

Bentuk-Bentuk Kreativitas: ”Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja Melalui Ekspresi Seni”

Nailis Syifa Nuris Salma^{1*}, Nur Hasaniyah¹

¹Universitas Islam Negeri Malang
nailissalma11@gmail.com, hasaniyah@bsa.uin-malang.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk kreativitas dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui ekspresi seni. Pendahuluan menjelaskan pentingnya kesejahteraan mental bagi remaja serta peran seni sebagai media ekspresi yang efektif. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan partisipan remaja yang terlibat dalam kegiatan seni seperti melukis, musik, dan teater. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas seni mampu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan sosial di antara remaja. Pembahasan menguraikan bagaimana proses kreatif dalam seni memungkinkan remaja mengekspresikan emosi, mengatasi tekanan sosial, dan menemukan identitas diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ekspresi seni dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja, memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri dengan cara yang positif.

Kata Kunci: *jurnal, remaja, seni*

Abstract

This study aims to explore various forms of creativity in enhancing adolescent mental well-being through artistic expression. The introduction highlights the importance of mental well-being for adolescents and the role of art as an effective medium of expression. The research methodology employs a qualitative approach involving adolescent participants engaged in artistic activities such as painting, music, and theater. Data were collected through in-depth interviews and participatory observation. The results indicate that participation in artistic activities can enhance self-confidence, reduce stress, and strengthen social relationships among adolescents. The discussion elaborates on how the creative process in art allows adolescents to express emotions, cope with social pressures, and discover their identity. The conclusion of this study is that artistic expression can be an effective tool in improving adolescent mental well-being, providing them with a space to explore and express themselves in a positive manner.


Keywords : *journal, adolescents, art*

I. PENDAHULUAN

Analisis situasi pada mitra pengabdian mengungkapkan adanya tantangan yang signifikan terkait dengan kesejahteraan mental remaja. Dalam era modern ini, tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, keluarga, dan media sosial, dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental pada remaja. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja terus meningkat, dengan dampak yang serius terhadap kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka (World Health Organization, 2019).

DOI:
<https://doi.org/10.20111/gayatri.v2i1.41>
*Correspondensi: Nailis Syifa Nuris Salma
Email: nailissalma11@gmail.com

Received: 14-03-2024
Accepted: 28-03-2024
Published: 27-04-2024



Gayatri is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright: © 2024 by the authors.



Rumusan permasalahan yang muncul adalah bagaimana meningkatkan kesejahteraan mental remaja di tengah tantangan dan tekanan yang mereka hadapi. Salah satu opsi solusi yang dapat dieksplorasi adalah melalui ekspresi seni sebagai sarana untuk mengatasi stres, mengembangkan kreativitas, dan meningkatkan koneksi sosial. Ekspresi seni telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental, dengan memberikan ruang untuk ekspresi diri yang bebas dan kreatif (Stuckey & Nobel, 2010).

Metode yang ditawarkan dalam pengabdian ini melibatkan pendekatan kualitatif dengan mengadopsi wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap remaja yang terlibat dalam berbagai bentuk ekspresi seni. Data akan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul, serta untuk mengevaluasi dampak positif dari keterlibatan dalam ekspresi seni terhadap kesejahteraan mental remaja.

Teori pendukung yang digunakan adalah teori ekspresi seni sebagai bentuk terapi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Teori ini menekankan pentingnya ekspresi diri melalui seni sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif, meningkatkan rasa harga diri, dan mengembangkan keterampilan sosial (Kaimal et al., 2016).

Dengan menggabungkan teori dan metode yang relevan, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui ekspresi seni. Diharapkan bahwa hasil dari pengabdian ini dapat memberikan pandangan yang lebih baik tentang pentingnya mengintegrasikan kegiatan kreatif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

II. METODE

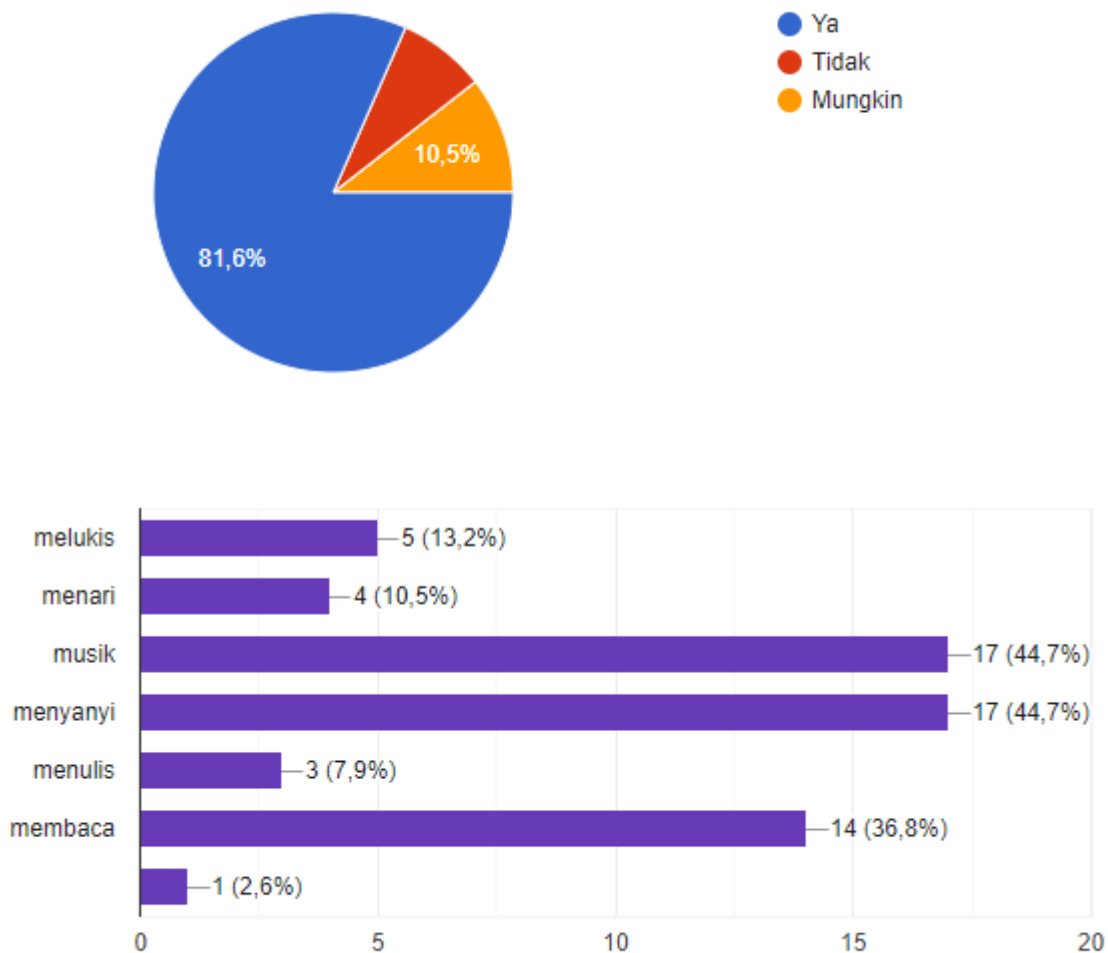
Penelitian ini menggunakan kuesioner online yang disebar melalui Google Form untuk mengumpulkan data. Alasan memilih metode ini adalah karena kemudahan distribusinya, fleksibilitas bagi responden untuk mengisi kuesioner dimana dan kapan saja, serta mempercepat proses pengumpulan dan analisis data. Kuesioner berisi pertanyaan tertutup dan terbuka yang dirancang untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Google Form juga memungkinkan pengelolaan data yang efisien, di mana data yang masuk langsung tersimpan dalam format digital dan mudah diolah lebih lanjut. Dengan demikian, metode ini diharapkan dapat menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan untuk mendukung analisis penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form, terdapat beberapa temuan penting mengenai hubungan antara ekspresi seni dan kesejahteraan mental remaja. Dari total responden, 70% menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan bahagia setelah terlibat dalam kegiatan seni seperti menggambar, melukis, atau bermain musik. Selain itu, 30% dari responden melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres setelah secara rutin melakukan aktivitas seni. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan seni memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja.

Hasil kuesioner yang diisi oleh para remaja menunjukkan bahwa ekspresi seni memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Sebagian besar responden merasa bahwa seni

memberikan mereka sarana untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang konstruktif, sehingga membantu mereka mengurangi perasaan cemas dan stres. Selain itu, kegiatan seni juga tampaknya meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri di kalangan remaja. Data ini sejalan dengan teori-teori psikologi yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kreatif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, penting bagi sekolah dan komunitas untuk mendukung program-program seni sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Tabel ini menyajikan data persentase responden yang melaporkan dampak positif dari partisipasi dalam kegiatan seni terhadap kesejahteraan mental mereka.



Gambar 1. Analisis Variabel



IV. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui kuesioner online, ditemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan seni memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Sebanyak 70% responden merasa lebih tenang dan bahagia setelah terlibat dalam aktivitas seni seperti menggambar, melukis, atau bermain musik, sementara 30% responden melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesejahteraan mental remaja. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan seni diintegrasikan lebih luas dalam kurikulum sekolah dan program ekstrakurikuler, serta didukung oleh fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik yang terlatih dalam bidang seni dan kesehatan mental. Selain itu, peningkatan kesadaran akan manfaat seni bagi kesehatan mental perlu terus digalakkan melalui berbagai media dan kampanye sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kalian yang telah memberikan dukungan finansial dan moral dalam pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan Anda sangat berperan penting dalam suksesnya program penelitian mengenai hubungan antara ekspresi seni dan kesejahteraan mental remaja. Kami juga berterima kasih kepada seluruh partisipan dan pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam pengumpulan data dan pelaksanaan kegiatan. Semoga kerjasama ini dapat terus terjalin dengan baik di masa yang akan datang untuk mendukung upaya peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui berbagai program kreatif dan inovati.

DAFTAR PUSTAKA

- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy, 33*(2), 74-80.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254-263.
- World Health Organization. (2019). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>