

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 06, 2025

Revised: June, 13, 2025

Available online: June, 13, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Creative minds, healthy minds: strategi menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui kegiatan kreatif di kampus

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

Abstract

Background: University students face various pressures such as academic stress, social transitions, and identity development that can impact their mental health. Creative activities are considered as an alternative approach to maintaining students' emotional balance.

Purpose: To determine the role of creative activities in maintaining students' mental well-being.

Method: A qualitative research with a phenomenological approach. In-depth interviews were conducted with five students from Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya to explore their experiences in engaging with creative activities.

Results: The results showed that participating in activities such as writing poetry, painting, music, and performing arts helped students express emotions, boost self-confidence, reduce academic stress, and foster a sense of community. Main barriers identified were time constraints, social stigma, lack of information, and limited institutional support.

Conclusion: Creative activities significantly contribute to students' mental well-being. Therefore, institutional support is essential to ensure equitable access and sustainable implementation of creative programs in higher education.

Keywords: Academic stress; Creative activities; Mental health; Self-expression; University Students.

Pendahuluan: Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan seperti stres akademik, transisi sosial, dan pencarian identitas diri yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Kegiatan kreatif dipandang sebagai salah satu alternatif dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa.

Tujuan: Untuk mengetahui peran kegiatan kreatif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Metode: Kualitatif dengan metode fenomenologi. Wawancara mendalam dilakukan terhadap lima mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk menggali pengalaman mereka dalam kegiatan kreatif.

Hasil: Keterlibatan dalam praktik kreatif seperti menulis puisi, melukis, bermusik, dan seni pertunjukan membantu dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres akademik, serta membantu rasa kebersamaan. Namun demikian, keterbatasan waktu, stigma, kurangnya informasi, dan dukungan institusional yang minim menjadi hambatan utama.

Simpulan: Kegiatan kreatif bukan hanya hiburan semata, tetapi menjadi strategi penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Kebijakan kampus yang inklusif dan mendukung sangat diperlukan untuk menjamin akses yang setara dan pelaksanaan program kreatif yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Ekspresi Diri; Kegiatan Kreatif; Kesehatan Mental; Mahasiswa; Stres Akademis.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan demografi orang dewasa muda yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Masa perkuliahan sering kali dianggap sebagai salah satu fase paling menentukan dalam kehidupan seseorang. Selama periode ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang mencakup bidang akademik, sosial, dan emosional. Sementara pengalaman kuliah dapat menjadi waktu yang penuh dengan peluang untuk pertumbuhan, eksplorasi diri, dan pencapaian pribadi, secara bersamaan dapat menimbulkan tingkat stres yang signifikan. Kesehatan merupakan suatu hal penting yang membutuhkan perhatian dan dijaga, mencakup kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai keadaan yang harmonis. Seperti yang digambarkan oleh *The World Health Organization* (WHO), kesehatan didefinisikan sebagai kondisi yang lengkap secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, tanpa penyakit atau kelemahan apapun (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental mencakup keadaan yang memfasilitasi pertumbuhan optimal baik secara fisik, intelektual, dan emosional, asalkan sesuai dengan konteks komunitas sekitarnya. Masyarakat yang baik dicirikan oleh kapasitasnya untuk mendorong pertumbuhan seperti itu diantara anggotanya sambil bersamaan untuk memastikan perkembangan sendiri dan menunjukkan toleransi terhadap masyarakat lain. Definisi Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan dengan normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Almaida, 2024). Data *World Health Organization* (WHO), sekitar 1 dari 5 orang dari usia demografi 18 hingga 24 tahun menunjukkan tanda-tanda gangguan mental, dan kelompok usia khusus ini terdiri dari mayoritas populasi mahasiswa global. Data di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi masalah Kesehatan mental pada mahasiswa. Lebih dari 60% mahasiswa melaporkan setidaknya satu gangguan Kesehatan mental. Berbagai perguruan tinggi mengungkapkan bahwa sekitar 48% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 55% menunjukkan gejala depresi, dan 64% melaporkan kualitas tidur yang tidak cukup (Rahayu & Haryati, 2023).

Pada skala nasional, penelitian Kesehatan dasar kementerian Kesehatan (2018), mendokumentasikan prevalensi gangguan mental emosional pada 15 tahun ke atas mencapai 9.8% dari jumlah penduduk, dan angka ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 6%. Prevalensi depresi pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6.1% dari jumlah penduduk, serta prevalensi skizofrenia sebesar 7 per 1000 penduduk. Pada kategori Pendidikan tinggi, dari total 4.354 responden, sebanyak 14,2% mengalami depresi sedang dan 5% mengalami depresi berat (Setyanto, 2023). Data ini menunjukkan bahwa pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa sebagai perhatian penting yang memerlukan intervensi terfokus, terutama mengingat dampaknya yang luas terhadap performa akademik, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan yang dialami oleh mahasiswa. Masalah Kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai kejadian yang memberikan dampak signifikan pada kondisi mental mereka. Peristiwa kecil dapat mengguncangkan jiwa dan menyebabkan stress yang berat, hal ini dapat terjadi karena banyaknya mahasiswa yang masih kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Pada umumnya stress berat ini muncul akibat tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, serta adanya ketidakcocokan dalam pergaulan (Susanto & Lestari, 2018). Salah satu strategi yang efektif adalah melalui kegiatan kreatif di kampus dapat secara signifikan meningkatkan Kesehatan mental mahasiswa dengan membina koneksi sosial, ekspresi diri, dan ketahanan. Berbagai penelitian menyoroti efektivitas intervensi berbasis seni dan kursus kreatif dalam mempromosikan kesejahteraan di kalangan mahasiswa.

Program "*Movin' and Groovin' for Wellness*" menunjukkan bahwa partisipasi dalam bermain drum dan menari menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam Kesehatan mental, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas hidup di kalangan mahasiswa (Agres & Chen, 2025). Peserta melaporkan peningkatan kreativitas dan koneksi sosial dengan menunjukkan bahwa seni pertunjukan ini dapat berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk dukungan Kesehatan mental. Mahasiswa bisa menggunakan praktik literasi kreatif, seperti membaca untuk kesenangan, menulis kreatif, dan jurnal peluru, untuk mengelola Kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan, memproses emosi,

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhcv4i1.1021>

membangun keterampilan sosial yang positif, sekaligus menciptakan lingkungan kampus inklusif dan suportif (Peach, 2023). Meskipun kegiatan kreatif bermanfaat, penting untuk menyadari bahwa tidak semua mahasiswa mungkin merasa nyaman terlibat dalam kegiatan semacam itu karena hambatan pribadi. Lembaga harus menciptakan lingkungan inklusif yang mendorong partisipasi tanpa stigma. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran kegiatan kreatif dalam menjaga Kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting, mengingat tekanan yang mereka hadapi selama masa perkuliahan. Stres akademis, transisi sosial, dan pengembangan identitas sering kali menambah beban mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi depresi dan kecemasan yang cukup tinggi (Lie & Aulia, 2024).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi strategi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental melalui kegiatan kreatif di lingkungan kampus. Wawancara mendalam dipilih sebagai teknik utama guna menggali persepsi, pengalaman, serta pemaknaan subjektif mahasiswa terkait peran kegiatan kreatif dalam menjaga stabilitas mental mereka. Lokasi penelitian pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan melibatkan lima orang mahasiswa yang tengah menempuh studi pada semester 2 dan semester 4. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan panduan wawancara berisi pertanyaan terbuka guna memancing respons yang mendalam dan detail. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) dibantu dengan pedoman wawancara, pedoman observasi, dan panduan FGD. Analisis data dilakukan terdiri dari tiga tahap: 1). Reduksi data – menyaring data yang relevan; 2). Penyajian data – menyusun data dalam bentuk narasi, tabel, dan kutipan wawancara; 3). Penarikan kesimpulan/verifikasi – menyusun pola-pola temuan untuk menjawab fokus penelitian.

HASIL

Tabel 1. Data Wawancara

Partisipan	Jenis Kegiatan Kreatif	Manfaat yang Dirasakan	Hambatan yang Dihadapi
Mahasiswa A	Menulis puisi	Merasa lebih tenang, bisa mengekspresikan emosi terpendam secara aman.	Kurang percaya diri untuk membagikan karya kepada orang lain.
Mahasiswa B	Melukis	Mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi belajar setelah melukis.	Keterbatasan waktu karena jadwal kuliah padat.
Mahasiswa C	Bermain musik	Merasa lebih percaya diri dan senang ketika tampil di depan teman-teman.	Minimnya dukungan dari dosen dan kurangnya fasilitas seni di kampus.
Mahasiswa D	Teater/seni pertunjukan	Meningkatkan keberanian berbicara di depan umum dan menumbuhkan rasa kebersamaan dalam tim.	Stigma dari sebagian mahasiswa yang menganggap seni tidak penting untuk akademik.

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>

Mahasiswa E	Kolase & doodling saat istirahat	Membantu menenangkan pikiran ketika mengalami tekanan menjelang ujian	Kurangnya informasi terkait komunitas kreatif di kampus
-------------	----------------------------------	---	---

Tabel di atas, menyajikan hasil wawancara terhadap lima mahasiswa mengenai jenis kegiatan kreatif yang mereka lakukan, manfaat yang dirasakan, serta hambatan yang dihadapi. Kegiatan kreatif memberikan manfaat psikologis seperti ketenangan, peningkatan kepercayaan diri, pengurangan stres, hingga pengembangan keterampilan sosial dan tim. Mahasiswa masih menghadapi berbagai hambatan, baik internal seperti kurang percaya diri, maupun eksternal seperti keterbatasan waktu, minimnya dukungan, stigma, dan kurangnya informasi atau fasilitas. Dari data terlihat bahwa mahasiswa cenderung memilih kegiatan kreatif yang bersifat ekspresif dan personal, seperti menulis puisi, melukis, bermain musik, teater, dan kolase. Ini menunjukkan bahwa kegiatan kreatif yang melibatkan seni dan ekspresi diri menjadi pilihan utama untuk mengatasi tekanan akademik dan emosional. Berdasarkan data, kampus dapat mempertimbangkan untuk menyediakan lebih banyak fasilitas seni, mengadakan komunitas kreatif, serta memberikan dukungan dan penghargaan bagi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan seni.

PEMBAHASAN

Di kampus, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan yang berasal dari tugas kuliah, ekspektasi keluarga, harapan Masyarakat, hingga kekurangan personal. Tekanan semacam itu, jika tidak ditangani secara memadai dapat memiliki potensi untuk memuncak dalam penderitaan psikologis termasuk stress kronis, kecemasan, dan bahkan gangguan depresi. Factor penting yang mengintensifikan kesulitan ini adalah ketidakmampuan mahasiswa untuk secara efektif mengatur atau mengekspresikan emosi mereka secara konstruktif. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa semester 2 dan 4, ditemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan kreatif seperti menulis puisi atau cerpen, melukis atau menggambar, menari dan teater, dan bermain alat musik atau menyanyi merupakan kegiatan kreatif yang sangat membantu mereka untuk 'mengeluarkan' perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung kepada orang lain. Salah satu responden bahkan menyatakan bahwa menulis puisi atau cerpen

menjadi "satu-satunya cara aman" untuk melampiaskan kemarahan dan kesedihan tanpa harus merasa dihakimi. Konsep katarsis berasal dari psikologi psikoanalitik, seperti yang dipelopori oleh Sigmund Freud dan Josef Breuer. Katarsis adalah proses pelepasan emosi *negative* yang terpendam melalui ekspresi tertentu, sehingga memberikan kelegaan emosional dan psikologis. Dalam konteks seni, menulis puisi memungkinkan mahasiswa menuangkan konflik batin mereka menjadi narasi atau metafora yang menyenangkan secara estetika, melukis berfungsi sebagai saluran visual untuk ekspresi emosi, tidak terbebani oleh keterbatasan Bahasa, sedangkan music bekerja secara langsung terhadap sistem limbik otak sering disebut sebagai pusat emosional yang menjelaskan di mana seseorang bisa mengalami menangis atau merasa lega hanya melalui tindakan mendengarkan atau menampilkan karya music tertentu. Keterlibatan dalam kegiatan artistic berkorelasi dengan penurunan kadar kortisol, yang diakui sebagai hormon stress utama dalam tubuh manusia. Selain itu, praktik ekspresi artistic yang konsisten memiliki potensi untuk meningkatkan regulasi emosional dan mengurangi gangguan mood (Stuckey & Nobel, 2010).

Mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan, sering mengalami *culture shock* dan sensasi keasingan. Pergeseran dari lingkungan Pendidikan sekolah ke lingkungan Pendidikan perguruan tinggi sering mengakibatkan hilangnya sistem dukungan sebelumnya (seperti teman dekat, koneksi keluarga, dan guru wali), sehingga membuat mereka rentan mengalami kesepian, perasaan tidak diterima, dan sulit beradaptasi secara social. Hal kesulitan ini diperburuk oleh budaya individualisme yang semakin meningkat di kampus modern, di mana penekanan pada persaingan akademik menjadi focus utama, namun ikatan emosional antarmahasiswa kurang dibina secara intens. *Isolation* (isolasi social) adalah factor risiko utama terhadap masalah mental seperti depresi, kecemasan social, bahkan ideasi bunuh diri pada usia remaja akhir hingga dewasa muda (Brandt, Liu, Heim, & Heinz, 2022). Keikutsertaan dalam kegiatan kreatif ini membuka peluang untuk interaksi di antara anggota fakultas, individu dari latar belakang yang beragam, dan

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>

pembentukan jejaring social yang kuat sehingga dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan saat mengalami tekanan. Keterlibatan dalam kegiatan kreatif dalam kelompok mendorong pengembangan bentuk-bentuk dukungan ini secara alami dan berkelanjutan. Pengalaman menjadi bagian dari suatu kelompok (ditandai dengan perasaan nilai dan penerimaan) secara signifikan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental. Kegiatan kolaboratif, seperti organisasi pameran seni atau kegiatan dalam kelompok, menumbuhkan rasa kepemilikan dan tanggung jawab Bersama, yang sangat penting untuk pengembangan social mahasiswa (Kort-Butler & Habecker, 2018).

Kegiatan kreatif yang kolektif seperti bermain drama atau music dalam membentuk tim itu dapat meningkatkan *hormon oksitosin*, yaitu hormon yang dapat memengaruhi empati dan interaksi social. Banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka sebenarnya memiliki akses ke komunitas kreatif di kampus (Daykin, Mansfield, Meads, Julier, Tomlinson, Payne, & Victor, 2018). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya promosi yang memadai dari institusi mengenai kegiatan kreatif yang tersedia. Selain itu, jadwal perkuliahan yang padat seringkali membatasi kesempatan mahasiswa untuk terlibat dalam komunitas tersebut. Perasaan malu atau takut ditolak oleh anggota komunitas yang sudah mapan juga menjadi penghalang psikologis yang signifikan. Mengatasi masalah ini, lembaga pendidikan dapat mengambil beberapa langkah strategis. Pertama, dengan mengintegrasikan komunitas seni dan kreatif ke dalam program orientasi mahasiswa baru, sehingga informasi tentang komunitas tersebut dapat tersampaikan sejak dini. Kedua, menyediakan ruang ekspresi yang terbuka, seperti acara open mic, pameran seni mahasiswa, atau festival budaya kampus, agar mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Terakhir, melibatkan dosen atau staf fakultas sebagai pembina komunitas dapat meningkatkan kredibilitas dan daya tarik kegiatan kreatif tersebut, sekaligus menjembatani hubungan antara mahasiswa dan komunitas yang sudah ada (Syafi'ulloh & Husni, 2024).

Tekanan akademik merupakan salah satu faktor stres utama yang dihadapi mahasiswa selama masa perkuliahan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang diterbitkan Kemenkes RI

menunjukkan bahwa 14.2% mahasiswa mengalami gejala depresi sedang, sementara 5% menunjukkan gejala depresi berat. Kondisi ini banyak dipicu oleh beban tugas yang menumpuk, tuntutan nilai dan IPK tinggi, tekanan kelulusan tepat waktu, serta kekhawatiran akan kesiapan memasuki dunia profesional. Dampaknya tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga fisik dan kognitif, seperti: 1) Gejala fisik sakit kepala, insomnia, dan kelelahan kronis. 2) Gejala emosional mudah tersinggung, *mood swings*, dan serangan kecemasan. 3) Gejala kognitif penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa, kegiatan kreatif terbukti berfungsi sebagai "ventilasi psikologis" yang efektif untuk meredakan stres akademik. Beberapa aktivitas yang mereka lakukan antara lain menggambar dan mewarnai yang berperan sebagai meditasi visual untuk menenangkan pikiran. Menulis puisi atau jurnal kreatif menjadi saluran pelepasan emosi dan pikiran yang mengganggu. Kegiatan memainkan alat musik juga membantu mencapai relaksasi melalui irama dan melodi, sementara menari atau berlatih teater berfungsi menyalurkan energi berlebih sekaligus meningkatkan ekspresi diri (Maria, Sudarso, & Perangin-Angin, 2023).

Flow state adalah kondisi psikologis ketika seseorang sepenuhnya tenggelam dalam suatu aktivitas dengan fokus yang sangat tinggi, rasa keterlibatan yang mendalam, dan hilangnya kesadaran akan waktu serta diri sendiri. Konsep ini pertama kali dikenalkan oleh psikolog Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow state* sering dianggap sebagai puncak produktivitas dan kepuasan psikologis dalam melakukan suatu aktivitas. Pendidikan tinggi seharusnya tidak hanya berfokus pada pencapaian aspek kognitif semata, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara penelitian, mahasiswa yang secara rutin terlibat dalam kegiatan non-akademik seperti seni, olahraga, atau aktivitas relaksasi cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas, mengalami penurunan tingkat kelelahan akademik, serta memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat. Mahasiswa yang mampu mengelola stres melalui kegiatan kreatif menunjukkan beberapa dampak positif. Pertama, produktivitas akademik mereka meningkat karena otak yang tidak terlalu lelah memungkinkan mereka

Roudlotul Nadiya*, Khojidadh

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>

belajar secara lebih efisien dalam waktu yang relatif singkat. Kedua, suasana hati yang lebih baik dan stabilitas emosional yang terjaga menciptakan lingkungan mental yang mendukung untuk kembali terlibat secara aktif dengan materi akademik. Ketiga, mereka juga mengalami peningkatan kualitas tidur, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap konsentrasi dan kemampuan mengingat yang lebih baik. Hal ini ditegaskan oleh pernyataan seorang mahasiswa semester empat yang mengatakan, *"kalau saya melukis selama setengah jam, saya bisa menyelesaikan tugas mata kuliah semalaman dengan tenang"* (Setiadi, 2016).

Mahasiswa pada masa transisi dari remaja menuju dewasa seringkali dihadapkan pada konflik antara pencarian identitas dan kebingungan peran (*identity vs. role confusion*), sebagaimana dijelaskan dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Masa ini ditandai dengan krisis kepercayaan diri yang timbul akibat berbagai tekanan, seperti perbandingan sosial di media maupun lingkungan akademik, ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat, serta pengalaman kegagalan baik dalam aspek akademik maupun kehidupan pribadi. Jika perasaan rendah diri (*inferiority*) tidak segera ditangani, maka dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial, penurunan keberanian dalam mengambil peluang, serta menurunnya performa akademik dan kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Namun, hasil wawancara mendalam dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kreatif secara signifikan mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kompetensi diri mereka. Lima informan menyatakan bahwa melalui aktivitas seni, mereka menemukan ruang untuk mengekspresikan diri secara bebas, memperoleh pengalaman positif, serta mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Jenis kegiatan kreatif yang mereka ikuti beragam, mulai dari tampil di atas panggung dalam drama kampus atau pertunjukan musik, mengikuti lomba puisi atau pameran seni, hingga berlatih bersama komunitas kreatif seperti band musik atau kelompok tari (Damri, 2023).

Kegiatan kreatif memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung perkembangan psikologis dan pembentukan karakter mahasiswa. Berdasarkan teori *self-efficacy* (Peristiwati & Bustomi, 2024). Pengalaman keberhasilan dalam suatu aktivitas akan membangun kepercayaan individu terhadap kemampuannya. Mahasiswa yang aktif dalam

kegiatan kreatif, seperti melukis, menulis puisi, atau seni pertunjukan, mendapatkan pengalaman langsung atas pencapaian mereka (*enactive mastery experience*), yang berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, ketahanan mental, dan penurunan kecemasan akademik (Qin, Peng, Shu, Liao, Gong, Luo, & Chen, 2023). Teori pembelajaran sosial menjelaskan bahwa mahasiswa juga dapat memperoleh keyakinan diri melalui *vicarious experience*—yaitu belajar melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain. Interaksi dalam kelompok seni memungkinkan mahasiswa menyaksikan teman sebaya tampil percaya diri atau mendapatkan umpan balik positif. Pengalaman tak langsung ini memberikan dorongan emosional yang memperkuat perasaan mampu dalam diri mereka, terutama dalam konteks sosial dan kolaboratif. Konsep *growth mindset* yang dipopulerkan oleh Carol Dweck menunjukkan bahwa keterampilan seseorang dapat dikembangkan melalui proses dan latihan. Mahasiswa yang terlibat dalam seni belajar untuk tidak menganggap kegagalan awal sebagai akhir, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Kegugupan saat tampil atau hasil karya yang belum maksimal dipahami sebagai tahapan menuju kemajuan. Hal ini melahirkan pola pikir berkembang yang mendorong individu untuk terus berusaha, mencoba, dan belajar dari pengalaman (Fitria & Saputra, 2020).

Mahasiswa yang masih berjuang untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti keamanan ekonomi, kestabilan emosional, atau rasa aman, cenderung kesulitan untuk terlibat dalam kegiatan yang bersifat aktualisasi diri, seperti seni dan pertunjukan. Kebutuhan dasar ini perlu diperhatikan agar mahasiswa dapat berpartisipasi secara lebih optimal dalam kegiatan pengembangan diri. Kegiatan kreatif memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan mental, pengembangan diri, dan kepercayaan diri mahasiswa, berbagai hambatan yang dihadapi menyebabkan tidak semua mahasiswa dapat merasakan manfaatnya secara optimal. Kegiatan kreatif seperti seni, musik, atau teater seharusnya berfungsi sebagai sarana terapi kolektif yang membantu mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik. Namun, ketika hanya segelintir mahasiswa yang mampu berpartisipasi karena keterbatasan waktu, kurangnya informasi, atau stigma maka manfaat psikologis ini tidak terdistribusi secara merata. Akibatnya; a)

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>

Mahasiswa yang paling membutuhkan dukungan mental justru tidak terjangkau. Mereka yang sebenarnya bisa memperoleh manfaat terbesar dari kegiatan kreatif, yakni mahasiswa dengan beban akademik tinggi atau masalah kecemasan justru tidak terlibat karena berbagai kendala. b) Terjadi kesenjangan kesejahteraan mental di kampus. Mahasiswa yang aktif di kegiatan kreatif cenderung memiliki coping mechanism yang lebih baik, sementara yang tidak terlibat tetap terjebak dalam tekanan tanpa saluran pelepasan yang sehat. Hambatan seperti persepsi negatif terhadap kegiatan seni dan rasa tidak percaya diri menyebabkan komunitas kreatif cenderung diisi oleh mahasiswa yang sudah memiliki minat, bakat, atau kepercayaan diri tinggi. Yang akan menjadikan Terbentuknya lingkaran eksklusif yang sulit dimasuki oleh mahasiswa baru atau pemula. Komunitas seni menjadi "klub tertutup" yang hanya bisa diakses oleh mereka yang sudah merasa nyaman dan diterima. Kemudian Mahasiswa dari latar belakang non-seni atau yang kurang percaya diri semakin teralienasi. Mereka yang sebenarnya ingin mencoba tetapi ragu akhirnya mengurungkan niat, sehingga potensi kreatif mereka tidak tergal (Pfeiffer, Johnson, Fort, Shakow, Hagopian, Gloyd, & Gimbel-Sherr, 2008).

Hambatan dalam partisipasi kegiatan kreatif tidak hanya membatasi ekspresi diri mahasiswa, tetapi juga memperlebar ketimpangan dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis di kampus. Jika tidak diatasi, masalah ini dapat memperburuk tingkat stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi di kalangan mahasiswa. Diperlukan upaya sistematis dari institusi kampus, dosen, dan mahasiswa sendiri untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, di mana kegiatan kreatif dapat diakses oleh semua kalangan sebagai sarana pengembangan diri dan pemeliharaan kesehatan mental (Zakiah, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan kreatif memiliki peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan seperti menulis, melukis, musik, dan seni pertunjukan menjadi media katarsis yang efektif dalam mengekspresikan emosi, meredakan stres akademik, dan membangun identitas diri. Keterlibatan dalam komunitas kreatif juga menumbuhkan rasa memiliki dan dukungan sosial yang kuat, sehingga membantu mahasiswa

mengatasi perasaan isolasi dan ketidakpastian identitas. Adanya sejumlah hambatan yang menghalangi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan kreatif, termasuk keterbatasan waktu, akses informasi, stigma sosial, dan minimnya dukungan institusional. Hambatan ini perlu diatasi melalui pendekatan sistemik yang menyeluruh, termasuk integrasi kegiatan seni dalam kurikulum, promosi yang masif terhadap komunitas kreatif, serta penyediaan fasilitas kampus yang memadai dan ramah terhadap ekspresi seni. Dengan demikian, kegiatan kreatif tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap kehidupan kampus, tetapi juga sebagai strategi promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh. Institusi pendidikan tinggi diharapkan mampu mengakomodasi kebutuhan ini melalui kebijakan yang inklusif, fleksibel, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agres, K. R., & Chen, Y. (2025). The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: a Randomised Controlled Trial. *BMC Public Health*, 25(1), 1-18.
- Almaida, L. Z. (2024). Peran psikologi positif di Indonesia. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 1163-1167.
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational psychiatry*, 12(1), 398.
- Damri, R. (2023). Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 2, pp. 301-333).
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., & Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>

- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa semester awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60-66.
- Kort-Butler, L. A., & Habecker, P. (2018). Framing and cultivating the story of crime: The effects of media use, victimization, and social networks on attitudes about crime. *Criminal justice review*, 43(2), 127-146.
- Lie, T. M., & Aulia, D. N. (2024). Designing Behavioral Mental Health Rehabilitation Center in Medan. *Abstrak: Jurnal Kajian Ilmu seni, Media dan Desain*, 1(6), 09-23.
- Maria, E., Sudarso, A., & Perangin-Angin, J. T. K. (2023). Membangun Sense of belonging (rasa memiliki) individu dan menerapkannya sebagai wujud motivasi diri dalam bekerja dan kecintaan terhadap organisasi pada YPK Don Bosco Kam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat METHABDI*, 3(1), 104-112.
- Peach, E. (2023). Creative mental health literacy practices: A qualitative study exploring how students use literacy to promote wellbeing and manage mental health conditions while at university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6475.
- Peristiowati, Y., & Bustomi, S. (2024). Health Promotion on Adolescent Mental Health at SMKS Kesehatan Husada Pratama Serang City in 2024: Upaya Promosi Kesehatan Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang Tahun 2024. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY)*, 2(2), 76-82.
- Pfeiffer, J., Johnson, W., Fort, M., Shakow, A., Hagopian, A., Gloyd, S., & Gimbel-Sherr, K. (2008). Strengthening health systems in poor countries: a code of conduct for nongovernmental organizations. *American journal of public health*, 98(12), 2134-2140.
- Qin, L. L., Peng, J., Shu, M. L., Liao, X. Y., Gong, H. J., Luo, B. A., & Chen, Y. W. (2023). The fully mediating role of psychological resilience between self-efficacy and mental health: evidence from the study of college students during the COVID-19 pandemic. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 3, p. 420). MDPI.
- Rahayu, P. Y., & Haryati, A. (2023). Self-talk bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 119-132.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Susanto, N. H., & Lestari, C. (2018). Problematika Pendidikan Islam di Indonesia: Eksplorasi Teori Motivasi Abraham Maslow dan David McClelland. *Edukasia Islamika*, 3(2), 184-202.
- Syafi'ulloh, I., & Husni, M. (2024). Hubungan Lingkungan Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri: Study Kebiasaan di Pondok Modern Darul Khoirot Malang. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi: Edunomi.*, 1(02), 98-113.
- Zakiah, A. U. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja Korban Cyberbullying di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Roudlotul Nadiya*, Khojidah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Korespondensi Penulis: Roudlotul Nadiya. *Email: nadiyaroudlotul@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>