

Pengembangan Media Power Point Interaktif: Psikoedukasi Filosofi Stoicisme Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa

Siti Kholifatul Maghfiroh¹, Venty², Chr. Argo Widiharto³

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Maraknya fenomena kasus bunuh diri di Indonesia menjadikan Indonesia krisis akan kesehatan mental. Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan terkena gangguan mental. Siswa SMA Negeri 10 Pandeglang memiliki permasalahan psikologis serta kurangnya minat untuk belajar. Mengingat kerentanan remaja terhadap tantangan emosional dan mental selama periode ini, menjadi krusial untuk mengimplementasikan intervensi yang efektif dalam mencegah perkembangan masalah-masalah ini menjadi gangguan mental yang lebih serius. Penelitian ini mengusulkan penggunaan presentasi *PowerPoint* interaktif yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *stoicisme* sebagai alat intervensi dalam setting pendidikan. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi dampak pendekatan psikoedukatif berbasis filsafat *stoisme* terhadap kesejahteraan mental siswa dan menilai efektivitasnya dalam meningkatkan kinerja akademik siswa. Studi ini melibatkan 31 siswa dari SMA Negeri Pandeglang yang dipilih menggunakan metode sampling acak sederhana. Menggunakan desain *pretest-posttest* dalam kerangka Penelitian dan Pengembangan (RnD), data dikumpulkan melalui kuesioner, skala psikologis, dan pengukuran kemandirian. Analisis meliputi uji normalitas dan *t*-test berpasangan untuk pengujian hipotesis, yang menghasilkan nilai signifikansi (Sig) $0,001 < 0,05$, memungkinkan penolakan hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif. Hal ini menunjukkan bahwa media *PowerPoint* interaktif memberikan efek positif terhadap kemandirian belajar dan ada hubungan signifikan antara kesehatan mental siswa dengan tingkat pemahaman mereka tentang konsep psikoedukasi dalam *stoisme*. Kedua temuan ini mendukung validitas dari intervensi yang diusulkan. Dapat disimpulkan hipotesis alternatif (*H_a*) yaitu, (1) Pemberian materi dengan menggunakan media *powerpoint* interaktif, dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa, (2) Ada pengaruh tingkat pengetahuan psikoedukasi filosofi *stoicisme* terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Kedua hipotesis itu, diterima kebenarannya

Kata kunci : Pengembangan Multimedia, Kesehatan Mental, Filosofi *Stoicisme*

Abstract

*The widespread phenomenon of suicide cases in Indonesia has made Indonesia a crisis of mental health. Teenagers are one of the most vulnerable groups to mental disorders. Pandeglang 10 Public High School students have psychological problems as well as lack of interest in studying. Given their vulnerability to emotional and mental challenges during this period, it is crucial to implement effective interventions to prevent these issues from developing into more serious mental disorders. This research proposes the use of interactive PowerPoint presentations that integrate principles of stoicism as an intervention tool in educational settings. The objective is to evaluate the impact of a stoic philosophy-based psychoeducational approach on students' mental well-being and assess its effectiveness in enhancing their academic performance. The study involved 31 students from SMA Negeri Pandeglang selected using simple random sampling. Employing a pretest-posttest design within the Research and Development (RnD) framework, data were collected through questionnaires, psychological scales, and efficacy measurements. Analysis included normality tests and paired t-tests for hypothesis testing, which resulted in a significant value (Sig) of $0.001 < 0.05$, allowing for the rejection of the null hypothesis in favor of the alternative. This indicates that the interactive PowerPoint materials had a positive effect on learning efficacy and there is a significant correlation between the students' mental health status and their understanding of psychoeducational concepts in stoicism. Both findings support the validity of the proposed intervention. An alternative hypothesis (*H_a*) can be deduced that, (1) Material giving using interactive powerpoint media can increase the effectiveness of students' learning, (2) There is an effect on the psychoeducational knowledge level of stoicism philosophy on students' mental health conditions. Both hypotheses, accepted truth.*

Keywords: Multimedia Development, Mental Health, Stoicism Philosophy

PENDAHULUAN

Maraknya fenomena kasus bunuh diri di Indonesia menjadi suatu permasalahan yang dianggap penting untuk diperhatikan dalam beberapa dekade terakhir. Laporan kasus bunuh diri yang terus meningkat, menandakan bahwa Indonesia darurat akan kesehatan mental. Berdasarkan data pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian RI, sepanjang awal tahun 2024 hingga saat ini, terdapat 387 kasus bunuh diri yang dilaporkan. Data tersebut hanya sebagian kecil kasus yang dilaporkan. Isu kesehatan mental, bukan hanya tentang bunuh diri. Tetapi, ada juga depresi dan kecemasan yang menjadi suatu permasalahan mental paling banyak diderita, terutama oleh remaja. Berdasarkan hasil survey dilakukan oleh Indonesia-*National Adolescent Mental Health* tahun 2023, satu dari 3 remaja atau sama dengan 15,5 juta remaja Indonesia, dalam 12 bulan terakhir memiliki masalah kesehatan mental, dan survey di tahun 2022 remaja Indonesia yang mengalami gangguan mental ada sekitar 5,5% (2,45 juta) (Wahdi et al., 2022). Angka tersebut tentu bukan jumlah yang sedikit. Masih banyak remaja yang mengalami gangguan mental namun belum bisa menanganinya dengan baik.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat dapat menyesuaikan diri dengan baik, kemudian bisa menjalankan tugas dan fungsinya secara normal, serta bebas dari segala jenis gejala gangguan jiwa (Febria et al., 2021). Penyebab seseorang terganggu secara mental, bisa karena tingginya tekanan hidup, kondisi lingkungan, sosial media, dan lain sebagainya. Kesehatan mental tidak lagi dianggap sebagai isu sekunder, namun saat ini sudah dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Wahdi et al., 2020). Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi dimana seseorang berada pada kehidupan yang sejahtera secara mental, yang memungkinkan seseorang dapat menyadari dan memaksimalkan kemampuannya, kemudian mampu mengatasi tekanan dalam hidup, bisa belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi dalam kelompoknya. Oleh karena itu, perlu diberikannya edukasi di setiap lingkungan, baik lingkungan kerja, lingkungan sekolah, maupun sosial media.

Belakangan ini, isu kesehatan mental cukup populer dikalangan remaja. Banyak remaja yang mulai sadar akan pentingnya kesehatan mental. Permasalahan kesehatan mental yang paling banyak dirasakan oleh remaja adalah masalah mental emosional. Remaja terutama siswa SMA termasuk kedalam kelompok yang mudah mengalami perubahan emosi, jika tidak dapat dikelola dengan baik dapat mengarah pada kondisi patologis. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu disebutkan bahwa dari 216 responden, terdapat 78 orang atau sekitar 36,1% yang memiliki kondisi mental emosional dalam kategori abnormal, kategori normal ada 76 orang (35,2%), dan kategori borderline sebanyak 62 (28,7%) orang (Malfasari et al., 2020).

Masih tingginya masalah terkait gangguan kesehatan mental pada remaja, bisa disebabkan karena ketidak tahuan mereka terkait informasi bagaimana cara menjaga dan mengatasi masalah mental, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental mereka. Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Guntus et al., 2023) ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan remaja terkait kesehatan jiwa dengan perilaku perawatan jiwa, semakin tinggi tingkat pengetahuannya, akan semakin baik juga perilaku perawatan diri kesehatan jiwanya. Oleh sebab itu, perlu dilakukannya intervensi kepada remaja khususnya siswa SMA, agar dapat mencegah terjadinya masalah-masalah ini menjadi gangguan mental yang lebih serius. Namun, sadar akan kesehatan mental saja tidak cukup jika tidak dibarengi dengan perawatan kesehatan jiwa yang baik.

Intervensi yang diberikan bisa berupa psikoedukasi dengan memberikan informasi atau materi yang dilandaskan pada filosofi *stoicisme*. Filosofi *Stoicisme* adalah suatu aliran filsafat kuno, yang memberikan pemahaman-pemahaman bagaimana cara untuk bisa mencapai suatu kebahagiaan. Tujuan dari filsafat *stoicisme* ini adalah hidup bebas dari emosi negatif, dengan memfokuskan pada hal mana yang dapat kita kendalikan dan mana yang tidak dapat kita kendalikan (Manampiring, 2019). Sejalan dengan permasalahan kesehatan mental remaja yang memerlukan perhatian serta penanganan lebih, pemberian informasi yang dapat menginspirasi serta memberikan energi positif sangat diperlukan oleh remaja dengan kondisi kesehatan mental yang mudah terganggu. Filosofi *stoicisme* bisa memberikan hal itu. Ajaran serta pemahamannya yang sangat *relate* dengan kondisi remaja jaman sekarang, menjadikan ajaran filosofi ini cocok untuk diajarkan pada remaja maupun siswa SMA jaman sekarang. Memberikan Psikoedukasi filosofi *stoicisme* bisa berpengaruh terhadap menurunnya prevalensi gangguan mental pada gen Z (Ersaliya & Safitri, 2022).

Psikoedukasi Filosofi *stoicisme* dapat diberikan kepada siswa melalui pengembangan media yang interaktif agar siswa merasa tertarik untuk memperlajarnya lebih lanjut. Penggunaan media pembelajaran memiliki tujuan sebagai fasilitas peserta didik dalam memahami isi dari materi yang diberikan, sehingga tujuan pembelajaran yang dicapai bisa terpenuhi dengan baik (Muhammad Arif Budiman Sucipto et al., 2023). Pentingnya pemberian media dalam proses pembelajaran berdampak pada keberhasilan penyampaian materi yang diberikan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 10 Pandeglang, guru BK masih belum menemukan media pembelajaran beserta materi yang cocok untuk

mengenalkan kesehatan mental serta perawatannya pada siswa. Meskipun sudah menggunakan media pembelajaran seperti powerpoint, website, maupun video, hal tersebut terkadang belum bisa membuat siswa tertarik untuk belajar lebih. Oleh karena itu pengembangan media interaktif sangat diperlukan untuk proses pembelajaran dalam memberikan edukasi khususnya ranah kesehatan mental, agar siswa memiliki minat serta keinginan lebih untuk mempelajarinya lebih lanjut.

Media Interaktif yang peneliti kebangkan berupa *Power Point* Interaktif, bisa menjadi sarana dalam memberikan Psikoedukasi filosofi *stoicisme*. Powerpoint interaktif merupakan materi yang disajikan dalam bentuk slide interaktif, yang dapat memberikan informasi bagi penggunanya terkait pengetahuan materi yang terdapat pada media tersebut (Maulida Yuni Syafira, Khusnul Fajriyah, Qoriati Mushafanah, 2023). Penggunaan media *powerpoint* interaktif dalam pemberian materi memudahkan siswa untuk memahami materi yang diajarkan (Nur, 2022). Dengan begitu, pengembangan media *powerpoint* interaktif bisa disesuaikan dengan kebutuhan murid dan guru, dibuat dengan mempertimbangkan aspek kemudahan, kelayakan, kesesuaian materi, audio, visual, animasi, dan lain sebagainya. Digunakannya media powerpoint sebagai media pembelajaran, bisa meningkatkan efektivitas hasil pembelajaran siswa. Penggunaan media pembelajaran *powerpoint* interaktif, bisa memberikan poin positif yang dapat dijadikan solusi bagi guru, agar bisa menciptakan lingkungan pembelajaran yang interaktif, hal ini memberikan dampak baik dalam proses pembelajarankarena dapat membuat siswa tidak merasakan bosan (Putri & Nurafni, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ini yaitu mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan psikoedukasi filosofi *stoicisme* terhadap kondisi kesehatan mental siswa SMAN 10 Pandeglang serta untuk mengetahui hasil uji coba efektivitas pengembangan media *powerpoint* terhadap hasil belajar siswa di SMAN 10 Pandeglang.

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan RnD (*research and developmen*) dengan model pengembangan berupa model ADDIE. Menurut Sugiono pendekatan RnD (*research and developmen*) merupakan jenis metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan suatu produk, yang diperlukan untuk menguji keefektifan serta kualitas dari produk yang terlebih dahulu dikembangkan melalui proses penyempurnaan produk (Arlena & Akhmad Fajar Prasetya, 2022). Pendekatan ini digunakan untuk menguji keefektifan dan kualitas produk yang dikembangkan, setelah melalui proses penyempurnaan dan uji validasi oleh ahli. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan *design One- Group Pretes-Posttes*. Rancangan ini memungkinkan peneliti mengetahui secara akurat hasil perlakuan sebelum dan sesudah diberikannya treatment. Adapun tahap penelitian RnD yang harus dilakukan dengan model ADDIE yaitu: (1) Tahap Analisis (analisis) yang mencakup analisis kebutuhan (need assesment), identifikasi tujuan, analisis keterampilan dan konteks (2) Tahap design (merancang) yang mencakup menentukan tujuan dan strategi pembelajaran (3) Tahap Development (Pengembangan) mencakup penentuan design produk yang hendak dikembangkan (4) Tahap Implementation (implementasi) yang mencakup uji coba produk skala kecil untuk menguji efektivitas serta kelayakan produk yang dikembangkan (5) Tahap Evaluation (evaluasi) mencakup evaluasi sumatif dan formatif (Ysh, 2017).

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini memungkinkan data yang didapatkan/dicatat sebagai data numerik, hal ini memudahkan proses penafsiran serta analisisnya melalui perhitungan statistik (Hana Fatimah et al., 2023). Tempat penelitian di lakukan di SMA Negeri 10 Pandeglang, yang berlokasi di Kab. Pandeglang, Prov. Banten. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, dengan jumlah responden sebanyak 31 siswa. Sebelum siswa diberikan *treatment*, siswa akan diberikan *pre-test* terlebih dahulu, untuk mengetahui kondisi awal kesehatan mental mereka, dan tingkat pemahaman mereka terkait metaeri yang diberikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa angket, skala psikologis, skala efektivitas, dan wawancara. Jenis skala yang digunakan adalah *skala likert*. Adapun teknik analisis data yaitu menggunakan uji normalitas, uji Paired T Test, dan uji hipotesis.

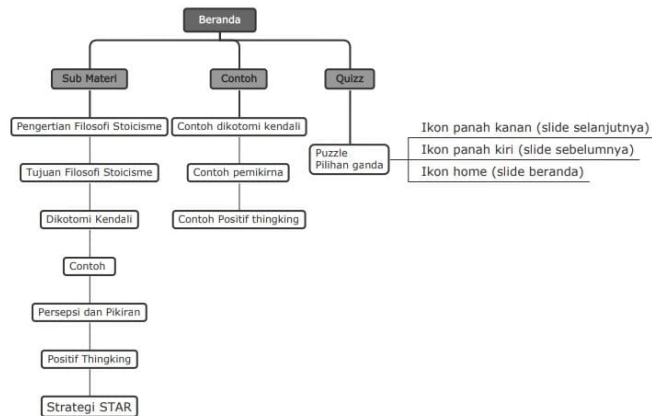
HASIL

Prosedur pengembangan RnD yang dilakukan melalui tahap analisis, *design*, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Dalam penelitian ini, peneliti hendak mencapai tahap implementasi dengan melakukan uji coba media *powerpoint* interaktif psikoedukasi filosofi *stoicisme* pada siswa. Adapun hasil yang didapatkan sebelum tahap implementasi dilakukan yaitu

Tahap analisis. Tahap ini dimulai dengan analisis kebutuhan (*need Assesment*). Berdasarkan hasil Daftar cek masalah (DCM) milik guru BK dan wawancara pada guru BK serta guru mata pelajaran di SMAN 10 Pandeglang, kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis ini yaitu (a) sebagian besar siswa mengalami

permasalahan psikologis (b) Siswa kurang memperhatikan saat guru mengajar (c) siswa merasa cukup teratrik ketika belajar dengan menggunakan media (d) siswa tidak memiliki minat untuk mempelajari lebih jauh materi yang telah diajarkan dirumah.

Tahap Design (merancang). Pada tahap ini peneliti merancang dengan membuat *flowchart*.



Gambar 1. *flowchart* powerpoint interaktif

Tahap Development (pengembangan). Hasil rancangan sebelumnya kemudian dikembangkan menjadi slide-slide interaktif seperti:

Table 1. Gambaran pengembangan powerpoint interaktif

<p>Slide pertama sebagai beranda dan halaman awal pada media menunjukkan icon beranda, sub materi, contoh dan quizz</p>	<p>Slide ini menunjukkan tampilan sub materi, yang terdapat icon-icon sesuai dengan materi yang disajikan. Jika d “klik” slide akan berganti sesuai materi yang hendak dipelajari</p>

Slide ini terdapat icon-icon utama seperti beranda, sub materi, contoh, dan quiz. Terdapat juga icon "START NOW" untuk memulai quiz	Slide ini terdapat salah satu quiz yang ditampilkan dalam media. Quizz ini berupa puzzle word search
---	--

Tahap Implementation (implementasi). Peneliti melakukan uji coba pada siswa SMA Negeri 10 Pandeglang. Dalam uji coba ini, peneliti ingin mengetahui evektifitas penggunaan media *powerpoint* interaktif dalam memberikan materi psikoedukasi filosofi *stoicisme* dan Pengaruh Psikoedukasi Filosofi *Stoicisme* terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Berikut hasil data hasil pre test dan postes yang diberikan pada siswa:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Tes dan Post-Tes Efektivitas

Interval	Kategori	Pre-Tes	Frekuensi		
			%	Post -Tes	%
55 - 68	Sangat Baik	0	0%	2	6.5%
41 - 54	Baik	7	23.6%	28	90.3%
27 - 40	Cukup Baik	24	77.4%	1	3.2%
13 - 26	Tidak Baik	0	0%	0	0%
total		31	100%	31	100%

Berdasarkan hasil *pre-test* pada tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat 7 (33.6%) siswa dalam kategori baik dan 24 (77.4%) siswa dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk hasil *post-test* evektifitas media *powerpoint* interaktif, menunjukkan bahwa terdapat 2 (6.5%) siswa dalam kategori sangat baik, kemudian 28 (90.3%) dalam kategori baik, dan 1 (3.2%) dalam kategori cukup baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Tes dan Post-Tes Kondisi Kesehatan Mental

Interval	Kategori	Pre-Tes	Frekuensi		
			%	Post -Tes	%
58 - 71	Sangat Baik	0	0.0%	2	6.5%
44 - 57	Baik	5	16.1%	25	80.6%
29 - 43	Cukup Baik	23	74.2%	4	12.9%
14 - 28	Tidak Baik	3	9.7%	0	0.0%
total		31	100%	31	100%

Berdasarkan hasil *pre-test* kondisi kesehatan mental pada tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat 5 (16.1%) siswa dalam kategori baik, 23 (74.2%) siswa dalam kategori cukup baik, dan 3 (9.7%) siswa dalam kategori tidak baik. Sedangkan untuk hasil *post-test* pada tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat 2 (6.5%) siswa dalam kategori sangat baik, kemudian 25 (80.6%) dalam kategori baik, dan 4 (12.9%) dalam kategori cukup baik.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Evektifitas	.192	31	.005	.948	31	.141
Postes_Evektifitas	.115	31	.200*	.969	31	.499
Pretes_KesehatanMental	.086	31	.200*	.977	31	.728
Postes_KesehatanMental	.122	31	.200*	.972	31	.568

Berdasarkan tabel 4, peneliti menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, dikarenakan jumlah responden kurang dari 50. Data *pre-tes* evektifitas menunjukkan sig = 0.141, dan *post-tes* evektifitas menunjukkan sig = 0.499, keduanya menunjukkan jumlah lebih besar dari α 0.05. Artinya proses penelitian bisa dilanjutkan.

Tabel 5. Hasil Uji T

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretes_Efektivitas - Postes_Efektivitas	-9.645	2.576	.463	-10.590	-8.700	-20.846	30	<.001	<.001
Pair 2	Pretes_KesehatanMental - Postes_KesehatanMental	-8.387	3.584	.644	-9.702	-7.072	-13.029	30	<.001	<.001

Berdasarkan tabel 5 hasil uji t, hasil *pre-tes* dan *pos-tes* efektivitas serta kondisi kesehatan mental siswa sama – sama memperoleh nilai sig < 0.001 yang berarti lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima, maka data menunjukkan ada perbedaan nilai sebelum dan setelah diberikannya media, dinyatakan diterima.

PEMBAHASAN

Hasil pengembangan media pembelajaran powerpoint interaktif mendapatkan hasil uji coba dengan perhitungan uji hipotesis diperoleh sig (0,001) < 0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima, maka data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikannya *treatment*. Dapat disimpulkan hipotesis alternatif (Ha) yaitu, (1) Pemberian materi dengan menggunakan media *powerpoint* interaktif, dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa, (2) Ada pengaruh tingkat pengetahuan psikoedukasi filosofi *stoicisme* terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Kedua hipotesis itu, diterima kebenarannya pada taraf signifikansi.

Hasil di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian media *powerpoint* interaktif tentang filosofi *stoicisme* terhadap efektivitas belajar siswa dan kondisi kesehatan mental siswa. Dengan diberikannya media interaktif ini, siswa jadi merasa terbantu selama proses belajar, sehingga terjadi peningkatan nilai sebelum dan sesudah diberikannya media tersebut. Selain itu, dalam pemberian materi psikoedukasi filosofi *stoicisme*, siswa jadi bisa mendapatkan informasi bagaimana cara untuk menjaga kondisi kesehatan mental mereka. Filosofi *stoicisme* ini, mengajarkan manusia untuk hidup bebas dari emosi negatif, berpikir positif dengan memikirkan kemungkinan terburuknya, dan mengenali hal-hal yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan. Hasilnya, dengan ajaran tersebut, siswa bisa memahami dengan baik sehingga bisa meningkatkan kondisi kesehatan mental siswa menjadi lebih baik.

Data rekapitulasi yang dilakukan peneliti terkait hasil *pre-test* dan *post-test*, mendapatkan hasil peningkatan rata-rata nilai sebelum dan sesudah diberikannya media. Hasil rata-rata siswa untuk mengetahui efektivitas media yang diberikan, memperoleh skor 37,45 menjadi 47,10. Sedangkan rata-rata untuk kondisi kesehatan mental siswa, memperoleh skor 40,58 menjadi 48,97. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan diantara keduanya setelah diberikannya media *powerpoint* interaktif tentang psikoedukasi filosofi *stoicisme*.

Hasil penelitian ini, didukung oleh (Wirnawa & Sukma Dewi, 2022) berdasarkan analisis kesimpulan, terdapat hubungan antara pembelajaran menggunakan media *powerpoint* terhadap hasil belajar di SMA Negeri 1 Gedon pada materi Statistika dengan efektivitas tinggi. Bukan hanya itu, ketidaktahuan siswa terkait cara menjaga kesehatan mental juga dapat mempengaruhi kondisi mental mereka. Dilihat dari hasil data penelitian yang dilakukan, semakin siswa tahu terkait informasi psikoedukasi filosofi *stoicisme*, semakin membaik juga kondisi kesehatan mental mereka. Ada hubungan anatara pengetahuan kesehatan mental yang kurang dengan status mental remaja, kedua hal tersebut saling mempengaruhi, sehingga remaja dengan pengetahuan kesehatan mental yang rendah akan kesulitan dalam menghadapi masalah mentalnya (Febrianti et al., 2022).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa uji hipotesis memperoleh nilai sig (0,001) < 0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan hipotesis alternatif (Ha) yaitu, (1) Pemberian materi dengan menggunakan media *powerpoint* interaktif, dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa, (2) Ada pengaruh tingkat pengetahuan psikoedukasi filosofi *stoicisme* terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Kedua hipotesis itu, diterima kebenarannya

Hipotesis tersebut memiliki arti, ada pengaruh yang signifikan terhadap efektivitas belajar siswa dan kondisi kesehatan mental siswa. Media pembelajaran *powerpoint* interaktif, efektif sebagai media yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran. Selain itu, tingkat pengetahuan yang kurang terkait menjaga kesehatan mental berpengaruh terhadap kondisi mental siswa.

Dari penelitian yang telah dilakukan ini, peneliti memberikan saran bagi peneliti berikutnya jika hendak meneliti topik permasalahan yang sama. Peneliti selanjutnya mungkin bisa melakukan eksperimen dengan *treatment* yang tidak hanya satu kali dilakukan, namun bisa dilakukan dengan beberapa kali pemberian *treatment*. Karena, penerapan ajaran filosofi *stoicisme* ini perlu dilatih dan dibiasakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk perubahan kondisi mental menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlena, N., & Akhmad Fajar Prasetya. (2022). Pengembangan Media Layanan Informasi Berbasis Website Untuk Stres Akademik Siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 29–34. <https://doi.org/10.24905/jcose.v4i2.85>
- Ersaliya, & Safitri, R. E. (2022). Psikoedukasi Filosofi Stoic pada Generasi Z. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2(4), 550–554. <https://doi.org/10.53769/jai.v2i4.348>
- Febria, D., Christian, M., Fitriana, N., Cinthya, L., & Teresa, A. (2021). *Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Siswa Selama Pandemi*. 3, 689–699. <http://journal.uib.ac.id/index.php/nacospro>
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>
- Guntus, A., Kogaya, E., & Ulfa, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Generasi Z Suku Lani Papua. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(2), 119–124. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i2.142>
- Hana Fatimah, , Fadhila Malasari Ardini, & Devi Nurul Fikriyani. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 28–36. <https://doi.org/10.24905/jcose.v6i1.151>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Manampiring, H. (2019). *FFilosofi Teras* (P. Wulandari (ed.); 1st ed.). PT Kompas Media Nusantara.
- Maulida Yuni Syafira , Khusnul Fajriyah , Qoriati Mushafanah, K. (2023). Penerapan Media Power Point Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas III SD Supriyadi 02. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Muhammad Arif Budiman Sucipto, Hastin Budisiwi, Nissa Tiara Utami, Nurul Fajriyana, Muhammad Ali Saefudin, & Muhammad Ali Saefudin. (2023). Pengembangan Multimedia Si Pagi Jateng Bimbingan Karir Berbasis Android tentang Program Studi di Perguruan Tinggi. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 107–115. <https://doi.org/10.24905/jcose.v5i2.145>
- Nur, Y. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Interaktif Berbasis Powerpoint pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6190–6196. <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Putri, H. P., & Nurafni, N. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran PowerPoint Interaktif terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3538–3543. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.986>
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. (2022). *Indinesi - Nasional Adolescent Mental Health Survey: Laporan Penelitian* (A. E. Wahdi & A. A. Kuntoro (eds.); 1st ed.). Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- Wimawa, K., & Sukma Dewi, P. (2022). Efektivitas Media Pembelajaran Power Point Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 1 Gedongtataan Di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal*

Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR), 3(2), 109–113.
<https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanmatematika/article/view/2287/647>
Ysh, A. Y. S. (2017). *Dasar-Dasar Penelitian* (P. Sudarmo (ed.)). Magnum Pustaka Utama.