

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Burnout merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang dihubungkan dengan stres yang kronis dari hari ke hari dan ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional. Meskipun *burnout* kerap disamakan dengan stres kerja biasa namun dua hal ini memiliki perbedaan. *Burnout* merupakan proses psikologis yang dihasilkan oleh stres yang tidak terlepas dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian terhadap diri yang menurun.

Burnout sendiri sering dialami oleh orang yang bekerja pada bidang sosial dimana orang tersebut bertemu dengan orang banyak setiap harinya. Namun *burnout* juga kerap dialami oleh mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout* (Fitri Arlinkasari, Sari Zakiah Akmal, n.d.). Faktor yang mendominasi penyebab *burnout* adalah dari faktor internal, yang ditimbulkan dari seorang individu itu sendiri. Penyebab *burnout* dari faktor internal ini disebabkan dari ketidakberdayaan seorang individu dalam mengontrol emosi dalam diri. Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang hingga berat dengan presentase 33,6% sedangkan presentase pada mahasiswa laki-laki yang mengalami stres ringan hanya 18,8% dan stres berat 4% saja (Ambarwati et al., 2019).

Sebanyak 50% dari 100 audiens yang telah mengisi kuesioner mengatakan tidak mengetahui perbedaan antara *burnout* dengan stres pada umumnya. Padahal *burnout* dan stres biasa memiliki perbedaan yang signifikan. Meskipun memiliki gejala yang hampir sama dengan stres pada umumnya, namun *burnout* memiliki rentang waktu yang relatif lama bagi penderitanya. Selain menyebabkan perasaan tertekan dan kelelahan, *burnout* dapat menyebabkan susah tidur, perasaan cemas, menurunnya sistem imun, sulit konsentrasi hingga menyebabkan depresi. Tak banyak orang menyadari bahwa kemungkinan stres yang dialami adalah *burnout*.

Bagi usia 20-25 tahun yang tergolong dalam rentang usia dewasa dini yang menduduki perkuliahan maupun sudah bekerja memiliki karakteristik produktif, sehingga pada rentang usia 20-25 tahun kerap mengalami *burnout* akibat bekerja terlalu keras dan tingginya ekspektasi akan pekerjaan tersebut. Sejak usia dewasa kebanyakan laki-laki dan wanita berusaha beradaptasi dengan pernikahan dan kariernya (Hurlock, 1980). Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden mengalami *burnout* ringan sebesar 55% dan *burnout* sedang

42,5% (Swasti et al., 2018). Di Indonesia, penelitian mengenai *burnout* belum banyak dilakukan (“Burnout: PENGHAMBAT PRODUKTIVITAS YANG PERLU DICERMATI,” 2016). Perancangan buku ilustrasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai *burnout* yang kerap disalahartikan sebagai stres biasa. Biasanya dewasa dini perlu selektif mengenai bacaannya, sehingga memiliki kecenderungan untuk membaca surat kabar dan majalah daripada membaca buku (Hurlock, 1980).

Komunikasi visual memiliki tujuan untuk audiens merasakan sesuatu, membangunkan emosi, menciptakan drama, hal ini yang membuat audiens merasa memiliki keterikatan dengan ilustrasi dan yang menentukan apakah ilustrasi itu berhasil atau tidak (Witabora, 2012). Pemilihan buku ilustrasi sebagai media edukasi bertujuan agar pembacanya tidak merasa jenuh saat membaca. Selain itu ilustrasi juga dapat memudahkan dalam memahami suatu tulisan. Pemilihan buku ilustrasi sebagai media edukasi bertujuan agar pembacanya tidak merasa jenuh saat membaca. Selain itu ilustrasi juga dapat memudahkan dalam memahami suatu tulisan.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Sebanyak 50% dari 100 responden menjawab tidak mengetahui perbedaan antara stres biasa dengan *burnout*.
- b. Sebanyak 62% dari responden kuesioner merasa perlu akan adanya literasi mengenai *burnout*.
- c. Sebanyak 100% dari responden kuesioner menjawab mereka merasa tertarik untuk membaca buku ilustrasi, dan sebanyak 62% responden lebih menyukai konsep buku ilustrasi *wordless books* daripada komik.
- d. WHO menganggap situasi *burnout* ini sebagai permasalahan yang serius karena melanda milenials berusia 20-38 tahun di hampir seluruh dunia.
- e. Menurut ambarwati, mahasiswa perempuan memiliki presentase 33,6% mengalami stres sedang hingga berat. Jumlah ini lebih dominan daripada mahasiswa laki-laki yang hanya 19% mengalami stres ringan sebanyak 19% dan stres berat hanya sebesar 4% saja.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang Buku Ilustrasi yang inovatif dan menarik mengenal burnout untuk dewasa usia 20-25 tahun?

1.4. Batasan Masalah

Perancangan buku ilustrasi ini fokus membahas mengenai *burnout*, tidak membahas mengenai isu kesehatan mental lainnya.

1.5. Tujuan Perancangan

- a. Mengedukasi pembaca mengenai sindrom *burnout* yang perlu diwaspadai
- b. Memberi pemahaman pentingnya mengenal *burnout* di usia produktif
- c. Mencari informasi mengenai sindrom *burnout* bagi dewasa usia 20-25 tahun

1.6. Manfaat Perancangan

- a. Memberikan edukasi yang mendalam dan menyeluruh terkait dengan sindrom burnout bagi dewasa usia 20-25 tahun
- b. Memberi literasi yang memuat tentang edukasi mengenai burnout bagi dewasa usia 20-25 tahun