

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ART THERAPY: ZENTANGLE* UNTUK MENGATASI  
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PRODI  
ILMU KOMPUTER UNIVERSITAS NUSA CENDANA KUPANG**



**OLEH**

**RANI FRANMINJUN NGGOEK**

**NIM: PO5303209211499**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAHN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG  
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2025**

**PENGARUH *ART THERAPY: ZENTANGLE* UNTUK MENGATASI  
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PRODI  
ILMU KOMPUTER UNIVERSITAS NUSA CENDANA KUPANG**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan Di Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Kupang**



**OLEH**

**RANI FRANMINJUN NGGOEK**

**NIM: PO5303209211499**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAHN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG  
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2025**

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rani Franminjun Nggoek  
NIM : PO5303209211499  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal skripsi yang Saya tulis ini adalah benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang Saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran Saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan proposal skripsi ini hasil jiplakan, maka Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 29 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Rani Franminjun Nggoek

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**“Pengaruh *Art Therapy: Zentangle* Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang”**

Disusun Oleh:

**Rani Franminjun Nggoek**  
**PO5303209211499**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian proposal pada tanggal:

Kupang, 29 Juli 2025

Menyetujui,

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Antonia Helena Hamu, S.Kep.Ns.M.Kep**

  
**Maria Sambriang, SST, MPH**

**NIP. 197409191998032013**

**NIP. 196808311989032001**

Mengetahui,

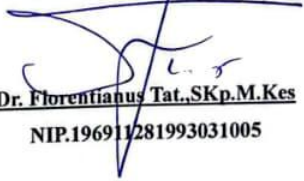
 **Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan** 

**Ns. Yoani M. V. B. Atv., S.Kep.M.Kep**

**NIP.197908052001122001**

Mengesahkan,

**Ketua Jurusan Keperawatan Kupang**

  
**Dr. Florentianus Tat., SKp.M.Kes**

**NIP.196911281993031005**

LEMBAR PENGESAHAN

**“Pengaruh *Art Therapy: Zentangle* Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang”**

Disusun Oleh:

**Rani Franminjun Nggoek**

**PO5303209211499**

Telah diperhatikan dalam seminar di depan dewan penguji

Pada tanggal 29 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji,

Fransiskus Salesius Onggang., S.Kep., Ns., MSc

NIP. 196902261991011001

Pembimbing Utama,

Antonia Helena Hamu.S.Kep.Ns.M.Kep

NIP. 197409191998032013

Pembimbing Pendamping,

Maria Sambriang SST.,MPH

NIP. 196808311989032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Florentianus Tat, SKp.M.Kes  
NIP.196911281993031005

Ns. Yoani M.V.B. Aty.S.Kep.M.Kep  
NIP.197908052001122001

## BIODATA PENULIS

### 1. IDENTITAS

Nama : Rani Franminjun Nggoek  
Tempat tanggal lahir : Kupang, 26 Juni 2003  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Kayu Putih  
Email : [rani.frn25@gmail.com](mailto:rani.frn25@gmail.com)  
Nomor HP : 08337996500

### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1) SD Inpres Oebufu Kota Kupang : Tahun 2009-2015
- 2) SMP Negeri 1 Kota Kupang : Tahun 2015-2018
- 3) SMA Negeri 3 Kupang : Tahun 2018-2021
- 4) Poltekkes Kemenkes Kupang : Tahun 2021 – Sekarang

## MOTO

Kolose 3:23

“Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”

*“Every journey is unique, don't compare yourself to others. In life, sometimes you win, sometimes you learn”*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan rahmat-Nya yang tak terhingga sehingga menulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Art Therapy: Zentangle* Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan.

Penulisan skripsi penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan, doa, ide, dukungan moral dan materi dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irfan. SKM M.Kes, selaku Bapak Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat., S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
3. Ibu Ns. Yoani Maria V. B. Aty., S. Kep., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
4. Ibu Antonia Helena Hamu., S.Kep., Ns. M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Maria Sambriang., SST, MPH, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Fransiskus Salesius Onggang., S.Kep., Ns., M.Sc, selaku dosen penguji yang telah membantu membimbing, mengarahkan, memotivasi dan menilai proposal skripsi
7. Bapak Fransiskus Salesius Onggang., S.Kep., Ns., M.Sc, selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus orangtua saya yang telah membimbing, memfasilitasi dan membantu saya untuk memperlancar dalam keperluan

akademik maupun non akademik selama perkuliahan di Kampus Jurusan Keperawatan Kupang.

8. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama ini.
9. Kedua orang tua tercinta yaitu Ayah Nitanel Nggoek, Ibu Mariana evi Sara Satu, kakak Lucky Nggoek, Adek Pingky Nggoek yang telah membantu, menemani dan memberikan motivasi serta dukungan doa dan dana kepadapenulis dalam menyelesaikan penulisan proposal skripsi.
10. Teman-teman Jurusan Keperawatan, PPN Angkatan 06 yang telah memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun materi sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Sahabat-sahabat Lisi, Artha, Nia, Meri, Kemon, Adel, Rya, Veren, Ime, Nata, Indi, Honeycomb yang telah banyak membantu penulis, memberikan informasi, semangat dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ujian riset keperawatan.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi initerdapat banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun isi skripsi, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang dapat digunakan sebagai acuan untuk perbaikan pennulisan skripsi kedepannya. Akhir kata, semoga tugas ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Kupang, 29 Juli 2025

Penulis



## ABSTRAK

### **Pengaruh *Art Therapy: Zentangle* Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang**

Rani Franminjun Nggoek\*<sup>1</sup> Antonia Helena Hamu\*<sup>2</sup> Maria Sambriang\*<sup>3</sup> Fransiskus Salesius Onggang \*<sup>4</sup> ;

Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT  
Jln. Piet A. Tallo, Liliba, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

Email: [rani.frn25@gmail.com](mailto:rani.frn25@gmail.com)

**Pendahuluan :** Burnout akademik merupakan gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Burnout dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir dan berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy: zentangle* terhadap tingkat burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 17 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner burnout akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilakukan selama empat minggu dalam bentuk terapi seni zentangle kelompok. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat burnout akademik setelah diberikan intervensi. Sebagian besar responden mengalami perubahan dari kategori sedang dan tinggi menjadi kategori rendah. Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** *Art therapy: zentangle* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Terapi ini dapat menjadi salah satu intervensi alternatif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

#### **Kata Kunci:**

**Burnout akademik, mahasiswa tingkat akhir, *art therapy, zentangle*.**

## **ABSTRACT**

### ***The Effect of Art Therapy: Zentangle in Reducing Academic Burnout Among Final-Year Students of the Computer Science Program at Nusa Cendana University, Kupang***

Rani Franminjun Nggoek\*<sup>1</sup> Antonia Helena Hamu \*<sup>2</sup> Maria Sambriونغ \*<sup>3</sup> Fransiskus Salesius Onggang\*<sup>4</sup>;

\*<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Poltekkes  
Jln. Piet A. Tallo, Liliba, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

Email: [rani.frn25@gmail.com](mailto:rani.frn25@gmail.com)

**Introduction:** *Academic burnout is a psychological disorder commonly experienced by final-year students. This condition is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment due to prolonged academic pressure. Burnout can hinder the completion of a thesis and negatively affect students' mental well-being.* **Objective:** *This study aims to determine the effect of art therapy: zentangle on the level of academic burnout among final-year students.* **Method:** *This research used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 17 final-year students selected through total sampling. The instrument used was an academic burnout questionnaire that had been tested for validity and reliability. The intervention was conducted over four weeks in the form of group zentangle art therapy. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.* **Results:** *The results showed a decrease in the level of academic burnout after the intervention. Most participants shifted from moderate and high categories to low levels of burnout. Statistical analysis indicated a significant difference between pretest and posttest scores ( $p < 0.05$ ).* **Conclusion:** *Art therapy: zentangle is proven to be effective in reducing academic burnout among final-year students. This therapy can serve as an alternative intervention to support students' mental health in managing academic pressure.*

**Keywords:**

***Academic burnout, final-year students, art therapy, zentangle.***

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	III
LEMBAR PERSETUJUAN .....	IV
LEMBAR PENGESAHAN.....	V
BIODATA PENULIS .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penulisan.....	7
BAB 2.....	16
TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Konsep Burnout Akademik .....	16
2.1.1 Definisi Burnout Akademik.....	16
2.1.2 Aspek-Aspek Burnout .....	16

2.1.3 Faktor-faktor Burnout Akademik .....	17
2.1.4 Ciri-ciri Burnout Akademik .....	18
2.1.5 Dampak Burnout Akademik .....	19
2.1.6 Cara Menilai Tingkat Burnout .....	20
2.2 Konsep <i>Art Therapy Zentangle</i> .....	20
2.2.1 Definisi .....	22
2.2.2 <i>Art Therapy</i> dalam Kelompok .....	22
2.2.3 Manfaat <i>Art Therapy</i> pada kelompok .....	23
2.2.4 Aspek-aspek <i>Art Therapy</i> pada kelompok .....	24
2.2.5 Jenis-jenis <i>Art Therapy</i> .....	25
2.4 Kerangka Teoritis .....	29
2.5 Kerangka Konsep .....	30
2.6 Hipotesis .....	30
BAB 3 .....	31
METODE PENELITIAN .....	31
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	31
3.2.1 Populasi .....	31
3.2.2 Sampel .....	32
3.2.3 Teknik Sampling .....	32
3.3 Variabel Penelitian .....	32
3.4 Definisi Operasional Penelitian .....	33
3.5 Instrumen Penelitian .....	38
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	39
3.7 Langkah-langkah Penelitian .....	40
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
3.9 Analisis dan Penyajian Data .....	43
3.9.1 Analisis Data .....	43
3.9.2 Penyajian Data .....	44
3.10 Etika Penelitian .....	46

BAB IV .....	48
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil.....	48
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	48
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Lama Mengerjakan Proposal .....	50
4.1.3 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Sebelum Diberikan <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang.....	51
4.1.4 Tingkat <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa Setelah Diberikan <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang.....	52
4.1.5 Pengaruh <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang .....	53
4.2 Pembahasan.....	54
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Lama Mengerjakan Proposal .....	54
4.2.2 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Sebelum Diberikan <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang.....	59
4.2.3 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Setelah Diberikan <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang.....	65
4.2.4 Pengaruh <i>Art Therapy</i> : <i>Zentangle</i> Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	65
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	76
BAB V.....	78
KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran .....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penulisan .....	7
Tabel 3. 1. . Rancangan Penelitian Pre Eksperimen one group pre posttest .....	31
Tabel 3. 2. Definisi Operasional.....	33
Tabel 4. 1. Distribusi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), lama menyelesaikan proposal di Prodi Ilmu Komputer Unniversitas Nusa Cendana Kupang (n=17).....	50
Tabel 4. 2. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test (n=17) .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Teoritis .....	29
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep .....	30
Gambar 3. 1. Langkah-Langkah Penelitian.....	42
Gambar 4. 1. Distribusi tingkat burnout akademik mahasiswa sebelum diberikan art therapy : zentangle Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang (n=17) .....	51
Gambar 4. 2. Distribusi tingkat burnout akademik mahasiswa setelah diberikan art therapy : zentangle Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang (n=17) .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Poltekkes Kemenkes Kupang .....	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes Kupang .....	89
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent) .....	90
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	91
Lampiran 5. Pengisian Inform Consent .....	96
Lampiran 6. Pengisian Kuesioner .....	97
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	98
Lampiran 8. Hasil Uji Etik .....	99
Lampiran 9. Data Mentahan .....	100
Lampiran 10. Data Hasil SPSS .....	104
Lampiran 11. Dokumentasi .....	107
Lampiran 12. Jadwal Penelitian .....	112
Lampiran 13. Buku Saku .....	113
Lampiran 14. Uji Turnitin .....	115