

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN MEDIA *Mind Mapping* UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN GAYA HIDUP SEHAT MURID SMK

Nabila Anis Saputri¹, Rita Kumalasari²

Universitas Veteran Bangun Nusantara^{1,2}

e-mail: nabilaanisa180@gmail.com, ritakumalasari09@gmail.com

Diterima: 25/09/2026; Direvisi: 06/10/2026; Diterbitkan: 17/10/2026

ABSTRAK

Pemahaman murid mengenai gaya hidup sehat perlu diperkuat karena pemahaman yang memadai menjadi dasar untuk mengenali dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman gaya hidup sehat setelah pemberian bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* pada murid kelas XI BC-1 SMK Veteran 1 Sukoharjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 33 murid yang dipilih melalui *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket pemahaman gaya hidup sehat yang terdiri atas 30 pernyataan dengan enam indikator, yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji Shapiro-Wilk, *paired samples t-test*, dan N-Gain. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 26,36 poin dan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* ($t(32)=23,05$; $p<0,001$). Nilai N-Gain sebesar 0,580 atau 58,04% berada pada kategori sedang dan termasuk cukup efektif berdasarkan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Temuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah layanan diberikan, tetapi peningkatan tersebut belum dapat dipastikan semata-mata disebabkan oleh media *mind mapping* karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Keterbatasan desain *one-group pretest-posttest* perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Kata Kunci: *Bimbingan Klasikal, Gaya Hidup Sehat, Mind Mapping, Pemahaman Murid*

ABSTRACT

Students' understanding of a healthy lifestyle needs to be strengthened because adequate understanding provides a foundation for recognizing and adopting healthy living habits in everyday life. This study aimed to examine changes in students' understanding of a healthy lifestyle following classical guidance using *mind mapping* as a medium among students of class XI BC-1 at SMK Veteran 1 Sukoharjo. The study employed a quantitative approach with a *pre-experimental one-group pretest-posttest* design. The participants were 33 students selected through *total sampling*. Data were collected using a healthy lifestyle understanding questionnaire consisting of 30 items covering six indicators: healthy eating patterns, physical activity, quality rest, stress management, positive social relationships, and wise social media use. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test, a *paired samples t-test*, and N-Gain. The results showed an increase in the mean score of 26.36 points and a significant difference between the *pretest* and *posttest* scores ($t(32) = 23.05$; $p < 0.001$). The N-Gain value of 0.580 or 58.04% was categorized as moderate and considered sufficiently effective based on the criteria established in the study. The findings indicate an increase in students' understanding following the service; however, the increase cannot be attributed solely to the use of *mind mapping* because the study did not include a control group. The limitation of

the *one-group pretest-posttest* design should therefore be considered when interpreting the findings.

Keywords: *Classical Guidance, Healthy Lifestyle, Mind Mapping, Students' Understanding*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan kompleks pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Sulhan et al., 2024). Pada tahap ini, murid mulai membentuk berbagai kebiasaan yang berpotensi terbawa hingga masa dewasa, termasuk kebiasaan makan, aktivitas fisik, pola tidur, pengelolaan stres, serta interaksi sosial. Kebiasaan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, tetapi juga dengan kemampuan remaja menjaga kesejahteraan psikologis dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan. Oleh karena itu, upaya membangun gaya hidup sehat pada masa remaja tidak cukup hanya diarahkan pada penyampaian informasi mengenai kesehatan, tetapi juga perlu membantu murid memahami berbagai komponen yang membentuk gaya hidup sehat serta hubungan di antara komponen tersebut.

Secara ideal (*das sollen*), murid sekolah menengah diharapkan memiliki pemahaman yang memadai mengenai gaya hidup sehat sehingga mampu mengenali, menjelaskan, dan mempertimbangkan perilaku yang mendukung kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman gaya hidup sehat dipandang sebagai kemampuan murid untuk mengetahui dan menjelaskan berbagai komponen perilaku hidup sehat, membedakan perilaku yang mendukung atau menghambat kesehatan, serta menghubungkan komponen tersebut dengan kebutuhan kesehatan fisik dan psikologisnya. Dengan demikian, pemahaman tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan mengingat informasi, tetapi juga sebagai kemampuan mengorganisasi dan menghubungkan informasi untuk memberikan makna terhadap suatu konsep. Pandangan tersebut penting karena gaya hidup sehat merupakan konsep multidimensional yang tidak berdiri pada satu perilaku, melainkan terbentuk dari sejumlah kebiasaan yang saling berkaitan.

Untuk memberikan batasan yang jelas terhadap konsep tersebut, penelitian ini mengoperasionalkan gaya hidup sehat ke dalam enam indikator, yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat atau tidur yang berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Pemilihan keenam indikator tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kesehatan remaja terbentuk melalui keterkaitan antara pemenuhan kebutuhan fisik, pengelolaan kondisi psikologis, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Pola makan sehat dan aktivitas fisik merepresentasikan pemeliharaan kesehatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi dan aktivitas tubuh. Istirahat atau tidur yang berkualitas berkaitan dengan pemulihan kondisi fisik dan psikologis, sedangkan manajemen stres mencerminkan kemampuan murid menghadapi tekanan secara adaptif. Hubungan sosial positif menunjukkan pentingnya dukungan dan interaksi sosial dalam kesejahteraan remaja, sementara penggunaan media sosial secara bijak diperlukan karena aktivitas digital telah menjadi bagian dari kehidupan remaja dan dapat berkaitan dengan pola aktivitas, keseimbangan kehidupan sehari-hari, serta kesejahteraan psikologis. Keenam indikator tersebut digunakan secara terpadu agar pemahaman gaya hidup sehat dalam penelitian ini tidak direduksi hanya pada aspek kesehatan fisik, tetapi mencakup perilaku yang mendukung kesejahteraan remaja secara lebih menyeluruh.

Namun, kondisi nyata (*das sein*) menunjukkan bahwa masa remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi terbentuknya kebiasaan dan pemahaman mengenai

gaya hidup sehat. Tuntutan akademik, aktivitas sosial, penggunaan teknologi, perubahan pola aktivitas, serta tekanan perkembangan dapat memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, kualitas istirahat, kemampuan mengelola stres, hubungan sosial, dan penggunaan media digital. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal berupa kemampuan murid memahami dan mengintegrasikan berbagai aspek gaya hidup sehat dengan kondisi nyata yang ditandai oleh beragam tuntutan perkembangan. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan bagi remaja perlu diarahkan tidak hanya pada penambahan informasi, tetapi juga pada bagaimana murid memahami hubungan antarkomponen gaya hidup sehat dan mengorganisasikannya menjadi suatu kerangka pemahaman yang utuh.

Sekolah menjadi lingkungan yang strategis untuk mendukung proses tersebut karena dapat memberikan intervensi secara sistematis dan menjangkau murid dalam konteks pendidikan sehari-hari. Kajian *umbrella review* menunjukkan bahwa intervensi pola makan sehat berbasis sekolah pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait pola makan sehat, terutama ketika intervensi memadukan pendekatan individu dengan dukungan lingkungan sekolah serta keterlibatan keluarga atau komunitas (Roy et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sekolah memiliki potensi penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja. Dalam konteks pendidikan, salah satu layanan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung kebutuhan tersebut adalah Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya bimbingan klasikal. Layanan ini diberikan secara terstruktur dalam situasi kelas untuk membantu murid memenuhi kebutuhan perkembangan, memahami berbagai permasalahan, serta mengembangkan potensi pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier (Rahman et al., 2024; Bhaswara & Santoso, 2026). Selain memberikan informasi, bimbingan klasikal juga dapat membantu murid mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, berbagi informasi, dan membangun hubungan positif dengan teman sebaya (Purnama et al., 2024). Karakteristik tersebut menjadikan bimbingan klasikal relevan sebagai layanan preventif dan pengembangan untuk membantu murid membangun pemahaman mengenai gaya hidup sehat.

Agar bimbingan klasikal tidak berhenti pada penyampaian materi secara verbal, diperlukan media yang dapat membantu murid mengorganisasi informasi dan melihat hubungan antarkomponen secara visual. Dalam penelitian ini, *mind mapping* ditempatkan secara konsisten sebagai media pembelajaran dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, bukan sebagai metode atau teknik layanan. *Mind mapping* merupakan media visual yang menyajikan gagasan melalui gagasan utama dan hubungan antargagasan sehingga informasi dapat diorganisasi dalam suatu struktur yang lebih mudah dipahami. Penggunaan *mind mapping* memungkinkan informasi disajikan secara terorganisasi sehingga peserta didik dapat memahami keterkaitan berbagai konsep dan mempertahankan informasi yang dipelajari dengan lebih baik (Theodorio et al., 2024; Aljamal et al., 2026). Selain membantu mengorganisasi informasi, *mind mapping* juga dapat digunakan untuk menghasilkan ide, menyusun pemikiran, dan mengembangkan konsep secara visual (Shi et al., 2023). Karakteristik tersebut sesuai dengan konsep gaya hidup sehat yang terdiri atas beberapa indikator dan hubungan antaraspek. Melalui media *mind mapping*, murid dapat menempatkan gaya hidup sehat sebagai gagasan utama, kemudian mengorganisasi enam indikator ke dalam cabang-cabang yang saling berkaitan sehingga informasi yang sebelumnya terpisah dapat dipahami sebagai satu kesatuan.

Penggunaan *mind mapping* dalam layanan pendidikan dan bimbingan telah menunjukkan manfaat pada berbagai aspek perkembangan murid. Azzel et al. (2025) menemukan bahwa layanan bimbingan klasikal menggunakan *mind mapping* berpengaruh terhadap literasi kesehatan mental murid, yang ditunjukkan oleh perbedaan *gain score* yang

signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = 8,059$; $p < 0,001$). Astanu et al. (2023) menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dengan *mind mapping* efektif dalam meningkatkan kematangan karier siswa, sedangkan Hulu et al. (2026) menunjukkan bahwa penggunaannya membantu peserta didik memetakan informasi mengenai potensi diri secara lebih terstruktur untuk mendukung perencanaan karier. Sementara itu, Lambause dan Bintang (2026) menemukan adanya peningkatan konsentrasi belajar setelah penerapan layanan klasikal menggunakan *mind mapping*. Secara keseluruhan, penelitian tersebut memberikan bukti bahwa *mind mapping* berpotensi membantu peserta didik mengorganisasi dan menghubungkan informasi dalam konteks kesehatan mental, karier, potensi diri, maupun pembelajaran.

Meskipun demikian, temuan penelitian terdahulu belum memberikan jawaban yang memadai mengenai bagaimana media *mind mapping* dalam layanan bimbingan klasikal dapat membantu murid memahami konsep gaya hidup sehat yang bersifat multidimensional. Penelitian Azzel et al. (2025), Astanu et al. (2023), Hulu et al. (2026), dan Lambause dan Bintang (2026) menunjukkan manfaat *mind mapping* pada konstruk yang berbeda, tetapi belum menjelaskan apakah karakteristik visual dan pengorganisasian konsep dalam *mind mapping* dapat meningkatkan pemahaman murid terhadap sejumlah komponen gaya hidup sehat yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan perilaku digital secara terpadu. Dengan kata lain, yang belum diketahui bukan sekadar apakah *mind mapping* pernah digunakan pada topik gaya hidup sehat, melainkan apakah penggunaan media tersebut dalam layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan pemahaman murid ketika gaya hidup sehat disajikan sebagai konsep yang terdiri atas beberapa indikator yang saling berhubungan. Kesenjangan pengetahuan inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian pada murid SMK.

Konteks SMK juga memberikan relevansi tersendiri terhadap persoalan tersebut. Murid SMK berada pada tahap pendidikan yang tidak hanya menuntut pencapaian akademik, tetapi juga mempersiapkan mereka menghadapi praktik kerja dan kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan memahami dan mengintegrasikan kebiasaan yang mendukung kesehatan menjadi bagian penting dari kesiapan menjalani aktivitas belajar, praktik, interaksi sosial, dan tuntutan kehidupan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menempatkan gaya hidup sehat sebagai kumpulan informasi mengenai kesehatan, tetapi sebagai suatu konsep yang perlu dipahami secara terstruktur melalui keterkaitan enam indikator, yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat atau tidur yang berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak.

Berdasarkan uraian tersebut, posisi penelitian ini adalah menguji efektivitas bimbingan klasikal yang menggunakan *mind mapping* sebagai media untuk mengorganisasi konsep gaya hidup sehat secara visual dan terpadu. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi media *mind mapping* dengan layanan bimbingan klasikal untuk membangun pemahaman gaya hidup sehat melalui enam indikator yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan perilaku digital, serta pada pengujian perubahan pemahaman murid setelah memperoleh layanan tersebut. Dengan posisi tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai penggunaan *mind mapping* bukan hanya sebagai media untuk menyajikan materi, tetapi sebagai sarana visual untuk membantu murid menghubungkan berbagai komponen gaya hidup sehat ke dalam satu kerangka konseptual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* dalam meningkatkan pemahaman gaya hidup sehat pada murid SMK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan pemahaman gaya hidup sehat murid setelah memperoleh layanan. Penelitian dilaksanakan di SMK Veteran 1 Sukoharjo, Jawa Tengah, pada bulan Agustus 2026. Subjek penelitian adalah seluruh murid kelas XI BC-1 SMK Veteran 1 Sukoharjo yang berjumlah 33 murid. Pemilihan subjek menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang menjadi sasaran penelitian dilibatkan sebagai subjek. Dengan demikian, seluruh 33 murid memperoleh pengukuran *pretest*, layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*, dan pengukuran *posttest*. Desain penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain *One-Group Pretest-Posttest*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
XI BC-1	O ₁	X	O ₂

Keterangan: O₁ = pengukuran awal pemahaman gaya hidup sehat; X = layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*; O₂ = pengukuran akhir pemahaman gaya hidup sehat.

Instrumen penelitian berupa angket pemahaman gaya hidup sehat menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-Ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), dengan skor 1–5. Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan yang mencakup enam indikator, yaitu (1) pola makan sehat, (2) aktivitas fisik, (3) istirahat berkualitas, (4) manajemen stres, (5) hubungan sosial positif, dan (6) penggunaan media sosial secara bijak. Setiap indikator terdiri atas lima pernyataan sehingga skor total instrumen berada pada rentang 30–150. Instrumen awal terdiri atas 40 butir pernyataan. Berdasarkan hasil uji validitas empiris, 30 butir dinyatakan valid dan 10 butir dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan *korelasi Product Moment Pearson*, dengan koefisien validitas sebesar 0,365–0,782. Dengan jumlah responden uji coba sebanyak 33 murid dan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,344. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel. Dengan demikian, sebanyak 30 butir pernyataan yang memiliki nilai *r* hitung > 0,344 dinyatakan valid, sedangkan 10 butir dengan nilai *r* hitung ≤ 0,344 dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0,913 sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengatur pemahaman gaya hidup sehat. Dengan demikian, 30 butir pernyataan digunakan sebagai instrumen akhir untuk mengukur pemahaman gaya hidup sehat. Angket yang sama diberikan pada *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan pemahaman murid setelah memperoleh layanan.

Skor total instrumen berada pada rentang 30–150. Kategorisasi tingkat pemahaman gaya hidup sehat ditentukan berdasarkan *mean* (M) dan standar deviasi (SD) ideal. Kategorisasi menggunakan lima jenjang, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, dengan mengacu pada prinsip kategorisasi skor skala yang dikemukakan oleh Azwar (2021). Berdasarkan skor minimum 30 dan maksimum 150, diperoleh *mean* ideal sebesar 90 dan standar deviasi ideal sebesar 20. Batas kategori ditentukan berdasarkan ±0,5 SD dan ±1,5 SD dari *mean* ideal. Kriteria kategorisasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Skor Pemahaman Gaya Hidup Sehat

Kategorisasi	Rentang skor
Sangat Rendah	$X \leq 60$
Rendah	$60 < X \leq 80$
Sedang	$80 < X \leq 100$
Tinggi	$100 < X \leq 120$
Sangat Tinggi	$X > 120$

Kategorisasi tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman gaya hidup sehat murid antara *pretest* dan *posttest*. Kategori digunakan sebagai informasi deskriptif tambahan, sedangkan pengujian perubahan skor secara inferensial dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap awal, seluruh 33 murid diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal pemahaman gaya hidup sehat. Setelah pengukuran awal, murid memperoleh layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* sebanyak tiga kali pertemuan 1 x 45 menit.

Pada pertemuan pertama, layanan diawali dengan pembukaan, penyampaian tujuan, dan eksplorasi pengetahuan awal murid mengenai gaya hidup sehat. Materi kemudian diarahkan pada pemahaman konsep dan indikator gaya hidup sehat yang menjadi fokus penelitian. Murid diperkenalkan pada penggunaan *mind mapping* sebagai media untuk mengorganisasi informasi. Murid mengidentifikasi gagasan utama, kata kunci, dan contoh perilaku yang berkaitan dengan materi, kemudian mengembangkan informasi tersebut ke dalam cabang *mind mapping*. Pada pertemuan kedua, layanan dilanjutkan dengan pembahasan indikator gaya hidup sehat berikutnya dan pengembangan *mind mapping* secara berkelompok. Murid mengelompokkan informasi berdasarkan indikator yang dibahas, menghubungkan gagasan utama dengan gagasan pendukung, serta memberikan contoh penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas kelompok diarahkan agar murid tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengorganisasi dan menghubungkan berbagai informasi secara visual. Pada pertemuan ketiga, kegiatan difokuskan pada penyelesaian dan penguatan hasil *mind mapping*. Setiap kelompok mempresentasikan hasil yang telah disusun, sedangkan kelompok lain diberikan kesempatan memberikan tanggapan dan pertanyaan. Proses tersebut digunakan untuk memperkuat pemahaman murid mengenai hubungan antarkomponen gaya hidup sehat. Kegiatan diakhiri dengan refleksi mengenai pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam seluruh rangkaian perlakuan, *mind mapping* digunakan secara konsisten sebagai media visual dalam layanan bimbingan klasikal. Media tersebut digunakan untuk membantu murid mengorganisasi gagasan, mengelompokkan informasi berdasarkan enam indikator gaya hidup sehat, menghubungkan antarkonsep, serta memvisualisasikan contoh perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *mind mapping* berfungsi sebagai media pendukung proses layanan, sedangkan bimbingan klasikal tetap menjadi bentuk layanan yang diberikan kepada murid. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai, seluruh murid diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. Skor *posttest* kemudian dibandingkan dengan skor *pretest* untuk mengetahui perubahan pemahaman gaya hidup sehat setelah pemberian layanan.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh nilai *mean*, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum

hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi pemahaman gaya hidup sehat sebelum dan sesudah pemberian layanan. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas terhadap skor selisih antara *posttest* dan *pretest*. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah subjek penelitian sebanyak 33 murid. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengujian, skor selisih memiliki nilai $W = 0,959$ dan $p = 0,250$ sehingga memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, pengujian perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman gaya hidup sehat sebelum dan sesudah pemberian layanan. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Selanjutnya, peningkatan pemahaman dianalisis menggunakan N-Gain untuk mengetahui besarnya peningkatan skor dengan mempertimbangkan skor ideal instrumen. Rumus N-Gain yang digunakan adalah:

$$N - Gain = \frac{S_{posttest} - S_{pretest}}{S_{ideal} - S_{pretest}}$$

Keterangan:

- $S_{posttest}$ = skor *posttest*
- $S_{pretest}$ = skor *pretest*
- S_{ideal} = skor ideal

Skor ideal yang digunakan adalah 150, sesuai dengan skor maksimum instrumen yang terdiri atas 30 butir dengan skor tertinggi 5. Interpretasi N-Gain mengacu pada Sukarelawan et al. (2024), dengan N-Gain $< 0,30$ termasuk kategori rendah, $0,30 \leq g < 0,70$ kategori sedang, dan $g \geq 0,70$ kategori tinggi. Selanjutnya, tingkat efektivitas peningkatan berdasarkan persentase N-Gain dikategorikan menjadi $<40\%$ tidak efektif, 40–55% kurang efektif, 56–75% cukup efektif, dan $>75\%$ efektif (Sukarelawan et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi pemahaman gaya hidup sehat murid sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Analisis ini mencakup jumlah subjek (N), nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (SD) pada hasil *pretest* dan *posttest*. Data deskriptif tersebut digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan skor pemahaman gaya hidup sehat setelah pemberian layanan. Gambaran statistik deskriptif hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Pretest</i>	33	82	127	104,58	10,22
<i>Posttest</i>	33	120	150	130,94	9,86

Berdasarkan Tabel 2, hasil *pretest* menunjukkan bahwa skor pemahaman gaya hidup sehat murid berada pada rentang 82–127 dengan nilai rata-rata sebesar 104,58 dan standar deviasi

sebesar 10,22. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*, hasil *posttest* menunjukkan rentang skor 120–150 dengan nilai rata-rata sebesar 130,94 dan standar deviasi sebesar 9,86. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 26,36 poin dari *pretest* ke *posttest*. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa skor minimum dan maksimum mengalami peningkatan setelah perlakuan, yang mengindikasikan adanya perubahan pemahaman gaya hidup sehat pada seluruh rentang skor pengukuran.

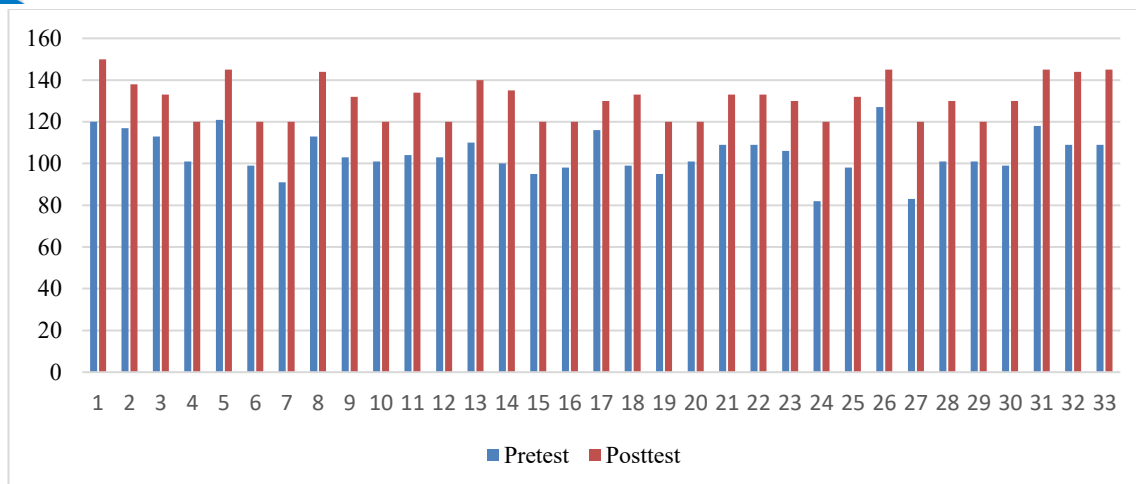
Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Pemahaman Gaya Hidup Sehat

Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* selanjutnya diringkas berdasarkan perubahan kategori pemahaman gaya hidup sehat. Penyajian dalam bentuk frekuensi perubahan kategori digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih informatif mengenai pola perubahan pemahaman murid tanpa menampilkan skor setiap murid secara individual. Ringkasan perubahan kategori dari sebelum ke sesudah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Perubahan Kategori Pemahaman Gaya Hidup Sehat

Perubahan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang → Tinggi	8	24,2%
Sedang → Sangat Tinggi	2	6,1%
Tinggi → Tinggi	6	18,2%
Tinggi → Sangat Tinggi	16	48,5%
Sangat Tinggi → Sangat Tinggi	1	3,0%
Total	33	100%

Berdasarkan Tabel 3, seluruh murid mengalami peningkatan skor pemahaman gaya hidup sehat, meskipun tidak seluruhnya mengalami perubahan kategori. Sebanyak 10 murid yang sebelumnya berada pada kategori sedang mengalami peningkatan kategori, yaitu 8 murid menjadi kategori tinggi dan 2 murid menjadi kategori sangat tinggi. Pada kategori tinggi, 16 murid mengalami peningkatan ke kategori sangat tinggi, sedangkan 6 murid tetap berada pada kategori tinggi meskipun skor masing-masing mengalami peningkatan. Sementara itu, satu murid yang sejak awal berada pada kategori sangat tinggi tetap berada pada kategori tersebut dengan skor yang meningkat. Dengan demikian, seluruh murid menunjukkan perubahan skor ke arah positif dan tidak terdapat murid yang mengalami penurunan skor maupun kategori setelah pemberian layanan.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest* Dan *Posttest*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya kecenderungan peningkatan skor pemahaman gaya hidup sehat dari *pretest* ke *posttest*. Skor setelah pemberian layanan secara umum lebih tinggi dibandingkan skor sebelum pemberian layanan. Pola tersebut memperlihatkan bahwa perubahan skor tidak hanya terjadi pada nilai rata-rata kelompok, tetapi juga tercermin dalam peningkatan skor individual sebagaimana ditunjukkan pada grafik. Gambar 1 memperkuat temuan pada Tabel 3 bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* diikuti oleh peningkatan skor pemahaman gaya hidup sehat murid.

Perubahan Pemahaman pada Enam Indikator Gaya Hidup Sehat

Analisis selanjutnya dilakukan pada enam indikator pemahaman gaya hidup sehat untuk mengetahui perubahan pada setiap aspek setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Keenam indikator tersebut meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada setiap indikator disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perubahan Skor pada Enam Indikator Gaya Hidup Sehat

Indikator	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Selisih
Pola makan sehat	17,20	22,00	4,80
Aktivitas fisik	17,40	21,80	4,40
Istirahat berkualitas	17,60	22,00	4,40
Manajemen stres	16,80	23,20	6,40
Hubungan sosial positif	17,79	20,00	2,21
Penggunaan media sosial secara bijak	17,79	21,94	4,15

Berdasarkan Tabel 4, seluruh indikator menunjukkan peningkatan rata-rata skor setelah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Peningkatan terbesar terdapat pada indikator manajemen stress dengan selisih rata-rata sebesar 6,40, sedangkan peningkatan terendah terdapat pada indikator hubungan sosial positif dengan selisih rata-rata sebesar 2,21. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman gaya hidup sehat terjadi pada seluruh aspek yang diukur, dengan tingkat perubahan yang berbeda pada masing-masing indikator.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai tahap prasyarat sebelum pengujian hipotesis untuk menentukan teknik analisis inferensial yang sesuai. Pengujian dilakukan terhadap data selisih antara skor *posttest* dan *pretest* pemahaman gaya hidup sehat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah subjek penelitian sebanyak 33 murid. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji normalitas data selisih *posttest* dan *pretest* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data yang diuji	Shapiro-Wilk (W)	Sig. (p)	Keputusan
Selisih <i>Posttest</i> – <i>Pretest</i>	0,959	0,250	Normal

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji Shapiro-Wilk terhadap data selisih *posttest* dan *pretest* menghasilkan nilai W sebesar 0,959 dengan nilai signifikansi sebesar 0,250. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada 0,05, sehingga data selisih skor dinyatakan berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas untuk analisis perbedaan skor telah terpenuhi. Dengan demikian, berdasarkan hasil pada Tabel 4, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan *paired sample t-test*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pemahaman gaya hidup sehat murid sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Pengujian dilakukan setelah data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk. Karena data memenuhi asumsi normalitas, analisis perbedaan skor dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. Pengujian menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk menentukan kebermaknaan perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest*. Hasil pengujian perbedaan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Perbandingan	Mean Selisih	SD Selisih	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Posttest</i> – <i>Pretest</i>	26,36	6,57	23,05	32	<0,001

Berdasarkan Tabel 5, hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar 23,05 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 32 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pemahaman gaya hidup sehat. Rata-rata selisih skor sebesar 26,36 poin menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Dengan demikian, Tabel 5 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman gaya hidup sehat yang signifikan setelah murid memperoleh layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*.

Uji N-Gain

Setelah pengujian hipotesis dilakukan, analisis N-Gain digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan pemahaman gaya hidup sehat setelah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Analisis ini melengkapi hasil uji hipotesis dengan

menunjukkan tingkat peningkatan skor berdasarkan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Perhitungan N-Gain menggunakan skor ideal sebesar 150 sesuai dengan skor maksimum instrumen. Hasil perhitungan N-Gain pemahaman gaya hidup sehat murid disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji N-Gain Pemahaman Gaya Hidup Sehat

Mean Pretest	Mean Posttest	Skor Ideal	N-Gain	Persentase	Kategori N-Gain	Efektivitas
104,58	130,94	150	0,580	58,04%	Sedang	Cukup Efektif

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai N-Gain sebesar 0,580 atau 58,04%, sehingga peningkatan pemahaman gaya hidup sehat berada pada kategori sedang. Berdasarkan kriteria efektivitas yang digunakan dalam penelitian, persentase N-Gain sebesar 58,04% berada pada rentang 56–75% dan termasuk kategori cukup efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* memberikan peningkatan pemahaman gaya hidup sehat pada tingkat cukup efektif berdasarkan kriteria operasional penelitian. Dengan demikian, Tabel 6 memperkuat hasil uji hipotesis bahwa terdapat peningkatan pemahaman gaya hidup sehat setelah pemberian layanan, sekaligus menunjukkan besarnya peningkatan tersebut secara terukur.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* terjadi peningkatan pemahaman gaya hidup sehat pada murid SMK. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata skor dari 104,58 pada *pretest* menjadi 130,94 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 26,36 poin. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan ($t = 23,05$; $p < 0,001$), sedangkan nilai Cohen's d_z sebesar 4,01 menunjukkan besaran efek yang sangat besar. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa setelah mengikuti layanan, pemahaman murid terhadap gaya hidup sehat mengalami perubahan yang kuat. Namun, karena penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, hasil tersebut lebih tepat dimaknai sebagai peningkatan yang terjadi setelah pemberian layanan dan belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa media *mind mapping* secara langsung menjadi satu-satunya penyebab perubahan tersebut.

Peningkatan skor juga terlihat pada tingkat individual. Seluruh 33 murid menunjukkan kenaikan skor dari *pretest* ke *posttest*, meskipun tidak seluruhnya mengalami perpindahan kategori. Murid yang berada pada kategori sedang sebelum layanan berpindah ke kategori tinggi atau sangat tinggi, sedangkan sebagian murid yang berada pada kategori tinggi berpindah ke kategori sangat tinggi. Pola tersebut menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya muncul pada rata-rata kelompok, tetapi juga terjadi pada setiap murid yang mengikuti pengukuran. Temuan ini sejalan dengan Dülger et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis literasi kesehatan dapat mendukung peningkatan pemahaman remaja mengenai nutrisi dan aktivitas fisik. Kesamaan tersebut dapat dipahami karena kedua penelitian sama-sama menempatkan edukasi kesehatan sebagai proses pemberian dan pengolahan informasi yang membantu remaja mengenali pengetahuan kesehatan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Lee et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah berkaitan dengan perkembangan pengetahuan, sikap, persepsi, dan perilaku terkait aktivitas

fisik dan nutrisi. Dengan demikian, lingkungan sekolah menjadi konteks yang relevan untuk memberikan pengalaman belajar kesehatan secara terstruktur, meskipun penelitian ini secara khusus berfokus pada perubahan pemahaman melalui layanan bimbingan klasikal.

Secara pedagogis, perubahan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik *mind mapping* sebagai media visual yang membantu mengorganisasi informasi ke dalam hubungan antarkonsep. Gaya hidup sehat bukan merupakan konsep tunggal, tetapi terdiri atas beberapa aspek yang saling berhubungan, yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Apabila informasi mengenai aspek-aspek tersebut hanya disampaikan secara verbal atau dalam bentuk uraian linear, murid dapat memperoleh informasi tanpa selalu melihat keterkaitan antarbagian. Penggunaan *mind mapping* memberikan ruang bagi murid untuk menempatkan konsep utama, mengembangkan cabang berdasarkan indikator, dan menghubungkan setiap konsep dengan contoh perilaku yang relevan. Dengan demikian, proses penyusunan *mind mapping* memungkinkan informasi yang sebelumnya terpisah diorganisasi menjadi struktur yang lebih terintegrasi. Proses tersebut sejalan dengan Sun et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *mind mapping* dapat membantu peserta didik mengatur gagasan dan mengembangkan ide selama proses pembelajaran. Liu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan *mind mapping* dapat mendukung aktivitas reflektif dan keterhubungan kognitif. Dalam konteks penelitian ini, mekanisme tersebut relevan karena pemahaman gaya hidup sehat menuntut murid tidak hanya mengenali setiap aspek, tetapi juga memahami hubungan antaraspek dalam kehidupan sehari-hari.

Mekanisme tersebut juga dapat menjelaskan kesamaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian mengenai penggunaan *mind mapping* dalam layanan bimbingan maupun pembelajaran. Azzel et al. (2025) menemukan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan *mind mapping* berkaitan dengan literasi kesehatan mental siswa. Kesamaannya terletak pada penggunaan representasi visual untuk membantu peserta didik mengorganisasi informasi kesehatan yang memiliki beberapa komponen. Guo et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan *mind mapping* berkaitan dengan kemampuan berpikir dan *self-efficacy*, sedangkan Quan et al. (2025) menunjukkan keterkaitan penggunaan *mind mapping* dengan pemahaman materi membaca. Temuan Lambause dan Bintang (2026) mengenai peningkatan konsentrasi melalui layanan klasikal menggunakan *mind mapping* juga menunjukkan bahwa media visual dapat mendukung keterlibatan murid selama proses layanan. Meskipun konteks variabel dalam penelitian-penelitian tersebut berbeda, terdapat mekanisme yang serupa, yaitu informasi tidak hanya diterima, tetapi diolah kembali melalui proses mengelompokkan, menghubungkan, dan merepresentasikan gagasan. Dalam penelitian ini, mekanisme tersebut menjadi relevan untuk membantu murid membentuk pemahaman yang lebih terstruktur mengenai gaya hidup sehat.

Jika ditinjau berdasarkan enam indikator, peningkatan skor total perlu dipahami sebagai hasil dari perubahan pada beberapa aspek pemahaman gaya hidup sehat. Berdasarkan analisis pada Tabel 4, indikator Manajemen stress menunjukkan peningkatan rata-rata paling besar, sedangkan indikator Hubungan sosial positif menunjukkan peningkatan paling kecil. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap materi layanan tidak sepenuhnya sama pada setiap aspek. Indikator yang mengalami peningkatan lebih besar dapat berkaitan dengan materi yang lebih mudah divisualisasikan, lebih dekat dengan pengalaman sehari-hari murid, atau lebih mudah dihubungkan dengan contoh konkret dalam *mind mapping*. Sebaliknya, indikator dengan peningkatan lebih kecil dapat menunjukkan bahwa aspek tersebut membutuhkan pengolahan informasi yang lebih mendalam atau pengalaman yang lebih beragam agar pemahamannya berkembang secara optimal. Dengan demikian, analisis per indikator

memberikan informasi yang lebih spesifik dibandingkan skor total karena menunjukkan aspek gaya hidup sehat yang mengalami perubahan paling besar maupun yang masih memerlukan penguatan.

Temuan pada enam indikator juga memperlihatkan bahwa pemahaman gaya hidup sehat perlu dipandang sebagai konstruk yang multidimensional. Pola makan sehat dan aktivitas fisik berkaitan dengan pemeliharaan kondisi fisik, sedangkan istirahat berkualitas dan manajemen stres berkaitan dengan pemeliharaan keseimbangan fisik dan psikologis. Hubungan sosial positif memperluas pemahaman kesehatan ke dalam dimensi sosial, sementara penggunaan media sosial secara bijak menunjukkan relevansinya dengan lingkungan digital yang dekat dengan kehidupan remaja. Karena setiap indikator memiliki karakteristik informasi dan pengalaman yang berbeda, peningkatan pada masing-masing indikator tidak harus berada pada tingkat yang sama. Hasil ini sekaligus menunjukkan pentingnya penggunaan media yang mampu menghubungkan berbagai aspek tersebut dalam satu struktur konseptual. *Mind mapping* memberikan bentuk visual yang memungkinkan murid melihat gaya hidup sehat sebagai sekumpulan perilaku yang saling berkaitan, bukan sebagai enam materi yang berdiri sendiri.

Meskipun seluruh murid mengalami peningkatan skor, nilai N-Gain sebesar 58,04% berada pada kategori sedang atau cukup efektif berdasarkan kriteria operasional penelitian. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan skor tidak berarti seluruh potensi peningkatan telah tercapai secara maksimal. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah kondisi awal sebagian murid yang sudah relatif tinggi. Pada *pretest*, sebagian besar murid telah berada pada kategori tinggi, sehingga ruang peningkatan skor menjadi lebih terbatas dibandingkan apabila seluruh murid memulai dari tingkat pemahaman yang rendah. Kondisi tersebut semakin terlihat pada *posttest*, ketika skor maksimum instrumen sebesar 150 telah dicapai. Dengan demikian, meskipun seluruh murid mengalami peningkatan, sebagian skor berada semakin dekat dengan batas maksimum instrumen sehingga tambahan peningkatan menjadi lebih terbatas. Kondisi ini dapat berkaitan dengan kemungkinan *ceiling effect*, yaitu keterbatasan ruang skor untuk menunjukkan peningkatan lebih lanjut pada murid yang sejak awal telah memiliki pemahaman relatif tinggi. Oleh karena itu, nilai N-Gain sedang tidak bertentangan dengan temuan bahwa seluruh murid mengalami peningkatan maupun dengan *effect size* yang sangat besar; ketiganya menggambarkan aspek yang berbeda dari perubahan data.

Perbedaan antara *p-value*, *effect size*, dan N-Gain juga penting dalam memahami hasil penelitian secara proporsional. Nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa perbedaan skor *pretest* dan *posttest* secara statistik sangat meyakinkan, sedangkan Cohen's *d* sebesar 4,01 menunjukkan besarnya perubahan relatif terhadap variasi skor selisih. Sementara itu, N-Gain sebesar 58,04% menggambarkan proporsi peningkatan yang dicapai dibandingkan dengan ruang peningkatan yang masih tersedia menuju skor ideal. Oleh karena itu, ketiga hasil tersebut tidak perlu dipertentangkan. Data menunjukkan bahwa perubahan skor terjadi secara konsisten pada seluruh murid dan memiliki besaran efek yang sangat besar, tetapi peningkatan terhadap skor ideal belum mencapai tingkat yang tinggi. Salah satu faktor yang mungkin menjelaskan kondisi tersebut adalah skor awal yang sudah relatif tinggi serta adanya batas maksimum instrumen pada skor 150.

Meskipun demikian, efektivitas yang ditemukan dalam penelitian ini harus dipahami secara spesifik sebagai peningkatan pemahaman, bukan sebagai bukti perubahan perilaku hidup sehat. Instrumen penelitian berupa angket mengukur pemahaman murid mengenai pola makan, aktivitas fisik, istirahat, manajemen stres, hubungan sosial, dan penggunaan media sosial secara bijak. Oleh karena itu, peningkatan skor menunjukkan bahwa murid memberikan respons yang mencerminkan pemahaman yang lebih baik setelah mengikuti layanan, tetapi belum

membuktikan bahwa mereka telah mengubah perilaku aktual dalam kehidupan sehari-hari. Murid dapat memahami pentingnya tidur yang cukup, pola makan sehat, aktivitas fisik, atau penggunaan media sosial secara bijak tanpa serta-merta menerapkannya secara konsisten. Perubahan perilaku memerlukan proses yang lebih panjang serta dapat dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, kebiasaan sebelumnya, dan kondisi lingkungan. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terutama terletak pada temuan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* diikuti oleh peningkatan pemahaman mengenai berbagai komponen gaya hidup sehat.

Interpretasi hasil juga perlu mempertimbangkan keterbatasan desain penelitian. Penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan peningkatan skor belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain, seperti pengalaman belajar di luar layanan, paparan informasi kesehatan dari lingkungan, atau efek pengukuran berulang. Jumlah subjek yang terbatas pada 33 murid dalam satu kelas juga membatasi generalisasi hasil pada kelompok murid yang lebih luas. Selain itu, pengukuran hanya menggunakan angket pemahaman sehingga belum memberikan informasi mengenai keberlanjutan perubahan maupun penerapannya dalam perilaku nyata. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimental yang lebih kuat, melibatkan subjek dari beberapa kelas atau sekolah, serta melakukan pengukuran tindak lanjut. Penggunaan instrumen pemahaman yang dilengkapi observasi atau pengukuran perilaku aktual juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kontribusi layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* terhadap gaya hidup sehat murid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman gaya hidup sehat murid kelas XI BC-1 SMK Veteran 1 Sukoharjo menunjukkan peningkatan setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping*. Peningkatan tersebut terlihat dari selisih rata-rata skor sebesar 26,36 poin, dari 104,58 pada *pretest* menjadi 130,94 pada *posttest*. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t = 23,05$; $p < 0,001$), sedangkan nilai N-Gain sebesar 0,580 berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah pemberian layanan, meskipun berdasarkan desain *one-group pretest-posttest* peningkatan tersebut belum dapat sepenuhnya diatribusikan sebagai akibat dari penggunaan media *mind mapping*. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengkaji perubahan pemahaman gaya hidup sehat setelah layanan bimbingan klasikal dengan media *mind mapping* dapat tercapai dalam konteks penelitian ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, melibatkan murid dari satu kelas, dan mengukur pemahaman melalui angket sehingga belum menggambarkan perubahan perilaku gaya hidup sehat secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan sampel yang lebih luas, melakukan pengukuran tindak lanjut, serta menganalisis perubahan pada masing-masing indikator gaya hidup sehat, yaitu pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat berkualitas, manajemen stres, hubungan sosial positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Penambahan observasi atau pengukuran perilaku juga diperlukan agar perubahan pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat dapat dikaji secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, M., Nadia, S., & Zaenariyah. (2024). Peran bimbingan klasikal teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan persiapan karir. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 174–184.
<https://jurnal.iaihpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/953>
- Aljamal, H., Alawneh, R., Derbas, A., Edaibes, M., Ahmed, A., Amer, L., Alzoubi, H., & Abu Serhan, H. (2026). Efficacy of mind maps and concept maps in enhancing academic performance among undergraduate medical students in the preclinical stage: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 31, 705–725.
<https://doi.org/10.1007/s10459-025-10437-4>
- Astanu, A. W., Trisnani, R. P., Nugroho, Y., & Lamijan. (2023). Layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan kematangan karir pada peserta didik kelas XI-TE 2 SMK Negeri 1 Ngawi tahun pelajaran 2022/2023. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 2(1), 179–185.
<https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/4133>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (Ed. 3). Pustaka Pelajar.
<https://kikp-pertanian.id/polbangtanmalang/opac/detail-opac>
- Azzel, F. Z. N., Sinthia, R., & Afriwilda, M. T. (2025). Pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 35–44.
<https://doi.org/10.33369/consilia.8.3.35-44>
- Bhaswara, A. P., & Santoso, A. (2026). Implementation of classical guidance activities in improving student discipline and academic achievement: A case study at Al-Falah Deltasari Junior High School. *JURMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1).
<https://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/pkm-p/article/view/3174>
- Dülger, H., & Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of health literacy-grounded web-based education on nutrition and exercise behaviours in adolescents: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 30(5), e13253.
<https://doi.org/10.1111/ijn.13253>
- Guo, R., Zheng, Y., & Miao, H. (2024). The influence of mind mapping on computational thinking skills and self-efficacy in students' learning of graphical programming. *Frontiers in Education*, 9, 1479729. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1479729>
- Hulu, A. N., Damanik, H. R., Lase, F., & Pradina, T. A. (2026). Pengaruh layanan bimbingan konseling klasikal dengan teknik *mind mapping* terhadap pemahaman perencanaan karir siswa di SMP Negeri 2 Lotu. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 9(2).
<https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/9612>
- Lambause, A., & Bintang, S. (2026). Efektifitas layanan klasikal menggunakan *mind mapping* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tinangkung. *SELLAN: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 132–140.
<https://doi.org/10.53090/sellan.v3i1.1283>
- Lee, S. M., Szucs, L. E., Young, E., & Fahrenbruch, M. (2023). Using health education to address student physical activity and nutrition: Evidence and implications to advance practice. *Journal of School Health*, 93(9), 788–798. <https://doi.org/10.1111/josh.13372>
- Liu, Z., Kong, X., Liu, S., & Yang, Z. (2023). Effects of computer-based mind mapping on students' reflection, cognitive presence, and learning outcomes in an online course. *Distance Education*, 44(3), 544–562. <https://doi.org/10.1080/01587919.2023.2226615>

- Purnama, A. B., Anggriana, T. M., & Sormin, T. (2024). Implementasi layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Problem Based Learning* (PBL) untuk meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Madiun. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 8(1). <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/6909>
- Putri, S. A., Reza, M., Komalasari, D., & Saroinsong, W. P. (2026). Pengaruh metode *mind mapping* terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/42671>
- Quan, G., Wong, L.-H., & Gu, X. (2025). Students' affect and comprehension in mind mapping in reading activities at primary schools. *Reading Psychology*, 46(3), 313–330. <https://doi.org/10.1080/02702711.2024.2447237>
- Rahman, A. K., Setianingsih, E. S., Ismanto, H. S., & Respati, A. R. (2024). Pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap kemandirian belajar peserta didik kelas X SMAN 6 Semarang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2). <https://doi.org/10.30653/001.202482.404>
- Ridho, A., & Imron, M. (2023). Penerapan metode *mind mapping* dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa. *Journal Creativity*, 1(2), 88–95. <https://doi.org/10.62288/creativity.v1i2.10>
- Roy, P., Mishra, A., Singh, A. K., Parida, S. P., Murmu, N., & Patnaik, A. (2025). Development and application of a mind map to improve the adolescent behaviour on mental health and substance abuse in rural Odisha: A community-based quasi-experimental study design. *Cureus*, 17(10), e93981. <https://doi.org/10.7759/cureus.93981>
- Salim, F. A., Mahanal, S., Susanto, H., Hardianto, H., & Kusmahardhika, N. (2025). Enhancing students' health literacy through PBL-CMM: An innovative approach in high school biology education. *JURNAL EKSAKTA PENDIDIKAN (JEP)*, 9(2), 115–129. <https://doi.org/10.24036/jep/vol9-iss2/1053>
- Shi, Y., Yang, H., Dou, Y., & Zeng, Y. (2023). Effects of mind mapping-based instruction on student cognitive learning outcomes: A meta-analysis. *Asia Pacific Education Review*, 24(3), 303–317. <https://doi.org/10.1007/s12564-022-09746-9>
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest*. Penerbit Suryacahya. <https://suryacahya.uad.ac.id/books/n-gain-vs-stacking-analisis-perubahan-abilitas-peserta-didik-dalam-desain-one-group-pretest-posttest/>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Sun, M., Wang, M., Wegerif, R., & Peng, J. (2022). How do students generate ideas together in scientific creativity tasks through computer-based mind mapping? *Computers & Education*, 179, 104359. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104359>
- Theodorio, A. O., Mataka, T. W., & Shambare, B. (2024). Teacher educators' use of mind mapping in the development of TPACK in a technology-rich learning environment. *Education and Information Technologies*, 29, 18675–18694. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12587-1>



SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/secondary>

