

Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Melalui Peran Pendidikan Seni dalam Pengembangan Emosional dan Psikologis

Kadek Dea Aristha Astriyani Nubakti¹

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
 E-mail Korespondensi: kadekdea@gmail.com

<i>Keywords:</i>	<i>Abstract</i>
<p><i>Mental Health, Art Education, Emotional Development.</i></p>	<p><i>Arts education has been recognized as a tool for developing creativity. Still, in recent years, a growing body of research has demonstrated the potential of the arts in supporting students' mental health. This study aimed to explore the effect of arts activities on students' mental health at a high school in Denpasar City, focusing on reducing stress and improving students' emotional well-being. The method used was a quantitative approach with an experimental design, where 50 students involved in arts activities had their stress levels measured before and after participation in fine arts, music, and dance activities. The paired t-test results showed a significant decrease in students' stress levels, with a p-value <0.05. This decrease suggests that arts activities reduce stress and improve students' emotional well-being. This study contributes to developing a more inclusive arts education curriculum, which emphasizes developing creative skills and integrating psychological aspects to support students' mental health. In conclusion, this study underscores the importance of incorporating arts activities in the curriculum to support students' emotional well-being in the school environment.</i></p>

<i>Kata kunci:</i>	<i>Abstrak</i>
<p>Kesehatan Mental, Pendidikan Seni, Pengembangan Emosional.</p>	<p>Pendidikan seni telah diakui sebagai alat untuk mengembangkan kreativitas. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian yang menunjukkan potensi seni dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kegiatan seni terhadap kesehatan mental siswa di sebuah sekolah menengah atas di Kota Denpasar, dengan fokus pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental, di mana 50 siswa yang terlibat dalam kegiatan seni diukur tingkat stresnya sebelum dan sesudah berpartisipasi dalam kegiatan seni rupa, musik, dan tari. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan</p>

	<p>pada tingkat stres siswa, dengan nilai p-value <0,05. Penurunan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan kurikulum pendidikan seni yang lebih inklusif, yang menekankan pada pengembangan keterampilan kreatif dan mengintegrasikan aspek psikologis untuk mendukung kesehatan mental siswa. Kesimpulannya, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memasukkan kegiatan seni ke dalam kurikulum untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa di lingkungan sekolah.</p>
--	---

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa menjadi isu penting yang semakin diperhatikan di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 10-20% anak-anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, yang berdampak langsung pada perkembangan emosional dan psikologis (Parr, 2006; Péntzes et al., 2018; Smriti et al., 2022). Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat menghambat kemampuan mereka dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan aspek kesehatan mental siswa dalam proses belajar mengajar (Ji & Liu, 2022; McKeown et al., 2016; Zadeh & Jogia, 2023). Salah satu pendekatan yang dapat diambil untuk mendukung kesehatan mental siswa adalah melalui pendidikan seni.

Pendidikan seni memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan emosional dan psikologis siswa. Berbagai studi menunjukkan bahwa seni, baik dalam bentuk visual, musik, tari, atau teater, dapat berfungsi sebagai sarana ekspresi diri yang efektif, yang tidak hanya meningkatkan kreativitas tetapi juga membantu siswa dalam mengatasi stres dan kecemasan (Breed et al., 2022; Moore et al., 2020; Ryan et al., 2021). Dalam proses pembelajaran seni, siswa diberi kesempatan untuk menyalurkan perasaan mereka, yang sering kali sulit diekspresikan melalui kata-kata. Melalui karya seni, siswa dapat menciptakan ruang aman bagi diri mereka untuk mengungkapkan dan memproses emosi mereka, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental (Notoatmodjo, 2011; Ryan et al., 2015).

Namun, meskipun banyak penelitian yang mendukung manfaat seni dalam meningkatkan kesehatan mental, masih terdapat kekurangan pemahaman yang mendalam tentang peran pendidikan seni dalam konteks pendidikan formal (Lee et al., 2023; Moore et al., 2019; Van Lith, 2016). Beberapa studi lebih fokus pada dampak seni pada kreativitas atau

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

*Ni Putu Maharani Wulandari**

keterampilan akademik siswa, tetapi kurang membahas secara spesifik bagaimana seni dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis siswa di dalam lingkungan sekolah (Martin & Colp, 2022; Monteiro, 2023; Wright et al., 2024). Research gap ini menjadi latar belakang penting dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk menggali lebih jauh tentang kontribusi pendidikan seni terhadap kesehatan mental siswa.

Pendidikan seni di sekolah seharusnya tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan teknis dalam berkarya, tetapi juga harus memfasilitasi siswa dalam memahami dan mengelola perasaan mereka (Jensen & Bonde, 2018; Sapouna & Pamer, 2016; Shukla et al., 2022). Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dalam pendidikan seni yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial siswa.

Research gap lain yang ditemukan adalah kurangnya integrasi antara pendidikan seni dan pendekatan psikologis dalam kurikulum pendidikan. Banyak sekolah yang masih memisahkan antara pendidikan seni dan pendidikan psikologi, padahal keduanya dapat saling melengkapi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Penggunaan seni sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental siswa perlu didorong lebih lanjut, baik dalam praktik pengajaran maupun dalam pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih inklusif.

Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pendidikan seni dapat diterapkan untuk mendukung pengembangan emosional dan psikologis siswa. Beberapa pendekatan yang sudah diterapkan, seperti seni ekspresif dan seni terapi, telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Namun, bagaimana hal ini dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan seni di sekolah masih menjadi tantangan yang perlu diteliti lebih lanjut.

Seni dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada siswa. Melalui keterlibatan dalam kegiatan seni, siswa tidak hanya belajar untuk menciptakan karya seni, tetapi juga diajarkan untuk mengelola perasaan dan emosi mereka. Seni memberikan siswa alat untuk memahami diri mereka sendiri dan memperbaiki hubungan sosial mereka dengan teman-teman dan guru di sekolah. Namun, penelitian yang menghubungkan pendidikan seni secara langsung dengan pengembangan kesehatan mental siswa masih terbatas.

Selain itu, banyak penelitian yang telah dilakukan lebih berfokus pada kelompok siswa tertentu, seperti siswa dengan gangguan emosional atau siswa dengan kebutuhan khusus.

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

Ni Putu Maharani Wulandari*

Padahal, semua siswa, tanpa memandang latar belakang atau kondisi psikologis mereka, dapat merasakan manfaat yang sama dari pendidikan seni dalam konteks pengembangan kesehatan mental. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperluas penelitian pada kelompok siswa yang lebih umum, agar pemahaman mengenai dampak pendidikan seni terhadap kesehatan mental dapat diterapkan secara lebih luas.

Selain manfaat langsung bagi kesehatan mental, pendidikan seni juga dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa, yang juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Keterampilan sosial yang baik membantu siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, mengatasi konflik, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana pendidikan seni dapat menciptakan suasana yang lebih inklusif dan mendukung pengembangan sosial siswa.

Meskipun ada banyak bukti yang menunjukkan manfaat pendidikan seni untuk kesehatan mental siswa, implementasi yang efektif di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya adalah keterbatasan sumber daya dan kurangnya pelatihan bagi guru dalam menggunakan seni sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental. Guru seni di sekolah sering kali kurang dilibatkan dalam pelatihan psikologis, sehingga mereka mungkin tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang bagaimana mengintegrasikan pendidikan seni dengan strategi pengelolaan kesehatan mental di kelas.

Research gap lainnya adalah kurangnya perhatian terhadap pengaruh jangka panjang pendidikan seni terhadap kesehatan mental siswa. Banyak studi yang lebih berfokus pada manfaat jangka pendek, seperti pengurangan stres selama atau setelah sesi seni, tetapi belum banyak yang meneliti dampak jangka panjang dari pendidikan seni terhadap perkembangan psikologis siswa. Penelitian yang lebih mendalam mengenai hal ini dapat membantu sekolah-sekolah untuk merancang program seni yang tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga dapat mendukung kesehatan mental siswa dalam jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi beberapa *research gap* yang ada dengan mengeksplorasi peran pendidikan seni dalam pengembangan emosional dan psikologis siswa. Melalui pendekatan yang lebih komprehensif, penelitian ini akan mencoba untuk memahami bagaimana pendidikan seni dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di sekolah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan kurikulum pendidikan seni yang lebih inklusif, serta

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

*Ni Putu Maharani Wulandari**

memberikan rekomendasi praktis bagi guru seni dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang hubungan antara pendidikan seni dan kesehatan mental siswa, serta memberikan wawasan yang dapat digunakan untuk meningkatkan program pendidikan seni di sekolah-sekolah. Diharapkan, dengan adanya integrasi yang lebih baik antara pendidikan seni dan strategi pengelolaan kesehatan mental, siswa dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional dan psikologis, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain eksperimen untuk mengeksplorasi pengaruh pendidikan seni terhadap kesehatan mental siswa. Subjek penelitian terdiri dari 50 siswa yang terlibat dalam program pendidikan seni di beberapa sekolah menengah atas di kota Denpasar, dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti kegiatan seni seperti musik, tari, dan seni rupa. Variabel yang diidentifikasi dalam penelitian ini meliputi tingkat stres (sebagai variabel dependen) yang diukur sebelum dan setelah partisipasi dalam kegiatan seni, serta jenis kegiatan seni (sebagai variabel independen). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala Likert untuk mengukur tingkat stres dan kesejahteraan emosional, serta wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif siswa terkait manfaat seni. Teknik analisis yang digunakan meliputi uji t untuk membandingkan perubahan tingkat stres sebelum dan setelah program seni, serta analisis regresi untuk melihat hubungan antara jenis kegiatan seni dan perubahan kesejahteraan emosional siswa. Semua data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memperoleh temuan yang valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkapkan temuan yang signifikan mengenai pengaruh pendidikan seni terhadap kesehatan mental siswa di sekolah menengah atas di Kota Denpasar. Subjek penelitian terdiri dari 50 siswa yang terlibat dalam kegiatan seni, dengan rincian 60% perempuan dan 40% laki-laki, serta rentang usia antara 15 hingga 17 tahun. Data diperoleh melalui pengukuran tingkat stres siswa sebelum dan setelah mengikuti program seni yang

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

Ni Putu Maharani Wulandari*

melibatkan kegiatan seni rupa, musik, dan tari. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti kegiatan seni, yang tercermin dari skor rata-rata yang menurun pada skala stres yang digunakan.

Pada uji asumsi, data yang diperoleh memenuhi syarat normalitas dan homogenitas, dengan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang berarti distribusi data normal. Uji homogenitas juga memberikan hasil yang memadai dengan $p = 0,75$, yang menunjukkan bahwa varians data dapat dianggap homogen. Hal ini memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan uji t berpasangan untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres siswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan seni, dengan nilai $t(49) = 8.56$ dan $p < 0,05$. Artinya, partisipasi dalam kegiatan seni berpengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat stres siswa di sekolah. Penurunan stres yang signifikan ini menunjukkan bahwa kegiatan seni, baik seni rupa, musik, maupun tari, memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, yang mendukung temuan sebelumnya dalam literatur yang menyatakan bahwa seni dapat menjadi media efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres.

Tabel 1. Hasil Uji t Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Kegiatan Seni

Kondisi	Rata-Rata (Mean) \pm SD	t-Value	p-Value
Sebelum Kegiatan	3.78 \pm 0.90	8.56	0.0001*
Setelah Kegiatan	2.50 \pm 0.85		

Tabel di atas menunjukkan hasil uji t yang mengindikasikan penurunan signifikan pada tingkat stres siswa setelah mengikuti kegiatan seni, dengan nilai $p < 0,05$. Penurunan ini mendukung hipotesis bahwa seni dapat memberikan efek terapeutik yang positif bagi kesehatan mental siswa.

Selain data kuantitatif, penelitian ini juga mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara dan observasi terhadap 10 siswa yang terpilih secara acak. Berdasarkan wawancara, siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan lebih mampu mengungkapkan perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan seni. Salah satu siswa menyatakan, "Sebelum saya mengikuti kegiatan seni, saya sering merasa cemas karena banyak tugas. Tetapi setelah melukis, saya merasa lebih tenang dan bisa fokus kembali." Observasi di kelas seni juga menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial antara siswa, di mana mereka lebih terbuka satu sama lain setelah mengikuti kegiatan seni bersama.

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

*Ni Putu Maharani Wulandari**

Selain itu, analisis data kualitatif menunjukkan bahwa siswa merasa kegiatan seni memberikan mereka ruang aman untuk mengungkapkan emosi yang sulit mereka ungkapkan dengan kata-kata. Siswa yang sebelumnya cenderung tertutup menjadi lebih terbuka setelah terlibat dalam kegiatan seni ekspresif, seperti menggambar atau bermain musik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa seni dapat menjadi saluran efektif untuk menyalurkan perasaan dan emosi yang terpendam.

Temuan ini didukung oleh kajian pustaka yang menunjukkan bahwa seni tidak hanya meningkatkan kreativitas, tetapi juga berfungsi sebagai terapi untuk masalah kesehatan mental. Studi oleh Casanova et al., (2023) dan Wang et al., (2020) menegaskan bahwa seni dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Kajian pustaka ini memberikan konteks yang lebih luas mengenai manfaat pendidikan seni dalam membantu siswa mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi di lingkungan sekolah.

Dalam hal ini, seni dapat berfungsi sebagai intervensi yang tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial siswa. Keterampilan sosial yang lebih baik membantu siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka di sekolah dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman-teman dan guru. Siswa yang terlibat dalam kegiatan seni menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk bekerja sama dalam kelompok, serta mengatasi konflik dengan cara yang lebih positif.

Namun, meskipun hasil penelitian menunjukkan manfaat positif dari kegiatan seni, implementasi yang lebih luas di sekolah-sekolah masih menghadapi tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pelatihan bagi guru seni dalam mengintegrasikan aspek psikologis dalam kegiatan seni. Guru seni sering kali hanya fokus pada aspek teknis seni, sehingga mereka kurang memadai dalam memahami bagaimana seni dapat digunakan untuk mendukung kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pelatihan yang lebih holistik untuk guru seni perlu diprioritaskan.

Keterbatasan lainnya adalah kurangnya perhatian terhadap pengaruh jangka panjang dari kegiatan seni terhadap kesehatan mental siswa. Meskipun penelitian ini menunjukkan manfaat jangka pendek, seperti penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui apakah efek positif ini bertahan dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan yang mengukur dampak jangka panjang dari kegiatan seni akan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran seni dalam mendukung perkembangan psikologis siswa sepanjang tahun-tahun pendidikan mereka.

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

*Ni Putu Maharani Wulandari**

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan seni dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Dengan adanya pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan emosional siswa, kegiatan seni dapat dianggap sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan yang mendukung tidak hanya prestasi akademik tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, sekolah-sekolah sebaiknya mempertimbangkan untuk mengintegrasikan lebih banyak kegiatan seni dalam kurikulum mereka guna mendukung pengembangan emosional dan psikologis siswa.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan seni berperan signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa di sekolah menengah atas di Kota Denpasar. Hasil uji t berpasangan mengungkapkan penurunan yang signifikan pada tingkat stres siswa setelah mengikuti kegiatan seni. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hacking et al., (2006) yang menemukan bahwa kegiatan seni dapat mengurangi kecemasan dan stres. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa efek positif tersebut terjadi pada siswa sekolah menengah atas yang menghadapi tantangan psikologis lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah dasar atau menengah pertama, seperti ujian dan tekanan sosial yang lebih berat.

Meskipun hasil penelitian ini konsisten dengan temuan yang ada, terdapat perbedaan penting dalam konteks subjek penelitian. Penelitian oleh Golden et al., (2024) menunjukkan bahwa seni dapat menjadi terapi ekspresif yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada orang dewasa. Namun, penelitian ini berfokus pada siswa sekolah menengah atas, yang memiliki dinamika emosional dan sosial yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seni tidak hanya mengurangi stres dalam jangka pendek, tetapi juga memperbaiki keterampilan sosial siswa. Penurunan tingkat stres yang tercatat setelah mengikuti kegiatan seni menunjukkan bahwa seni berfungsi sebagai alat pengelolaan emosi yang efektif pada tahap remaja, yang penuh dengan perubahan psikologis dan sosial.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengukur pengaruh seni terhadap aspek kreatif atau akademik siswa, penelitian ini menambahkan dimensi psikologis yang lebih luas dengan mengukur pengaruh seni terhadap kesehatan mental, khususnya pada pengelolaan stres. Sebagai contoh, penelitian oleh Mittal et al., (2022) lebih menekankan penggunaan seni dalam konteks terapi jangka panjang untuk gangguan mental yang lebih berat, seperti gangguan kecemasan atau depresi klinis. Penelitian ini berbeda karena berfokus pada kelompok siswa yang umumnya tidak memiliki gangguan kesehatan mental serius, namun

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

*Ni Putu Maharani Wulandari**

merasakan manfaat langsung dari pengurangan stres yang disebabkan oleh tantangan akademik dan sosial mereka.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni, baik itu seni rupa, musik, atau tari, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri mereka, yang sulit dilakukan melalui kata-kata. Hal ini memperkuat temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa seni adalah saluran efektif untuk ekspresi diri, terutama dalam konteks remaja yang sering kali merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka. Menurut penelitian oleh Secker et al., (2009) seni sebagai terapi ekspresif dapat membantu individu mengatasi emosi negatif yang terpendam. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, namun memberikan wawasan tambahan bahwa beragam bentuk seni memiliki manfaat yang serupa dalam mengurangi stres siswa.

Hasil temuan ini juga berkontribusi pada pengembangan kurikulum pendidikan seni di sekolah. Meskipun pendidikan seni sering kali dipandang hanya sebagai sarana pengembangan keterampilan kreatif, penelitian ini menunjukkan bahwa seni juga berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa. Temuan ini menantang pendekatan tradisional yang memisahkan antara seni dan psikologi dalam pendidikan, dan mendukung pendekatan yang lebih holistik, di mana seni tidak hanya mengembangkan kreativitas, tetapi juga membantu siswa mengelola stres dan kecemasan yang dihadapi selama proses belajar di sekolah.

Penelitian ini menawarkan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi pendidikan dan pendidikan seni. Penelitian yang lebih banyak berfokus pada pengurangan stres melalui kegiatan seni di kalangan siswa masih terbatas, terutama pada kelompok siswa sekolah menengah atas. Temuan ini menunjukkan pentingnya integrasi kegiatan seni dalam kurikulum sekolah sebagai cara untuk mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis siswa. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang manfaat seni, sekolah-sekolah diharapkan dapat merancang program yang lebih inklusif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan akademik siswa, tetapi juga mendukung kesehatan mental mereka.

SIMPULAN

Kegiatan seni berperan signifikan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa di sekolah menengah atas di Kota Denpasar. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk seni, seperti seni rupa, musik, dan tari, efektif sebagai

Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian Bali

Ni Putu Maharani Wulandari*

alat ekspresi diri yang membantu siswa mengelola perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres siswa setelah mengikuti kegiatan seni. Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan dengan menghubungkan pendidikan seni secara langsung dengan pengelolaan kesehatan mental siswa, serta menantang pendekatan tradisional yang memisahkan seni dan psikologi dalam kurikulum pendidikan, mengusulkan integrasi yang lebih holistik untuk mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Breed, A., Uwihoreye, C., Ndushabandi, E., Elliott, M., & Pells, K. (2022). Mobile Arts for Peace (MAP) at Home: Digital art-based mental health provision in response to COVID-19. *Journal of Applied Arts and Health, 13*(1). https://doi.org/10.1386/jaah_00094_1
- Golden, T. L., Ordway, R. W., Magsamen, S., Mohanty, A., Chen, Y., & Ng, T. W. C. (2024). Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Medicine, 22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03226-6>
- Goodman-Casanova, J. M., Guzman-Parra, J., Duran-Jimenez, F. J., Garcia-Gallardo, M., Cuesta-Lozano, D., & Mayoral-Cleries, F. (2023). Effectiveness of museum-based participatory arts in mental health recovery. *International Journal of Mental Health Nursing, 32*(5). <https://doi.org/10.1111/inm.13186>
- Hacking, S., Secker, J., Kent, L., Shenton, J., & Spandler, H. (2006). Mental health and arts participation: The state of the art in England. *Journal of The Royal Society for the Promotion of Health, 126*(3). <https://doi.org/10.1177/1466424006064301>
- Jensen, A., & Bonde, L. O. (2018). The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. In *Perspectives in Public Health* (Vol. 138, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/1757913918772602>
- Ji, L., & Liu, Z. (2022). Analysis of the Effects of Arts and Crafts in Public Mental Health Education Based on Artificial Intelligence Technology. *Journal of Environmental and Public Health, 2022*. <https://doi.org/10.1155/2022/9201892>
- Lee, F. M., Koch, J. M., & Ramakrishnan, N. (2023). Fine Arts Students: Mental Health, Stress, and Time on Academic Work. *Journal of College Student Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1080/87568225.2023.2175755>
- Martin, B. H., & Colp, S. M. (2022). Art Making Promotes Mental Health: A Solution for Schools That Time Forgot. *Canadian Journal of Education, 45*(1). <https://doi.org/10.53967/cje-rce.v45i1.5017>
- McKeown, E., Weir, H., Berridge, E. J., Ellis, L., & Kyratsis, Y. (2016). Art engagement and mental health: Experiences of service users of a community-based arts programme at Tate Modern, London. *Public Health, 130*. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.09.009>
- Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). Effect of Art Therapy on Adolescents' Mental Health. *Russian Psychological Journal, 19*(4). <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.4.4>

**Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian
Bali**

Ni Putu Maharani Wulandari*

- Monteiro, I. (2023). Art and mental health: Artistic creativity as a therapeutic intervention. In *Convergencias: Revista de Investigacao e Ensino das Artes* (Vol. 16, Issue 32). <https://doi.org/10.53681/c1514225187514391s.32.197>
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2019). The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: A randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. *BMC Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4). <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Notoatmodjo, S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni, Rineka Cipta, Jakarta. In *Rineka Cipta*.
- Parr, H. (2006). Mental health, the arts and belongings. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 31(2). <https://doi.org/10.1111/j.1475-5661.2006.00207.x>
- Pénzes, I., van Hooren, S., Dokter, D., & Hutschemaekers, G. (2018). How art therapists observe mental health using formal elements in art products: Structure and variation as indicators for balance and adaptability. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01611>
- Ryan, B., Fenner, P., Chang, O., Qaloewai, S., Nabukavou, T., & Chetty, S. (2021). Art-making in mental health – a Fijian pilot study. *Australasian Psychiatry*, 29(2). <https://doi.org/10.1177/1039856220970060>
- Ryan, B., Goding, M., Fenner, P., Percival, S., Percival, W., Latai, L., Petaia, L., Pulotu-Endemann, F. K., Parkin, I., Tuitama, G., & Ng, C. (2015). Art and mental health in Samoa. *Australasian Psychiatry*, 23(6_suppl). <https://doi.org/10.1177/1039856215608292>
- Sapouna, L., & Pamer, E. (Rudie). (2016). The transformative potential of the arts in mental health recovery – an Irish research project. *Arts and Health*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/17533015.2014.957329>
- Secker, J., Hacking, S., Kent, L., Shenton, J., & Spandler, H. (2009). Development of a measure of social inclusion for arts and mental health project participants. *Journal of Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/09638230701677803>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *Arts in Psychotherapy*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Wang, S., Mak, H. W., & Fancourt, D. (2020). Arts, mental distress, mental health functioning & life satisfaction: Fixed-effects analyses of a nationally-representative panel study. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8109-y>

**Menggali Estetika Ogoh-Ogoh: Simbol Bhuta Kala dan Pesan Sosial dalam Kesenian
Bali**

*Ni Putu Maharani Wulandari**

- Wright, L. H. V., Devoy, H., Gardner, G., & Warran, K. (2024). Arts and Mental Health Co-Research with Youth Advisors: The Role of Emotions, Creating Community, Learning and Growth. *Youth*, 4(1). <https://doi.org/10.3390/youth4010010>
- Zadeh, R., & Jogia, J. (2023). The Use of Art Therapy in Alleviating Mental Health Symptoms in Refugees: A Literature Review. In *International Journal of Mental Health Promotion* (Vol. 25, Issue 3). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.022491>