

JURNAL

PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh Intervensi Seni Berbasis Craft Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Effect of Craft-Based Art Interventions on Reducing Stress Levels in Final-Year University Students

Nur Ulmy Mahmud*, Muhammad Ikhtiar

Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 19 Nov 2025

Revised: 02 Des 2025

Accepted: 09 Des 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Final-year university students are highly vulnerable to stress due to academic pressure, thesis completion, and financial concerns. Craft-based Art-Based Intervention is a non-pharmacological method that supports stress reduction through creative and relaxing activities. This study aimed to evaluate the effectiveness of craft-based ABI in reducing stress among final-year students of the Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia. This research used a quasi-experimental pretest–posttest control group design involving 130 students. The intervention group joined craft sessions for four weeks (60–90 minutes per session), while the control group received no intervention. Stress levels were measured using the DASS-42 instrument, and statistical analysis was conducted with paired t-test and independent t-test. Results showed a significant reduction in stress in the intervention group ($p < 0.05$). The percentage of students with normal stress increased from 63.3% to 93.3% after three sessions. In contrast, the control group showed no significant change ($p > 0.05$), remaining in the mild-to-moderate category. The intervention group experienced a stress reduction of nearly 50% compared with the control group. In conclusion, craft-based intervention is effective in lowering stress levels among final-year students and is recommended as a psychosocial support program in higher education

Keywords: art-based intervention, craft therapy, stress reduction, final-year students, mental health

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas akhir, dan masalah finansial. Art-Based Intervention berbasis craft menjadi pendekatan non-farmakologis yang dapat menurunkan stres melalui aktivitas kreatif dan relaksatif. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas intervensi seni craft terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest–posttest control group terhadap 130 mahasiswa. Kelompok intervensi mendapatkan sesi seni craft selama empat minggu dengan durasi 60–90 menit per pertemuan, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen DASS-42, dan data dianalisis menggunakan uji t berpasangan serta independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), dengan peningkatan kondisi normal dari 63,3% menjadi 93,3% setelah sesi ketiga. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna ($p > 0,05$) dan tetap berada pada kategori stres ringan hingga sedang. Secara keseluruhan, intervensi berbasis craft menurunkan tingkat stres hingga 50% dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulannya, Art-Based Intervention berbasis craft efektif sebagai strategi pendukung psikososial dalam menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir dan direkomendasikan untuk diterapkan di perguruan tinggi

Kata kunci: Intervensi seni, Terapi Craft, stres, mahasiswa tingkat akhir, kesehatan mental

Corresponding Author:

Name : Nur Ulmy Mahmud
 Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
 Address : Jl. Urip Sumoharjo Km.05 Makassar
 Email : nurulmy.mahmud@umi.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi tekanan akademik paling tinggi, seperti penyusunan skripsi, ujian akhir, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan ini sering menjadi pemicu meningkatnya stres dan kecemasan yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka (Rechika Amelia Eka Putri, 2024)(WHO, 2022).

Secara global, isu kesehatan mental terus menjadi perhatian utama. Data IPSOS Global Health Service Monitor 2023 menunjukkan bahwa 44% responden dari 23.274 orang di 31 negara menganggap kesehatan mental sebagai masalah kesehatan paling mengkhawatirkan. Swedia menempati posisi tertinggi (67%), diikuti Chile (66%) dan Kanada (61%), sedangkan Indonesia berada di posisi ke-22 dengan 38%. Gangguan kesehatan mental paling banyak dialami oleh remaja dan dewasa muda, dengan prevalensi yang cukup tinggi pada generasi Gen Z (38%) dan milenial (40%) (IPSOS, 2023)(Dea Sintya Ananda, Yuliati, 2025)(Elizabeth Bergner Hurlock, 1980)(Fadhilah, Muhammad Khidri Alwi and Nur Ulmy Mahmud, 2023). Di Inggris, tinjauan nasional terhadap kematian mahasiswa akibat bunuh diri pada tahun ajaran 2023–2024 mengungkap bahwa hampir separuh kasus terkait dengan kesehatan mental dan lebih dari sepertiga berkaitan dengan tekanan akademik. Laporan ini menyoroti kurangnya sistem dukungan dan akuntabilitas universitas dalam menangani mahasiswa dengan stres berat (Adams, 2025).

Kondisi di Indonesia juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Riskesdas 2023 mencatat prevalensi gangguan mental emosional mencapai 20%, dengan angka depresi tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun (2%) (RISKESDAS, 2023). Data RSKD Dadi Sulawesi Selatan tahun 2023 menunjukkan terdapat 239 pasien ODGJ yang dirawat, didominasi oleh warga Kota Makassar (Herald Sul Sel, 2025). Penelitian Siti et al. (2024) pada 252 mahasiswa PTN di Makassar menemukan bahwa 49,6% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, dengan burnout akademik sebagai faktor risiko utama (Rezeki, 2024). Survei di Universitas Hasanuddin tahun 2023 juga melaporkan 63 dari 231 mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan tingkat rendah hingga sedang (Benhas, 2024)

Survey awal pada awal 2025 terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muslim Indonesia menunjukkan bahwa 40% mengalami stres berat, 30% stres sedang, dan sisanya stres ringan. Data ini memperkuat gambaran bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa cukup tinggi dan berpotensi mengganggu keberhasilan akademik, relasi sosial, serta kualitas hidup mereka (Armalivia et al., 2024)(Rahmiati; Nur Ulmy Mahmud; Ulfa sulaeman, 2023)(Nunez, 2024)(Bukhove et al., 2025) (Nur Ulmy Mahmud, 2022) (Nur Ulmy Mahmud, Arni Rizqiani Rusydi et al., 2024) Karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif, mudah diakses, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang kini mendapat perhatian adalah Art-Based Intervention berbasis craft, yaitu intervensi psikososial yang memanfaatkan kegiatan kerajinan tangan seperti macrame dan pembuatan keychain sebagai media ekspresi emosi, penguatan regulasi diri, serta fasilitasi relaksasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seni repetitif dan kreatif dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan fokus, serta memperbaiki suasana hati. Namun, bukti ilmiah terkait efektivitas pendekatan ini dalam konteks mahasiswa Indonesia masih sangat terbatas, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi

tekanan akademik intens dengan demikian, penelitian ini menjadi penting dan mendesak untuk mengeksplorasi pengaruh Art-Based Intervention berbasis craft sebagai strategi non-farmakologis yang potensial dalam menurunkan gangguan kesehatan mental mahasiswa. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi perguruan tinggi dalam merancang program dukungan psikososial yang inovatif, aplikatif, dan berbasis bukti dalam rangka pencegahan serta penanganan gangguan mental pada mahasiswa tingkat akhir

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental tipe pretest-posttest control group design untuk mengukur pengaruh Art-Based Intervention berbasis craft terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek dipilih secara purposive sampling, yaitu mahasiswa dengan gejala stres kategori ringan-sedang berdasarkan hasil awal DASS-42. Dari total 130 responden, terdapat 65 mahasiswa yang teridentifikasi mengalami stres. Dari jumlah tersebut, 30 orang bersedia mengikuti intervensi melalui persetujuan informed consent, sedangkan 35 mahasiswa lainnya memilih untuk tidak menerima perlakuan, sehingga dialokasikan ke kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen mengikuti intervensi craft-based art selama 4 minggu, satu sesi per minggu dengan durasi 60–90 menit. Aktivitas mencakup pembuatan macrame, gantungan kunci, dan kerajinan repetitif yang memberikan efek relaksasi. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apa pun. Pengukuran pretest dilakukan sebelum intervensi, sedangkan posttest dilakukan setiap minggu setelah sesi intervensi selesai untuk memantau perubahan tingkat stres secara berkala. Seluruh pengukuran DASS-42 dilakukan secara tatap muka dan disupervisi peneliti. Penyamaan karakteristik awal dilakukan berdasarkan skor stres awal dan status akademik untuk meminimalkan bias. Alokasi kelompok dilakukan secara non-random sesuai kesediaan dan karakteristik responden. Analisis data menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) untuk menilai perubahan tingkat stres dalam kelompok eksperimen, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL

Pengaruh art-based intervention berbasis craft terhadap penurunan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dimulai dengan mengukur tingkat stress semua mahasiswa FKM UMI dengan menggunakan kuesioner DASS42 kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS yang dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa bervariasi berdasarkan karakteristik demografis dan kondisi sosial ekonomi mereka. Dari aspek jenis kelamin, mahasiswa laki-laki terlihat memiliki tingkat stres lebih tinggi (72%) dibandingkan mahasiswa perempuan (47,9%). Temuan ini mengisyaratkan bahwa laki-laki cenderung mengalami beban psikologis lebih besar, kemungkinan karena mereka kurang mengekspresikan emosi dan jarang mencari dukungan sosial, sementara perempuan lebih banyak berada dalam kategori tidak stres. Dari segi usia, kelompok usia 20–21 tahun menunjukkan proporsi stres yang cukup tinggi, yakni 61,5% dan 53,5%. Kondisi ini dapat dipahami karena usia tersebut merupakan periode transisi akademik yang penuh tuntutan. Sebaliknya, mahasiswa berusia 22 tahun ke atas cenderung lebih mampu mengelola stres, terlihat dari meningkatnya proporsi tidak stres,

termasuk 66,7% pada usia 22 tahun dan 75% pada usia 23 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan bahwa kedewasaan serta pengalaman menjalani dinamika perkuliahan memberi kontribusi terhadap kemampuan adaptasi psikologis.

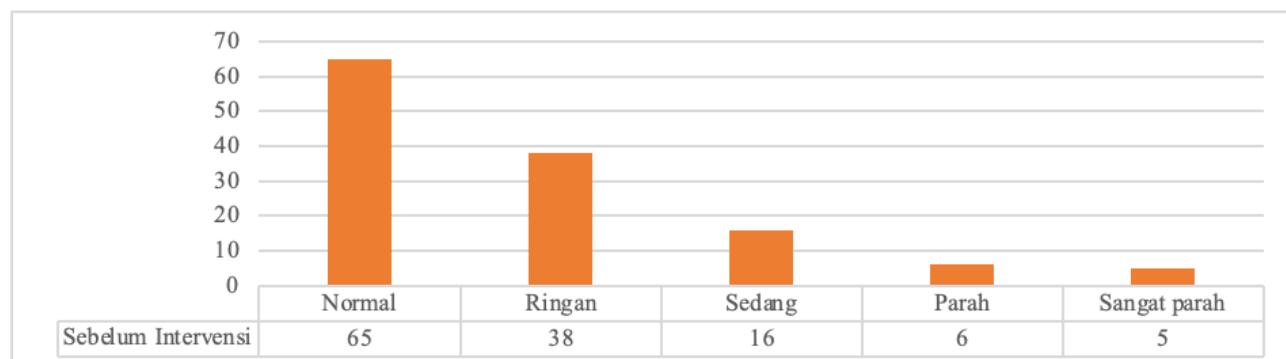
Hasil ini menunjukkan bahwa stres lebih banyak dialami oleh mahasiswa laki-laki, mahasiswa usia lebih muda, serta mahasiswa dengan kondisi ekonomi terbatas. Faktor sosial ekonomi tampak sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, sementara faktor usia menunjukkan bahwa semakin bertambahnya kedewasaan, kemampuan mengelola stres juga semakin baik. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial yang lebih terarah pada kelompok mahasiswa yang paling rentan.

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir

Variable		Kesehatan Mental Mahasiswa				Total	
		Stres		Tidak Stres			
		n	%	n	%		
Jenis kelamin	Laki-laki	8	72	3	27,3	11	100
	Perempuan	57	47,9	62	52,1	119	100
Usia (tahun)	20	10	61,5	6	37,5	16	100
	21	46	53,5	40	46,6	86	100
	22	7	33,3	14	66,7	21	100
	≥23	2	25,0	6	75,0	8	100

Sumber: Data Primer, 2025

Grafik 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori tingkat stres normal (50,0%), yang menandakan kondisi emosional mereka relatif stabil dan mampu mengelola tekanan dengan baik. Sebanyak 29,2% peserta mengalami stres ringan, menunjukkan adanya ketegangan yang masih dalam batas wajar dan dapat ditangani melalui kegiatan relaksasi atau dukungan sosial. Sementara itu, 12,3% peserta berada pada kategori stres sedang, yang mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan emosional dan penurunan konsentrasi sedangkan mahasiswa yang mengalami stres yang lebih berat, yaitu 4,5% dalam kategori parah dan 3,8% dalam kategori sangat parah, yang memerlukan perhatian khusus dan kemungkinan pendampingan psikologis lebih lanjut. Secara keseluruhan, didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebanyak 79,2% mahasiswa berada pada kategori normal hingga ringan, menunjukkan kondisi mental yang cukup baik



Grafik 1. Distribusi responden berdasarkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir

Kelas Intervensi Seni Craft (Art-Based Intervention Berbasis Craft)

Pengukuran awal menggunakan DASS-42 menunjukkan bahwa 65 dari 130 mahasiswa tingkat akhir (50%) mengalami gangguan kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, 30 mahasiswa (46,2%) bersedia mengikuti intervensi kelas seni craft dan menjadi kelompok intervensi, sedangkan 35 mahasiswa (53,8%) tidak bersedia dan dijadikan kelompok kontrol tanpa perlakuan.

Kelompok Intervensi

Table 2. Kelompok Intervensi Kelas Seni Craft Pada Mahasiswa Akhir

Variabel	Kelompok Intervensi										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Parah		Sangat parah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kelas seni craft 1	19	63,3	6	20,0	3	10,0	1	3,3	1	3,3	30	100
Kelas seni craft 2	26	86,7	2	6,7	1	3,3	0	0	1	3,3	30	100
Kelas seni craft 3	28	93,3	1	3,3	0	0	0	0	1	3,3	30	100
Kelas seni craft 4	28	93,3	1	3,3	0	0	0	0	1	3,3	30	100

Sumber: Data Primer (diolah), 2025

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat kondisi peserta setelah mengikuti empat sesi kelas seni *craft* (kerajinan tangan). Kategori penilaian meliputi:

1. Kelas Seni Craft 1

Pada sesi pertama, sebagian besar peserta (63,3%) berada pada kategori normal, sedangkan 20% masih menunjukkan gejala ringan, 10% sedang, dan 3,3% masing-masing pada kategori parah dan sangat parah. Hal ini menunjukkan bahwa pada awal kegiatan, masih terdapat peserta yang mengalami tingkat stres atau ketegangan cukup tinggi sebelum mendapatkan manfaat penuh dari kegiatan seni *craft*.

2. Kelas Seni Craft 2

Setelah sesi kedua, terjadi peningkatan signifikan pada proporsi peserta kategori normal menjadi 86,7%, sedangkan kategori ringan menurun menjadi 6,7%, dan hanya 3,3% yang masih tergolong sedang serta sangat parah. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan seni mulai memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan relaksasi peserta.

3. Kelas Seni Craft 3

Pada sesi ketiga, jumlah peserta dengan kondisi normal meningkat menjadi 93,3%, sementara kategori ringan hanya tersisa 3,3% dan tidak ada lagi peserta dengan tingkat sedang maupun parah. Hal ini menunjukkan bahwa efek terapeutik dari kegiatan seni *craft* semakin kuat dan stabil.

4. Kelas Seni Craft 4

Hasil pada sesi keempat memperlihatkan konsistensi hasil positif, dengan 93,3% peserta tetap dalam kondisi normal. Hanya 3,3% yang berada pada kategori ringan dan 3,3% pada kategori sangat parah. Ini menunjukkan bahwa kegiatan seni *craft* berhasil mempertahankan keseimbangan emosional sebagian besar peserta hingga akhir program.

Kelompok Kontrol (Tanpa Perlakuan)

Table 3. Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Akhir

Variable	Kelompok Kontrol										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Parah		Sangat parah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kelompok 1	0	0	17	48,6	9	25,7	5	14,3	4	11,4	35	100
Kelompok 2	0	0	14	40,0	13	37,1	4	14,4	4	14,4	35	100
Kelompok 3	0	0	13	37,1	15	42,9	4	14,4	3	8,6	35	100
Kelompok 4	0	0	12	34,3	15	42,9	5	14,3	3	8,6	35	100

Sumber: Data Primer (diolah), 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa Pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi seni *craft*, hasil pengukuran dari sesi pertama hingga sesi keempat menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung tetap tinggi dan tidak mengalami perbaikan yang berarti.

1. Pada kelompok 1

Responden berada pada kategori stres ringan sebesar 48,6%, diikuti stres sedang 25,7%, stres parah 14,3%, dan stres sangat parah 11,4%. Data ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis masih cukup dominan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban akademik dan tuntutan penyelesaian tugas akhir.

2. Kelompok 2

Persentase tertinggi terdapat pada kategori stres ringan sebesar 40,0% dan stres sedang sebesar 37,1%, sementara stres parah dan sangat parah masing-masing sebesar 14,4%. Meskipun terjadi sedikit penurunan pada kategori stres ringan dibandingkan kelompok 1, tidak terlihat adanya perubahan secara signifikan menuju kondisi yang lebih baik secara keseluruhan.

3. Kelompok 3

Kondisi stres mahasiswa masih didominasi oleh kategori stres sedang sebesar 42,9% dan stres ringan sebesar 37,1%. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan hingga kategori normal, sedangkan stres parah dan sangat parah tetap bertahan masing-masing pada 14,4% dan 8,6%.

4. Kelompok 4

Mahasiswa masih berada pada kategori stres sedang sebesar 42,9% dan stres ringan sebesar 34,3%, dengan stres parah sebesar 14,3% dan stres sangat parah sebesar 8,6%. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa telah melalui empat kali pengukuran dalam periode tertentu, tanpa adanya intervensi terapeutik, tingkat stres mereka tetap bertahan dalam rentang sedang hingga berat.

Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Uji T Berpasangan Per Sesi (1-4) Untuk Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis pada tabel 3 untuk setiap sesi pada intervensi menunjukkan penurunan signifikan ($p < 0,05$) terhadap tingkat stres mahasiswa. Tren ini menggambarkan bahwa semakin sering mahasiswa terlibat dalam *Art-Based Intervention* berbasis *craft*, semakin besar efek relaksasi, fokus, dan pengendalian emosi yang terbentuk. Proses kreatif seperti *macrame*

art, menggulung benang, dan menciptakan pola ternyata berperan dalam menurunkan tekanan psikologis melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik yang menenangkan.

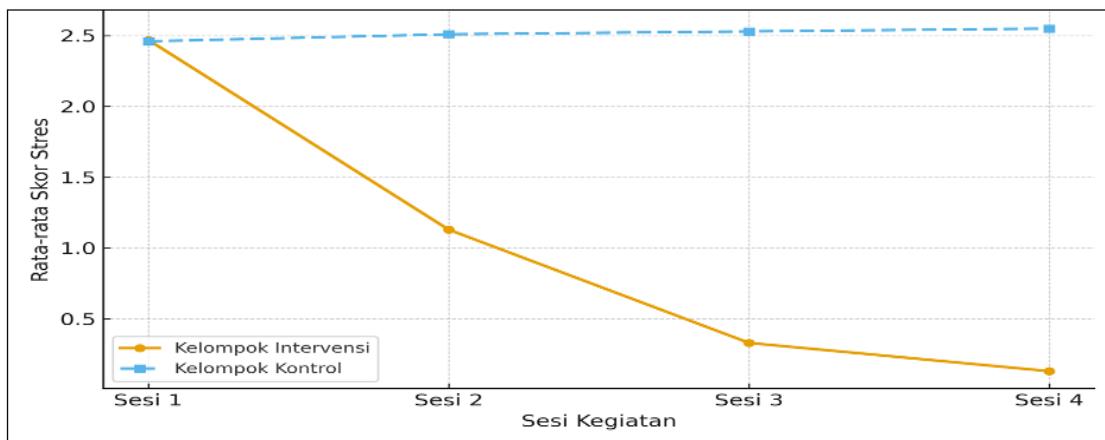
Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Berpasangan Per Sesi (1-4) Untuk Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Sesi	Kelompok	Rata-rata Pre-test (M ± SD)	Rata-rata Post-test (M ± SD)	t hitung	p-Value
Sesi 1	Intervensi	2,47 ± 0,51	1,23 ± 0,39	6,21	0,000
	Kontrol	2,46 ± 0,47	2,48 ± 0,45	-0,32	0,751
Sesi 2	Intervensi	1,23 ± 0,39	0,63 ± 0,31	5,44	0,000
	Kontrol	2,48 ± 0,45	2,51 ± 0,42	-0,27	0,789
Sesi 3	Intervensi	0,63 ± 0,31	0,27 ± 0,18	4,86	0,000
	Kontrol	2,51 ± 0,42	2,53 ± 0,39	-0,22	0,824
Sesi 4	Intervensi	0,27 ± 0,18	0,13 ± 0,10	3,94	0,001
	Kontrol	2,53 ± 0,39	2,55 ± 0,36	-0,19	0,853

Sumber: Data Primer (diolah), 2025

Hasil uji T berpasangan menunjukkan bahwa intervensi seni berbasis *craft* efektif secara bertahap dalam menurunkan gangguan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, dengan dampak paling kuat terlihat setelah sesi kedua dan ketiga.

Berbeda dengan kelompok kontrol yang menunjukkan tidak ditemukan perubahan signifikan di setiap sesi ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi seni, tingkat stres mahasiswa cenderung stagnan atau bahkan sedikit meningkat akibat tidak adanya aktivitas terapeutik.



Grafik 2. Perbandingan Rata-Rata Tingkat Stress Mahasiswa Pada Kelompok Intervensi Dengan Kelompok Kontrol

PEMBAHASAN

Karakteristik

Karakteristik 130 mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia 21 tahun (66,2%), menggambarkan fase dewasa muda yang rentan terhadap tekanan akademik dan emosional. Mayoritas mahasiswa perempuan (91,5%), sejalan dengan kecenderungan bahwa perempuan lebih tertarik pada intervensi berbasis seni karena aktivitas kreatif membantu ekspresi emosi dan pengelolaan stress (Arnett, 2024) (Pilar Matud et al., 2020)

Art-Based Intervention Berbasis Craft Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi art-based berbasis craft memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil pengukuran selama empat kali sesi kegiatan (kelas seni craft), terjadi perubahan signifikan dari kategori stres ringan sedang menuju kategori normal. Pada sesi pertama, mahasiswa dengan kondisi normal hanya sebesar 63,3%, namun setelah mengikuti intervensi secara berkelanjutan, proporsi tersebut meningkat menjadi 93,3% pada sesi ketiga dan keempat. Sebaliknya, proporsi mahasiswa dengan stres ringan dan sedang menurun hingga mencapai 3,3% di akhir sesi.

Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni craft seperti membuat makrame, sulam benang, dan anyaman tangan berperan efektif dalam menurunkan gejala stres. Aktivitas kreatif tersebut memfasilitasi relaksasi, fokus, serta ekspresi emosi secara positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Kaimal et al. (2016) yang menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menurunkan kadar hormon kortisol hingga 75%, yang merupakan indikator biologis penurunan stress. Studi quasi-eksperimental ini melibatkan 39 partisipan dewasa sehat yang diminta untuk membuat karya seni visual selama 45 menit. Hasilnya, terdapat penurunan signifikan dalam kadar kortisol saliva setelah sesi tersebut. Selain itu, respon partisipan menunjukkan bahwa mereka merasa rileks, menikmati prosesnya, dan merasa lebih mengenal diri sendiri melalui kegiatan seni tersebut (Kaimal, Ray and Muniz, 2016). Selain itu, partisipasi aktif dalam kegiatan seni juga dapat meningkatkan self-regulation dan kesadaran diri (mindfulness). Proses kreatif dalam seni memungkinkan individu untuk menyalurkan emosi negatif dan memperbaiki keseimbangan afektif. Hal ini sejalan dengan pendekatan terapi seni berbasis mindfulness yang dapat meningkatkan regulasi emosi dan kontrol kognitif, serta mengurangi kadar kortisol saliva. Salah satu studi menunjukkan bahwa terapi seni berbasis mindfulness dapat mengubah struktur dan fungsi otak, serta meningkatkan regulasi emosi dan kontrol kognitif (Beerse et al., 2020).

Efektivitas Art-Based Intervention Berbasis Craft dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Efektivitas intervensi diukur melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test tingkat stres mahasiswa kelompok intervensi yang mengikuti kelas seni craft. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat stres sebesar 50% dari kondisi awal. Sebagian besar peserta yang sebelumnya mengalami stres ringan dan sedang, setelah mengikuti empat sesi intervensi kelas seni, menunjukkan perubahan menuju kondisi normal. Efektivitas ini didukung oleh fakta bahwa setiap sesi intervensi kelas seni dilakukan dengan metode participatory learning, di mana mahasiswa tidak hanya berkreasi tetapi juga merefleksikan perasaan, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan sosial dari sesama peserta. Pendekatan ini terbukti memperkuat self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi, menetapkan tujuan yang realistik, dan menggunakan strategi coping adaptif dalam menghadapi tantangan akademik (Kristensen et al., 2023) (Wang, 2025). Selain menurunkan stres, kegiatan ini juga

meningkatkan suasana hati (mood), memperbaiki pola tidur, serta menurunkan gejala psikosomatis ringan seperti kelelahan dan gangguan konsentrasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Barnett dan Vasiu (2024) mengkaji mekanisme saraf yang terlibat dalam terapi seni. Studi ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif maupun pasif dalam seni kreatif dapat mengaktifkan sirkuit saraf yang terlibat dalam regulasi emosi adaptif, termasuk medial prefrontal cortex (mPFC) dan amigdala. Aktivasi ini mencerminkan jalur saraf yang terlibat dalam strategi regulasi emosi yang efektif, menunjukkan kemungkinan adanya mekanisme bersama antara ekspresi kreatif dan pemrosesan emosi (Barnett and Vasiu, 2024). Selain itu, penelitian oleh Alwledat (2023) menemukan bahwa terapi seni kreatif efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pasien stroke di Yordania. Studi ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam terapi seni dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui aktivasi sistem limbik dan pelepasan endorphin (Alwledat et al., 2023).

Perbedaan pada Kedua Kelompok (Intervensi dan Kontrol) dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Perbandingan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang jelas dalam penurunan tingkat stres. Pada kelompok intervensi, proporsi mahasiswa yang berada pada kategori stres ringan dan sedang menurun tajam dari 33,3% menjadi 6,6%, dan kondisi normal meningkat dari 63,3% menjadi 93,3% setelah empat kali sesi kelas seni craft. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tidak ditemukan peningkatan signifikan terhadap perbaikan kondisi mental. Bahkan, proporsi mahasiswa dengan stres sedang dan parah tetap tinggi, yaitu sekitar 42,9% dan 14,3%, serta tidak ada mahasiswa yang mencapai kategori normal hingga akhir pengukuran. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa art-based intervention berbasis craft berperan penting dalam menciptakan perubahan kondisi psikologis. Aktivitas kreatif tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengalihan perhatian dari stresor, tetapi juga membangun rasa keterhubungan sosial (connectedness) yang mengurangi perasaan terisolasi dan cemas. Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Maiden (2025) juga mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa partisipasi dalam sesi terapi seni kelompok dapat meningkatkan keterhubungan sosial, mendorong dukungan sejawat, dan menciptakan rasa komunitas, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental (Maiden and Stewart, 2025) (Nur Ulmy Mahmud, Ria Qadariah Arief, Safruddin, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Art-Based Intervention berbasis craft secara signifikan menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Tingkat stres peserta menurun hingga 50%, dengan 93,3% peserta kelompok intervensi mencapai kategori normal setelah intervensi. Kondisi ini jauh lebih baik dibandingkan kelompok kontrol yang masih didominasi kategori stres sedang dan berat. Temuan tersebut menegaskan bahwa seni craft merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil, durasi intervensi yang singkat, serta alokasi kelompok yang tidak dilakukan secara random. Selain itu, faktor luar seperti

beban akademik dan kondisi pribadi peserta tidak dapat sepenuhnya dikendalikan selama intervensi.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar, periode intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti kecemasan atau burnout, sangat direkomendasikan untuk memperkuat bukti efektivitas Art-Based Intervention berbasis craft dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muslim Indonesia yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui LP2S UMI, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI serta seluruh mahasiswa tingkat akhir yang berpartisipasi dan membantu dalam proses penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. (2025) Review of student suicides in England dodged 'real issues', say bereaved parents.
- Alwledat, K. et al. (2023) 'Creative Art Therapy for Improving Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Stroke: A Quasi-Interventional Study', SAGE Open Nursing, 9(3678). doi: 10.1177/23779608231160473.
- Armalivia, S. et al. (2024) 'Early diagnosis of mental health disorders of final-year students of Almarisah Madani University using the forward chaining method', 5, pp. 258–266. doi: 10.37373/infotech.v5i2.1402.
- Arnett, J. J. (2024) Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. 3rd edn. Oxford University Press. doi: doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001.
- Barnett, K. S. and Vasiu, F. (2024) 'How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health', Frontiers in Behavioral Neuroscience, 18. doi: 10.3389/fnbeh.2024.1422361.
- Beerse, M. E. et al. (2020) 'Biobehavioral utility of mindfulness-based art therapy: Neurobiological underpinnings and mental health impacts', Experimental Biology and Medicine, 245(2), pp. 122–130. doi: 10.1177/1535370219883634.
- Benhas, A. (2024) The Relationship Between Anxiety and Nutritional Status of Medical Students at Hasanuddin University Class Of 2023. Universitas Hasanuddin.
- Bukhave, E. B. et al. (2025) 'The effects of crafts-based interventions on mental health and well-being: A systematic review.', Australian occupational therapy journal, 72(1), p. e70001. doi: 10.1111/1440-1630.70001.
- Dea Sintya Ananda, Yuliaty, N. U. M. (2025) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Finishing di Proyek Rumah Sakit Upt Vertikal Makassar', Window of Public Health Journal, 6(1), pp. 60–71. Available at: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/2066>.
- Elizabeth Bergner Hurlock (1980) 'Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf', p. 447.
- Fadhilah, Muhammad Khidri Alwi and Nur Ulmy Mahmud (2023) 'Pengaruh Stress Kerja Dan Anxiety Terhadap Mental Well-Being Karyawan Bank Syariah Indonesia Di Kota

- Makassar', Window of Public Health Journal, 4(3), pp. 539–546. doi: 10.33096/woph.v4i3.805.
- Herald Sul Sel (2025) 'ODGJ: Bencana Tersembunyi di Tengah Masyarakat'.
- Hulwani, N., Adah, N. and Desreza, N. (2022) 'Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di universitas abulyatama tahun 2022', Journal of Healthcare Technology and Medicine, 8(2), pp. 1536–1544.
- IPSOS (2023) 'IPSOS Global Health Service Monitor 2023', Ipsos, 1(November), pp. 1–32. Available at: <https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2020>.
- Kaimal, G., Ray, K. and Muniz, J. (2016) 'Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making', Art Therapy, 33(2), pp. 74–80. doi: 10.1080/07421656.2016.1166832.
- Kristensen, S. M. et al. (2023) 'Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects', Journal of Youth and Adolescence, 52(7), pp. 1512–1529. doi: 10.1007/s10964-023-01770-1.
- Maiden, J. and Stewart, D. O. (2025) 'Healing Through Art : a Grounded Literature Review on Art Therapy for Graduate Students Facing Anxiety and Depression Healing Through Art : a Grounded Literature Review on Art Therapy for Graduate Students Facing Anxiety and Depression', Crisis, Stress, and Human Resilience An International Journal, 6(4).
- Nunez, K. (2024) Creating Art Can Improve Your Mental Health, According to New Study.
- Nur Ulmy Mahmud, Arni Rizqiani Rusydi et al. (2024) 'Development of strategies to reduce mental health disorders for adolescents in Pinrang South Sulawesi, Indonesia: A qualitative Study', Gaceta Medica de Caracas, 132(4), pp. 1061–1071. doi: 10.47307/GMC.2024.132.4.17.
- Nur Ulmy Mahmud, Ria Qadariah Arief, Safruddin, N. H. B. (2022) 'Correlation of Resilience on Stress Level of Junior High School Students Based on Age During Pandemic Covid-19', Jurnal Kesehatan, 15(Juni), p. 2022. doi: 10.24252/kesehatan.v15i1.27551.
- Nur Ulmy Mahmud, S. A. (2022) 'Pelatihan Seni Macrame untuk Siswa SMP dalam membangun Kesehatan Mental Pasca Pandemi di Desa Mangki Kabupaten Pinrang', Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(10), pp. 3595–3600.
- Pilar Matud, M. et al. (2020) 'Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis', Journal of Clinical Medicine, 9(9), pp. 1–11. doi: 10.3390/jcm9092859.
- Rahmiati; Nur Ulmy Mahmud; Ulfa sulaeman (2023) 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa Di Kabupaten Bone', 4(4), pp. 621–629.
- Rechika Amelia Eka Putri, D. R. E. (2024) 'Hubungan Tingkat Gangguan Kecemasan (Anxiety-Disorder) Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir', Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), pp. 1–6. doi: 10.5455/mnj.v1i2.644.
- Rezeki, S. S. (2024) Determinan Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Di Makassar Tahun 2024, UIN Alauddin. UIN Alauddin. Available at: https://repositori.uin-alauddin.ac.id/28294/1/70200120003_SITI SRI REZKI W.pdf.
- RISKESDAS (2023) Data Riset Kesehatan Dasar.
- Wang, L. (2025) 'Mediation of coping style between academic self-efficacy and academic stress in middle school students', (September). doi: 10.3389/fpsyg.2025.1496528.
- WHO (2022) Adolescent health in the South-East Asia Region, Adolescent Health.