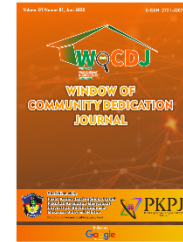




Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd6204>

Penguatan Kesehatan Mental Remaja Diaspora Melalui Seni Macrame Dan Integrasi Dakwah Islam

**Nur Ulmy Mahmud^{1, K}, Nur Setiawati², Muhammad Ikhtiar¹ Andi Asrina¹,
Nurul Ulfah Muttalib¹, Andi Surahman Batara¹**

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): nurulmy.mahmud@umi.ac.id . nur.setiawati@umi.ac.id

; Muhammad.ikhtiar@umi.ac.id, andi.asrina@umi.ac.id; Nurul.ulfah@umi.ac.id; andisurahman.batara@umi.ac.id

(No tlp korespondensi: 081242699654)

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group prone to mental health problems, particularly stress and anxiety, due to academic pressures, bullying, and a lack of emotional support. This condition becomes more complex among diaspora adolescents who live in different social and cultural environments. Therefore, creative, contextual, and spiritually aligned intervention approaches are needed. This community engagement program aimed to strengthen adolescent mental health through macramé art training combined with Islamic da'wah. The activity was conducted in a one-day workshop at BP KNPI Malaysia involving 15 adolescent participants. The methods included a pre-test using the DASS-42 questionnaire, macramé training based on art therapy principles, light da'wah integration during reflection sessions, and a post-test to measure changes in mental health conditions. The results showed a reduction in stress levels by 34.1% and anxiety levels by 37.2% after the intervention. Participants also reported increased calmness, improved emotional regulation, and strengthened spiritual motivation through the values of patience, gratitude, and reliance on God emphasized during the da'wah session. Thus, art- and da'wah-based interventions proved effective as a holistic approach, addressing not only emotional aspects but also reinforcing adolescent spirituality. This program is recommended to be developed sustainably by involving community facilitators so it can become a routine initiative for adolescent mental health promotion.

Keywords: Mental Health; Adolescents; Macrame Art; Islamic Da'wah; Community Engagement

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia Address :
Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Article history :

Received 14 September 2025

Received in revised form 5 November 2025

Accepted 27 November 2025

Available online 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Phone :085397539583



Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, khususnya stres dan kecemasan, akibat tekanan akademik, perundungan, serta kurangnya dukungan emosional. Kondisi ini semakin kompleks di kalangan remaja diaspora yang hidup dalam lingkungan sosial dan budaya berbeda. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang kreatif, kontekstual, dan selaras dengan nilai-nilai spiritual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesehatan mental remaja melalui pelatihan seni macrame yang dipadukan dengan dakwah Islam. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari di BP KNPI Malaysia dengan melibatkan 15 peserta remaja. Metode yang digunakan meliputi pre-test menggunakan kuesioner DASS-42, pelatihan seni macrame berbasis art therapy, integrasi dakwah ringan dalam sesi refleksi, dan post-test untuk mengukur perubahan kondisi mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres sebesar 34,1% dan kecemasan sebesar 37,2% setelah mengikuti intervensi. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa tenang, kemampuan mengelola emosi, serta motivasi spiritual melalui nilai sabar, syukur, dan tawakal yang disampaikan dalam sesi dakwah. Dengan demikian, intervensi berbasis seni dan dakwah terbukti efektif sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek emosional, tetapi juga memperkuat spiritualitas remaja. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan pendamping komunitas agar menjadi program rutin dalam pembinaan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Remaja; Seni Macrame; Dakwah; Pengabdian Masyarakat

A. PENDAHULUAN

Remaja adalah fase kehidupan yang unik sekaligus penuh tantangan. Pada tahap ini, individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Masa remaja seringkali disebut sebagai “periode storm and stress” karena penuh gejolak emosional, pencarian jati diri, serta interaksi sosial yang kompleks (Gintari *et al.*, 2023)(Adelia Irfana Putri, Edy Soesanto, Aurel Rizky Hanafi, 2023). Apabila tidak ditangani dengan tepat, berbagai tekanan yang dihadapi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius.

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2025) melaporkan bahwa sekitar 14,3% anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, dan perilaku menyakiti diri sendiri sebagai kondisi yang paling sering muncul. Lebih memprihatinkan lagi, WHO juga menyebutkan bahwa suicide (bunuh diri) menjadi penyebab kematian nomor empat pada remaja usia 15–19 tahun. Fakta ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja bukan sekadar masalah individu, melainkan isu kesehatan masyarakat yang perlu penanganan serius(Institut de Publique Sondage d’Opinion Secteur, 2023) (WHO, 2025).

Di kawasan Asia Tenggara, termasuk Malaysia, fenomena ini juga menunjukkan tren

peningkatan. Data Kementerian Kesehatan Malaysia (2023) melaporkan prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja meningkat signifikan dari 7,9% pada 2019 menjadi 16,5% pada 2023. Lebih dari seperempat remaja di Malaysia dilaporkan mengalami gejala depresi dan sekitar 30% mengalami kecemasan sedang hingga berat. Faktor penyebab kondisi ini sangat beragam, mulai dari tekanan akademik, perundungan (bullying), ketidakstabilan keluarga, pengaruh media sosial, hingga stigma sosial yang menyebabkan remaja enggan mencari bantuan profesional (Kementerian Kesehatan, 2023)(Majlis Keselamatan Negara, 2023)

Berbagai strategi intervensi telah dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan adalah Art-Based Intervention atau intervensi berbasis seni. Seni dipandang sebagai media ekspresi emosional sekaligus sarana terapeutik. Penelitian Hoover, Bostic pada tahun 2021 menunjukkan bahwa seni dapat membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga mengurangi gejala kecemasan. Sementara itu, Nan, Hinz, & Lusebrink pada 2021 menegaskan bahwa terapi seni mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa kontrol diri, dan memperbaiki kualitas hidup(Hoover and Bostic, 2021)(Nan, Hinz and Lusebrink, 2021)(Dow *et al.*, 2023).

Salah satu bentuk seni sederhana namun bermakna adalah seni macrame, yaitu teknik mengikat simpul benang menjadi berbagai karya dekoratif. Aktivitas ini tidak hanya menghasilkan karya seni, tetapi juga melatih konsentrasi, kesabaran, serta ketekunan, yang pada gilirannya berdampak pada peningkatan regulasi emosi. Penelitian Nur Ulmy Mahmud et al. (2024) membuktikan bahwa terapi seni macrame efektif dalam menurunkan gejala stres dan kecemasan pada remaja, serta meningkatkan perasaan tenang dan percaya diri (Nur Ulmy Mahmud, Arni Rizqiani Rusydi, Sumiaty, Harpiana Rahman, 2024)(Izzudin *et al.*, 2024).

Selain pendekatan seni, nilai dakwah Islam juga sangat penting untuk penguatan kesehatan mental remaja, terutama pada komunitas Muslim. Dakwah tidak hanya dipahami sebagai penyampaian ceramah agama, melainkan proses internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Konsep sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas menjadi bagian penting dalam menghadapi tekanan hidup. Asriyani (2013) menekankan bahwa dakwah mampu menjadi media penyembuhan jiwa (healing), sementara Maharani & Yazid (2024) menemukan bahwa integrasi dakwah dengan seni dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatkan ketenangan spiritual pada komunitas Muslim (Asriyani, 2013)(Maharani and Yazid, 2024).

Dengan demikian, penguatan kesehatan mental remaja sebaiknya dilakukan melalui pendekatan holistik yang memadukan aspek emosional, sosial, dan spiritual. Integrasi seni macrame sebagai media terapi dengan nilai dakwah Islam sebagai penguatan ruhani merupakan strategi yang relevan, terutama pada komunitas Muslim diaspora. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan resiliensi remaja, yaitu kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi menghadapi tantangan kehidupan (Nur Ulmy Mahmud, 2022)(Nur Ulmy Mahmud, Ria Qadariah Arief, Safruddin, 2022) Program ini tidak hanya bertujuan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, memperkuat identitas diri, serta menanamkan nilai spiritual yang menjadi fondasi kesejahteraan mental jangka panjang.

A. PELAKSAAAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode

a. **Observasi dan Identifikasi Masalah Awal**

Melakukan observasi terhadap kondisi remaja di komunitas untuk mengidentifikasi tingkat gangguan mental, faktor penyebab, serta kebutuhan emosional dan spiritual mereka.

b. **Workshop Seni Macrame Terpadu**

Mengadakan pelatihan seni macrame dengan demonstrasi yang dirancang dengan pendekatan art therapy (*Art-Based Intervention* Berbasis Seni Macrame. Setiap sesi dikombinasikan dengan materi dakwah ringan dan refleksi nilai-nilai Islam yang dapat memperkuat ketahanan batin remaja.

c. **Sesi Konseling Kelompok Bernuansa Islami**

Mengadakan forum diskusi atau sharing session setelah sesi berkarya, yang dipandu dengan pendekatan psikososial dan spiritual untuk mendorong remaja mengungkapkan perasaan, menguatkan satu sama lain, dan mendapatkan dukungan emosional.

d. **Pendampingan dan Evaluasi Berkelanjutan**

Melakukan pendampingan terhadap remaja dan tenaga pengajar secara berkala, serta evaluasi dampak kegiatan terhadap kondisi mental dan spiritual peserta, baik secara kualitatif (wawancara, observasi) maupun kuantitatif (kuesioner).

Pelaksanaan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan tim pengabdian, pengurus BP KNPI Malaysia, serta remaja peserta kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di BP KNPI Malaysia pada tanggal 27 September 2025, Peserta kegiatan adalah 15 remaja anggota BP KNPI Malaysia berusia 15–24 tahun.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 27 September 2025 di BP KNPI Malaysia dengan melibatkan 15 remaja sebagai peserta utama.

1. Partisipasi Peserta

Seluruh 15 peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari keaktifan bertanya saat sesi edukasi, kesungguhan dalam berlatih seni macrame, serta keterlibatan dalam sesi refleksi dakwah.

2. Edukasi Kesehatan Mental

Materi mengenai kesehatan mental remaja dipahami dengan baik. Peserta mampu mengidentifikasi faktor penyebab stres dan kecemasan yang mereka alami sehari-hari, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, dan kesepian. Mereka juga belajar strategi coping sederhana yang bisa diterapkan, misalnya teknik pernapasan dan dukungan sosial.



Gambar 1. Edukasi terkait kesehatan mental pada remaja re

3. Pelatihan Seni Macrame

Dalam sesi pelatihan, peserta diajarkan teknik dasar simpul macrame dan membuat karya sederhana berupa gantungan kunci dan hiasan dinding mini. Semua peserta berhasil menyelesaikan karyanya. Aktivitas ini membantu meningkatkan konsentrasi, kesabaran, serta menumbuhkan rasa bangga akan karya masing-masing.



Gambar 2. Edukasi dan pelatihan art based intervention berbasis seni macrame

4. Integrasi Nilai Dakwah

Sesi dakwah ringan dilakukan setelah praktik macrame. Proses membuat simpul diibaratkan sebagai latihan kesabaran, ketekunan, dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup. Peserta menyatakan bahwa pesan ini membuat mereka lebih termotivasi untuk menghubungkan kreativitas dengan keimanan.

5. Hasil Pre-test dan Post-test

Pengukuran dengan **DASS-42** dilakukan pada 15 peserta. Hasil menunjukkan penurunan skor rata-rata setelah kegiatan:

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test DASS-42 pada 15 Remaja BP KNPI Malaysia

Indikator	Pre-test (rata-rata)	Post-test (rata-rata)	Penurunan
Stres	27,6	18,2	-9,4
Kecemasan	23,1	14,5	-8,6

Hasil ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada gejala **stres dan kecemasan** setelah intervensi seni macrame berbasis dakwah.

6. Dampak Kualitatif

Secara kualitatif, peserta merasa lebih tenang, bersemangat, dan percaya diri setelah mengikuti kegiatan. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa proses macrame membuat mereka merasa "lebih sabar" dan "lebih bisa mengendalikan emosi". Diskusi kelompok juga memperkuat rasa kebersamaan, sehingga tercipta lingkungan yang suportif antar peserta.



Gambar 3. Foto Bersama dengan remaja dan pengurus BI KNPI Malaysia

7. Dokumentasi Karya

Karya macrame yang dihasilkan peserta dipamerkan di akhir kegiatan. Hal ini menjadi bentuk apresiasi sekaligus penguatan rasa percaya diri. Peserta merasa bangga dapat menghasilkan karya yang tidak hanya bernilai estetika, tetapi juga memiliki makna spiritual.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai persoalan kesehatan mental, terutama stres dan kecemasan. Kondisi ini lebih kompleks dialami oleh remaja diaspora yang hidup jauh dari kampung halaman, menghadapi perbedaan budaya, serta terbatas dalam mengakses layanan kesehatan mental profesional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di luar negara asal lebih mudah mengalami tekanan psikososial karena faktor

adaptasi, diskriminasi, serta perubahan lingkungan sosial (Simons *et al.*, 2025). Dalam konteks tersebut, pengabdian masyarakat yang dilaksanakan bersama remaja BP KNPI Malaysia menjadi sangat relevan. Kegiatan yang memadukan edukasi kesehatan mental, seni macrame, dan refleksi dakwah memberikan alternatif intervensi sederhana, menyenangkan, sekaligus bermakna. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan skor stres sebesar 34,1% dan kecemasan sebesar 37,2%. Data ini memperlihatkan bahwa meskipun intervensi dilakukan hanya dalam waktu satu hari, dampaknya cukup signifikan bagi kesejahteraan psikologis peserta.

Seni telah lama diakui sebagai sarana terapi non-verbal yang efektif dalam mendukung kesehatan mental. Aktivitas kreatif seperti menggambar, melukis, atau membuat kriya dapat membantu individu menyalurkan emosi, menenangkan pikiran, dan menumbuhkan perasaan positif. Macrame, sebagai salah satu bentuk seni simpul, dipilih karena beberapa alasan. Pertama, tekniknya sederhana dan dapat dipelajari dengan cepat oleh pemula. Kedua, aktivitas ini menuntut konsentrasi sehingga membantu peserta mengalihkan pikiran dari kecemasan. Ketiga, hasil karya yang nyata dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan rasa pencapaian.

Observasi selama kegiatan memperlihatkan bahwa peserta tampak lebih tenang, fokus, dan menikmati setiap tahap pembuatan macrame. Hal ini mendukung teori *flow* yang menyatakan bahwa individu yang larut dalam aktivitas kreatif mengalami keadaan psikologis positif, di mana stres dan kecemasan berkurang secara alami. Penelitian terbaru juga mendukung temuan ini. Intervensi seni di komunitas pedesaan Kanada mampu meningkatkan regulasi emosi dan koneksi sosial (Simons *et al.*, 2025). Begitu pula meta-analisis yang menunjukkan art therapy secara signifikan menurunkan kecemasan pada anak dan remaja dengan SMD $-1,42$ ($p < 0,002$) dibanding kontrol. Walaupun kegiatan ini singkat, hasil yang diperoleh selaras dengan temuan penelitian global tersebut (Zhang, Wang and Abdullah, 2024).

Selain aspek seni, kegiatan ini juga menekankan integrasi nilai-nilai dakwah Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas. Integrasi dakwah dilakukan melalui refleksi singkat selama proses pembuatan macrame, di mana peserta diajak merenungkan makna simpul-simpul macrame dalam kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini memberi dimensi spiritual yang mendalam. Peserta mengaku bahwa seni macrame terasa lebih bermakna karena dihubungkan dengan nilai religius. Misalnya, simpul yang teratur dipersepsikan sebagai simbol kesabaran dalam menghadapi cobaan, sementara hasil karya yang indah dipahami sebagai bentuk rasa syukur. Hal ini sejalan dengan penelitian Meydita et al (2024) yang menemukan bahwa religiusitas Islam berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental remaja melalui ibadah, doa, dan dzikir.

Dalam psikologi Islam, konsep kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan psikis, tetapi juga keterhubungan dengan Allah (*hablumminallah*) dan sesama manusia (*hablumminannas*). Dengan demikian, integrasi dakwah memperkuat efek seni macrame, tidak hanya sebagai kegiatan kreatif tetapi juga sebagai sarana *meaning-making* yang membantu remaja memberi makna positif terhadap pengalaman hidup dan tekanan psikologis (Iskandar and Hidayat, 2023)(Harisah, 2025)(Az-Zahra, Khairunnisa and Fadhilah, 2023)(Krok, Zarzycka and Telka, 2021).

D. PENUTUP

Simpulan

Pengabdian ini berhasil menunjukkan bahwa seni macrame yang dipadukan dengan dakwah Islam dapat menurunkan stres dan kecemasan remaja diaspora secara signifikan. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan sosial.

Saran

Untuk keberlanjutan PKM ini dapat diarahkan pada pembentukan komunitas kreatif yang memadukan seni dan nilai spiritual, serta menghasilkan karya macrame yang dapat dipamerkan atau dimanfaatkan secara produktif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya memberikan intervensi jangka pendek, tetapi juga menciptakan ruang tumbuh yang berkelanjutan bagi kesehatan mental dan identitas keagamaan remaja diaspora

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Muslim Indonesia (UMI) melalui Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPKM) UMI yang telah memberi kami kesempatan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema PKM Internasional pada tahun 2025. Apresiasi yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Ketua BP KNPI Malaysia beserta seluruh pengurus BP KNPI Malaysia, para peserta, serta semua pihak yang telah mensukseskan program PKM ini melalui dukungan moral, fasilitas, dan koordinasi yang baik. Semoga kerja sama ini terus berlanjut dan memberikan manfaat besar bagi pengembangan potensi remaja dan kesehatan mental di masa mendatang

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Irfana Putri, Edy Soesanto, Aurel Rizky Hanafi, N. R. (2023) 'Upaya Masyarakat Dalam Kesadaran Mengenai Mental Health Dalam Lingkungan Sekolah Menengah Pertama', *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 21–39. doi: 10.5455/mnj.v1i2.644.
- Asriyani, I. (2013) *Inspirasi Macrame – Ragam Aksesori dari Macrame: Kalung, Gelang dan Anting*. Tiara Aksa.
- Az-Zahra, F., Khairunnisa and Fadhilah, N. A. (2023) 'Hubungan Hablumminallah dan Hablumminannas terhadap Kesehatan Mental Manusia', *Journal Islamic Education*, 1(3), pp. 691–697. Available at: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Dow, R. et al. (2023) 'The arts in public health policy: progress and opportunities', *The Lancet Public Health*, 8(2), pp. e155–e160. doi: 10.1016/S2468-2667(22)00313-9.
- Gintari, K. W. et al. (2023) 'Kesehatan Mental Pada Remaja', *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), pp. 167–183. doi: 10.55887/nrpm.v2i3.49.
- Harisah, E. (2025) 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam', *Advances In Education Journal*, 1(3).
- Hoover, S. and Bostic, J. (2021) 'Schools as a vital component of the child and adolescent mental health system', *Psychiatric Services*, 72(1), pp. 37–48. doi: 10.1176/APPI.PS.201900575.
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (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>.
- Iskandar, W. and Hidayat, B. (2023) 'The Contribution of Hablumminannas To the Development of Psychological Well-Being', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), pp. 245–257. doi: 10.19109/psikis.v9i2.18431.
- Izzudin, M. et al. (2024) 'Pengembangan minat siswa terhadap kerajinan makrame melalui pelatihan teknik dasar pembuatan hiasan dinding makrame', 8, pp. 1147–1156.
- Kementerian Kesehatan (2023) *Majlis Perasmian Wad Psikiatri Kanak-Kanak Dan Remaja (Iris D)*, Hospital Permai Johor Bahru.
- Krok, D., Zarzycka, B. and Telka, E. (2021) 'Religiosity, Meaning-Making and the Fear of COVID-19 Affecting Well-Being Among Late Adolescents in Poland: A Moderated Mediation Model', *Journal of Religion and Health*, 60(5), pp. 3265–3281. doi: 10.1007/s10943-021-01375-7.
- Maharani, R. and Yazid, Y. (2024) 'Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia', 6(2022). doi: 1010.24014/idarotuna.v4i1.Dakwah.
- Majlis Keselamatan Negara (2023) *Kesehatan Mental Di Malaysia Semakin Membimbangkan*.
- Nan, J. K. M., Hinz, L. D. and Lusebrink, V. B. (2021) 'Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms', *The Neuroscience of Depression, 1st Edition: Volume 1-2*, 1–2(July), pp. V1-431-V1-442. doi: 10.1016/B978-0-12-817933-8.00009-8.
- Nur Ulmy Mahmud, Arni Rizqiani Rusydi, Sumiaty, Harpiana Rahman, R. A. Y. (2024) 'Development of strategies to reduce mental health disorders for adolescents in Pinrang South Sulawesi, Indonesia : A qualitative Study Desarrollo de estrategias para reducir los trastornos de salud mental en', *Gac Med 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.
- Simons, K. *et al.* (2025) ‘Promoting the mental health and well-being of vulnerable youth through art: an ethnographic evaluation of an art-based intervention for rural Canadian youth’, *BMC Psychology*, 13(1). doi: 10.1186/s40359-025-02476-8.
- WHO (2025) *Mental health of adolescents*.
- Zhang, B., Wang, J. and Abdullah, A. binti (2024) ‘The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis’, *Clinics*, 79, p. 100404. doi: 10.1016/j.clinsp.2024.100404