

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pengaruh *art therapy: zentangle* untuk mengatasi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki IPK dalam kategori sangat baik (3,51–4,00), berada pada semester akhir, dan sebagian besar telah mengerjakan proposal selama lebih dari tiga bulan. Karakteristik ini menggambarkan mahasiswa dengan beban akademik tinggi yang rentan terhadap burnout.
2. Tingkat burnout akademik sebelum diberikan intervensi *art therapy: zentangle* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami burnout akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, yang mencakup aspek kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri.
3. Setelah diberikan intervensi berupa *art therapy: zentangle* selama empat minggu, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat burnout akademik pada responden. Sebagian besar responden berpindah dari kategori burnout sedang dan tinggi ke kategori rendah, terutama pada aspek kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *art therapy: zentangle* efektif digunakan sebagai metode yang sederhana dan menyenangkan untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesehatan mental secara positif.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat burnout akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *art therapy: zentangle*.

Responden mengalami penurunan tingkat burnout secara signifikan pada ketiga aspek, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri, di mana sebelum intervensi mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan kreatif dan reflektif seperti *zentangle* efektif dalam menurunkan burnout akademik, karena mampu mendorong relaksasi, ekspresi diri, serta fokus tanpa tekanan terhadap hasil.

5.2 Saran

1. Diharapkan agar institusi atau program studi mempertimbangkan penerapan program pendampingan psikologis berbasis seni seperti *art therapy: zentangle* secara berkala, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Kegiatan ini dapat dijadikan bagian dari program peningkatan kesejahteraan mahasiswa atau layanan konseling kampus untuk mendukung kesehatan mental dan mencegah burnout akademik.
2. Peneliti diharapkan dapat terus mengembangkan bentuk-bentuk intervensi kreatif seperti terapi seni yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa, serta memperhatikan aspek emosional dan psikososial mahasiswa dalam proses bimbingan tugas akhir. Penerapan metode yang sederhana dan murah seperti *zentangle* dapat menjadi pendekatan inovatif yang mendekatkan mahasiswa dengan cara mengelola stres yang lebih sehat.
3. Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol (*randomized controlled trial*) dan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, perlu juga dieksplorasi efektivitas *zentangle* pada mahasiswa dari jurusan lain atau pada populasi dengan karakteristik yang berbeda untuk melihat konsistensi hasil.

4. Mahasiswa, khususnya yang berada pada fase akhir studi, diharapkan dapat mencoba dan memanfaatkan teknik *art therapy: zentangle* sebagai salah satu cara mandiri untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Terapi ini tidak memerlukan keahlian seni khusus dan dapat dilakukan secara fleksibel, sehingga menjadi alternatif positif dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.