

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Komputer, Universitas Nusa Cendana (UNDANA) Kupang, yang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Nusa Tenggara Timur, beralamat di Jl. Adisucipto, Penfui, Kupang. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir atau semester delapan yang sedang berada dalam tahap penyusunan tugas akhir. Program studi ini memiliki lima ruang kuliah utama, yaitu K1 hingga K5, yang digunakan secara bergantian untuk kegiatan perkuliahan, seminar, dan sidang skripsi mahasiswa.

Di Program Studi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana, hingga saat ini belum tersedia layanan bimbingan konseling secara khusus yang difokuskan untuk mendampingi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, terutama dalam masa-masa kritis seperti penyusunan skripsi. Meskipun setiap mahasiswa memiliki dosen pembimbing akademik, fungsi tersebut lebih menekankan pada aspek administratif dan akademik formal, seperti pengisian KRS, pengawasan IPK, serta bimbingan akademik rutin, dan belum menyentuh aspek pendampingan emosional atau psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Ketidakhadiran sistem pendukung kesehatan mental ini menjadikan mahasiswa cenderung menyimpan tekanan secara internal, tanpa memiliki ruang aman atau sarana yang memadai untuk mengekspresikan dan mengelola beban psikologis yang dihadapi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan nyata akan intervensi alternatif yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian karena merepresentasikan kondisi riil

mahasiswa yang membutuhkan pendampingan non-klinis untuk menjaga stabilitas mental dan emosional mereka. Salah satu pendekatan yang dipandang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah *art therapy: zentangle*, yakni sebuah bentuk terapi seni non-verbal yang memungkinkan mahasiswa mengekspresikan perasaan mereka secara visual, meredakan stres, serta mengelola burnout akademik melalui aktivitas menggambar pola berulang yang sederhana, menenangkan, dan tidak menuntut kesempurnaan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan penyebaran kuesioner burnout akademik kepada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komputer. Dalam pelaksanaannya, peneliti mendapatkan dukungan dari pihak kampus, khususnya bagian Tata Usaha Prodi Ilmu Komputer yang membantu menyebarluaskan informasi terkait pengisian kuesioner kepada mahasiswa. Penyebaran dilakukan melalui grup *WhatsApp* angkatan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.

Setelah kuesioner diisi oleh mahasiswa, diperoleh sebanyak 17 orang yang memiliki skor pada kategori burnout akademik tingkat sedang dan tinggi. Seluruh responden yang memenuhi kriteria tersebut kemudian dipilih secara total (total sampling) untuk mengikuti intervensi *art therapy: zentangle* yang dirancang oleh peneliti. Pelaksanaan intervensi tidak sepenuhnya dilakukan di ruang kelas Program Studi Ilmu Komputer, karena keterbatasan ruang yang tersedia serta padatnya jadwal akademik mahasiswa, termasuk kegiatan perkuliahan dan ujian skripsi.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan fleksibel dengan memanfaatkan ruangan tambahan di luar gedung program studi. Salah satu lokasi yang digunakan adalah ruang di Asrama Fioretti, tempat tinggal beberapa responden yang terlibat dalam penelitian ini. Pemilihan lokasi tambahan ini bertujuan untuk menjaga kelancaran dan efektivitas proses

intervensi, sekaligus menghindari benturan dengan jadwal kegiatan akademik lainnya. Dengan strategi ini, intervensi tetap dapat dilaksanakan secara optimal dalam lingkungan yang mendukung, tanpa mengganggu aktivitas utama mahasiswa sebagai peserta didik tingkat akhir.

#### 4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Lama Mengerjakan Proposal

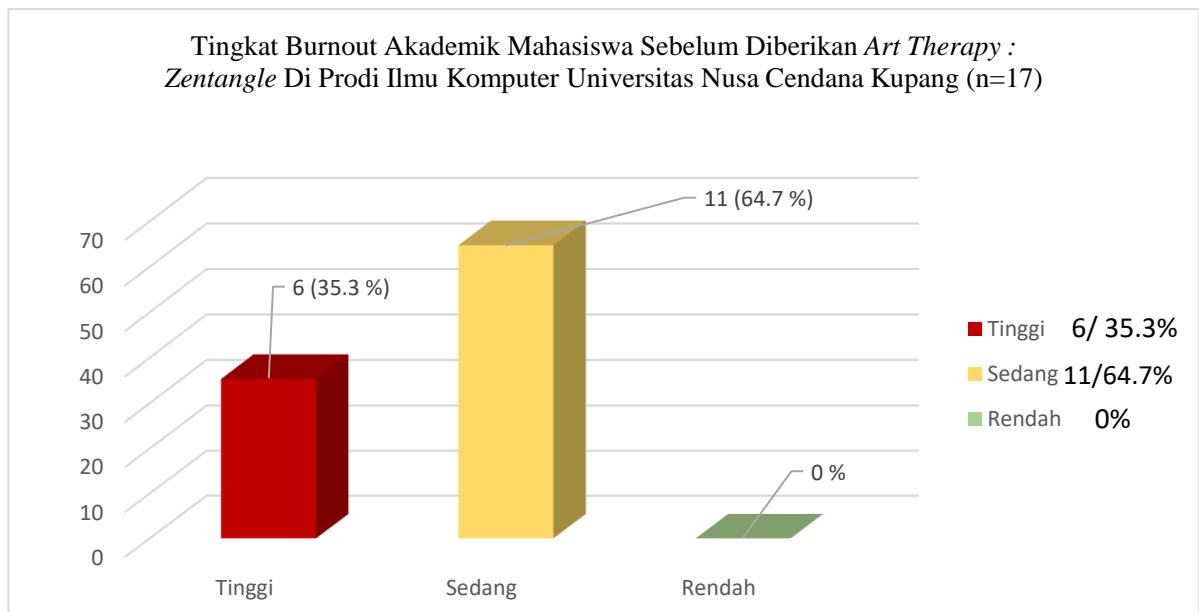
Tabel 4. 1. Distribusi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), lama menyelesaikan proposal di Prodi Ilmu Komputer Unniversitas Nusa Cendana Kupang (n=17)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
21	4	23.5
22	13	76.5
Total	17	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	35.3
Perempuan	11	64.7
Total	17	100
<b>Indeks Prestasi Kumulatif</b>		
3.51 – 4.00	12	70.6
3.01 – 3.50	5	29.4
Total	17	100
<b>Lama Menyelesaikan Proposal</b>		
> 6 minggu	17	100
Total	17	100

(Sumber : Data Primer, 2025)

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), dan waktu penyelesaian proposal tugas akhir. Mayoritas responden berada pada usia 22 tahun, sedangkan sisanya berusia 21 tahun. Dari segi jenis kelamin, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi. Dilihat dari IPK, sebagian besar responden memiliki indeks prestasi dalam kategori sangat baik, yaitu pada rentang 3.51–4.00, sedangkan sisanya berada pada rentang 3.01–3.50. Selain itu, seluruh responden diketahui menyelesaikan proposal tugas akhir dalam waktu lebih dari enam minggu.

#### 4.1.3 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Sebelum Diberikan *Art Therapy : Zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang

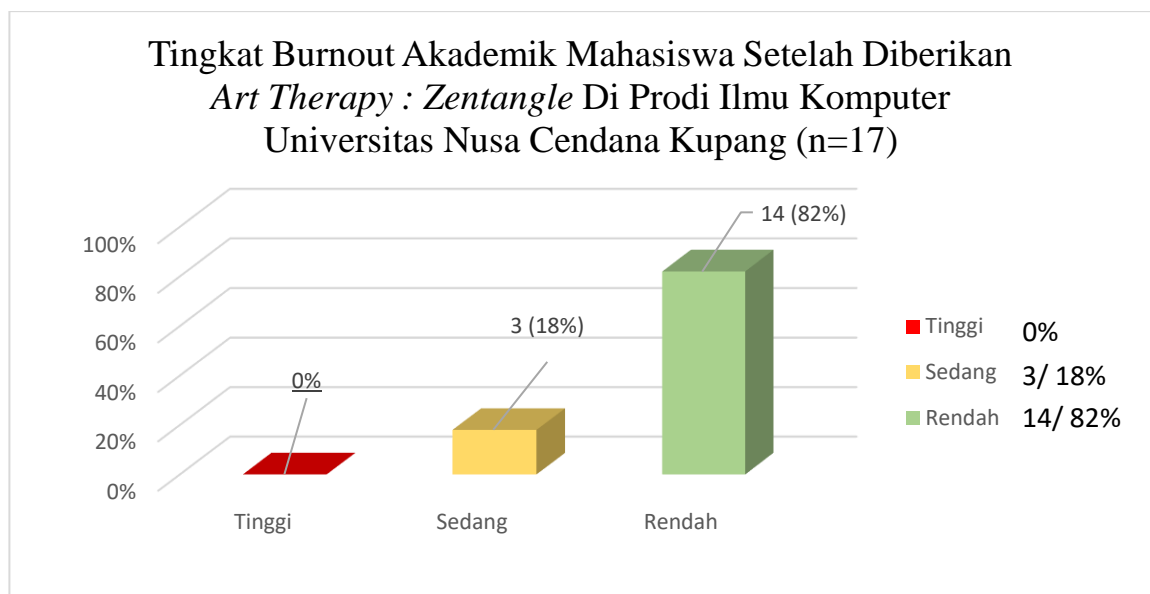


Gambar 4. 1. Distribusi tingkat burnout akademik mahasiswa sebelum diberikan *art therapy : zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang (n=17)

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan gambar 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat burnout akademik responden sebelum diberikan *art therapy : zentangle* pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu komputer, Universitas Nusa Cendana Kupang dengan tingkat burnout akademik tinggi sebanyak 6 responden (35.5%), tingkat burnout akademik sedang sebanyak 11 responden (64.7%), tingkat burnout rendah tidak ada (0%).

#### 4.1.4 Tingkat *Burnout* Akademik Mahasiswa Setelah Diberikan *Art Therapy : Zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang



Gambar 4. 2. Distribusi tingkat burnout akademik mahasiswa setelah diberikan *art therapy : zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang (n=17)

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan gambar 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat burnout akademik responden setelah diberikan *art therapy : zentangle* pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu komputer, Universitas Nusa Cendana Kupang dengan tingkat burnout akademik tinggi tidak ada (0%), tingkat burnout akademik sedang sebanyak 3 responden (18%), tingkat burnout rendah sebanyak 14 responden (82%).

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

Analisa bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen (*art therapy: zentangle*) dan variabel dependen (tingkat burout akademik). Penelitian ini sudah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *shaphiro-wilk* yang menunjukkan variabel tingkat burnout akademik *pre test* berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai *p* sebesar 0.639 pada data pre-test dengan nilai sig. >0.05 (berarti data berdistribusi normal) dan 0.001 pada data post-test tidak berdistribusi normal dengan nilai sig. < 0.05 (berarti data tidak berdistribusi normal). Karena salah satu data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui pengaruh *art therapy: zentangle* untuk mengatasi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Tabel 4. 2. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* (n=17)

<b>Pengaruh Intervensi <i>Art Therapy : Zentangle</i></b>						
	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	P Value
Pre Test	17	65	82	72.59	5.233	.000
Post test	17	34	40.06	40.06	6.189	

(Sumber : *Data Primer, 2025*)

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa hasil pre-test, tingkat burnout akademik

memiliki skor minimum 65, maksimum 82, dengan rata-rata 72,59 dan standar deviasi 5,233. Sementara itu, setelah diberikan intervensi, skor post-test menunjukkan penurunan dengan nilai minimum 34, maksimum 50, dengan rata-rata 40,06, dan standar deviasi 6,189. Hasil uji *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi *art therapy: zentangle* terhadap tingkat burnout akademik mahasiswa.

Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis bahwa *art therapy: zentangle* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout akademik, serta memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan burnout pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang. Penurunan ini mencakup dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi diri yang menjadi ciri utama burnout akademik.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Lama Mengerjakan Proposal**

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 22 tahun dan sisanya 21 tahun. Usia ini menggambarkan fase akhir dalam studi sarjana yang penuh tekanan akademik, termasuk penyusunan tugas akhir. Mahasiswa dalam rentang usia 21–23 tahun berada pada tahap perkembangan yang sangat rawan mengalami tekanan emosional karena tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja. Hal ini sesuai dengan hasil bahwa seluruh responden membutuhkan waktu lebih dari enam minggu dalam menyelesaikan proposal. Penundaan tersebut dapat menjadi indikator awal munculnya burnout akademik. Ketegangan akibat tuntutan capaian prestasi dan deadline berkontribusi terhadap penurunan motivasi dan kejenuhan belajar. Dalam konteks ini, penerapan terapi seni

seperti *Zentangle* menjadi strategi yang menjanjikan. *Zentangle* membantu menenangkan pikiran melalui aktivitas repetitif yang bebas tekanan performa (Rahayu et al., 2021).

Dalam karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Hal ini sesuai dengan studi (Rahayu et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa perempuan lebih cenderung mencari dukungan emosional dan lebih terbuka terhadap pendekatan psikoterapi ekspresif seperti art therapy. Partisipasi lebih tinggi dari perempuan juga menegaskan bahwa penerimaan terhadap terapi berbasis seni lebih tinggi pada kelompok ini. *Zentangle* memungkinkan mereka mengekspresikan kecemasan dan kejenuhan dalam bentuk visual non-verbal. Meski demikian, pendekatan ini juga efektif untuk laki-laki, terutama jika dikombinasikan dengan strategi instruksional yang logis dan terstruktur. Hal ini menunjukkan pentingnya desain terapi yang adaptif terhadap karakteristik peserta.

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden mayoritas berada dalam kategori sangat baik. Namun demikian, capaian akademik tinggi sering kali dibarengi dengan tekanan untuk mempertahankan prestasi, sehingga meningkatkan risiko burnout akademik. Fenomena ini dikenal sebagai *achievement anxiety*, yang berdampak pada kesehatan mental meski performa akademik terlihat optimal. Mahasiswa dengan IPK tinggi kerap mengalami tuntutan internal yang besar dan takut gagal. *Zentangle* sebagai terapi berbasis seni menekankan pada proses, bukan hasil, sehingga efektif untuk meredakan tekanan perfeksionisme. Dalam kondisi tersebut, *zentangle* berfungsi sebagai aktivitas mindful yang membantu mahasiswa menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pertumbuhan diri. Hal ini memungkinkan mahasiswa mengatur ulang fokus dan motivasi secara positif. Dengan demikian, terapi ini mendukung keberlanjutan capaian akademik tanpa menimbulkan kelelahan psikis (Purwanto et al., 2023).



Penelitian oleh (Sabri et al., 2024) yang menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimental juga menunjukkan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam menurunkan burnout akademik siswa. Dalam penelitian tersebut, kelompok intervensi yang mengikuti sesi *art therapy* mengalami penurunan signifikan pada dimensi kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar. Penelitian ini memperkuat temuan dalam studi Anda bahwa pendekatan berbasis seni seperti *zentangle* dapat digunakan sebagai intervensi yang valid secara kuantitatif dalam konteks pendidikan tinggi. Dengan metode one group pre-test post-test, perubahan yang terjadi dapat diamati dengan jelas meskipun tanpa kelompok pembanding. Artinya, hasil penelitian Anda sejalan dengan bukti empiris terkini. Dalam konteks kampus, implementasi program art therapy berbasis *zentangle* secara periodik akan sangat bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir (Sabri et al., 2024).

Seluruh responden dalam penelitian ini menyelesaikan proposal dalam waktu lebih dari enam minggu. Hal ini dapat diasumsikan sebagai dampak akumulasi stres dan kelelahan akibat beban akademik. Mahasiswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan kemampuan dalam mengelola waktu dan energi, sehingga penyelesaian tugas menjadi lebih lambat. Ini menunjukkan bahwa burnout bukan hanya berdampak psikologis, tetapi juga berpengaruh secara langsung pada kinerja akademik. *Zentangle* dapat membantu meningkatkan fokus dan menstimulasi bagian otak yang terkait dengan kreativitas dan pemecahan masalah, sehingga mempercepat proses penyelesaian tugas akademik. Penggunaan terapi ini dalam jeda belajar atau saat fase jenuh dapat mengembalikan motivasi. Pendekatan ini tidak mengganggu proses belajar melainkan memperkuatnya. Oleh sebab itu, terapi ini cocok diterapkan di tahap penyusunan tugas akhir (Ramadhan et al., 2022).

Selain itu, efektivitas *zentangle* dalam mengurangi burnout juga telah didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa *Zentangle* menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan pikiran melalui struktur pola yang

berulang dan meditatif. *Zentangle* bekerja melalui aktivasi relaksasi sistem saraf parasimpatik yang membantu meredakan respons stres tubuh. Hal ini memungkinkan mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik. Secara praktis, *zentangle* juga tidak membutuhkan alat khusus, membuatnya sangat fleksibel diterapkan dalam sesi mandiri maupun kelompok. *Zentangle* juga melatih konsentrasi melalui aktivitas berirama yang teratur dan berulang, serupa dengan teknik mindfulness. Dengan keterjangkauan, kemudahan, dan efektivitasnya, pendekatan ini sangat cocok diterapkan dalam populasi mahasiswa, terutama yang berada pada tahap akhir studi. Oleh karena itu, penggunaan *zentangle* sangat relevan sebagai pendekatan berbasis bukti dalam setting kuantitatif pendidikan tinggi (Hermanto et al., 2025).

Dari perspektif neuropsikologis, seni seperti *zentangle* memiliki potensi menstimulasi area prefrontal cortex yang berperan dalam pengaturan emosi, atensi, dan pemecahan masalah. Aktivitas menggambar pola repetitif membantu otak masuk dalam gelombang alfa, kondisi rileks yang memperkuat koneksi otak antara bagian logis dan emosional. Dalam temuan tentang *Neural Correlates of Mindfulness drawing* ditemukan bahwa aktivitas seni yang repetitif meningkatkan keseimbangan kerja otak kanan dan kiri, sehingga menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout umumnya mengalami penurunan kapasitas kognitif akibat stres yang berkepanjangan. Dengan demikian, *zentangle* dapat membantu mengembalikan fungsi kognitif melalui mekanisme neurologis yang positif. *Zentangle* juga memiliki nilai terapeutik karena proses menggambar yang intuitif dan terfokus, memungkinkan mahasiswa untuk memproses beban emosional tanpa verbal. Ini memberikan pendekatan alternatif untuk mahasiswa yang sulit mengekspresikan stres melalui kata-kata. Dengan pendekatan seperti ini, terapi menjadi lebih inklusif dan non-intimidatif (Hermanto et al., 2025)

Dalam konteks budaya Indonesia, pendekatan terapi seni juga sejalan dengan nilai lokal seperti ekspresi estetika dan pendekatan harmoni batin.

Mahasiswa Indonesia umumnya mengalami tekanan internal yang tinggi akibat budaya kolektif dan harapan sosial keluarga terhadap keberhasilan akademik. Oleh sebab itu, intervensi yang bersifat reflektif seperti *Zentangle* dapat membantu mahasiswa memproses tekanan tanpa perlu berbicara secara terbuka tentang beban mereka.

Lebih lanjut, pendekatan *pre-experimental one group design* yang digunakan dalam penelitian ini sangat relevan untuk tahap eksplorasi efektivitas awal. Metode ini memungkinkan peneliti mengamati perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol, desain ini cukup efektif untuk menilai kecenderungan perubahan akibat intervensi, seperti penurunan tingkat burnout. Hasil ini bisa menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan desain yang lebih ketat seperti *true experimental design*.

Aspek penting lainnya adalah potensi *Zentangle* untuk dimasukkan dalam program pembinaan mahasiswa atau kegiatan *soft skills*. Program pengembangan diri sering kali hanya berfokus pada kecakapan kognitif dan mengabaikan kesejahteraan mental mahasiswa. Padahal, seperti disampaikan oleh (WHO, 2022), kesehatan mental mahasiswa merupakan bagian tak terpisahkan dari performa akademik yang optimal. *Zentangle* bisa menjadi media refleksi rutin yang tidak membebani, tetapi justru memberi ruang bagi mahasiswa untuk menenangkan pikiran dan memperkuat motivasi. Melalui kegiatan seni ini, mahasiswa belajar mengatur emosi dan mengenal pola pikir yang adaptif. Jika dimasukkan ke dalam kurikulum atau pelatihan pengembangan karakter, maka intervensi ini dapat menjangkau lebih banyak mahasiswa secara preventif. Selain itu, institusi dapat bekerja sama dengan konselor atau dosen pembimbing untuk mengintegrasikan *Zentangle* ke dalam sesi bimbingan tugas akhir. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya mengatasi burnout, tetapi juga membangun budaya akademik yang lebih sehat

Berdasarkan hasil dan analisis di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *zentangle art therapy* terbukti memberikan pengaruh positif dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini mudah diterapkan, rendah biaya, dan fleksibel baik secara mandiri maupun kelompok. Keunikan *zentangle* yang tidak menekankan hasil tetapi proses, menjadikannya sangat cocok untuk mahasiswa yang mengalami tekanan performa tinggi. Penelitian ini memberikan dasar kuat untuk pengembangan program intervensi berbasis seni di perguruan tinggi. Meskipun desain penelitian terbatas pada pre-eksperimental, temuan ini konsisten dengan studi terdahulu dan memiliki implikasi luas bagi kebijakan kampus sehat mental. Peneliti merekomendasikan perluasan studi dengan metode eksperimen murni serta pengukuran jangka panjang untuk melihat keberlanjutan efeknya. Selain itu, kolaborasi lintas disiplin antara keperawatan, psikologi, dan pendidikan dapat memperkaya pendekatan ini dari berbagai sudut. Dengan langkah tersebut, *Zentangle* bisa menjadi bagian integral dari transformasi sistem dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia.

#### **4.2.2 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Sebelum Diberikan *Art Therapy* : *Zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang**

Berdasarkan Gambar 4.1, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang mengalami tingkat burnout akademik pada kategori sedang. Sejumlah responden lainnya berada pada kategori tinggi, sementara tidak ada satu pun yang berada pada kategori burnout rendah. Temuan ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang cukup tertekan, namun belum mencapai tingkat kelelahan yang paling parah. Data ini mencerminkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa berada dalam level signifikan sebelum diberikan intervensi *art therapy*.

Burnout tingkat sedang dan tinggi pada mahasiswa ini juga menunjukkan bahwa mereka telah melewati ambang batas stres wajar dan memasuki fase disfungsi psikologis. (Rad et al., 2017) dalam penelitiannya mengenai intervensi art journal pada mahasiswa profesi psikologi menemukan bahwa tekanan akademik yang kronis menurunkan kemampuan adaptasi emosional secara signifikan. Penurunan ini terutama berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan hubungan sosial mahasiswa. Oleh sebab itu, mahasiswa tingkat akhir membutuhkan intervensi psikososial yang dapat menstimulasi keterhubungan diri dan pemulihan emosional. Dalam konteks ini, *zentangle art therapy* bekerja dengan mekanisme visual dan ritmis yang membantu mengurangi aktivitas limbik yang berlebihan akibat stres. Aktivitas menggambar pola dalam *zentangle* memungkinkan mahasiswa masuk ke dalam keadaan relaksasi melalui sistem saraf parasimpatik. Proses ini membantu menyeimbangkan respons emosional dan meningkatkan kapasitas kognitif untuk menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, penerapan *zentangle* menjadi logis pada kondisi burnout sedang hingga tinggi (Rad et al., 2017)

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang rentan terhadap tekanan akademik tinggi dan minim dukungan emosional formal, intervensi nonverbal seperti *zentangle* menjadi sangat relevan. *Zentangle* menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi secara simbolik tanpa harus membuka diri secara langsung. Fakta bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berada pada tingkat burnout sedang hingga tinggi sebelum intervensi menunjukkan perlunya dukungan psikososial yang lebih sistematis. Oleh karena itu, pelaksanaan *zentangle art therapy* memiliki dasar empiris dan teoretis yang kuat untuk diterapkan dalam setting pendidikan tinggi sebagai strategi pemulihan mental yang sederhana dan efektif (Marpaung et al., 2024).

Fakta bahwa tidak ada responden yang berada dalam tingkat burnout rendah juga penting untuk dikaji secara mendalam. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah berada dalam kondisi risiko tinggi terhadap

kelelahan akademik dan membutuhkan perhatian institusional. Kondisi ini bisa mencerminkan tingginya tuntutan akademik, minimnya dukungan psikososial, atau kurangnya program kesejahteraan mental di kampus. (WHO, 2022) menekankan bahwa universitas harus menjadi tempat yang tidak hanya mencetak lulusan kompeten tetapi juga sehat secara mental. Art therapy seperti *zentangle* memberikan alternatif yang murah, fleksibel, dan tidak memerlukan kehadiran profesional secara terus menerus. Oleh karena itu, integrasi pendekatan ini ke dalam sistem pembinaan mahasiswa menjadi sangat penting. Dengan latar belakang responden yang seluruhnya mengalami burnout sedang dan tinggi, efektivitas terapi bisa diukur dengan jelas melalui perbandingan skor pascaintervensi. Ini menjadi kekuatan utama dalam penelitian pre-eksperimental seperti yang Anda lakukan.

Dari sudut pandang teoretik, kondisi burnout sebelum intervensi menunjukkan pentingnya pendekatan pencegahan dan pemulihan. Teori Burnout oleh Maslach menekankan bahwa kelelahan emosional adalah komponen awal sebelum timbulnya depersonalisasi dan penurunan prestasi. Mahasiswa yang terus-menerus berada dalam tekanan akademik tanpa dukungan akan mengalami "*exhaustion spiral*". *Zentangle art therapy* dalam hal ini bertindak sebagai *interruptive strategy* untuk menghentikan spiral tersebut. Dengan fokus pada proses bukan hasil, mahasiswa dilatih untuk menghargai momen, menenangkan pikiran, dan memperbaiki relasi dengan dirinya. Strategi ini juga sejalan dengan teori *self-regulation* oleh Zimmerman, di mana pemulihan diri (*recovery*) menjadi bagian dari siklus pengelolaan diri yang sehat. Oleh sebab itu, skor awal burnout yang tinggi bukan hanya masalah, tetapi peluang untuk pemulihan jika intervensi yang tepat diberikan (Jan & Parveen, 2024)

Opini peneliti terhadap data awal ini menyatakan bahwa skor burnout akademik yang didominasi oleh kategori sedang dan tinggi menunjukkan

urgensi intervensi cepat dan sistemik. Peneliti melihat bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan solusi akademik seperti bimbingan skripsi, tetapi juga ruang pemulihan emosional yang bebas tekanan. *Zentangle* sangat cocok sebagai terapi ringan yang bisa dilakukan secara rutin, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, pendekatan ini tidak menimbulkan resistensi seperti halnya terapi konvensional karena sifatnya menyenangkan dan non-formal. Peneliti menyarankan agar pendekatan ini diperkenalkan lebih luas di program studi, terutama dalam masa akhir perkuliahan atau saat bimbingan tugas akhir. Dengan memperhatikan skor burnout sebelum intervensi, evaluasi efektivitas pascaintervensi akan menjadi lebih objektif. Hal ini sekaligus membangun model pencegahan yang bisa diadopsi oleh institusi lain.

Akhirnya, data tingkat burnout akademik sebelum terapi memberikan dasar penting dalam mendesain dan mengevaluasi efektivitas intervensi seni. Mahasiswa yang telah berada dalam kondisi burnout sedang dan tinggi merupakan target yang ideal untuk pendekatan seperti *zentangle* karena berada dalam fase yang masih reversible. Ini berbeda dengan burnout kronis yang sudah menyebabkan disfungsi parah. Oleh karena itu, terapi seni seperti *zentangle* dapat dikategorikan sebagai bentuk *early intervention*. Peneliti menyimpulkan bahwa skor awal burnout bukan hanya parameter beban psikologis, tetapi juga indikator keberhasilan program intervensi yang berbasis seni. Jika pascaintervensi menunjukkan penurunan burnout secara signifikan, maka efektivitas *zentangle* semakin terverifikasi secara empiris. Penelitian Anda dengan desain pre-eksperimental telah memberikan kontribusi penting dalam mendokumentasikan hal tersebut. Oleh sebab itu, hasil ini bisa menjadi rujukan bagi universitas lain yang ingin mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam strategi pendidikan.

Burnout akademik yang tinggi sebelum intervensi juga mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memasuki fase kelelahan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan fisik. Menurut penelitian oleh (Meng

Chuan et al., 2022), burnout akademik berkorelasi dengan gejala psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan kronis. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis berlebihan akan menunjukkan penurunan sistem imun serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Kondisi ini mengganggu produktivitas, kemampuan konsentrasi, dan semangat belajar mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memahami burnout bukan hanya sebagai isu psikologis, tetapi juga sebagai faktor penentu performa akademik dan kesejahteraan umum mahasiswa. Intervensi seperti *zentangle* tidak hanya memberikan efek psikologis positif, tetapi juga berkontribusi pada pemulihan fisik secara tidak langsung melalui pengurangan stres. Peneliti menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan holistik ini ke dalam sistem dukungan mahasiswa. Dengan demikian, kampus dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara menyeluruh.

Selain itu, skor burnout akademik sebelum intervensi juga mencerminkan kurangnya program pembinaan mental yang aktif di lingkungan prodi atau universitas. Kampus umumnya lebih menekankan pada pencapaian akademik dan kompetensi teknis, namun abai terhadap kebutuhan psikososial mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh pernyataan (WHO, 2022), yang menyebutkan bahwa sebagian besar institusi pendidikan tinggi belum memiliki sistem deteksi dini dan intervensi yang terstruktur untuk mengatasi stres mahasiswa. Keberadaan konselor kampus sering kali tidak dimanfaatkan secara optimal karena keterbatasan tenaga atau kurangnya sosialisasi. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa mencari cara coping mandiri yang tidak selalu adaptif, seperti menarik diri, menunda tugas, bahkan menyalahgunakan zat. *Zentangle* dapat menjadi alternatif pendekatan promotif dan preventif yang efektif, karena dapat dilakukan secara mandiri, tidak mahal, dan tidak memerlukan keterampilan khusus. Oleh karena itu, penerapan terapi ini dapat mengisi celah



layanan psikososial di kampus yang belum optimal. Hasil penelitian ini menjadi bukti empiris perlunya inovasi pendekatan pendampingan mental mahasiswa.

Keunikan dari pendekatan *Zentangle* adalah fleksibilitasnya yang tinggi dalam berbagai kondisi mahasiswa. Mahasiswa dengan latar belakang introver maupun ekstrover dapat merasakan manfaat terapi ini karena aktivitasnya bersifat pribadi dan tidak menuntut interaksi sosial yang intens. Hal ini sangat penting di lingkungan akademik yang cenderung kompetitif dan membatasi ruang ekspresi non-akademik. *Zentangle* juga dapat digunakan dalam bentuk *self-help module* yang bisa diakses secara daring, memperluas cakupan dan aksesibilitas intervensi. Berdasarkan evaluasi dari (Ramadhan et al., 2022), intervensi berbasis seni yang dikemas dalam modul daring dapat meningkatkan efektivitas karena mahasiswa dapat melakukannya kapan saja sesuai kenyamanan. Pendekatan ini sangat relevan dalam era digital dan pembelajaran jarak jauh yang meningkatkan isolasi sosial mahasiswa. *Zentangle* dapat dikembangkan menjadi aplikasi berbasis mobile untuk mendukung keseimbangan mental mahasiswa dalam berbagai kondisi belajar. Dengan inovasi semacam itu, dampak terapi bisa diperluas tanpa tergantung pada fasilitas tatap muka.

Akhirnya, skor burnout akademik sebelum intervensi menjadi indikator penting yang tidak hanya menunjukkan kondisi mahasiswa, tetapi juga mencerminkan efektivitas budaya akademik kampus. Kampus yang terlalu fokus pada output akademik sering kali gagal membangun ekosistem pembelajaran yang sehat dan mendukung. Oleh karena itu, hasil ini harus menjadi alarm bagi pengambil kebijakan untuk menyusun ulang strategi pembinaan mahasiswa. *Zentangle* dapat menjadi bagian dari program *wellness curriculum* atau *student development program* yang menekankan keseimbangan antara pencapaian dan pemulihan. Pendekatan ini telah diterapkan di berbagai universitas di Eropa dan menghasilkan peningkatan kepuasan belajar serta penurunan dropout. Jika diadopsi di Indonesia, strategi

semacam ini berpotensi mendukung Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang humanistik dan inklusif. Peneliti merekomendasikan agar hasil ini menjadi dasar pengembangan kebijakan mental health di level program studi maupun universitas. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki kontribusi praktis dan kebijakan yang nyata.

#### **4.2.3 Tingkat Burnout Akademik Mahasiswa Setelah Diberikan *Art Therapy* : *Zentangle* Di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat burnout akademik mahasiswa setelah diberikan intervensi *art therapy*: *Zentangle*. Tercatat tidak ada lagi mahasiswa yang berada pada kategori burnout tinggi dan ada berada pada kategori burnout rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *zentangle* berperan dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik secara menyeluruh. Perubahan ini menegaskan efektivitas intervensi seni dalam menciptakan ketenangan mental dan pengurangan stres akademik. Hasil ini sejalan dengan studi (Mauliddya & Prabawa, 2024) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dalam sesi terapi kelompok dapat menurunkan burnout mahasiswa secara signifikan. Meskipun studi mereka menggunakan terapi wudhu, prinsip relaksasi dan pengalihan fokus dalam teknik *zentangle* memiliki kesamaan mekanisme. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis relaksasi, termasuk *zentangle*, efektif dalam menurunkan tekanan psikologis akibat tuntutan akademik.

Penurunan tingkat burnout akademik yang semula berada pada kategori tinggi menjadi tidak ada setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan *zentangle* memberikan dampak positif yang nyata. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tekanan berat dalam proses penyusunan tugas akhir mampu meredakan beban emosional mereka melalui aktivitas menggambar pola berulang yang menenangkan. Seperti dijelaskan oleh (Hermanto et al., 2025) *Zentangle* bekerja secara terapeutik dengan menurunkan aktivitas sistem

saraf simpatik dan meningkatkan relaksasi melalui keterlibatan pola repetitif. Mekanisme ini membantu mengalihkan fokus dari stres ke aktivitas yang bersifat meditatif dan menyenangkan. Dengan berkurangnya tekanan emosional, mahasiswa menjadi lebih fokus, tenang, dan mampu menyelesaikan tugas dengan motivasi yang lebih baik.

Secara kuantitatif, perubahan distribusi tingkat burnout ini menjadi bukti kuat bahwa intervensi yang diberikan dalam desain *pre-eksperimental one group design* dapat memberikan hasil positif meski tanpa kelompok pembandingan. Pendekatan ini memang tidak bertujuan untuk generalisasi, tetapi untuk eksplorasi efektivitas awal intervensi yang dilakukan. Hasil dari 17 responden ini menunjukkan kecenderungan perubahan yang konsisten dan meyakinkan. Ini memperkuat temuan dari (Sabri et al., 2024) bahwa intervensi berbasis *art therapy* mampu memberikan hasil positif pada konteks stres akademik. Bahkan dalam kondisi tanpa fasilitas terapi profesional, pendekatan seni seperti *zentangle* tetap dapat memberikan dampak signifikan karena kesederhanaan dan fleksibilitas pelaksanaannya. Oleh karena itu, model intervensi ini dapat diadopsi lebih luas di institusi pendidikan yang belum memiliki layanan konseling terintegrasi. Peneliti menilai bahwa efektivitas ini sangat menjanjikan sebagai solusi psikososial preventif dan kuratif dalam dunia pendidikan tinggi (Sabri et al., 2024).

Dari perspektif teoritis, keberhasilan terapi *zentangle* dalam menurunkan tingkat burnout akademik mahasiswa dapat dijelaskan melalui pendekatan teori *coping mechanism*.

Opini peneliti menyatakan bahwa penurunan signifikan pada tingkat burnout akademik setelah diberikan intervensi *zentangle* merupakan hasil yang mengembirakan sekaligus menantang. Ini menjadi bukti bahwa mahasiswa mampu pulih dari tekanan akademik tanpa bergantung pada pendekatan farmakologis atau terapi klinis intensif. Dengan hanya memanfaatkan kegiatan menggambar berstruktur, mahasiswa dapat mencapai tingkat regulasi emosi

yang lebih baik. Peneliti menekankan bahwa *zentangle* harus dikembangkan sebagai bagian dari sistem pembinaan mahasiswa, khususnya di tahap akhir pendidikan yang rentan burnout. Universitas dapat mengintegrasikannya dalam kegiatan *self-development*, *workshop*, maupun sesi konseling kreatif. Hasil ini juga mendukung pendekatan *student-centered mental health promotion* yang saat ini dikembangkan oleh (WHO, 2022). Oleh karena itu, intervensi ini dapat direplikasi secara luas dengan sedikit modifikasi sesuai konteks budaya dan institusi. Peneliti merekomendasikan pengembangan modul berbasis *zentangle* sebagai alat bantu mandiri untuk mahasiswa tingkat akhir.

Sebagai tambahan, pendekatan ini memiliki nilai transformatif karena mengubah persepsi mahasiswa terhadap stres itu sendiri. Dari sesuatu yang bersifat melemahkan, stres akademik dapat dikonversi menjadi peluang refleksi diri dan penguatan karakter. Hal ini selaras dengan pendekatan *positive psychology*, yang menekankan pentingnya pengalaman bermakna dalam membentuk ketahanan pribadi (*resilience*). Dengan memberi ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya melalui seni, kampus telah memfasilitasi terbentuknya pemahaman diri yang lebih dalam. Proses ini menjadi bekal penting untuk menghadapi tekanan di masa depan, baik di dunia kerja maupun kehidupan pribadi. Hasil ini bukan hanya berdampak jangka pendek, tetapi memiliki nilai jangka panjang dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi tidak hanya pada bidang keperawatan dan psikologi, tetapi juga pada pengembangan pendidikan holistik. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi *zentangle* memiliki potensi menjadi alat transformatif dalam pendidikan tinggi di era modern.

Efektivitas *zentangle* dalam menurunkan tingkat burnout akademik juga dapat dijelaskan melalui pendekatan neuropsikologis. Aktivitas menggambar pola berulang yang menjadi inti dari *zentangle* terbukti dapat menstimulasi area *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab terhadap pengendalian emosi, fokus,

dan pengambilan keputusan. Aktivasi ini memperkuat kemampuan coping mahasiswa terhadap tekanan eksternal seperti tenggat skripsi dan ekspektasi dosen. Dengan mengatur ulang sirkuit otak yang berkaitan dengan stres, *zentangle* dapat dianggap sebagai pendekatan berbasis neurosains yang murah dan efektif. Oleh sebab itu, pendekatan ini semakin relevan dalam pendidikan tinggi modern yang menuntut ketahanan mental tinggi (Yakub et al., 2024).

Selain berbasis neurosains, keberhasilan terapi *zentangle* juga dapat diperbandingkan dengan pendekatan lain yang digunakan dalam konteks burnout akademik. Misalnya, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dikenal sangat efektif dalam merestrukturisasi pikiran negatif yang berkontribusi terhadap burnout. Namun, CBT sering kali membutuhkan keterlibatan konselor terlatih dan waktu yang cukup panjang. Di sisi lain, *zentangle* bersifat self-directed, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan interaksi verbal atau evaluasi kognitif yang kompleks. Hal ini membuat *zentangle* sangat cocok untuk mahasiswa yang cenderung introver atau mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan secara verbal. (Mauliddya & Prabawa, 2024) juga menemukan bahwa teknik relaksasi berbasis spiritual dan behavioral memberikan hasil baik, namun kurang fleksibel dibanding *zentangle*. Oleh karena itu, meskipun *zentangle* bukan satu-satunya pendekatan, ia menawarkan keunggulan dalam hal keterjangkauan, fleksibilitas, dan kemandirian peserta. Peneliti menyarankan agar pendekatan ini dikombinasikan secara selektif dengan terapi kognitif atau konseling kelompok untuk hasil yang lebih komprehensif

Dalam konteks kebijakan kampus, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan penting untuk membangun sistem pendukung kesehatan mental berbasis intervensi kreatif. Banyak kampus di Indonesia belum memiliki pendekatan sistemik terhadap burnout akademik, meskipun prevalensinya terus meningkat. (WHO, 2022) telah mengeluarkan pedoman bahwa lembaga

pendidikan tinggi harus aktif mempromosikan kesehatan mental mahasiswa, termasuk melalui program pencegahan. *Zentangle* dapat diadopsi dalam bentuk pelatihan soft skills, workshop mingguan, atau bahkan mata kuliah pilihan tentang manajemen stres. Mahasiswa dapat didorong untuk menjadikan *zentangle* sebagai rutinitas pribadi untuk regulasi emosi di tengah tekanan akademik. Kampus yang menyediakan ruang ekspresi seni akan berkontribusi pada iklim belajar yang lebih suportif dan manusiawi. Oleh karena itu, hasil ini memiliki implikasi kebijakan yang luas bagi program studi dan unit layanan mahasiswa. Peneliti menyarankan agar hasil penelitian ini dijadikan dasar bagi integrasi pendekatan seni ke dalam program kampus sehat mental

Efek positif dari *zentangle* juga bersifat berkelanjutan karena tidak hanya mengatasi burnout dalam jangka pendek, tetapi juga membentuk keterampilan regulasi diri jangka panjang. *Zentangle* melatih mahasiswa untuk fokus pada “saat ini” atau konsep *present awareness*, yang merupakan bagian dari praktik mindfulness. Keterampilan ini sangat penting dalam menghadapi dinamika hidup modern yang penuh tekanan dan distraksi. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan melakukan *zentangle* secara mandiri cenderung memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi dan kemampuan mengelola stres yang lebih baik. Hal ini mendukung gagasan bahwa kesehatan mental tidak hanya bisa ditangani dalam bentuk terapi klinis, tetapi juga melalui pembentukan kebiasaan reflektif. Dengan berkurangnya burnout, mahasiswa dapat mengakses kembali potensi akademik dan sosialnya secara optimal. Hal ini juga dapat berdampak pada peningkatan indeks prestasi dan penyelesaian studi tepat waktu. Oleh sebab itu, intervensi sederhana ini dapat memberikan dampak signifikan bagi kualitas lulusan secara keseluruhan.

Sebagai penutup, peneliti menyimpulkan bahwa *art therapy: zentangle* merupakan metode intervensi yang valid secara empiris, aplikatif dalam konteks pendidikan tinggi, dan menjanjikan untuk memberikan dampak jangka panjang. Penurunan signifikan pada tingkat burnout tinggi dan peningkatan

pada kategori burnout rendah menunjukkan tidak hanya efektivitas secara statistik, tetapi juga efektivitas praktis yang dapat dirasakan langsung oleh mahasiswa. Hasil ini memberikan landasan kuat untuk mempertimbangkan perluasan intervensi ke program studi lain maupun jenjang pendidikan yang berbeda. Selain itu, pendekatan ini sangat selaras dengan nilai-nilai pendidikan modern yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif. Peneliti merekomendasikan pengembangan modul digital *zentangle* berbasis mobile guna mendukung pembelajaran mandiri serta pemantauan perkembangan mahasiswa secara berkelanjutan. Dengan langkah ini, terapi *zentangle* dapat bertransformasi menjadi bagian dari sistem pembelajaran yang adaptif dan humanistik.

Untuk memperkuat validitas temuan, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain *true experiment* atau *quasi-experiment*. Dengan demikian, pendekatan ini berpotensi menjadi solusi inovatif dalam mengatasi burnout akademik di lingkungan perguruan tinggi Indonesia.

#### **4.2.4 Pengaruh *Art Therapy : Zentangle* Untuk Mengatasi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor burnout akademik sebelum dan sesudah intervensi *art therapy: zentangle*. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat burnout pada mahasiswa. Skor burnout setelah intervensi mengalami penurunan mencolok dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, yang mencerminkan bahwa sebagian besar responden mengalami perbaikan psikologis yang berarti.

Penurunan ini tidak hanya tampak pada rata-rata skor, tetapi juga terlihat dari penyempitan rentang skor yang mengarah pada kondisi burnout yang lebih ringan. Hal ini menandakan bahwa intervensi *zentangle* berhasil mereduksi gejala-gejala burnout seperti kelelahan emosional, depersonalisasi,

dan penurunan efikasi diri. Efektivitas pendekatan ini juga sejalan dengan teori Maslach yang menyatakan bahwa burnout dapat diatasi melalui strategi psikologis dan ekspresif yang memungkinkan individu memproses emosinya secara sehat. Oleh karena itu, hasil ini memperkuat bahwa *zentangle* merupakan bentuk intervensi psikologis yang sah dan bermanfaat dalam konteks pendidikan tinggi.

Studi oleh (Sabri et al., 2024) juga menunjukkan bahwa teknik *art therapy* secara signifikan mampu menurunkan burnout akademik, menggunakan pendekatan pre-eksperimental dan uji Wilcoxon. Dalam penelitian mereka, siswa yang mengikuti bimbingan kelompok berbasis seni mengalami penurunan signifikan dalam skor burnout, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Penurunan ini diyakini karena *art therapy* memungkinkan individu mengekspresikan tekanan emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. *Zentangle* sebagai bentuk *art therapy* berfokus pada pola berulang dan aktivitas visual yang bersifat relaksatif dan meditatif, sehingga meningkatkan regulasi emosi. Penelitian tersebut menjadi dukungan kuat secara metodologis dan substansial terhadap temuan ini. Kemiripan desain yakni pre-eksperimental dan penggunaan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menguatkan kesesuaian pendekatan dalam mengevaluasi efektivitas intervensi non-farmakologis pada burnout akademik. Dengan demikian, keberhasilan penelitian Anda juga memperoleh legitimasi dari studi sejenis yang telah teruji dan dipublikasikan.

Hasil yang signifikan juga memperlihatkan bahwa meskipun salah satu distribusi data tidak normal (post-test), metode *Wilcoxon Signed-Rank Test* mampu menangkap perubahan secara statistik. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* merupakan metode non-parametrik yang ideal untuk membandingkan dua nilai median dari satu kelompok yang diukur dua kali, seperti dalam desain *one group pretest-posttest*. Dalam konteks ini, hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan sebagai efek langsung dari intervensi *Zentangle*, bukan kebetulan statistik. Hal ini penting karena pendekatan non-parametrik tetap



memberikan validitas analisis ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, ketidaksesuaian distribusi pada *post-test* justru memperlihatkan bahwa perubahan skor burnout sangat ekstrem ke arah penurunan. Ini menunjukkan kekuatan intervensi dalam menghasilkan perbedaan nyata, yang tidak sekadar fluktuasi. Dengan dasar statistik yang kuat, hasil ini memberikan kontribusi ilmiah terhadap literatur mengenai efektivitas *art therapy* di lingkungan akademik.

Dari perspektif teori, keberhasilan penurunan skor burnout ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teori *catharsis* dan *self-regulation*. Teori *catharsis* menyatakan bahwa seseorang dapat melepaskan emosi negatif melalui ekspresi simbolik atau non-verbal, seperti dalam seni. *Zentangle* memungkinkan mahasiswa menyalurkan tekanan akademik melalui pola visual yang tidak menghakimi, sehingga memberi efek pelepasan emosional. Sementara teori *self-regulation* oleh menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur emosi secara mandiri akan lebih adaptif menghadapi stres akademik. Dengan melakukan *Zentangle* secara berkala, mahasiswa berlatih mengontrol perhatian, mengatur emosi, dan mengelola tuntutan internal secara sehat. Aktivitas ini mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta ketahanan psikologis (*resilience*) yang menjadi modal utama dalam menghadapi burnout. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi bukan hanya karena distraksi sesaat, tetapi juga karena membangun kapasitas psikologis mahasiswa. Dengan demikian, hasil statistik ini selaras dengan kerangka teori psikologi kontemporer yang aplikatif.

Secara klinis, penurunan skor burnout hingga di bawah 50 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat burnout rendah pasca-intervensi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak hanya pulih dari kelelahan akademik, tetapi juga mendapatkan kembali kontrol atas proses belajar mereka. Dalam jangka panjang, mahasiswa yang memiliki tingkat burnout rendah memiliki kemungkinan lebih besar untuk menyelesaikan studi

tepat waktu, menjaga relasi sosial, dan mempertahankan motivasi intrinsik. Efek ini menjawab kebutuhan penting dunia pendidikan untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. (WHO, 2022) juga telah menyatakan bahwa keberhasilan pendidikan tinggi tidak hanya diukur dari indeks prestasi, tetapi juga dari dukungan terhadap kesehatan mental dan emosi. *Zentangle* berperan sebagai intervensi murah, mandiri, dan berbasis bukti dalam strategi ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sangat relevan dengan agenda kebijakan pendidikan nasional maupun global. Peneliti menyarankan agar pendekatan ini dijadikan bagian dari sistem layanan psikososial kampus.

Opini peneliti terhadap temuan ini sangat positif, karena *art therapy: zentangle* terbukti secara statistik dan teoritik memberikan dampak terhadap penurunan burnout akademik. Peneliti menilai bahwa metode ini cocok diterapkan secara luas di berbagai prodi dan jenjang pendidikan, terutama pada fase akademik kritis seperti skripsi atau tugas akhir. Terapi ini juga dapat digunakan sebagai intervensi awal sebelum mahasiswa dirujuk ke layanan psikolog formal. Dengan metode yang sederhana, murah, dan tidak invasif, mahasiswa dapat merasakan manfaat tanpa merasa terintimidasi. *Zentangle* juga memungkinkan penerapan mandiri, sehingga dapat dilakukan kapan saja sebagai bentuk *self-care*. Peneliti merekomendasikan penyusunan modul pelatihan *entangle* bagi dosen pembimbing, konselor kampus, dan mahasiswa. Hasil ini membuka peluang kolaborasi lintas disiplin antara bidang keperawatan, psikologi, dan teknologi pendidikan untuk memperluas dampaknya. Dengan pendekatan ini, kampus dapat membentuk sistem pendidikan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara mental.

Efektivitas *zentangle* juga dapat dilihat dari perspektif keseimbangan aktivitas otak kiri dan kanan. Aktivitas menggambar yang berulang dalam *zentangle* melibatkan dominasi otak kanan yang berkaitan dengan kreativitas,

intuisi, dan ekspresi emosional. Pada saat yang sama, proses mengikuti pola juga melibatkan otak kiri untuk fokus dan struktur. Kombinasi ini menciptakan keadaan relaksasi aktif, di mana otak berada dalam kondisi gelombang alfa yang optimal untuk penyembuhan emosional.

Dari aspek dimensi burnout, penurunan skor pada post-test mencerminkan perbaikan pada tiga komponen utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan efikasi diri yang menurun. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional umumnya merasa kehabisan tenaga mental dalam menghadapi beban akademik. Melalui *zentangle*, mahasiswa mendapat ruang non-verbal untuk mengekspresikan beban tersebut secara simbolik, sehingga terjadi pelepasan emosi. Sementara itu, depersonalisasi yaitu perasaan terlepas dari lingkungan akademik dapat ditekan karena *zentangle* menciptakan kembali koneksi pribadi terhadap proses belajar. Terakhir, efikasi diri meningkat karena mahasiswa merasa berhasil menyelesaikan aktivitas yang sederhana namun bermakna. Dalam konteks ini, proses menggambar pola bukan hanya kegiatan seni, tetapi juga pencapaian personal yang menumbuhkan rasa kompeten. Semua ini menjelaskan mengapa skor post-test menunjukkan pergeseran dari burnout tinggi dan sedang ke kategori burnout rendah. Dengan demikian, *zentangle* tidak hanya menurunkan gejala (Rahayu et al., 2021).

Peneliti juga mencermati bahwa metode *zentangle* tidak hanya efektif secara individual, tetapi juga dapat memberikan dampak kolektif jika diterapkan dalam setting kelompok. Dalam studi (Mauliddya & Prabawa, 2024), terapi relaksasi kelompok yang dikombinasikan dengan aktivitas spiritual memberikan peningkatan signifikan terhadap semangat belajar dan pengurangan stres. Meskipun konteksnya berbeda, prinsip dasar keduanya adalah keterlibatan aktif dan fokus pada saat ini. *Zentangle* dapat dijadikan sebagai kegiatan pembuka dalam sesi bimbingan skripsi kelompok atau sebagai *ice breaker* dalam kelas daring. Aktivitas ini dapat membangun empati dan rasa

kebersamaan di antara mahasiswa yang mengalami tekanan serupa. Lingkungan akademik yang mendukung pemulihan emosional tidak hanya mempercepat pemulihan burnout, tetapi juga memperkuat kohesi sosial mahasiswa. Dengan demikian, potensi penerapan *zentangle* lebih luas dari sekadar terapi mandiri; ia dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang berbasis komunitas. Hal ini sejalan dengan pendekatan holistik yang menekankan keterhubungan sosial sebagai bagian dari pemulihan psikologis.

Selain manfaat jangka pendek, *zentangle* juga berpotensi memberikan efek jangka panjang terhadap kebiasaan regulasi diri mahasiswa. Aktivitas *zentangle* yang bersifat meditatif mendorong mahasiswa untuk membangun rutinitas *mindful reflection* sebagai bentuk *self-care*. Studi oleh (Kamariyah & Yuliana, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan terapi seni secara berkala mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi dan pengambilan keputusan yang lebih matang. Hal ini penting karena burnout bukan hanya gangguan sementara, tetapi dapat berulang jika pola stres tidak diatasi sejak dini. Dengan menjadikan *zentangle* sebagai bagian dari gaya hidup akademik sehat, mahasiswa dapat mengembangkan ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan masa depan. Terlebih, keterampilan regulasi emosi sangat dibutuhkan di dunia kerja yang kompleks dan kompetitif. Oleh sebab itu, penurunan skor burnout bukan hanya hasil intervensi sesaat, tetapi awal dari transformasi cara berpikir dan berperilaku mahasiswa. Dengan intervensi sederhana, perubahan besar dapat ditanamkan sejak masa kuliah.

Peneliti menyarankan agar hasil signifikan dari uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* ini tidak hanya menjadi bukti statistik, tetapi juga ditindaklanjuti dalam bentuk kebijakan kampus. Penerapan *zentangle* sebagai program reguler di pusat konseling, pelatihan soft skills, atau bagian dari *student mental health week* dapat menjadi langkah konkret. Kampus juga dapat melatih dosen pembimbing untuk memfasilitasi sesi *zentangle* dalam bimbingan akademik

yang intensif, seperti skripsi atau tugas akhir. Selain itu, hasil ini membuka ruang kolaborasi lintas disiplin antara keperawatan, psikologi, pendidikan, dan seni rupa dalam merancang kurikulum intervensi kesehatan mental berbasis seni. Melalui integrasi ini, pendekatan kesehatan mental menjadi lebih inklusif dan adaptif dengan kondisi mahasiswa di berbagai bidang studi. Peneliti percaya bahwa *art therapy* seperti *zentangle* dapat menjadi *signature intervention* dalam membangun budaya kampus yang suportif dan sehat mental. Dengan hasil yang telah terbukti secara empiris, tidak ada alasan untuk menunda implementasinya secara sistemik. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian ini bersifat praktis sekaligus strategis untuk reformasi pendidikan tinggi di Indonesia.

#### 4.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan yang perlu disampaikan sebagai bahan pertimbangan untuk perencanaan penelitian lanjutan ke depan. Keterbatasan penelitian meliputi beberapa aspek diantaranya sebagai berikut:

1. Metode penelitian

Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental one group pre-post test tanpa kelompok pembanding (kontrol) dan tanpa randomisasi. Hal ini membuka kemungkinan adanya pengaruh variabel luar yang tidak terkontrol terhadap hasil intervensi, sehingga efektivitas sebenarnya dari *art therapy: zentangle* belum dapat disimpulkan secara menyeluruh.

2. Teknik Sampling

Teknik *total sampling* digunakan karena jumlah populasi yang terbatas. Penelitian ini hanya dilakukan pada 17 mahasiswa tingkat akhir dari satu program studi di satu perguruan tinggi, sehingga hasilnya belum bisa mewakili seluruh mahasiswa dari berbagai jurusan atau kampus lain. Hal ini membuat hasil penelitian belum bisa digeneralisasikan secara luas.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari Maslach Burnout Inventory (MBI). Meskipun telah diuji validitas dan reliabilitasnya, modifikasi instrumen berpotensi memengaruhi konsistensi makna dibandingkan dengan instrumen aslinya.

### 4. Analisa Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal. Meskipun sesuai dengan jenis data, analisis ini hanya menunjukkan adanya perbedaan, bukan seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh intervensi.

### 5. Tidak adanya lembar observasi

Selama proses intervensi, peneliti tidak menggunakan lembar observasi terstruktur untuk mencatat perilaku non-verbal atau dinamika responden secara langsung. Akibatnya, beberapa aspek penting yang muncul selama terapi tidak terdokumentasi secara sistematis.