

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala memberikan pengaruh terhadap penurunan kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Setelah dilakukan proses pengolahan data penelitian diketahui bahwa:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (65,2%), berusia 19 tahun (57,6%), bertempat tinggal di asrama (84,8%), memiliki indeks prestasi semester 3,50–4,00 (93,9%), dan aktif mengikuti kegiatan organisasi/UKM (90,9%). Hasil uji homogenitas menggunakan *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,720 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kelelahan mental yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada kondisi awal, sehingga kedua kelompok dinyatakan setara sebelum perlakuan diberikan.
2. Pada kondisi awal (*pre-test*), kelelahan mental ditemukan sangat tinggi dan mendominasi hampir seluruh karakteristik responden dengan total prevalensi mencapai 86,4% (57 dari 66 orang). Secara spesifik, keluhan ini dialami oleh mayoritas responden berusia ≥ 18 tahun (89,3%), 19 tahun (84,2%), dan seluruh responden usia ≤ 20 tahun (100%); proporsinya hampir seimbang antara laki-laki (87,0%) dan perempuan (86,0%); serta tersebar pada responden yang tinggal di

asrama (85,7%), rumah orang tua (87,5%), maupun kos (100%). Berdasarkan pencapaian akademik dan aktivitas, kelelahan mental dominan ditemukan pada kelompok IP 3,50-4,00 yaitu sebanyak 87,1% (54 orang) serta pada responden yang aktif mengikuti kegiatan organisasi/UKM yaitu sebesar 85,0% (51 orang).

3. Terdapat perubahan tingkat kelelahan mental yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala, yang ditunjukkan oleh nilai *Chi-Square Uji Friedman* sebesar 97,477 dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Proporsi responden yang mengalami kelelahan mental pada kelompok intervensi menurun secara konsisten dari 84,8% pada *pre-test* menjadi 48,5% (*post-test* 1), 33,3% (*post-test* 2), 24,2% (*post-test* 3), hingga 12,1% pada *post-test* 4, dengan nilai *Mean Rank* yang terus menurun dari 4,67 menjadi 1,38.

Terdapat perubahan tingkat kelelahan mental yang bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian relaksasi napas dalam, yang ditunjukkan oleh nilai *Chi-Square Uji Friedman* sebesar 79,128 dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Meskipun demikian, penurunan pada kelompok kontrol lebih lambat dan bersifat fluktuatif, dengan proporsi kelelahan mental turun dari 87,9% menjadi 72,7% (*post-test* 1), 60,6% (*post-test* 2), 48,5% (*post-test* 3), hingga 36,4% pada *post-test* 4.

4. Terdapat perbedaan tingkat kelelahan mental yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada seluruh titik pengukuran setelah intervensi, berdasarkan hasil Uji *Kruskal-Wallis* (*post-test* 1: $p = 0,046$; *post-test* 2: $p = 0,028$; *post-test* 3: $p = 0,042$; *post-test* 4: $p = 0,023$), sementara pada kondisi awal tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,722$). Selisih proporsi kelelahan mental antar kelompok semakin melebar di setiap sesi, dari 24,2 poin persentase pada *post-test* 1 hingga mencapai 24,3 poin persentase pada *post-test* 4. Secara deskriptif, kelompok *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala menunjukkan penurunan tingkat kelelahan mental yang lebih besar dan lebih konsisten dibandingkan kelompok relaksasi napas dalam.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa tahun pertama disarankan untuk melakukan *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala secara rutin, baik secara mandiri maupun terstruktur, sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis untuk mengelola kelelahan mental yang timbul akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi di lingkungan pendidikan kesehatan. Intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri menggunakan pola mandala yang tersedia secara daring, dengan durasi minimal 30–45 menit per sesi, dua kali seminggu, terutama pada periode padat akademik seperti menjelang ujian atau penugasan besar.

2. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Pihak institusi, khususnya bidang kemahasiswaan dan layanan kesehatan mahasiswa, disarankan untuk mengintegrasikan *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala sebagai program pendampingan kesehatan jiwa bagi mahasiswa tahun pertama, mengingat tingginya prevalensi kelelahan mental (86,4%) yang ditemukan pada awal penelitian ini. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru atau program pembinaan asrama, dengan jadwal yang fleksibel dan tidak menambah beban akademik. Pengelola asrama juga disarankan untuk menyediakan ruang istirahat yang cukup privat guna mendukung pemulihan kognitif mahasiswa, mengingat mayoritas responden tinggal di asrama dengan risiko kurangnya ruang pemulihan pribadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih mengontrol variabel-variabel yang dapat memengaruhi kelelahan mental, seperti beban akademik, pola tidur, dukungan sosial, dan kondisi psikologis dasar responden. Selain itu, diperlukan penelitian dengan desain follow-up jangka panjang (minimal 1–3 bulan pasca intervensi) untuk menilai keberlanjutan efek kumulatif yang telah teridentifikasi dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih proporsional dari segi tempat tinggal, jenis kelamin, dan indeks prestasi, sehingga temuan dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa yang lebih beragam. Penggunaan

kelompok pembanding aktif yang lebih setara dengan *mindfulness based art therapy* (misalnya *mindfulness* tanpa seni, atau *art therapy* tanpa *mindfulness*) juga akan memperkuat kesimpulan mengenai komponen aktif yang paling berkontribusi terhadap penurunan kelelahan mental.