



PENERAPAN TERAPI OKUPASI MENYULAM (SULAM BENANG) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA

Diah Anggraini^{1*}, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹⁻³ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

***e-mail: diahanggraini0014@gmail.com**

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Stres pada remaja merupakan masalah yang sering terjadi akibat tuntutan akademik, tekanan lingkungan, dan perubahan emosional selama masa perkembangan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres adalah terapi okupasi menyulam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi okupasi menyulam dalam menurunkan tingkat stres pada remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua remaja perempuan yang mengalami stres. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan enam kali pertemuan. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, serta pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor stres pada kedua subyek, yaitu dari 20 menjadi 11 pada Sdri. A dan dari 28 menjadi 13 pada Sdri. R. Selain itu, kedua subyek tampak lebih rileks, fokus, tenang, dan mampu mengendalikan emosi selama terapi berlangsung. Disimpulkan bahwa terapi okupasi menyulam dapat membantu menurunkan tingkat stres pada remaja dan berpotensi menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis.

Kata Kunci : terapi okupasi, menyulam, stres, remaja.

PENDAHULUAN

Remaja ialah masa transisi dari anak menjadi dewasa yang membutuhkan dukungan dan bimbingan positif dari keluarga dan orang terdekat (Yanti et al., 2022). Selama menempuh pendidikan, remaja tidak hanya dituntut untuk belajar, tetapi juga menghadapi berbagai tekanan, seperti harapan tinggi dari orang tua dan guru, persaingan akademik, serta ketakutan dan kurangnya rasa percaya diri. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya stres pada remaja. Stres merupakan tekanan mental dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tantangan (Mutiar, 2021). Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental sehingga berdampak pada penurunan hasil belajar serta meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan perilaku negatif.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres. Sementara itu, Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa gangguan mental emosional atau stres pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia mencapai sekitar 1,4%, sedangkan di Jawa Timur sebesar 2,2% (Aprillianti et al., 2025). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan penulis pada tahun 2026 di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri, dari 10 remaja terdapat 1 remaja mengalami stres berat, 1 remaja mengalami stres sedang, dan 8 remaja mengalami stres ringan. Oleh karena itu, penelitian difokuskan pada remaja dengan tingkat stres sedang dan berat karena memerlukan penanganan segera serta memungkinkan perubahan tingkat stres diamati secara lebih jelas.

Penanganan stres dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi okupasi (Imania, 2018). Terapi okupasi merupakan pendekatan yang memanfaatkan aktivitas manual, kreatif, dan edukatif untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Menyulam dipilih sebagai bentuk terapi okupasi karena melibatkan gerakan berulang yang ritmis, meningkatkan konsentrasi, kesabaran, koordinasi motorik halus, serta memberikan efek relaksasi sehingga dapat membantu mengalihkan pikiran dari stres (Veronica, 2022). Selain itu, hasil karya yang dihasilkan dari kegiatan menyulam dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja (Putra et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi okupasi berupa kegiatan menyulam (sulam benang) sebagai upaya menurunkan tingkat stres pada remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan terapi okupasi menyulam (sulam benang).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan perubahan tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi okupasi menyulam (sulam benang). Penelitian dilaksanakan di SMK IT Al Mubarak Kras, Kabupaten Kediri pada tanggal 6–18 April 2026. Subjek penelitian terdiri atas dua remaja yang mengalami stres sedang dan stres berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pengisian kuesioner PSS-10, serta penerapan terapi okupasi menyulam sesuai standar operasional prosedur (SOP). Tahapan penelitian meliputi pengukuran tingkat stres sebelum intervensi (pre-test), pemberian terapi okupasi menyulam selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan, observasi selama proses terapi, dan pengukuran tingkat stres sesudah intervensi (post-test). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek.

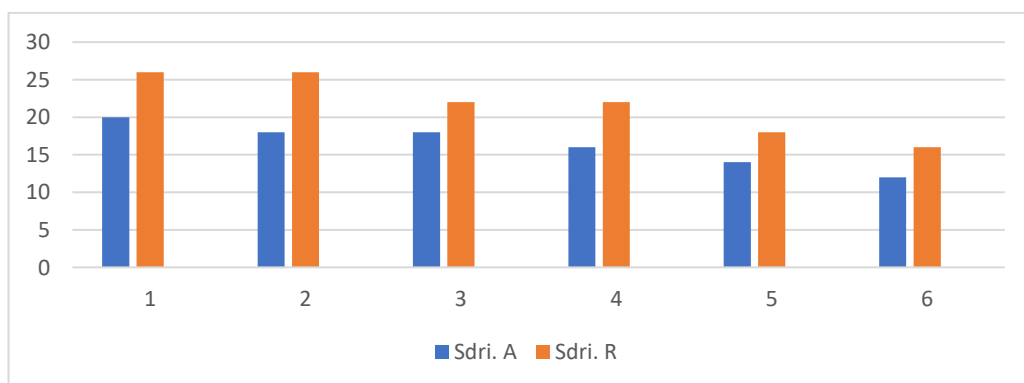
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri dengan melibatkan dua remaja perempuan yang mengalami tingkat stres sedang dan berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Intervensi berupa terapi okupasi menyulam (sulam benang) diberikan selama dua minggu dengan enam kali pertemuan.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi okupasi menyulam, subjek I (Sdri. A) memiliki skor stres sebesar 20 (kategori sedang), sedangkan subjek II (Sdri. R) memiliki skor sebesar 28 (kategori berat). Setelah diberikan terapi okupasi menyulam selama enam kali pertemuan, terjadi penurunan tingkat stres pada kedua subjek. Skor stres subjek I menurun menjadi 11 (kategori ringan), sedangkan skor stres subjek II menurun menjadi 13 (kategori ringan).

Tabel 1. Perubahan Tingkat Stres Sebelum Terapi Okupasi Menyulam

NO	Subjek	Pertemuan	Skor	Kriteria
1.	Sdri. A	1	20	Sedang
		2	18	Sedang
		3	18	Sedang
		4	16	Sedang
		5	14	Ringan
		6	12	Ringan
2.	Sdri. R	1	28	Berat
		2	26	Sedang
		3	22	Sedang
		4	22	Sedang
		5	18	Sedang
		6	16	Ringan



Gambar 1. Hasil tingkat stres sebelum terapi okupasi menyulam

Berdasarkan data yang diperoleh, sebelum diberikan terapi okupasi menyulam, subjek Sdr. A berada pada tingkat stres sedang dengan skor 20. Pada pertemuan kedua, skor menurun menjadi 18 dengan kategori stres sedang, pertemuan ketiga 18 (stres sedang), pertemuan keempat 16 (stres sedang), pertemuan kelima 14 (stres sedang), dan pada pertemuan keenam menurun menjadi 12 dengan kategori stres ringan. Sementara itu, subjek Sdr. R mengalami tingkat stres

berat dengan skor 28 pada awal pengukuran. Pada pertemuan kedua skor menurun menjadi 26 dengan kategori stres sedang, pertemuan ketiga 22 (stres sedang), pertemuan keempat 22 (stres sedang), pertemuan kelima 18 (stres sedang), dan pertemuan keenam 16 dengan kategori stres sedang. Tingkat stres pada remaja sebelum dilakukan terapi okupasi menyulam (sulam benang).

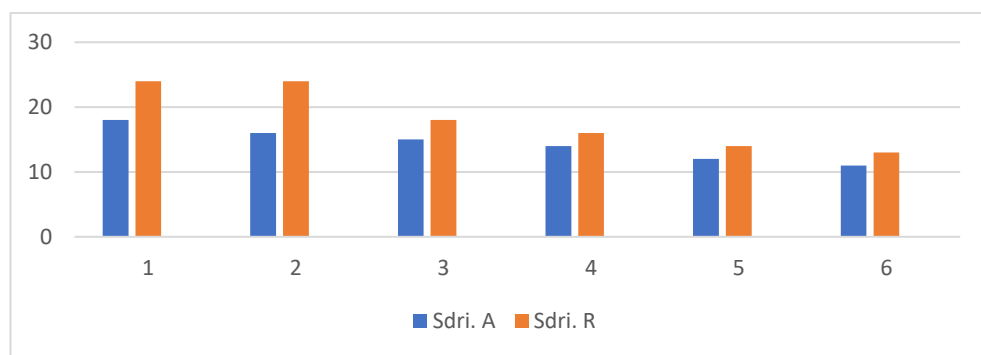
Menurut penelitian yang dilakukan oleh suharsono (2020). Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Permadani, Risnasari, dan Prihananto (2024) dari Universitas Nusantara PGRI Kediri menyebutkan bahwa tingginya tingkat stres pada remaja berkaitan erat dengan beban kognitif dan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Remaja yang tidak memiliki mekanisme koping yang adaptif cenderung menyimpan tekanan secara internal, yang apabila dibiarkan akan memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan (Permadani et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) menyebutkan bahwa tingkat stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, tuntutan akademik, serta perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa perkembangan. Remaja yang mengalami stres dalam jangka waktu yang panjang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi.

Selanjutnya pada penelitian (Febrianti et al., 2023) menyebutkan bahwa tingginya tingkat stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti pola pikir, tekanan untuk berprestasi, tuntutan pelajaran yang padat, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Remaja yang tidak memperoleh dukungan teman sebaya yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga berisiko mengalami stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam membantu remaja mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

Berdasarkan berbagai fakta dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat stres pada dua subjek sebelum diberikan intervensi merupakan gambaran nyata dari dampak tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan emosi yang memadai. Dengan demikian, dibutuhkan intervensi nonfarmakologis yang aman, serta praktis untuk diterapkan, salah satunya melalui terapi okupasi menyulam.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Stres Sesudah Terapi Okupasi Menyulam

NO	Subjek	Pertemuan	Skor	Kriteria
1.	Sdri. A	1	18	Sedang
		2	16	Sedang
		3	15	Sedang
		4	14	Sedang
		5	12	Ringan
		6	11	Ringan
2.	Sdri. R	1	26	Sedang
		2	24	Sedang
		3	18	Sedang
		4	16	Sedang
		5	14	Sedang
		6	13	Ringan



Gambar 2. Hasil tingkat stres sesudah terapi okupasi menyulam

Berdasarkan hasil penelitian pada kedua subjek, diperoleh data bahwa terjadi penurunan tingkat stres sesudah diberikan terapi okupasi menyulam selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan. Pada subjek Sdri. A, skor stres menunjukkan penurunan dari pertemuan ke pertemuan, yaitu pertemuan pertama skor 18, pertemuan kedua 16 (kategori stres sedang), pertemuan ketiga 15 (stres sedang), pertemuan keempat 14 (stres sedang), pertemuan kelima 12 (stres sedang), dan pertemuan keenam 11 dengan kategori stres ringan.

Sementara itu, pada subjek Sdri. R juga terjadi penurunan skor stres, yaitu pada pertemuan pertama 26 (kategori stres sedang), pertemuan kedua 24 (stres sedang), pertemuan ketiga 18 (stres sedang), pertemuan keempat 16 (stres sedang), pertemuan kelima 14 (stres sedang), dan pertemuan keenam 13 dengan kategori stres ringan.

Penurunan tingkat stres tersebut dijelaskan. (Mbaloto et al., 2023) menjelaskan bahwa terapi okupasi merupakan metode yang membantu individu mengembangkan keterampilan dan melakukan aktivitas yang produktif sehingga dapat meningkatkan kemandirian, harapan positif, serta kualitas hidup. Kegiatan menyulam memungkinkan remaja memusatkan perhatian pada proses pembuatan karya, sehingga membantu mengalihkan pikiran dari berbagai tekanan dan stresor



yang dihadapi. Selain itu, aktivitas yang menghasilkan suatu karya juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, kepuasan diri, dan perasaan bermakna. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana tingkat stres remaja mengalami penurunan setelah diberikan terapi okupasi menyulam, yang menunjukkan bahwa aktivitas menyulam dapat menjadi sarana relaksasi dan coping adaptif dalam menghadapi stres.

Penurunan tingkat stres pada remaja setelah diberikan terapi okupasi menyulam dapat terjadi karena aktivitas menyulam mampu mengalihkan perhatian dari tekanan yang dialami serta meningkatkan fokus dan ketenangan. Terapi okupasi merupakan kegiatan yang bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial melalui berbagai aktivitas produktif, termasuk kerajinan tangan. Oleh karena itu, keterlibatan remaja dalam kegiatan menyulam dapat membantu mereka mengelola stres secara lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Journal et al., 2023).

Pendapat penulis, bahwa terapi okupasi menyulam (sulam benang) dapat di gunakan dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Aktivitas menyulam mampu membantu remaja mengalihkan perhatian dari berbagai stresor yang dihadapi, meningkatkan konsentrasi, memberikan efek relaksasi, serta menjadi sarana ekspresi diri yang positif. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan yang produktif dan kreatif dapat meningkatkan rasa percaya diri, kepuasan diri, dan kemampuan coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan. Oleh karena itu, terapi okupasi menyulam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan bermanfaat untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi okupasi menyulam, remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri mengalami tingkat stres pada kategori sedang hingga berat yang ditandai dengan tekanan akademik, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan kecemasan. Setelah diberikan terapi okupasi menyulam, tingkat stres pada kedua responden mengalami penurunan disertai perubahan kondisi menjadi lebih rileks, tenang, dan mampu mengendalikan stres. Dengan demikian, terapi okupasi menyulam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu menurunkan tingkat stres pada remaja melalui peningkatan fokus, efek relaksasi, dan pengalihan perhatian dari stresor yang dihadapi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, menggunakan kelompok pembanding, serta melakukan pengukuran tindak lanjut sesudah intervensi untuk mengetahui keberlanjutan efek terapi. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan terapi okupasi menyulam dengan aktivitas kerajinan tangan lainnya, sehingga dapat diketahui penerapan aktivitas yang sesuai dengan karakteristik dan minat remaja dalam membantu mengelola stres. Berdasarkan hasil penelitian, terapi okupasi menyulam dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja. Pelaksanaan terapi selanjutnya dapat dikembangkan dengan variasi pola dan teknik



menyulam yang lebih beragam serta disesuaikan dengan minat, kemampuan, dan kenyamanan remaja agar keterlibatan selama terapi dapat ditingkatkan. Terapi juga dapat dikombinasikan dengan aktivitas relaksasi sederhana untuk mendukung tercapainya kondisi yang lebih tenang.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprillianti, D. A., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2025). *Implementasi Tari Puspa Endah Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri*. 0008, 810–815.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, I. (2023). *Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa*. 7(1), 1–8.
- Imania, N. F. (2018). Penerapan Tindakan Terapi Okupasi Menjahit Pada Pasien Skizofrenia Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (Studi Kasus). *Ilmu Keperawatan*, 7–38.
- Journal, M., Hidayah, B., Hendrijanto, K., Poerwanti, S. D., Santoso, B., & Puspito, A. N. (2023). *Proses Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Pasca Pasung di Unit Pelaksanaan Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri*. 6, 1–9.
- Mbaloto, F. R., Susanto, D., & Gustini, G. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 155–159. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>
- Mutiara. (2021). Studi identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa sma swasta budisatrya Medan. *Skripsi*, ii–90. [https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara-178600228 - Fulltext.pdf](https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara-178600228-Fulltext.pdf)
- Permadani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Ansietas dengan Diagnosa Medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU An- Nur Kota Kediri*. 408–413.
- Putra, I. A., Hidayatulloh, F., Anisya, N., Zamrotul, M., Sari, I., & Khusna, N. (2022). *Workshop Menyulam untuk Peningkatan Keterampilan Remaja Putri Desa Kedungotok Kecamatan Tembelang Jombang*. 3(1).
- Suharsono, Yudi; Anwar, Zainul. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 2020, 8.1: 1-12
- Yanti, E. S., Risnasari, N., Nurahmawati, D., Wulaningtyas, E. S., Puspitasari, O., Purnamasari, R. I., Rahmadini, S. N., Kebidanan, D., & Author, C. (2022). 19369-Article Text-36340-1-10-20230113. 2(1).