

Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental melalui Desain Poster dengan Canva

¹Ni Made Paybi Tresna Santhi, ²I Putu Bagus Ananda Parama Sastra, ³Ni Wayan Febri Sapitri, ⁴Gloria Anastasia Donna Kristian Toelle

Institut Teknologi dan Bisnis STIKOM Bali^{1,2,3,4,5}

*Email: bagusnanda45@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati seseorang. Para remaja sering kali mengalami tantangan kesehatan mental akibat stres berkepanjangan, perubahan hormon, serta faktor lingkungan. Program pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui pelatihan ini, peserta diharapkan dapat memahami berbagai aspek kesehatan mental dan berkontribusi dalam upaya pencegahan gangguan mental sejak dini. Program ini menggunakan metode pelatihan pembuatan poster dengan aplikasi Canva, yang memungkinkan peserta untuk mengekspresikan ide-ide mereka secara kreatif. Cara ini diharapkan mereka dapat lebih memahami dan menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental kepada teman-teman mereka. Pelatihan ini juga bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung diri sendiri dan orang lain dalam menjaga kesehatan mental. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan para peserta dapat lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan mental dan mampu mencari bantuan yang tepat, sehingga dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan mental di kemudian hari.

Kata kunci : Pelatihan, Aplikasi Canva, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Mental health is a condition that affects a person's thoughts, feelings, behaviors, and mood. Teenagers often face mental health challenges due to prolonged stress, hormonal changes, and environmental factors. This training program aims to enhance knowledge and awareness of the importance of maintaining mental health. Through this training, participants are expected to understand various aspects of mental health and contribute to early prevention efforts for mental disorders. This program uses a poster-making training method with the Canva application, which allows participants to express their ideas creatively. This method is expected to help them better understand and disseminate information about mental health to their friends. The training also aims to equip participants with the necessary skills to support themselves and others in maintaining mental health. The knowledge gained is expected to make the participants more sensitive to the signs of mental disorders and able to seek appropriate help, thereby avoiding various mental health issues in the future.

Key words: Training, Canva Application, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam perkembangan individu, terutama di kalangan remaja

yang berada dalam fase transisi penting dalam kehidupan mereka. Latar belakang masalah ini mencakup meningkatnya angka gangguan mental di kalangan

remaja, yang sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademis, perubahan hormonal, dan dinamika sosial. Kejelasan mengenai isu ini sangat penting untuk mendorong perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental dan untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif.

Program pelatihan ini dirancang untuk memberikan pendekatan yang berbeda dari pengabdian sebelumnya. Sebagian besar program sebelumnya lebih fokus pada kesehatan fisik atau pendidikan kesehatan umum tanpa memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental. Dalam konteks ini, pelatihan ini bertujuan untuk mengedukasi peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memberikan alat serta strategi yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Poster yang digunakan sebagai media atau perantara dapat digunakan untuk menyampaikan pesan baik secara umum maupun secara khusus dalam pembelajaran (Eko, 2022). Salah satu alat yang populer dan mudah digunakan adalah aplikasi Canva, yang memungkinkan siapa saja, bahkan pemula, untuk membuat desain yang menarik dan fungsional (Ety & Ratnawaty, 2022). Dengan Canva, pengguna bisa membuat desain poster yang menarik dengan mudah. Keberadaan *featured image* dalam sebuah artikel dapat mempercantik desain blog dan membuat pengunjung lebih betah membaca (Novan, 2022). Canva, juga bisa memakai *template* dengan warna menarik dan tambahan huruf lainnya untuk memperindah *background* video pada saat ditampilkan. Begitu juga dengan poster, infografis, *resume*, selebaran, dan lain sebagainya yang dapat dipakai dan digunakan (Kharissidqi, 2022).

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Abiansemal yang berlokasi di Jl. Kamboja, Sedang, Abiansemal. Mitra dalam program ini adalah kelompok

generasi muda yang terlibat dalam desain grafis. Mereka memiliki potensi untuk berkontribusi terhadap isu kesehatan mental, namun menghadapi beberapa kendala yang menghambat kemampuan mereka untuk menciptakan dampak positif.

Tabel 1. Tabel Situasi Mitra

Tantangan yang ada pada mitra	- Kurang pengetahuan tentang desain poster - Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental remaja
Fasilitas	Fasilitas terbatas karena banyak komputer yang rusak karena jarang dipakai.
Potensi	Antusias siswa untuk belajar sangat memudahkan dalam pelatihan.
Kondisi sosial	Banyak peserta berasal dari latar belakang yang kurang mampu, sehingga akses terhadap informasi terbatas.

Para peserta menghadapi beberapa permasalahan dalam pelatihan ini. Pertama-tama, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental merupakan permasalahan yang utama. Banyak peserta yang tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai kesehatan mental, termasuk pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini mengakibatkan mereka untuk menyampaikan pesan moral di dalam desain poster kurang memiliki makna. Selain itu, banyak peserta yang tidak mendapatkan pelatihan mingguan di sekolah karena terbatasnya fasilitas.

Program pengabdian masyarakat ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan di kalangan remaja. Program ini juga memberikan keterampilan teknis kepada peserta untuk mendukung diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi tantangan kesehatan mental. Melalui desain, para peserta dapat menggali cara-cara yang inovatif untuk memberikan kesadaran akan

pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma, dan memberikan dukungan positif bagi mereka yang sedang berjuang dengan masalah mental. Dengan pendekatan yang sederhana dan praktis, aplikasi Canva memungkinkan peserta untuk menciptakan karya yang tidak hanya menarik tetapi juga memiliki makna. Program ini menggabungkan pelatihan desain dengan penerapan langsung di lapangan, sehingga peserta dapat melihat bagaimana gairah mereka dalam membuat desain yang mampu menciptakan dampak nyata bagi lingkungan sekitar mereka.

Dengan tema “*Explore Your Passion, Create the Impact Through Your Design*” program ini menunjukkan bahwa desain memiliki kekuatan lebih dari sekedar tampilan visual. Dengan kreativitas dan empati para desainer muda dapat menciptakan dampak besar bagi sosial, dalam membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Program ini diharapkan dapat membantu menumbuhkan generasi desainer yang tidak hanya berbakat, tetapi juga peduli terhadap isu-isu sosial yang dihadapi masyarakat.

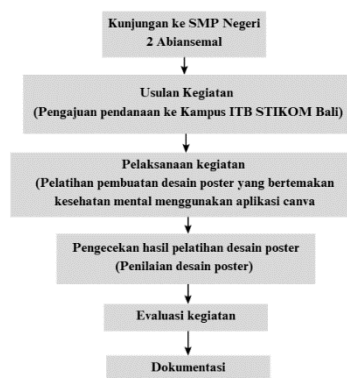
RUMUSAN MASALAH

Permasalahan yang terjadi pada beberapa siswa SMP N 2 Abiansemal yaitu masih kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental dan penyebab terjadinya kerusakan mental. Dan para peserta masih mengalami kesulitan dalam desain menggunakan aplikasi Canva. selain itu, siswa masih belum mampu memahami bagaimana cara penggunaan *tools* yang ada dalam aplikasi Canva. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar dan sarana yang digunakan seperti komputer yang kebanyakan tidak bisa dinyalakan dan jaringan *wifi* yang kurang memadai.

METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dan tantangan dapat dilakukan dengan beberapa metode seperti pendidikan, konsultasi, dan pelatihan. Metode pendidikan dilakukan dengan memberikan materi dasar tentang aplikasi Canva dan materi tentang kesehatan mental, contoh desain poster yang ada di Canva dengan tema kesehatan mental. Metode konsultasi ini memiliki tujuan untuk memberikan konsultasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini arahan bagi peserta dalam merancang materi desain yang sesuai dengan tema kesehatan mental. Para peserta akan diajak untuk berbagi ide dan mendapatkan masukan dari ahli desain, agar desain yang dihasilkan tidak hanya estetik tetapi juga sensitif terhadap isu yang diangkat. Metode Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental peserta dengan memanfaatkan desain poster sebagai media informasi yang menarik dan efektif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah:

- a) Observasi Tempat Pengabdian Kepada Masyarakat (SMP Negeri 2 Abiansemal).

Pada tahap ini dilaksanakan

observasi dan sosialisasi kegiatan pengabdian kepada sekolah SMP Negeri 2 Abiansemal. Saat observasi dilaksanakan, tim pengusul merangkum masalah dan situasi pada sekolah SMP Negeri 2 Abiansemal.

- b) Pengajuan Usulan Kegiatan
Tim pengusul melakukan pengajuan usulan kegiatan dan usulan pendanaan kepada ITB STIKOM Bali yang berbentuk proposal kegiatan.
- c) Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Pembuatan Desain Poster yang Bertemakan Kesehatan Mental
Pada kegiatan ini, peserta pelatihan akan diberikan materi bagaimana cara membuat poster menggunakan aplikasi Canva dengan tema kesehatan mental. Pelatihan ini dilakukan untuk membantu para peserta dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam bentuk pelatihan desain poster.
- d) Penilaian Hasil Desain Poster
Penilaian hasil desain poster dilaksanakan untuk menentukan poster terbaik yang sudah dibuat oleh para peserta.
- e) Evaluasi Kegiatan
Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah pelaksanaan setiap kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk menghitung jumlah pemahaman peserta dalam pelatihan yang telah dilaksanakan.
- f) Dokumentasi
Proses dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk dokumentasi foto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat dengan tema “*Explore Your Passion, Create The Impact Trough Your Design*” dilaksanakan pada hari Kamis, 7 November 2024 dan Jumat, 8 November 2024 di SMP Negeri 2

Abiansemal yang berlokasi di jalan Kamboja, Sedang, Kec. Abiansemal, Kabupaten Badung, Bali dengan jumlah 20 peserta.

2. Pemaparan Materi Kesehatan Mental

Pemaparan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental memiliki tujuan untuk mendukung perkembangan mereka secara emosional, sosial, dan akademis. Di era modern ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti tekanan sosial, tuntutan akademis, dan pengaruh media sosial.

3. Pelatihan Pembuatan Desain Poster Menggunakan Aplikasi Canva

Setelah pemaparan materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, kegiatan selanjutnya yaitu pelatihan pembuatan desain poster menggunakan aplikasi Canva. Pelatihan ini bertujuan untuk memberdayakan para remaja dalam mengembangkan keterampilan desain grafis yang penting di era digital saat ini. Dengan mempelajari cara menggunakan Canva, peserta akan dapat membuat poster yang menarik dan informatif, yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan penting terkait kesehatan mental dan topik lainnya yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Melalui pelatihan ini, para peserta akan belajar menggunakan berbagai fitur yang disediakan oleh Canva, mulai dari pemilihan *template* hingga pengeditan elemen desain. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kemampuan teknis mereka, tetapi juga mendorong kreativitas dan ekspresi diri. Dengan memiliki keterampilan desain yang baik, peserta dapat lebih percaya diri dalam menyampaikan ide-ide mereka kepada orang lain, baik di lingkungan sekolah maupun di media sosial.



Gambar 2. Pelatihan Desain Poster



Gambar 4. Presentasi Hasil Poster



Gambar 3. Pembuatan Poster oleh Peserta



Gambar 5. Hasil Desain Poster

4. Presentasi Hasil Desain Poster

Para peserta akan mendiskusikan hasil desain poster yang mereka buat sebagai bagian dari program pelatihan ini. Presentasi ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi peserta untuk menunjukkan kreativitas dan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, tetapi juga menjadi ajang untuk berbagi ide dan informasi dengan rekan-rekan mereka. Setiap peserta akan menjelaskan konsep, pesan, dan elemen desain yang mereka pilih dalam poster mereka, serta alasan dibalik pilihan tersebut. Dari presentasi tersebut, panitia akan menilai hasil poster peserta berdasarkan beberapa kriteria, seperti kejelasan pesan, daya tarik visual, dan relevansi dengan tema kesehatan mental. Penilaian ini bertujuan untuk memberikan umpan balik yang konstruktif kepada peserta, sehingga mereka dapat memahami kekuatan dan area yang perlu diperbaiki dalam karya mereka. Selain itu, proses penilaian ini juga mendorong peserta untuk berpikir kritis tentang bagaimana menyampaikan informasi dengan cara yang efektif dan menarik.

Melalui presentasi ini, diharapkan peserta dapat belajar dari satu sama lain dan saling menginspirasi.

5. Memberikan hadiah juara

Setelah presentasi hasil desain poster, untuk mengapresiasi para peserta, panitia akan memberikan hadiah kepada para juara. Pemberian hadiah ini bertujuan untuk menghargai usaha dan kreativitas yang dilakukan oleh peserta dalam menciptakan poster yang informatif dan menarik. Hadiah ini tidak hanya sebagai bentuk penghargaan, tetapi juga sebagai motivasi bagi peserta untuk terus belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung kesehatan mental. Selain itu, penyerahan plakat kepada pihak sekolah juga akan dilakukan sebagai bentuk penghargaan atas dukungan dan partisipasi mereka dalam program ini. Pihak sekolah berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa, sehingga penghargaan ini diharapkan dapat memperkuat komitmen sekolah untuk terus mendukung inisiatif-inisiatif yang fokus pada kesejahteraan mental remaja.



Gambar 6. Penyerahan Hadiah Juara



Gambar 7. Penyerahan Plakat

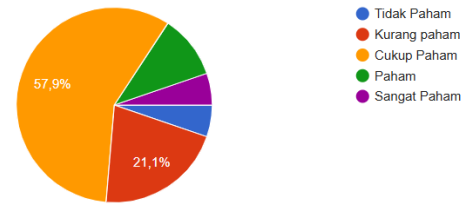


Gambar 8. Foto Bersama pada Hari Pertama dan Hari Kedua

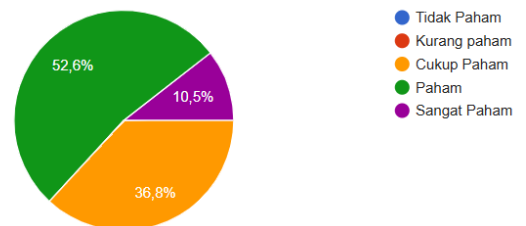
6. Hasil Survei Kegiatan

Survei dilakukan terhadap peserta setelah pelaksanaan program pelatihan untuk menilai efektivitas kegiatan dan mendapatkan umpan balik yang konstruktif. Tujuan dari survei ini adalah untuk mengukur tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan mental,

kepuasan terhadap pelatihan, serta dampak yang dirasakan setelah mengikuti program.



Gambar 9. Diagram pemahaman sebelum pelatihan



Gambar 10. Diagram pemahaman setelah pelatihan

Dengan pencapaian tersebut, kegiatan ini telah memberikan dampak yang positif, tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga dalam memperluas wawasan mereka mengenai bagaimana media visual dapat digunakan untuk menyampaikan pesan yang bermakna dan relevan dengan isu-isu sosial. Ke depannya, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan di sekolah-sekolah lain, serta diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran untuk membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi tantangan zaman digital yang semakin kompleks.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan Program pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang desain grafis dan kesehatan mental.

1. Pentingnya menjaga kesehatan mental melalui desain poster.
2. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis peserta tetapi juga memperluas wawasan mereka tentang penggunaan media visual untuk menyampaikan pesan sosial yang

relevan, khususnya terkait kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada ITB STIKOM Bali atas pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan dengan lancar. Dan terima kasih juga kepada pihak sekolah SMP Negeri 2 Abiansemal atas partisipasi kegiatan dan ikut serta membantu pelaksanaan dan menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA (*contoh*)

Eko, S. (2022). CARA DESAIN POSTER PROMOSI DARI APLIKASI "CANVA" PADA SMP PGRI 1 CIPUTAT. *Jurnal Abdiman Indonesia*, 173.

Nurhayaty, E. *et al.* (2022) 'Pelatihan membuat media promosi Sederhana Dengan Aplikasi Canva di Yayasan Desa Hijau', *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp. 69–77. doi:10.31294/jabdimas.v5i1.10522.

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*, 292(August), 113364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113364>

Wijaya, N., Irsyad, H. and Taqwiym, A. (2022) 'Pelatihan Pemanfaatan Canva Dalam Mendesain poster' *FORDICAE*, 1(2), pp. 192–199. doi:10.35957/fordicate.v1i2.2418.

Kharissidqi, M. T. (2022). APLIKASI CANVA SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN YANG EFEKTIF. *Indonesian JournalOf Education And Humanity*, 112.

Novan, W. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Canva Dalam Mendesain Poster. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT FORDICATE (DEDIKASI TEKNIK INFORMATIKA)*, 193.