

PELATIHAN DESAIN DIGITAL DAN SABLON TOTEBAG SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL DI SMPN 11 SAMARINDA

Muhammad Fahmi¹✉, Usfandi Haryaka², Arsuni³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Mulawarman

²Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Mulawarman

³SMPN 11 Samarinda, Universitas Kalimantan Timur

✉email: peserta.08858@ppg.belajar.id

ABSTRAK

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, namun masih sering diabaikan di kalangan pelajar SMP akibat kurangnya pemahaman dan metode penyampaian yang menarik. Kegiatan pelatihan desain digital dan sablon totebag sebagai media sosialisasi kesehatan mental di SMPN 11 Samarinda bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental sekaligus mengembangkan kreativitas melalui media digital. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, tanya jawab, praktik desain digital menggunakan aplikasi Canva, serta proses sablon totebag. Peserta kegiatan berjumlah 10 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih oleh pihak sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan (dari rata-rata 2,2 menjadi 4,1) dan niat perilaku positif terhadap kesehatan mental (dari 2,5 menjadi 4,3). Selain itu, seluruh peserta berhasil menghasilkan desain dan totebag bertema kesehatan mental dengan baik, serta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan. Refleksi mentor juga memperlihatkan peningkatan pada aspek komunikasi, etos kerja, dan inisiatif panitia. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dengan pengembangan keterampilan kreatif berbasis teknologi. Program ini dapat dijadikan model inovatif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kreativitas siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Pelatihan Desain Digital; Sablon Totebag

Abstract: Mental health is an essential aspect of adolescent development, yet it is often overlooked among junior high school students due to a lack of understanding and engaging delivery methods. The training activity on digital design and tote bag printing as a medium for mental health awareness at SMPN 11 Samarinda aimed to increase students' awareness of the importance of mental health while simultaneously developing their creativity through digital media. The implementation methods included lectures, discussions, hands-on digital design practice using the Canva application, and tote bag printing. The participants consisted of 10 students from grades VII and VIII selected by the school. The evaluation results showed a significant increase in students' knowledge (from an average score of 2.2 to 4.1) and positive behavioral intention toward mental health (from 2.5 to 4.3). In addition, all participants successfully created mental-health-themed designs and tote bags and demonstrated high enthusiasm throughout the activity. Mentor reflections also indicated improvements in communication, work ethic, and initiative among the committee members. Overall, this program proved effective in integrating mental health education with the development of creative, technology-based skills. It can serve as an innovative model to enhance students' mental health literacy and creativity within the school environment.

Keywords: Mental Health; Digital Design Training; Totebag Screen Painting

**Article History:**

Received: 02-11-2025
 Revised : 09-11-2025
 Accepted: 12-11-2025
 Online : 02-12-2025



*This is an open access article under the
 CC-BY-SA license*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, terutama pada usia remaja yang tengah berada pada fase pencarian jati diri dan pembentukan karakter. Namun, kesadaran dan pemahaman mengenai isu ini masih tergolong rendah di kalangan pelajar tingkat SMP. Minimnya informasi yang relevan serta kurangnya metode penyampaian yang menarik menyebabkan isu kesehatan mental sering kali terabaikan (Adventinawati, 2025; Ariyanti dkk., 2025). Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan berdampak langsung pada prestasi akademik, motivasi belajar, serta kualitas interaksi sosial mereka (Laely dkk., 2022; Dini dkk., 2022).

Upaya penyebaran informasi tentang kesehatan mental perlu dilakukan melalui pendekatan yang kreatif dan partisipatif agar lebih mudah diterima oleh peserta didik. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah melalui media desain digital yang memungkinkan siswa mengekspresikan diri secara visual dan menarik (Reza dkk., 2024). Integrasi antara edukasi dan kreativitas, seperti penggunaan aplikasi desain grafis dan kegiatan kerajinan, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap isu-isu sosial dan kesehatan (Nubakti, 2025). Oleh karena itu, pengembangan kreativitas melalui media desain tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga sebagai alat komunikasi untuk menyampaikan pesan positif mengenai kesehatan mental (Avianti & Pertiwi, 2025; Savita & Juhana, 2025).

SMP Negeri 11 Samarinda merupakan salah satu sekolah yang menunjukkan komitmen terhadap peningkatan kesejahteraan siswa, termasuk dalam aspek psikologis. Namun, keterbatasan program edukasi yang inovatif serta belum adanya wadah bagi siswa untuk menyalurkan ekspresi diri menjadi tantangan tersendiri. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan yang tidak hanya memberikan pemahaman tentang kesehatan mental, tetapi juga mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi.

Kegiatan pelatihan desain digital dan sablon totebag sebagai media sosialisasi kesehatan mental ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut. Program ini menggabungkan dua fokus utama, yaitu edukasi kesehatan mental dan pelatihan keterampilan kreatif. Siswa dilatih menggunakan aplikasi Canva untuk merancang desain bertema kesehatan mental yang positif dan inspiratif. Desain tersebut kemudian diaplikasikan dalam kegiatan sablon totebag, sehingga menghasilkan produk nyata yang berfungsi sebagai media kampanye bergerak. Totebag hasil karya siswa diharapkan tidak hanya menjadi bentuk ekspresi diri,

tetapi juga sarana penyebaran pesan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu (1) memahami pentingnya kesehatan mental dan cara menjaganya, (2) mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan keterampilan desain digital, serta (3) berperan aktif dalam menyebarkan pesan positif melalui karya yang bermakna. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, etos kerja, serta semangat kolaboratif di antara peserta didik, sehingga berdampak pada terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih peduli, inklusif, dan berdaya.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan desain digital dan sablon totebag sebagai media sosialisasi kesehatan mental dilaksanakan secara luring (tatap muka) di SMPN 11 Samarinda dengan melibatkan pihak sekolah, pemateri, dan peserta didik kelas VII dan VIII. Pelatihan ini dirancang untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dengan keterampilan kreatif melalui pelatihan desain digital menggunakan aplikasi Canva dan praktik sablon totebag. Proses pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahapan yang mencakup pra-kegiatan, pelaksanaan inti, dan evaluasi. Pada Tabel 1 menunjukkan metode pelaksanaan kegiatan pelatihan kerajinan totebag.

Tabel 1. Metode pelaksanaan pelatihan

Metode	Tahapan Kegiatan
Ceramah	Penyampaian materi Kesehatan mental oleh pemateri dari pihak sekolah.
Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada peserta kegiatan untuk bertanya langsung kepada pemateri, baik pemateri kesehatan mental maupun pemateri desain canva.
Praktik	Pemberian materi sekaligus praktik desain dan sablon secara langsung.
Dokumentasi	Mengabadikan momen tertentu mulai dari awal hingga akhir proses kegiatan sebagai bentuk bukti terlaksanannya kegiatan.
Evaluasi	Penilaian terhadap hasil kerja praktik peserta kegiatan untuk mengukur keberhasilannya.

Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan beberapa pihak sebagai mitra utama dalam pelaksanaannya. Mitra dari SMPN 11 Samarinda terdiri atas Waka Kurikulum (Satjan Sitohang, S.Pd.), Guru Bimbingan Konseling sebagai pemateri kesehatan mental (Rini Istianti, S.Pd.), serta pemateri desain Canva (Muhammad Fahmi). Peserta kegiatan merupakan 10 orang perwakilan siswa dari kelas VII dan VIII yang dipilih oleh pihak sekolah untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

1. Tahap Pra-Kegiatan

Pada tahap pra-kegiatan, panitia menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk proses desain dan penyablonan, memilih peserta kegiatan,

serta melakukan uji coba pembuatan sablon totebag sebagai contoh. Selain itu, peserta diberikan kuesioner awal untuk mengukur tingkat pengetahuan dan niat perilaku mereka terhadap kesehatan mental. Persiapan ruangan dan perlengkapan kegiatan juga dilakukan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan laporan ketua panitia dan sambutan pembukaan oleh Waka Kurikulum. Selanjutnya, Guru Bimbingan Konseling menyampaikan materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, dilanjutkan dengan validasi kalimat bertema kesehatan mental yang akan digunakan peserta dalam desain mereka. Setelah itu, pemateri desain memberikan pelatihan penggunaan aplikasi Canva sekaligus mendampingi peserta dalam proses pembuatan desain digital. Peserta kemudian melanjutkan pada tahap praktikum sablon, yaitu mencetak hasil desain pada kertas transfer dan memindahkannya ke totebag menggunakan setrika. Selama proses berlangsung, panitia dan pemateri memberikan pendampingan dan supervisi langsung agar peserta memahami setiap langkah dengan benar. Kegiatan diakhiri dengan sesi evaluasi hasil karya, penyerahan totebag terbaik kepada pihak sekolah sebagai cinderamata, pemajangan hasil karya di mading sekolah, serta dokumentasi keseluruhan kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana tujuan pelatihan tercapai. Evaluasi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu peningkatan kesadaran peserta terhadap kesehatan mental dan pengembangan kreativitas desain digital. Peningkatan kesadaran diukur melalui hasil kuesioner pengetahuan dan niat perilaku, observasi partisipasi siswa selama sesi sosialisasi, serta analisis tema desain totebag yang dihasilkan. Aspek kreativitas dinilai berdasarkan keunikan, kesesuaian tema, dan estetika desain yang divalidasi oleh pemateri desain. Selain itu, dilakukan juga evaluasi teknis terhadap keberhasilan proses desain dan sablon. Keberhasilan desain dinilai dari kemampuan peserta menghasilkan desain yang layak dicetak pada kertas transfer, sedangkan keberhasilan sablon ditinjau dari hasil akhir totebag yang rapi dan jelas. Aspek lain yang tidak kalah penting adalah refleksi mentor, yang mencakup penilaian terhadap komunikasi, etos kerja, dan inisiatif panitia pelaksana.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan desain digital dan sablon totebag sebagai media sosialisasi kesehatan mental di SMPN 11 Samarinda berlangsung dengan baik dan mendapatkan sambutan positif dari pihak sekolah serta peserta didik. Berdasarkan hasil diskusi awal antara tim pengabdian masyarakat (10 orang) dengan pihak sekolah, yang terdiri atas Waka Kurikulum dan guru pamong, disepakati bahwa peserta didik di jenjang SMP sangat membutuhkan edukasi dini mengenai kesehatan mental. Hal ini penting mengingat masa remaja

merupakan fase transisi yang penuh dengan dinamika emosional dan sosial, sehingga diperlukan pembekalan pengetahuan serta *soft skill* untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan kesehatan mental secara positif.

Menurut Isnawijayani dkk. (2025) dan Anugrafianto (2025), media digital memiliki kemampuan menjangkau audiens yang lebih luas dan menyampaikan pesan secara cepat, dinamis, serta menarik. Melalui penggunaan media digital seperti aplikasi desain, informasi dapat disampaikan dalam berbagai bentuk visual yang lebih mudah dipahami dan diterima oleh remaja (Claudy, 2025; Prayogo, 2024). Berdasarkan pertimbangan tersebut, tim pengabdian dan pihak sekolah sepakat mengadakan sosialisasi kesehatan mental yang dipadukan dengan pelatihan desain digital menggunakan aplikasi *Canva*, serta praktik sablon totebag sebagai media ekspresi dan kampanye kreatif mengenai kesehatan mental.

1. Tahap Pra-Kegiatan

Pada tahap pra-kegiatan, tim pengabdian bersama pihak sekolah memilih 10 peserta didik perwakilan dari kelas VII dan VIII, dengan pertimbangan bahwa kelas IX tengah mempersiapkan asesmen akhir. Kesepuluh peserta ini diharapkan menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah, yang mampu menularkan pemahaman dan pesan positif kepada teman-temannya. Tim pengabdian juga mempersiapkan berbagai perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan, seperti totebag, kertas transfer, printer, setrika, kain pelapis, spanduk kegiatan, dan perangkat multimedia (proyektor, speaker, serta jaringan internet). Selain itu, dilakukan uji coba penyablonan sebagai contoh bagi peserta, dan penataan ruangan agar kegiatan berjalan lancar dan kondusif.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung satu hari penuh dan diawali dengan laporan ketua panitia serta sambutan Waka Kurikulum SMPN 11 Samarinda, yang sekaligus membuka kegiatan secara resmi.

a. Penyampaian materi kesehatan mental

Materi pertama disampaikan oleh Guru Bimbingan Konseling (Rini Istianti, S.Pd.), yang menjelaskan pentingnya kesadaran dan pengelolaan kesehatan mental bagi remaja SMP.



Gambar 1. Pemberian materi kesehatan mental

Peserta diajak memahami tanda-tanda stres, kecemasan, serta cara menumbuhkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Sesi ini disertai dengan diskusi interaktif dan tanya jawab, di mana peserta terlihat antusias dan aktif bertanya mengenai berbagai situasi yang mereka alami sehari-hari. Setelah sesi materi, peserta diminta menyusun kalimat bertema kesehatan mental, yang nantinya akan digunakan sebagai bahan desain pada totebag.

b. Pelatihan desain digital dengan canva

Sesi berikutnya dipandu oleh Muhammad Fahmi selaku pemateri desain digital. Peserta diperkenalkan pada aplikasi Canva dan diajarkan dasar-dasar membuat desain mulai dari kanvas kosong, memilih template, mengatur tipografi, hingga memadukan warna dan elemen visual. Proses pembelajaran dilakukan secara praktik langsung di laptop dan smartphone masing-masing peserta, dengan pendampingan intensif oleh tim pengabdian. Seluruh peserta berhasil menyelesaikan desain bertema kesehatan mental dengan kreativitas masing-masing. Hasil desain kemudian diekspor dan dicetak pada kertas transfer untuk digunakan dalam proses sablon totebag.



Gambar 2. Pemberian materi Canva dan pembimbingan langsung



Gambar 3. Hasil desain yang telah diprint pada kertas transfer

c. Proses penyablonan totebag

Tahap selanjutnya adalah praktik penyablonan totebag. Setiap peserta memindahkan hasil desain yang telah dicetak ke totebag dengan

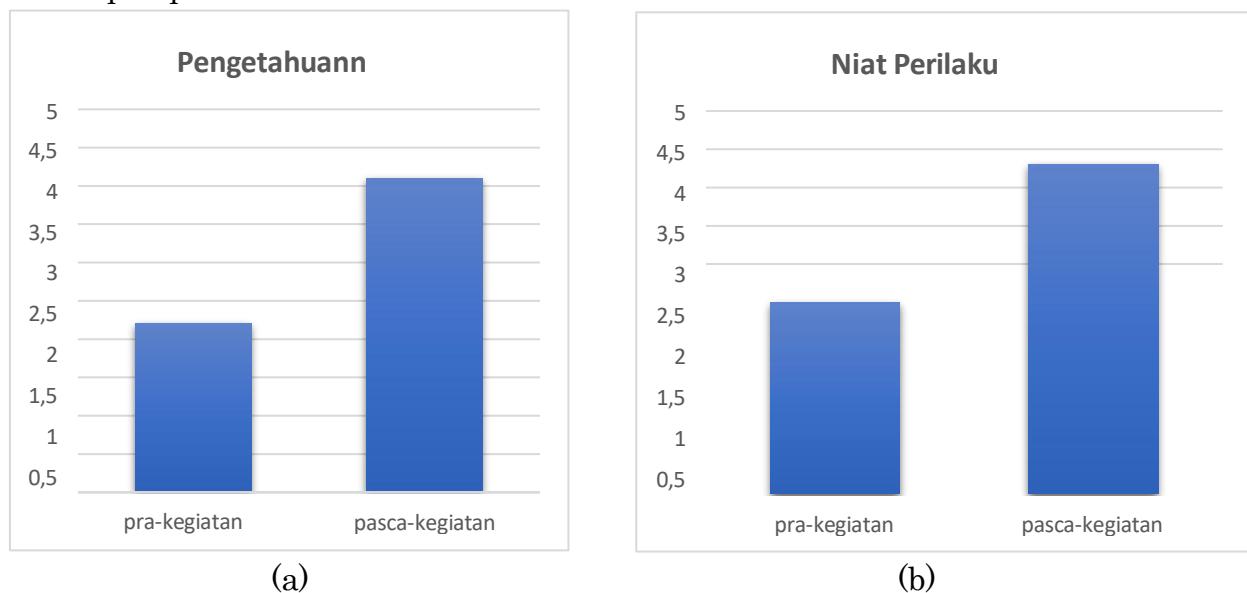
menggunakan teknik sablon setrika. Prosedur dilakukan dengan hati-hati, dimulai dari pemisahan kertas transfer, pelapisan dengan kertas cover, hingga proses penyetrikaan secara perlahan agar desain menempel sempurna pada permukaan kain.



Gambar 4. Proses penyablonan totebag

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan pelatihan tercapai, meliputi dua aspek utama yaitu peningkatan kesadaran kesehatan mental dan pengembangan kreativitas desain digital. Hasil kuesioner pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dari rata-rata skor 2,2 (pra-kegiatan) menjadi 4,1 (pasca-kegiatan) dengan skala maksimum 5. Sementara itu, hasil kuesioner niat perilaku juga mengalami peningkatan dari rata-rata 2,5 menjadi 4,3, yang menunjukkan adanya perubahan sikap positif terhadap kedulian kesehatan mental.



Gambar 5. Hasil kuesioner pra dan pasca kegiatan; (a) Aspek pengetahuan, (b) Aspek niat perilaku

Selain hasil kuesioner, observasi menunjukkan bahwa peserta aktif selama kegiatan, mampu mengekspresikan ide-ide kreatif dalam desainnya, serta

menunjukkan antusiasme dalam menyelesaikan proses sablon. Analisis terhadap kalimat dan tema desain totebag juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menyusun pesan yang merefleksikan empati, kesadaran diri, dan dukungan terhadap kesehatan mental. Pada aspek keterampilan desain, semua peserta (10 dari 10 orang) berhasil mencetak hasil desain ke kertas transfer dan menyablonnya dengan baik ke totebag. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan *digital literacy* serta keterampilan teknis peserta dalam mengolah media visual. Refleksi mentor yang dilakukan oleh Waka Kurikulum menunjukkan hasil positif: aspek komunikasi memperoleh skor 4 (baik), aspek etos kerja memperoleh 5 (sangat baik), dan aspek inisiatif juga memperoleh 5 (sangat baik). Hasil ini menegaskan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menumbuhkan kerja sama dan etos profesional dalam tim pelaksana.

D. SIMPULAN

Kegiatan pelatihan desain digital dan sablon totebag sebagai media sosialisasi kesehatan mental di SMPN 11 Samarinda terlaksana dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta didik. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mengembangkan kreativitas dan keterampilan desain digital menggunakan Canva. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan peserta (dari rata-rata skor 2,2 menjadi 4,1) dan niat perilaku positif terhadap kesehatan mental (dari 2,5 menjadi 4,3). Selain itu, seluruh peserta berhasil menghasilkan desain dan sablon totebag dengan baik, serta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan. Refleksi mentor juga menunjukkan peningkatan aspek komunikasi, etos kerja, dan inisiatif panitia pelaksana. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif sebagai model edukasi kreatif yang mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental sekaligus mengasah literasi digital dan keterampilan abad ke-21 peserta didik.

REFERENSI

- Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110–116. <https://doi.org/10.62383/humif.v2i1.1010>
- Anugrafianto, T. R. (2025). Desain Komunikasi Visual dalam Strategi Branding di Era Digital: Pendekatan Media dan Komunikasi. *Jurnal KomunikArt*, 1(1), 1–11.
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Dewi, T. P., & Wisnawa, I. N. D. (2025). Survey Kesadaran dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. *Jurnal Ners*, 9(1), 780–786. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.33512>

- Avianti, F., & Pertiwi, A. B. (2025). Edukasi Kesehatan Mental Remaja melalui Desain Kampanye Digital PT Bio Farma. *Jurnal Visual Ideas*, 5(2), 125–133. <https://doi.org/10.33197/visualideas.vol5.iss2.2025.3093>
- Claudya, S. E. (2025). Strategic Communication in The Digital Age: Navigating the Intersection of Technological Advancements, Organizational Development, and Public Perception in Educational Institutions. *MediaKom : Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 15(1). <http://dx.doi.org/10.22441/mediakom.v15i1.30784>
- Dini, Harahap, F. S. D., Syahuri, F., Almayda, P., & Divani, D. A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679>
- Isnawijayani, Rianawati, D., Muflih, T., & Lexianingrum, S. R. P. (2025). Analysis of Digital Transformation and Information Democratization for the Community Information Community (KIM) of Musi Banyuasin Regency (Muba), South Sumatra. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 10(2), 1261–1282. <https://doi.org/10.31851/1sqvkk73>
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64–72. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Nubakti, K. D. A. A. (2025). Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Melalui Peran Pendidikan Seni dalam Pengembangan Emosional dan Psikologis. *Widya Sundaram : Jurnal Pendidikan Seni Dan Budaya*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.53977/jws.v3i1.2391>
- Prayogo, R. G. (2024). Pemanfaatan Aplikasi Desain Digital Sebagai Wadah Pembelajaran Seni Rupa Di Sekolah. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 10(6), 21–30. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v10i6.9151>
- Reza, R., Fikri, Khairul, Wawan, & Nurdin. (2024). Pemanfaatan Desain Grafis Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Kreativitas Di Lingkungan Pendidikan Dan Kewirausahaan. *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*, 12(3S1). <https://doi.org/10.23960/jitet.v12i3S1.5471>
- Savita, S., & Juhana, A. (2025). Seni Post-Internet dan Pengaruhnya terhadap Persepsi Kesehatan Mental Remaja. *Realisasi : Ilmu Pendidikan, Seni Rupa Dan Desain*, 2(1), 142–154. <https://doi.org/10.62383/realisasi.v2i1.492>