

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan instrumen *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ), diperoleh perbedaan nilai rata-rata antara skor sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) responden menonton animasi Ruwet. Nilai rata-rata skor pre-test adalah 56,42, sedangkan nilai rata-rata skor post-test adalah 57,60.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perubahan skor PSWQ pada responden setelah menonton animasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian stimulus berupa animasi Ruwet berkaitan dengan adanya perubahan respons responden terhadap fenomena *overthinking* yang diukur melalui PSWQ.

Selain itu, berdasarkan kuesioner penilaian terhadap animasi, responden memberikan nilai rata-rata 3,74 dari skala 5 pada aspek visual, penyampaian pesan, dan relevansi tema. Hasil ini menunjukkan bahwa animasi Ruwet dapat diterima dengan cukup baik sebagai media visual yang mengangkat tema *overthinking*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan sebuah karya animasi 3D serta data kuantitatif yang menunjukkan adanya perbedaan skor PSWQ sebelum dan sesudah pemberian stimulus animasi. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji penggunaan media animasi dalam konteks psikologis atau edukatif.

5.2. Saran

Untuk penelitian berikutnya disarankan untuk mengembangkan animasi 3D sebagai media komunikasi emosional dengan menambahkan variabel penelitian lain, seperti empati diri, regulasi emosi, serta intensi pencarian bantuan psikologis, agar dampak animasi terhadap kondisi mental audiens dapat dianalisis secara lebih komprehensif. Selain itu, cakupan responden dapat diperluas tidak hanya pada mahasiswa satu program studi, tetapi juga melibatkan mahasiswa lintas jurusan atau jenjang pendidikan yang berbeda guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan efektivitas animasi 3D dengan media visual lain, seperti video live-action atau animasi 2D, serta mengembangkan pendekatan visual storytelling yang lebih variatif untuk memperkuat penyampaian pesan psikologis, khususnya terkait fenomena *overthinking*.