

LAPORAN THESIS
PERANCANGAN MEDIA KOMUNIKASI VISUAL EDUKATIF
MENGENAI ACADEMIC BURNOUT



SAMUEL WILBERT

21.L1.0004

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

LAPORAN THESIS
PERANCANGAN MEDIA KOMUNIKASI VISUAL EDUKATIF
MENGENAI ACADEMIC BURNOUT

Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Desain



SAMUEL WILBERT

21.L1.0004

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

ABSTRAK

Academic Burnout adalah salah satu isu utama yang mempengaruhi mahasiswa di tingkat perguruan tinggi. Gejala burnout seringkali diabaikan hingga mencapai titik kritis, seringkali berupa stress yang tidak kunjung pulih. Hal ini berisiko mengganggu mahasiswa pada tahap perkembangan yang penting dalam hidup mereka. Jika tidak dikelola, burnout dapat berdampak buruk terhadap performa akademik dan perkembangan profesional jangka panjang (Pate, A. N., Reed, B. N., Cain, J., & Schlesselman, L., 2023). Perancangan ini mengusulkan pendekatan jangka panjang untuk pencegahan burnout melalui strategi manajemen diri. Mengingat kompleksitas isu yang diangkat, kampanye ini berharap penggunaan media visual edukatif berupa kampanye digital untuk membantu mengedukasi mahasiswa usia 20 hingga 25 tahun dalam membangun solusi jangka panjang dalam mengelola burnout akademik.

Kata Kunci: Academic Burnout, Mahasiswa, Kampanye Digital, Manajemen Diri.

ABSTRACT

Academic burnout is one of the major issues affecting university students. Its symptoms are often overlooked until they reach a critical point, often manifesting as unresolved, persistent stress. This puts students at risk during a crucial stage of their personal development. When left unmanaged, burnout can have long-term negative effects on both academic performance and professional growth (Pate, A. N., Reed, B. N., Cain, J., & Schlesselman, L., 2023). This design proposes a long-term approach to preventing burnout through self-management strategies. Considering the complexity of the issue, this campaign hopes that the use of educational visual media in the form of digital campaigns can help educate students aged 20 to 25 in building long-term solutions for managing academic burnout.

Keywords: Academic Burnout, University Students, Digital Campaign, Self-Management