menjalankan program pencegahan bullying lewat pendidikan kesehatan yang tepat sasaran (UNESCO, 2019; WHO, 2025).

Perundungan juga masih menjadi persoalan besar dalam dunia pendidikan, baik secara global maupun di Indonesia. UNESCO, (2019) memperkirakan hampir sepertiga peserta didik di dunia pernah mengalami perundungan semasa sekolah. Dampaknya bukan hanya pada kondisi psikologis korban, tetapi juga mengganggu proses belajar, menaikkan angka ketidakhadiran, serta menurunkan mutu lingkungan belajar secara keseluruhan (Han et al., 2025). Kondisi serupa juga tampak pada lokasi penelitian ini, di mana edukasi kesehatan mental yang berjalan selama ini masih didominasi ceramah tanpa dukungan media yang menarik, sehingga pemahaman siswa tentang bullying belum

berkembang secara maksimal.

Sejumlah kajian terdahulu memperlihatkan bahwa media audiovisual unggul dibandingkan metode konvensional dalam mendukung pembelajaran kesehatan. Video mampu memadukan gambar, suara, dan ilustrasi sekaligus, sehingga materi yang cenderung abstrak menjadi lebih mudah dicerna siswa. Di sisi lain, media cetak seperti flyer punya nilai lebih sebagai alat penguat pesan karena dapat dibaca ulang kapan saja setelah sesi edukasi usai. Ketika kedua jenis media ini digabungkan, perhatian, pemahaman, dan daya ingat siswa terhadap materi dinilai lebih baik dibandingkan hanya mengandalkan satu media saja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada efektivitas media video atau media cetak secara terpisah dalam berbagai topik promosi kesehatan. Penelitian mengenai penggunaan kombinasi media video dan flyer sebagai strategi edukasi kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bullying masih relatif terbatas, khususnya pada siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, implementasi media edukasi kesehatan mental dalam Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) juga belum banyak dikaji sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Kondisi empiris tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang krusial untuk dijawab. Oleh karena itu, diperlukan perumusan strategi intervensi edukasi kesehatan mental yang tidak hanya memiliki daya tarik tinggi dan kemudahan komprehensif, tetapi juga selaras dengan karakteristik sosiopsikologis remaja.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan edukasi kesehatan mental yang mengintegrasikan media video sebagai media audiovisual dengan flyer sebagai media penguat pesan dalam satu paket intervensi edukasi mengenai bullying pada siswa kelas VII sekolah menengah pertama. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi melalui kombinasi stimulasi visual, auditori, dan penguatan materi tertulis sehingga menghasilkan peningkatan pengetahuan siswa yang lebih optimal dibandingkan penggunaan satu media edukasi saja.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efikasi intervensi edukasi kesehatan mental melalui media video dan *flyer* terhadap peningkatan literasi perundungan pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis sekaligus praktis dalam perumusan strategi promosi kesehatan mental berbasis sekolah. Selain itu, temuan ini diproyeksikan menjadi alternatif media edukasi yang efektif guna mengoptimalkan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam mewujudkan ekosistem pendidikan yang kondusif, sehat, serta bebas dari praktik perundungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu berpola one-group pretest-posttest. Desain ini dipilih agar perubahan pengetahuan siswa dapat diamati dari waktu ke waktu, yaitu dengan mengukur kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) setelah siswa menerima edukasi kesehatan mental melalui video dan flyer. Pilihan desain ini cocok untuk konteks intervensi di sekolah, mengingat randomisasi subjek sulit dilakukan di lapangan, sehingga pengukuran tetap dilakukan pada kelompok yang sama baik sebelum maupun sesudah perlakuan (Gopalan et al., 2020).

Penelitian berlangsung di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo selama periode 20 April hingga 6 Mei 2026. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan studi pendahuluan yang memperlihatkan bahwa penggunaan media edukasi yang bervariasi untuk topik perundungan masih minim di sekolah tersebut. Populasi penelitian mencakup seluruh 75 siswa kelas VII, dan seluruhnya dijadikan responden melalui teknik total sampling. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi tergolong kecil dan semua siswa memenuhi syarat untuk mengikuti intervensi, sehingga data yang diperoleh diharapkan dapat mencerminkan kondisi populasi secara utuh.

Tahap awal intervensi diisi dengan pengisian kuesioner pretest yang mengukur pengetahuan siswa tentang bullying dan kesehatan mental. Setelah itu, siswa menyaksikan video edukasi berdurasi 1–2 menit yang memuat pengertian bullying, ragam bentuknya, dampak terhadap kesehatan jiwa, hingga cara mencegahnya. Peneliti kemudian memberi penjelasan singkat untuk mempertegas isi video tersebut. Pada tahap berikutnya, siswa menerima flyer berisi rangkuman materi edukasi yang bisa dibaca ulang kapan saja. Sesi ditutup dengan diskusi dan tanya jawab guna memastikan siswa benar-benar memahami materi sebelum akhirnya mengisi posttest menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest.

Kuesioner pengetahuan tentang bullying yang digunakan disusun mengacu pada indikator materi edukasi dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa SMP. Uji validitas dan reliabilitas instrumen ini dilakukan lebih dulu pada 30 siswa SMP Negeri 5 Kota Gorontalo, dengan hasil seluruh item dinyatakan valid ($r \text{ hitung} \geq 0,36$) dan reliabel (Cronbach's Alpha $> 0,60$), sehingga instrumen ini layak dipakai untuk pengumpulan data penelitian.

Analisis data diawali dengan analisis univariat untuk memetakan karakteristik responden serta sebaran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat kemudian dijalankan untuk membandingkan skor pretest dan posttest. Sebelum masuk ke uji hipotesis, dilakukan lebih

dulu uji normalitas data dengan Kolmogorov–Smirnov; jika data berdistribusi normal, digunakan Paired Samples t-test, sedangkan jika tidak, digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Dalam penelitian ini, data terbukti berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan Paired Samples t-test pada taraf kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai $p < 0,05$ dijadikan acuan untuk menyatakan adanya perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yang sekaligus menjadi dasar penilaian efektivitas edukasi kesehatan mental berbasis media video dan flyer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 75 siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Dilihat dari usia, mayoritas responden berusia 13 tahun (40 siswa, 53,3%), disusul usia 12 tahun (29 siswa, 38,7%), dan usia 14 tahun (6 siswa, 8,0%). Dari sisi jenis kelamin, jumlah siswa laki-laki (38 orang, 50,7%) hampir setara dengan siswa perempuan (37 orang, 49,3%), sehingga komposisi responden dapat dikatakan seimbang.

Tabel 1. *Karakteristik Responden*

Karakteristik	n	%
Usia		
12 tahun	29	38,7
13 tahun	40	53,3
14 tahun	6	8,0
Total	75	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	50,7
Perempuan	37	49,3
Total	75	100

Sumber: Data Primer, 2026

Sebaran kategori pengetahuan siswa berubah cukup nyata antara sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap pretest, kategori cukup mendominasi dengan 36 siswa (48,0%), diikuti kategori baik 33 siswa (44,0%) dan kategori kurang 5 siswa (6,7%). Setelah edukasi diberikan, hampir seluruh responden berpindah ke kategori baik, yaitu 74 siswa (98,7%), sementara kategori cukup tersisa 1 siswa (1,3%) dan kategori kurang sudah tidak ditemukan lagi. Pergeseran distribusi ini menegaskan

adanya kenaikan tingkat pengetahuan siswa setelah menerima edukasi.

Tabel 2. *Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi*

Kategori Pengetahuan	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Kurang	5 (6,7)	0 (0,0)
Cukup	36 (48,0)	1 (1,3)
Baik	33 (44,0)	74 (98,7)
Total	75 (100)	75 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji Paired Samples t-test memperkuat gambaran tersebut, dengan skor pengetahuan rata-rata naik dari 93,99 saat pretest menjadi 112,64 saat posttest. Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa selisih skor tersebut signifikan secara statistik, yang berarti edukasi kesehatan mental berbasis video dan flyer memang efektif dalam mendongkrak pengetahuan siswa tentang bullying.



Gambar 1. *Flyer Edukasi Pengetahuan tentang Perilaku Perundungan (Bullying)*

Tabel 3. *Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi*

Variabel	n	Mean	p-value
Pretest	75	93,99	

Posttest	75	112,64	0,000
----------	----	--------	-------

Sumber: Data Primer, 2026

Secara umum, temuan ini mengonfirmasi bahwa kombinasi video dan flyer efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang bullying, baik dilihat dari pergeseran kategori pengetahuan maupun dari kenaikan skor rata-rata yang signifikan pasca-intervensi.

Pembahasan

Temuan di atas memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui video dan flyer berdampak signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang bullying. Kenaikan skor rata-rata dari 93,99 menjadi 112,64, yang teruji signifikan lewat Paired Samples t-test ($p = 0,000$), menjadi bukti utamanya. Perubahan juga tampak pada distribusi kategori pengetahuan: mayoritas responden yang semula berada pada kategori cukup bergeser ke kategori baik setelah intervensi. Ini mengisyaratkan bahwa perpaduan video dan flyer berhasil memperluas pemahaman siswa, mulai dari definisi bullying, ragam bentuknya, dampak terhadap kesehatan jiwa, hingga langkah-langkah pencegahannya.

Fenomena ini sejalan dengan Cognitive Theory of Multimedia Learning, yang menjelaskan bahwa belajar menjadi lebih efektif saat informasi disalurkan lewat kanal visual dan auditori sekaligus, dibanding hanya lewat penjelasan verbal. Pada penelitian ini, video menghadirkan pengalaman belajar yang lebih hidup melalui gabungan gambar, animasi, narasi, dan ilustrasi kejadian nyata, sehingga membantu siswa membentuk gambaran mental yang lebih jelas tentang bullying. Flyer, di sisi lain, berperan sebagai penguat pesan yang memberi kesempatan siswa mengulang informasi penting setelah sesi edukasi berakhir. Perpaduan keduanya membuat proses belajar lebih aktif, sebab siswa tidak sekadar menerima informasi secara pasif tetapi juga bisa memperdalam pemahaman lewat materi cetak yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Inilah salah satu alasan mengapa kenaikan pengetahuan pada penelitian ini terbilang tinggi dibandingkan pembelajaran yang hanya bertumpu pada ceramah (Fiorella & Mayer, 2016; Han et al., 2025; Morgado et al., 2024).

Temuan ini turut menambah bukti bahwa media pembelajaran berbasis teknologi memberi kontribusi positif bagi pendidikan kesehatan remaja. Sejumlah kajian terbaru mencatat bahwa edukasi berbasis media digital cenderung meningkatkan keterlibatan siswa, mengingat generasi remaja masa kini lebih terbiasa dengan penyampaian informasi yang visual dan interaktif dibandingkan cara konvensional (Xiao et al., 2024). Remaja umumnya lebih cepat menangkap materi bila disajikan

lewat ilustrasi, simulasi, atau contoh kasus yang relevan dengan keseharian mereka. Karena itu, video dalam penelitian ini tidak sekadar berfungsi menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi sarana membangun pengalaman belajar yang lebih kontekstual, sehingga siswa lebih mudah memahami dampak psikologis maupun sosial dari perilaku *bullying* (Halim, 2021).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Sayuti et al., yang mendapati bahwa penggunaan video secara signifikan mendongkrak pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat, karena media audiovisual dinilai mampu menarik perhatian siswa sehingga informasi lebih mudah terserap. Meski demikian, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan tidak hanya mengandalkan video sebagai media utama, melainkan juga menambahkan flyer sebagai penguat pesan. Kombinasi ini membuka ruang bagi proses pengulangan informasi (*repetition*), yang dikenal sebagai salah satu prinsip penting dalam edukasi kesehatan. Berkat materi cetak yang bisa dibaca ulang setelah sesi edukasi, siswa mendapat kesempatan memperkuat kembali apa yang telah mereka pelajari lewat video, sehingga proses belajarnya menjadi lebih berkelanjutan dibandingkan hanya mengandalkan satu jenis media.

Jika disandingkan dengan riset-riset terbaru mengenai edukasi kesehatan mental di sekolah, hasil penelitian ini konsisten menunjukkan bahwa intervensi berbasis media dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Kendati begitu, sebagian besar riset sebelumnya cenderung menguji video, poster, atau media digital secara terpisah, sementara penelitian yang memadukan media audiovisual dengan media cetak dalam satu paket intervensi masih jarang, terutama untuk topik *bullying* di jenjang SMP. Dari sini, penelitian ini menyumbangkan bukti ilmiah bahwa pendekatan multimedia yang dipadukan dengan media cetak sederhana bisa menjadi strategi promosi kesehatan mental yang efektif, praktis diterapkan, dan hemat biaya, terutama bagi sekolah dengan keterbatasan fasilitas teknologi (Arslan et al., 2021; Han et al., 2025).

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, kenaikan pengetahuan yang dialami responden juga membawa arti penting, karena pengetahuan merupakan salah satu penentu utama terbentuknya sikap dan perilaku sehat. Kendati kenaikan pengetahuan tidak serta-merta mengubah perilaku, berbagai riset memperlihatkan bahwa siswa dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih peka mengenali gejala *bullying*, memahami dampaknya bagi kondisi psikologis, dan lebih berani mengambil langkah pencegahan atau mencari bantuan saat menghadapi kasus tersebut. Karena itu, peningkatan pengetahuan yang tercatat dalam penelitian ini bisa dipandang sebagai titik awal dalam membangun budaya sekolah yang lebih aman, inklusif, dan peduli terhadap kesehatan mental seluruh siswa (Arslan et al., 2021; Dermawan et al., 2024).

Relevansi temuan ini kian kuat mengingat bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa dampak

bullying tidak berhenti pada korban saja, melainkan juga menyentuh pelaku dan siswa yang menyaksikannya (bystanders). Paparan terhadap bullying diketahui berkaitan dengan naiknya risiko kecemasan, depresi, masalah perilaku, penurunan kesejahteraan psikologis, hingga munculnya ide bunuh diri pada remaja, dan dampak ini bisa terbawa hingga dewasa jika tidak segera diintervensi. Atas dasar itu, edukasi kesehatan mental berbasis sekolah semestinya dipandang sebagai bagian dari strategi promotif-preventif yang tidak hanya mendongkrak pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bersama akan pentingnya lingkungan belajar yang aman dan bebas bullying (Dermawan et al., 2024; Han et al., 2025).

Keberhasilan intervensi ini tidak semata bergantung pada isi materi, melainkan juga pada karakteristik media yang dipakai. Video unggul dalam menyajikan informasi secara dinamis lewat perpaduan gambar bergerak, narasi, ilustrasi, dan suara, sehingga sanggup menarik perhatian siswa sejak menit-menit awal. Flyer, sebaliknya, berperan sebagai alat penguat yang memungkinkan siswa mengulang materi yang sudah diterima. Kombinasi ini melahirkan pola belajar yang saling melengkapi (*complementary learning*): video membangun pemahaman awal, sementara flyer menjaga informasi tetap tersimpan lewat pengulangan mandiri. Oleh sebab itu, kenaikan pengetahuan pada penelitian ini kemungkinan besar bukan hanya buah dari isi materi, tetapi juga hasil sinergi antara karakteristik kedua media tersebut.

Dukungan terhadap temuan ini juga datang dari penelitian Sutiawati et al., (2024) yang menguji efektivitas video dan leaflet dalam meningkatkan mental health literacy remaja. Studi tersebut mendapati bahwa video maupun leaflet sama-sama mampu mendongkrak literasi kesehatan mental, sehingga keduanya layak dijadikan pilihan media edukasi di sekolah. Mereka juga menyoroti bahwa akses informasi dan karakteristik siswa turut menentukan keberhasilan intervensi sebuah simpulan yang memperkuat argumen penelitian ini bahwa kesesuaian media dengan karakter remaja membuka peluang lebih besar untuk memperbaiki pemahaman siswa soal kesehatan mental.

Selain faktor media, tahap perkembangan responden turut memengaruhi keberhasilan intervensi. Seluruh peserta adalah siswa kelas VII yang tengah memasuki fase remaja awal, sebuah periode di mana rasa ingin tahu sedang tinggi-tingginya, kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, dan informasi lebih mudah diterima lewat pendekatan visual-interaktif dibandingkan penjelasan verbal satu arah. Situasi ini membuat video menjadi media yang tepat, karena mampu mengubah konsep abstrak menjadi contoh konkret yang lebih mudah dicerna siswa. Setelah mendapat gambaran dari video, flyer kemudian memperkuat proses internalisasi karena siswa bisa membaca ulang materi sesuai ritme belajar masing-masing. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa

hampir seluruh responden mengalami kenaikan pengetahuan pada penelitian ini.

Konsep mental health literacy turut menjelaskan mengapa intervensi ini berhasil. Literasi kesehatan mental bukan sekadar kemampuan mengenali masalah kejiwaan, melainkan juga mencakup pemahaman terhadap faktor risiko, cara memperoleh pertolongan, dan sikap positif terhadap pencegahan. Tinjauan sistematis oleh Afendy et al., (2024) menemukan bahwa peningkatan mental health literacy pada remaja sangat bergantung pada strategi edukasi yang aktif, partisipatif, dan menggunakan media yang cocok dengan karakter generasi muda. Sekolah, menurut kajian tersebut, merupakan ruang strategis untuk membangun literasi ini karena sebagian besar interaksi sosial remaja terjadi di lingkungan pendidikan. Sejalan dengan itu, kenaikan pengetahuan yang terekam dalam penelitian ini menjadi indikasi awal bahwa intervensi berbasis sekolah bisa berkontribusi nyata terhadap literasi kesehatan mental siswa.

Ditinjau dari sisi promosi kesehatan, edukasi berbasis multimedia dalam penelitian ini terbukti lebih menjanjikan dibandingkan ceramah konvensional. Jika ceramah cenderung menjadikan siswa sebagai penerima informasi pasif, penggunaan video yang dipadukan flyer justru mengajak siswa untuk aktif mengamati, mendengarkan, membaca, dan berdiskusi. Aktivitas belajar yang melibatkan lebih banyak indera semacam ini dikenal mampu memperkuat perhatian sekaligus penyimpanan informasi dalam ingatan jangka panjang. Karena itu, kenaikan skor pengetahuan dalam penelitian ini bisa dibilang sebagai konsekuensi wajar dari proses belajar yang lebih interaktif, dibandingkan metode ceramah konvensional yang masih banyak dipakai di sekolah.

Temuan ini juga membawa implikasi praktis bagi pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), mengingat banyak sekolah masih mengandalkan penyuluhan lisan singkat tanpa media pendukung yang menarik. Padahal, penelitian Sinaga et al., (2026) menunjukkan bahwa media edukasi berbasis animasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja dibandingkan media cetak konvensional, karena mampu menghadirkan pengalaman belajar yang lebih menarik dan meningkatkan keterlibatan siswa. Meski penelitian tersebut berfokus pada animasi sebagai media utama, prinsip yang dihasilkan tetap relevan dengan penelitian ini: media visual yang menarik perlu dipadukan dengan media pendukung agar pesan kesehatan tersampaikan secara lebih menyeluruh.

Temuan ini juga menegaskan bahwa kenaikan pengetahuan merupakan langkah awal menuju budaya sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Siswa yang berpengetahuan baik lebih mampu mengenali bentuk-bentuk bullying, memahami dampak psikologisnya, dan lebih berani mencari bantuan saat menghadapi masalah tersebut. Penelitian Nofriati, (2024) menunjukkan bahwa

edukasi tentang dampak bullying terhadap kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran remaja akan konsekuensi perilaku tersebut, sekaligus mendorong perilaku yang lebih positif dalam pergaulan di sekolah. Dengan demikian, intervensi pada penelitian ini berpeluang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi landasan bagi program pencegahan bullying yang lebih menyeluruh apabila dijalankan secara berkelanjutan.

Secara garis besar, efektivitas edukasi kesehatan mental dalam penelitian ini tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan, melainkan juga oleh cara penyampaian, karakteristik media, dan seberapa aktif siswa terlibat selama proses belajar. Perpaduan video dan flyer memberi nilai tambah karena menggabungkan kelebihan media audiovisual dengan media cetak, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan memungkinkan penguatan informasi setelah sesi edukasi berakhir. Faktor-faktor inilah yang menjadi alasan logis di balik keberhasilan penelitian ini menunjukkan kenaikan pengetahuan yang signifikan pasca-intervensi.

Dari sisi teoretis, temuan ini menegaskan bahwa video dan flyer mendukung pendekatan pembelajaran multimedia dalam promosi kesehatan, karena keduanya memungkinkan penyampaian informasi lewat jalur visual, auditori, dan teks secara bersamaan sehingga pemahaman dan daya ingat siswa terhadap materi bullying meningkat. Penelitian ini juga memperkuat konsep mental health literacy, di mana kenaikan pengetahuan menjadi langkah awal bagi remaja untuk mengenali masalah kesehatan mental, memahami faktor risikonya, dan mengambil tindakan yang tepat saat menghadapi kasus bullying. Dengan begitu, penelitian ini menambah bukti bahwa strategi edukasi berbasis multimedia efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah (Amado-Rodríguez et al., 2022; Kutcher et al., 2016).

Secara praktis, penelitian ini memperlihatkan bahwa perpaduan video dan flyer bisa menjadi alternatif strategi promosi kesehatan mental di sekolah, mengingat penerapannya relatif mudah, biayanya rendah, dan cocok dengan karakter remaja yang lebih responsif terhadap media visual. Model edukasi ini berpotensi diintegrasikan ke dalam kegiatan UKS maupun layanan bimbingan konseling sebagai bagian dari upaya promotif-preventif dalam menekan perilaku bullying. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menguji satu jenis media secara terpisah, penelitian ini menawarkan pendekatan yang memadukan kelebihan media audiovisual dan media cetak dalam satu paket intervensi inilah yang menjadi salah satu unsur kebaruannya, karena memberi pengalaman belajar yang lebih menyeluruh lewat materi yang menarik sekaligus dapat dipelajari ulang secara mandiri. Pendekatan ini juga selaras dengan rekomendasi UNICEF (2023) dan World Health Organization (2024) yang menyoroti pentingnya program promosi kesehatan mental berbasis sekolah

yang memanfaatkan media edukasi inovatif dan sesuai karakteristik siswa.

Terlepas dari itu, penelitian ini tetap memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati. Desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol membuat kenaikan pengetahuan belum bisa sepenuhnya dikaitkan dengan intervensi semata, karena faktor eksternal lain mungkin turut berperan. Penelitian juga hanya dilakukan di satu sekolah dengan jumlah responden terbatas, sehingga generalisasi ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara berhati-hati. Selain itu, karena pengukuran dilakukan segera setelah intervensi, penelitian ini belum dapat menilai apakah pengetahuan tersebut bertahan atau perilaku siswa benar-benar berubah dalam jangka panjang. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain randomized controlled trial atau quasi-experimental dengan kelompok kontrol, melibatkan responden yang lebih banyak dari berbagai sekolah, serta menambahkan pengukuran follow-up guna melihat keberlanjutan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. Pengembangan media edukasi digital yang lebih interaktif, seperti aplikasi mobile learning atau gamifikasi, juga bisa menjadi arah penelitian berikutnya agar berbagai bentuk media promosi kesehatan mental dapat dibandingkan secara lebih menyeluruh. Meski begitu, secara keseluruhan penelitian ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis video dan flyer merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bullying, sekaligus berpotensi mendukung terwujudnya lingkungan sekolah yang lebih aman, sehat, dan peduli terhadap kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental melalui media video dan flyer efektif meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo tentang bullying. Bukti utamanya adalah perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa gabungan media audiovisual dan media cetak mampu memperluas pemahaman siswa terhadap bentuk, dampak, dan cara mencegah bullying. Temuan ini menegaskan bahwa media edukasi yang menarik dan sesuai karakter remaja dapat mengoptimalkan penyampaian informasi kesehatan mental di sekolah. Secara praktis, penelitian ini menawarkan model edukasi berupa perpaduan video dan flyer sebagai strategi promosi kesehatan mental yang mudah diterapkan, hemat biaya, dan berpotensi diintegrasikan ke dalam kegiatan UKS maupun layanan bimbingan konseling. Selain mendongkrak pengetahuan siswa, pendekatan ini juga berpotensi mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aman, inklusif, dan peduli terhadap kesehatan mental remaja. Kendati demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yakni penggunaan desain one-

group pretest–posttest, jumlah responden yang terbatas, serta belum dievaluasinya perubahan perilaku dan retensi pengetahuan dalam jangka panjang. Karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan populasi yang lebih luas, dan mengembangkan media edukasi digital yang lebih interaktif untuk menilai efektivitas intervensi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan bullying secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afendy, P. M., Ahman, A., Setiawati, S., & Nadhirah, N. A. (2024). Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 105–116. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., Castellví, P., Roldan-Merino, J. F., Casas, I., Lalucat-Jo, L., & Fernández-San Martín, M. I. (2022). Effectiveness of Mental Health Literacy Programs in Primary and Secondary Schools: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Children*, 9(4), 480. <https://doi.org/10.3390/children9040480>
- Arslan, G., Allen, K.-A., & Tanhan, A. (2021). School Bullying, Mental Health, and Wellbeing in Adolescents: Mediating Impact of Positive Psychological Orientations. *Child Indicators Research*, 14(3), 1007–1026. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09780-2>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report: 2013-2023. *Department of Health and Human Services*.
- Dermawan, O., Wibowo, M. E., Septyanti, E. C., & Mulyani, P. K. (2024). The Impact of Bullying on the Mental Health of Students: A Systematic Literature Review. *1st International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*.
- Fiorella, L., & Mayer, R. E. (2016). Eight Ways to Promote Generative Learning. *Educ Psychol Rev*.
- Gopalan, M., Rosinger, K., & Ahn, J. B. (2020). Use of Quasi-Experimental Research Designs in Education Research: Growth, Promise, and Challenges. *Review of Research in Education*, 44(1), 218–243. <https://doi.org/10.3102/0091732X20903302>
- Halim, E. M. (2021). Effectiveness of various health education media on behavior changes of Indonesian teenagers: Literature Review. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 0(0). <https://journal.ugm.ac.id/v3/BKM/article/view/3278>
- Han, Z.-Y., Ye, Z.-Y., & Zhong, B.-L. (2025). School bullying and mental health among adolescents: A narrative review. *Translational Pediatrics*, 14(3), 463–472. <https://doi.org/10.21037/tp-2024-512>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Morgado, M., Botelho, J., Machado, V., Mendes, J. J., Adesope, O., & Proença, L. (2024). Video-

based approaches in health education: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 23651. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7>

- Nofriati, A. S. U. (2024). The Influence of Mental Health Education on Adolescents Knowledge in Preventing Bullying Based on Behavioristic Theory. *Journal of Pubnursing Sciences*, 2(02), 43–50. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i02.115>
- Sinaga, R., Pangaribuan, I. K., Sembiring, I. S., Simabolon, M. L., Manurung, I. S., Hia, L. W., & Gulo, F. (2026). Effectiveness Of Animation-Based Psychoeducation On Adolescent Mental Health And Risk Behavior: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health*, 8(1).
- Sutiawati, D. N., Suitini, T., Fauziah, M., Purwati, N. H., & Nuraidah, N. (2024). Effectiveness of Video and Leaflet Educational Media in Increasing Adolescent Mental Health Literacy. *Jurnal Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta*, 9(1), 93–108. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1477>
- UNESCO. (2019). *Behind the number: Ending school violence and bullying*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- WHO. (2025). Mental health of adolescents. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?>
- Xiao, X., Wong, R. M., & Yang, W. (2024). Effectiveness of video-based health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 119, 108095. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.108095>