

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI LITERASI TENTANG MEKANISME KOPING DALAM BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA

Karisma Isnani Putri

¹Universitas Negeri Surabaya

email: ¹karismaaip@gmail.com

Received:

13-07-2026

Reviewed:

13-07-2026

Accepted:

14-07-2026

ABSTRA: *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tingginya tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Kurangnya pemahaman mengenai mekanisme koping mendorong perlunya media literasi yang mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan merancang buku ilustrasi sebagai media literasi tentang mekanisme koping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan *Design Thinking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai mekanisme koping, namun memiliki ketertarikan tinggi terhadap media visual sebagai sarana literasi. Berdasarkan hasil tersebut, dirancang buku ilustrasi *Pelan-Pelan Pulih* yang memadukan *storytelling*, ilustrasi, serta materi mengenai *self-awareness*, kesehatan mental, dan mekanisme koping koping. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa buku memperoleh penilaian positif dari mayoritas responden, sehingga dinilai layak sebagai media literasi. Buku ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengenali *burnout* akademik dan menerapkan mekanisme koping secara adaptif.

Kata Kunci: buku ilustrasi, burnout akademik, mekanisme koping, mahasiswa, Design Thinking.

ABSTRACT: *Academic burnout* is a condition of physical, mental, and Emotional Exhaustion caused by high academic demands that can impact students' mental health. A lack of understanding of coping mechanisms drives the need for easy-to-understand literacy media. This study aims to design an illustrated book as a literacy medium on coping mechanisms in academic burnout in students using descriptive qualitative methods with a *Design Thinking* approach. The results indicate that students still have a limited understanding of coping mechanisms, but are highly interested in

visual media as a literacy tool. Based on these results, the illustrated book "Pelan-Pelan Pulih" was designed, combining storytelling, illustrations, and material on self-awareness, mental health, and coping mechanisms. The feasibility test results showed that the book received positive reviews from the majority of respondents, thus deeming it suitable as a literacy medium. This book is expected to help students recognize academic burnout and apply coping mechanisms adaptively.

Keywords: *illustrated book, academic burnout, coping mechanisms, students, Design Thinking.*

PENDAHULUAN

Dalam dunia universitas cenderung identik dengan pengembangan diri dan kebebasan dalam belajar. Mahasiswa memiliki sebuah ruang untuk mengeksplorasi kemampuan akademis maupun non-akademisnya tanpa sebuah tekanan. Tetapi pada kenyataannya, mahasiswa mengalami tekanan akademis yang signifikan sehingga dapat menyebabkan kelelahan mental (Khairunnisa et al, 2025). Mahasiswa sering kali menghadapi tuntutan akademik yang intens seperti tugas perkuliahan, penyelesaian skripsi, ujian, dan ekspektasi prestasi yang tinggi. Tekanan ini dapat menimbulkan tingkat stres yang signifikan jika tidak ada mekanisme pengelolaan yang efektif. Stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi berkembang menjadi *burnout akademik*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik berkepanjangan (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami tekanan akademik yang berat, yang pada beberapa kasus berkembang menjadi *burnout*. *Burnout* pada mahasiswa tugas akhir berakar dari beban kerja yang tinggi, ketidakpastian hasil, hingga hubungan interpersonal yang kurang mendukung (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Lebih lanjut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa masalah akademik seperti kesulitan memahami materi kuliah dan banyaknya tugas dapat memicu *burnout*, yang kemudian mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Vidyputri et al., 2023).

Mahasiswa semester awal sedang rajin-rajinnnya dan mata kuliah masih tergolong mudah. Sehingga motivasi belajar dan semangat mahasiswa dalam perkuliahan masih tinggi dan belum mengalami tekanan yang signifikan (Hardiansyah, 2021, dalam Maisyaroh, Kholisna, 2024, hlm.5). Ini juga dinyatakan dalam penelitian (Majesty et al., 2020) bahwa mahasiswa di semester akhir secara umum memiliki Tingkat belajar yang lebih rendah dari pada tahun pertama. *Burnout* akademik juga tidak hanya berdampak pada penurunan motivasi belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan keterlibatan mahasiswa dalam proses akademik. Data SKI Kementerian Kesehatan 2023 menunjukkan 5,5% remaja usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental. Sementara itu, survei BMC Medical Education 2023 menunjukkan 55,16% mahasiswa mengalami *burnout* tingkat ringan, 3,55% mengalami *burnout* serius, dan 1,28% mengalami *burnout* yang sangat serius. (Solekhah et al., 2026)

Burnout akademik tidak hanya merusak kualitas pembelajaran tetapi juga berdampak pada motivasi belajar mahasiswa. Penelitian empiris menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa, yang menyebabkan penurunan partisipasi dalam kegiatan akademik dan pengambilan keputusan akademik yang kurang produktif (Maisyaroh & Kholisna., 2024).

Dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks ini, mekanisme koping menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mengelola stres yang mereka alami. Mekanisme koping merujuk pada upaya kognitif dan perilaku individu untuk menghadapi tuntutan tekanan yang melebihi sumber daya yang dimiliki (Solekhah et al., 2026). Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai bentuk mekanisme koping seperti *Problem-Focused Coping* untuk mengatasi sumber stres secara langsung, *Emotion-Focused Coping* untuk mengelola reaksi emosional, serta *coping* penghindaran yang terkadang muncul sebagai respon terhadap tekanan yang intens (Solekhah et al., 2026).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, strategi *problem focused coping* berorientasi pada penyelesaian masalah. Mekanisme koping terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi dampak buruk stress dan *burnout*. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan dalam mengatur manajemen waktu yang baik ataupun dukungan sosial yang kuat cenderung bisa mempertahankan kesejahteraan psikologisnya dalam situasi yang penuh dengan tekanan (Solekhah et al., 2026). Studi tersebut menegaskan bahwa meskipun mekanisme koping telah dipelajari, implementasinya dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa bersifat situasional dan dipengaruhi oleh pemahaman individu terhadap stres yang dialami.

Konsep yang berkaitan dengan fenomena psikologis ini yakni literasi kesehatan mental. Dimana literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengenali suatu kondisi psikologis, memahami mekanisme yang tepat untuk mengatasinya dan mengetahui sumber daya atau bantuan yang relevan (Sargeyev et al., 2025). Literasi sangat berperan penting untuk membantu mahasiswa dalam mengambil tindakan yang efektif dalam merespon *burnout* akademik, termasuk dalam mencari mekanisme koping yang tepat. Penelitian internasional menyatakan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan dengan peningkatan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) dan pengelolaan stres yang lebih adaptif pada populasi mahasiswa (Iswanto & Ayubi., 2023).

Media edukasi mengenai buku *self-help* pada umumnya berbasis teks panjang dan kurang menampilkan narasi visual yang mampu menghadirkan empati dan keterhubungan emosional. Literasi visual, sebagaimana didefinisikan oleh Orland-Barak dan Maskit (2017 dalam Ardiningrum et al., 2025), adalah kemampuan untuk menafsirkan, menganalisis, dan menciptakan makna dari informasi visual, yang memperluas pengertian literasi dari sekadar teks tertulis. Gagasan ini didukung oleh teori kognitif pembelajaran multimedia (Mayer, 2005) dan teori pengkodean ganda (Paivo, 1991) bahwa dengan menerapkan visual dengan teks mampu meningkatkan pemahaman, dan mengurangi beban kognitif, dan membantu retensi. Di luar itu juga informasi visual berfungsi untuk membantu siswa dalam melacak pemahaman dan merefleksikan interpretasi mereka dan pembuatan makna tingkat tinggi, khususnya dalam konteks EFL multi bahasa dimana isyarat visual dapat bertindak sebagai jembatan lintas bahasa (Aslilestari et al., 2025).

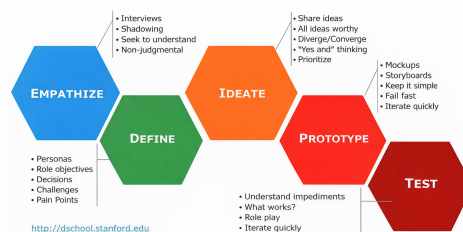
Output dari penelitian ini adalah buku ilustrasi cetak sebagai media literasi mengenai mekanisme koping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa. Buku ilustrasi dipilih karena memiliki karakteristik reflektif, intim, dan bebas dari distraksi digital yang sering kali muncul pada perangkat elektronik. Penelitian mengenai kebiasaan membaca juga menunjukkan bahwa pembaca, terutama mahasiswa seringkali lebih memilih buku cetak untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan membaca secara digital pada layar yang mudah terinterupsi oleh notifikasi (Subaveerapandiyan & Sinha., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini menghasilkan sebuah media berupa buku ilustrasi cetak yang membahas mekanisme coping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa. Media ini dirancang sebagai sarana literasi yang tidak hanya menyampaikan informasi secara kognitif, tetapi juga mampu menghadirkan pengalaman membaca yang lebih reflektif dan emosional, sehingga mahasiswa dapat memahami kondisi *burnout* serta strategi *coping* yang adaptif secara lebih mendalam.

Dengan demikian, tujuan dibuatnya buku ilustrasi ini adalah menghasilkan media literasi yang informatif, komunikatif, dan menarik mengenai mekanisme coping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa. Hasil perancangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan media edukasi berbasis Desain Komunikasi Visual, serta menjadi alternatif media literasi bagi mahasiswa, dosen, konselor, dan pihak perguruan tinggi dalam meningkatkan pemahaman mengenai *burnout* akademik, *self-awareness*, dan penerapan mekanisme coping yang adaptif untuk menjaga kesehatan mental.

METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konsep *Design Thinking*. *Design Thinking* merupakan proses kreatif untuk memecahkan masalah kompleks yang berpusat pada pengguna atau *human-centric* (Husnunnisa, 2025).



Gambar 1.0 Design Thinking (Sumber: dschool.stanford.edu)

Pada tahap pemecahan masalah ini, peneliti akan berusaha memahami apa kebutuhan users (manusia) dan menghasilkan solusi yang paling efektif. Dalam konsep ini peneliti menggunakan *Design Thinking* dari Hasso-Plattner Institute of Design at Stanford yang memiliki 5 tahapan, yaitu Empathize, Define, Ideate, Prototype, dan Test. Metode ini digunakan karena bisa menciptakan ide kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan masalah, sehingga menghasilkan yang baik dalam perancangan buku ilustrasi ini.

KERANGKA TEORETIK

Burnout Akademik

Stres akademik akan berpengaruh secara langsung terhadap *burnout* akademik. Banyak penelitian yang mengemukakan bahwa stres akademik berpengaruh negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, termasuk *burnout* akademik. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi, hal ini dikemukakan oleh Yussof et al (2021, dalam Sujadi, 2023). *Burnout* akademik ialah kondisi yang harus dihindari, dikarenakan bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan fisik mahasiswa (Sujadi, 2023).

Mekanisme Koping

Mekanisme koping merupakan suatu mekanisme adaptif yang penting dalam membantu mahasiswa untuk mempertahankan kondisi kesejahteraan akademik dan psikologis. Mahasiswa yang mampu menerapkan mekanisme koping dengan efektif dapat membuat mahasiswa memiliki ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi tekanan akademik. *Coping* adaptif yaitu manajemen waktu, dukungan sosial dan refleksi diri, penelitian ini terbukti membantu menurunkan tingkat *burnout* akademik (Solekhah et al., 2026).

Jenis-Jenis Mekanisme Koping

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa mekanisme koping adalah suatu proses dinamis yang digunakan oleh individu untuk mengelola tekanan, mekanisme koping secara umum terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu:

1. *Problem-Focused Coping*

Problem-Focused Coping atau pendekatan pemecahan masalah, yaitu mekanisme yang berfokus pada upaya menyelesaikan sumber masalah secara langsung, seperti manajemen waktu, perencanaan belajar, ataupun mencari solusi terhadap tugas akademik.

2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-Focused Coping atau pengelolaan emosi merupakan mekanisme yang berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul karena stres, seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, dan refleksi diri.

Pengertian Literasi tentang Burnout Akademik Pada Mahasiswa

Esty mengatakan “Mahasiswa perlu mengenali tanda-tanda *burnout* akademik sejak dini, karena untuk mencegah terjadinya *burnout* akademik” (Antara Kalteng, 2025). Literasi mengenai kesehatan mental dapat membantu mahasiswa memahami kondisinya, seperti kondisi *burnout* serta mengenali mekanisme koping yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik akan cenderung lebih mampu untuk mencari bantuan serta menggunakan mekanisme koping yang adaptif (Kuthcer et al, 2016).

Karakteristik Mahasiswa

Saat ini kelompok yang mendominasi di dunia perguruan tinggi adalah Generasi Z, Berdasarkan penelitian (Sujani et al., 2025) bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan gaya belajar visual dengan bantuan gambar, warna, dan visualisasi untuk dapat lebih memahami informasi.

Generasi Z lebih cenderung memilih buku cetak, dikarenakan mereka merasa lebih mudah untuk menandai halaman, mengurangi distraksi, dan membuat catatan, Mizrach & Salaz (2019, dalam Kompasiana, 2025)

Media Literasi Sebagai Sarana Edukasi pada Mahasiswa

Literasi sangat penting dalam era ini, dikarenakan tuntutan dari perkembangan zaman. Hal itu membuat berkembangnya pengertian literasi, konsep edukasi literasi ini diartikan kemampuan membaca dan menulis. Individu bisa disebut literat jika memiliki pengetahuan untuk digunakan dalam aktivitas yang menuntut fungsi literasi secara efektif dalam masyarakat dan pengetahuan yang dicapai dengan membaca, yang memungkinkan untuk bisa dimanfaatkan oleh dirinya sendiri (Widarti et al, 2016).

Buku Ilustrasi sebagai Media Komunikasi Visual

Menurut (Male, 2007) buku ilustrasi merupakan media publikasi yang memadukan antara elemen visual dan teks yang berfungsi untuk menyampaikan informasi secara

komunikatif dan menarik. Ilustrasi memiliki beberapa fungsi dalam komunikasi visual, seperti untuk memperjelas pesan yang ingin disampaikan, membangun narasi visual, menarik perhatian audiens, dan membantu proses pemahaman. Ilustrasi dirancang secara efektif bisa membantu meningkatkan keterlibatan emosional pembaca pada konten yang disampaikan (Male, 2007).

Ilustrasi

Ilustrasi kartun adalah gambar yang memiliki ciri khas atau yang lucu. Biasanya digunakan dalam majalah anak, cerita bergambar ataupun komik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emphatize

Pada tahap *Emphatize*, dilakukan proses identifikasi permasalahan dan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, kuesioner, dan studi literatur untuk memahami kondisi mahasiswa terkait burnout akademik serta kebutuhan mereka terhadap media literasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami burnout akademik akibat tingginya tuntutan perkuliahan, banyaknya deadline, kesulitan manajemen waktu, dan tekanan dalam penyusunan skripsi yang berdampak pada kelelahan fisik, mental, penurunan motivasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Meskipun mahasiswa telah melakukan berbagai upaya coping, seperti beristirahat, berbagi cerita, atau mengalihkan perhatian, sebagian besar masih belum memahami strategi coping yang tepat. Hasil wawancara dengan ahli bimbingan konseling juga menegaskan pentingnya *self-awareness*, *emotion-focused coping*, dan *problem-focused coping* sebagai langkah dalam mengelola burnout akademik. Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai media buku ilustrasi cetak dengan gaya visual kartun, warna yang lembut, bahasa yang komunikatif, serta penyampaian materi melalui storytelling. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang buku ilustrasi ***Pelan-Pelan Pulih*** sebagai media literasi yang sesuai dengan kebutuhan, karakteristik, dan preferensi mahasiswa dalam memahami burnout akademik dan mekanisme coping.

Define

Define merupakan proses analisis data dari *emphatize*, dari hasil analisis 5W+1H yang telah diperoleh dari observasi, wawancara dengan ahli konseling, dan mahasiswa dapat disimpulkan bahwa diperlukan media untuk literasi mengenai mekanisme coping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini buku ilustrasi "***Pelan-Pelan Pulih***" dipilih sebagai media literasi karena mampu menyampaikan materi dengan visualisasi yang mudah dipahami dengan dibalut *storytelling*. Buku ini dirancang sebagai media literasi yang dapat mendukung mahasiswa dalam mengenal mekanisme coping dalam *burnout* akademik.

Ideate

1. Tujuan Kreatif

Tujuan kreatif dalam perancangan buku ilustrasi ini adalah untuk menghasilkan sebuah media literasi visual yang mampu menyampaikan informasi mengenai mekanisme coping dalam *burnout* akademik secara komunikatif, menarik, dan mudah dipahami oleh mahasiswa. Perancangan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi secara tekstual, tetapi juga mengintegrasikan elemen visual berupa ilustrasi sebagai sarana untuk memperkuat pemahaman emosional dan kognitif pembaca.

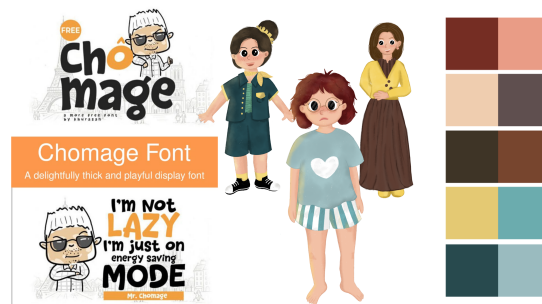
2. Strategi Kreatif

Strategi kreatif dalam perancangan buku ilustrasi ***Pelan-Pelan Pulih*** disusun berdasarkan karakteristik target audiens yang mencakup aspek demografis, geografis,

psikografis, dan perilaku. Target utama buku ini adalah mahasiswa S1/D3 berusia 18–24 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, khususnya yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Surabaya. Mahasiswa yang menjadi sasaran merupakan individu yang aktif dalam kegiatan akademik maupun nonakademik, berpotensi mengalami tekanan akademik atau burnout, memiliki ketertarikan terhadap isu kesehatan mental, serta lebih menyukai media cetak berbasis visual dengan penyampaian yang sederhana, komunikatif, dan tidak menggurui. Dari aspek perilaku, target audiens cenderung lebih mudah memahami informasi melalui ilustrasi, menyukai konten yang ringkas, relatable, dan berbentuk storytelling, serta telah menerapkan berbagai strategi coping secara mandiri meskipun belum sepenuhnya efektif. Berdasarkan karakteristik tersebut, buku dirancang dalam format cetak berukuran 18 × 18 cm dengan hardcover berlaminasi doff, menggunakan kertas Jasmine putih-cream, teknik jilid perfect binding, dan proses digital printing. Buku terdiri atas 28 halaman dengan gaya ilustrasi kartun serta menggunakan ukuran huruf 20 pt untuk menciptakan pengalaman membaca yang nyaman, menarik, dan sesuai dengan preferensi mahasiswa.

3. Program Kreatif

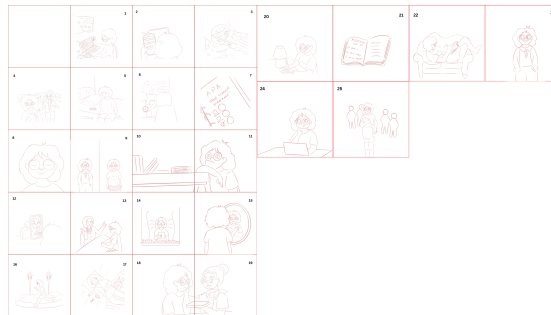
Program kreatif merupakan tahap implementasi dari strategi kreatif yang telah disusun sebelumnya, meliputi penentuan konsep visual dan isi buku ilustrasi Pelan-Pelan Pulih. Buku ini mengangkat kisah seorang mahasiswa bernama Seyza yang mengalami burnout akademik akibat tekanan perkuliahan, penyusunan skripsi, dan berbagai tuntutan lainnya, kemudian berproses menuju pemulihan melalui *self-awareness* dan penerapan mekanisme coping yang adaptif dengan bimbingan Bu Ema sebagai konselor serta dukungan dari sahabatnya, Kirai. Judul Pelan-Pelan Pulih dipilih untuk merepresentasikan bahwa proses pemulihan membutuhkan waktu, kesadaran diri, dan usaha yang konsisten. Konsep visual buku menggunakan gaya ilustrasi kartun dengan pendekatan *centered illustration layout* yang dipadukan dengan ruang kosong (*white space*) untuk menciptakan kesan tenang dan reflektif. Palet warna yang digunakan mengadopsi tone *Muted Spring* dengan nuansa hangat dan lembut guna mendukung suasana emosional cerita. Dari sisi tipografi, font **Chomage** digunakan pada judul untuk memberikan kesan hangat dan menenangkan, sedangkan *Poppins* digunakan sebagai teks isi karena memiliki tingkat keterbacaan yang baik. Desain sampul dirancang sederhana dengan visual tokoh utama sebagai representasi isi cerita, sementara proses akhir produksi menggunakan *hardcover*, laminasi doff, dan teknik *lay-flat binding* untuk meningkatkan kualitas, kenyamanan membaca, serta ketahanan buku sebagai media literasi.



Gambar 1 Desain Karakter, Warna dan Tipografi (Sumber: Putri,2026)

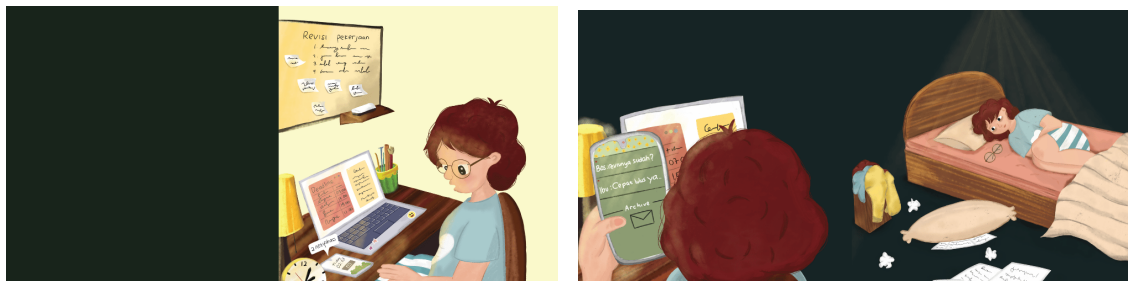
Prototype

Prototype merupakan tahap awal dalam proses perancangan yang berfungsi sebagai representasi atau simulasi fisik dari buku ilustrasi yang dirancang. Tahap ini memiliki tujuan untuk menguji dan mengevaluasi alur cerita, aspek visual, serta mekanisme interaksi yang telah dikembangkan, sebelum melanjutkan ke tahap produksi akhir



Gambar 2 Thumbnail (Sumber: Putri,2026)

Tight Tissue merupakan tahapan setelah thumbnail, dimana proses perancangan buku ilustrasi berupa ilustrasi, komponen warna, *layout*, dan elemen desain yang sudah dibuat.



Gambar 3 *Tight Tissue* (Sumber: Putri,2026)

Perancangan buku ilustrasi sebagai media literasi mengenai mekanisme coping dalam burnout akademik pada mahasiswa menghasilkan sebuah prototipe buku berjudul *Pelan-Pelan Pulih*. Prototipe ini merupakan hasil akhir dari seluruh proses perancangan yang telah melalui tahapan pengembangan konsep, penyusunan materi, storytelling, pembuatan ilustrasi, *tight tissue*, serta penyempurnaan tata letak dan elemen visual. Buku telah disusun dengan ilustrasi berwarna, tipografi yang mudah dibaca, komposisi layout yang seimbang, serta penyajian materi yang komunikatif sesuai dengan karakteristik target audiens.



Gambar 4 Hasil Produk (Sumber: Putri,2026)

Hasil akhir ini menjadi *final artwork* yang siap diproduksi dalam bentuk buku cetak. Selain itu hasil produk ini di lengkapi dengan media pendukung yang dirancang untuk memperkuat penyampaian pesan sekaligus meningkatkan pengalaman pembaca dalam memahami mekanisme coping pada *burnout* akademik. Media pendukung yang digunakan meliputi jurnal refleksi (*journaling book*), stiker, gantungan kunci, bolpoin, dan *totebag*. Seluruh media pendukung dirancang dengan konsep visual yang selaras dengan buku utama sehingga mampu menciptakan pengalaman literasi yang lebih menarik, komunikatif, dan berkesan bagi target audiens.

**Gambar 5** Merchandise (Sumber: Putri,2026)

Setelah proses perancangan selesai, tahap selanjutnya adalah validasi yang meliputi validasi materi dan validasi media untuk menilai tingkat kelayakan buku ilustrasi yang telah dikembangkan. Penilaian dilakukan menggunakan instrumen dengan Skala Likert 1–4, kemudian hasil penilaian dari para validator diolah dengan menghitung nilai rata-rata untuk menentukan tingkat kelayakan produk berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Kristeria Validasi Produk

Presentase%	Kriteria
0-25	Kurang Layak
26-50	Cukup Layak
51-75	Layak
76-100	Sangat Layak

Validasi materi ini akan dilakukan oleh Ibu Ririn Alimuzdalifah Aisah S.SOS.I selaku ahli bimbingan konseling untuk mengukur kesesuaian dan kebenaran materi yang telah disampaikan dalam buku ilustrasi.

Tabel 2. Validasi Materi

Indikator Penilaian	Skor
Buku Ilustrasi ini dapat menyampaikan dengan baik mengenai mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik.	3
Isi materi pada buku ilustrasi ini disusun sesuai dengan mekanisme koping yang tepat.	3
Penggunaan kalimat dan istilah pada buku ilustrasi ini telah sesuai dengan target audiens (Mahasiswa)	4
Pembahasan materi sebagai literasi mengenai mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik pada buku ilustrasi ini sudah sesuai.	3
Buku ilustrasi tentang mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa ini dapat digunakan sebagai media literasi yang layak.	3
Gaya ilustrasi pada buku ini sudah sesuai dengan materi mekanisme koping yang digunakan.	3
Buku ilustrasi ini dapat membantu para pembaca untuk mengenali ciri-ciri <i>burnout</i> akademik yang terjadi.	4
Buku ilustrasi ini dapat membantu para pembaca untuk mencegah <i>burnout</i> akademik.	3
Buku ilustrasi ini sudah memberikan contoh kasus atau cerita yang sesuai mengenai <i>burnout</i> akademik.	3
Kebermanfaatan materi sudah disampaikan dengan baik pada buku ilustrasi ini.	3
Total Skor	80
Hasil Uji Validasi	
$P = \frac{F}{N} \times 100\%$ $P = \frac{32}{40} \times 100\%$ $P = 80\%$	

Berdasarkan hasil validasi media oleh Ibu Ririn Alimuzdalifah Aisah S.SOS.I Perancangan buku ilustrasi “Pelan-Pelan Pulih” dinyatakan sangat layak digunakan tanpa revisi dengan presentasi hasil validasi sebesar 80% dan dapat dilanjutkan proses produksi .

Validasi materi ini akan dilakukan oleh Ibu Shofani Azhari, S.Ds., M.Ds. Selaku dosen S1 Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya untuk mengukur kesesuaian desain serta kualitas buku ilustrasi yang telah dirancang.

Tabel 3. Validasi Media

Indikator Penilaian	Skor
Pemilihan warna dalam buku mampu mengkomunikasikan emosi cerita dengan baik.	3
Elemen tipografi yang digunakan dalam proses membaca.	4

Tata letak (<i>layout</i>) ilustrasi dan teks memudahkan pembaca.	4
Gaya ilustrasi yang digunakan sudah sesuai dengan target audiens.	4
Elemen visual (ilustrasi, desain karakter, warna) mampu memperkuat pesan dan tema cerita secara keseluruhan.	4
Konsistensi gaya ilustrasi dan karakter visual pada buku sudah dipertahankan sepanjang cerita.	4
Interaksi antara teks dan gambar dalam buku sudah menyampaikan dengan baik pesan cerita.	3
Ukuran dan penempatan teks dan gambar sudah memperhatikan hierarki visual yang jelas.	4
Penerapan prinsip ritme visual dalam urutan gambar sudah menjaga alur cerita yang dinamis.	4
Penggunaan ruang negatif (<i>negative space</i>) dalam buku membantu pembaca fokus pada elemen penting cerita.	4
Total Skor	95
Hasil Uji Validasi	$P = \frac{F}{N} \times 100\%$
	$\frac{38}{40}$
	$P = \frac{38}{40} \times 100\%$
	P = 95%

Berdasarkan hasil validasi media oleh Ibu Shofani Azhari, S.Ds., M.Ds. Perancangan buku ilustrasi “Pelan-Pelan Pulih” dinyatakan sangat layak digunakan tanpa revisi dengan presentasi hasil validasi sebesar 95% dan dapat dilanjutkan proses produksi.

Test

Pada tahap *Test*, dilakukan uji kelayakan terhadap buku ilustrasi Pelan-Pelan Pulih untuk mengetahui tingkat kelayakan media serta memperoleh masukan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan produk. Pengujian dilakukan kepada mahasiswa sebagai target audiens guna memperoleh tanggapan terhadap isi materi, penyajian cerita, ilustrasi, tata letak, tipografi, serta keseluruhan tampilan buku. Instrumen yang digunakan berupa angket uji kelayakan yang mencakup aspek materi, visual, keterbacaan, penyajian, dan kebermanfaatan buku sebagai media literasi mengenai mekanisme coping dalam burnout akademik. Penilaian menggunakan Skala Guttman dengan pilihan jawaban **Setuju dan Tidak Setuju**, kemudian hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tingkat kelayakan buku ilustrasi sebagai media literasi bagi mahasiswa.

Indikator Pertanyaan	Jawaban
Cerita yang disampaikan dalam buku ilustrasi ini dapat saya pahami dengan jelas.	33 dari 33 memilih setuju
Pemahaman saya tentang mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik bertambah setelah membaca buku ilustrasi ini.	32 dari 33 memilih setuju
Setelah membaca buku ilustrasi ini saya merasa tertarik untuk menerapkan saran atau solusi yang diberikan jika mengalami masalah yang terjadi.	32 dari 33 memilih setuju
Saya dapat memahami dengan jelas pesan atau isi yang disampaikan melalui buku ilustrasi ini.	33 dari 33 memilih setuju
Saya merasa lebih mampu mengelola perasaan negatif saat mengalami <i>burnout</i> akademik setelah membaca buku ilustrasi ini.	32 dari 33 memilih setuju
Saya merasa pikiran saya lebih terbuka dalam menangani <i>burnout</i> akademik setelah membaca buku ilustrasi ini.	32 dari 33 memilih setuju
Setelah membaca buku ilustrasi ini saya menyadari tentang pentingnya <i>burnout</i> akademik.	32 dari 33 memilih setuju
Buku ini mempengaruhi pandangan saya tentang <i>burnout</i> akademik jika terjadi.	32 dari 33 memilih setuju
Menurut saya buku ilustrasi ini sudah memberikan contoh kasus atau cerita yang sesuai tentang mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik.	33 dari 33 memilih setuju
Menurut saya buku ilustrasi ini dapat menjadi media yang efektif dalam memberikan informasi mengenai mekanisme koping dalam <i>burnout</i> akademik.	33 dari 33 memilih setuju

Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku ilustrasi "Pelan-Pelan Pulih" dinilai telah memenuhi aspek kelayakan sebagai media literasi mengenai mekanisme koping dalam *burnout* akademik pada mahasiswa. Selain itu, buku ini memperoleh tanggapan yang positif dari target audiens, baik dari segi isi materi, alur cerita, visual ilustrasi, tata letak, maupun kemudahan dalam memahami informasi yang disampaikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa buku ilustrasi "Pelan-Pelan Pulih" layak digunakan sebagai media literasi yang mampu membantu mahasiswa memahami *burnout* akademik serta mekanisme koping secara menarik, komunikatif, dan mudah dipahami.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan kondisi yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, kesulitan manajemen waktu, dan tekanan penyelesaian skripsi, yang berdampak pada kelelahan fisik, mental, penurunan motivasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa telah melakukan berbagai upaya coping, namun masih

bersifat sederhana dan belum terarah karena rendahnya pemahaman mengenai mekanisme coping. Oleh karena itu, dirancang buku ilustrasi Pelan-Pelan Pulih sebagai media literasi yang menyajikan materi mengenai burnout akademik, *self-awareness*, serta strategi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* melalui storytelling dan ilustrasi yang komunikatif. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa buku ilustrasi ini memperoleh tanggapan positif dari target audiens sehingga dinilai layak digunakan sebagai media literasi yang membantu mahasiswa memahami dan mengelola burnout akademik secara lebih adaptif. Buku ini diharapkan dapat menjadi media pendukung dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, sedangkan bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan materi serta mengevaluasi efektivitas unsur visual dan storytelling agar penyampaian pesan menjadi lebih optimal.

REFERENSI

- A, S. dan Sinha, P. (2021) "Digital Literacy and Reading Habits of the Central University of Tamil Nadu Students: A Survey Study."
- Ardiningrum, Q. (2025) "LITERASI VISUAL SEBAGAI DASAR KECAKAPAN BERMEDIA SOSIAL BAGI REMAJA DI ERA DIGITAL," 5(8). Tersedia pada: <https://doi.org/10.17977/um064v5i82025p902-909>.
- Chusna, F. (2024) *Cara Mengatasi Burnout pada Mahasiswa Selama Kuliah*. Tersedia pada: <https://skuling.id/burnout-pada-mahasiswa/>.
- Fenomena Burnout pada Mahasiswa ditahun 2025: Penyebab, Dampak, dan Upaya Kampus untuk Mengatasi Kelelahan Mental* (2025) Umsida. Tersedia pada: <https://psikologi.umsida.ac.id/fenomena-burnout-pada-mahasiswa-penyebab/>.
- Hasbillah, M.S.R. dan Rahmasari, D. (tanpa tanggal) "Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), hal. 122–132.
- Ismail, I. (2025) "Tingkat Stres, Sumber Stress, dan Strategi Koping Mahasiswa: Sebuah Analisis Profil di Lingkungan Perguruan Tinggi," *Journal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), hal. 140–147. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.78980>.
- Iswanto, E.D. dan Ayubi, D. (2023) "The Relationship Of Mental Health Literacy To Help-seeking behavior: System Review," *Journal of Social Research*, hal. 755–764. Tersedia pada: <http://ijsr.internationaljournallabs.com/index.php/ijsr>.
- Kemenkes (2023) "Depresi pada Anak Muda di Indonesia."
- Khairunnisah, Marsofiyati dan Utari, E.D. (2025) "Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping Dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa," *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), hal. 131–138. Tersedia pada: <https://jurnalp4i.com/index.php/academia%0ALITERATUR>.
- Maisyaroh, S. dan Kholisna, T. (2024) "Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar," *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), hal. 1–14.
- Muflihah, ;ailatul dan Savira, S.I. (2021) "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02), hal. 201–211.
- Mulia, J.G. (2025) "Analisis Gaya Belajar Mahasiswa Gen Z," *Journal Genta Mulia*, 15(2), hal. 115–125.

- Nabilah, B.E. (2021) *Perancangan Buku Ilustrasi Mengenal Burnout Untuk Dewasa Usia 20-25 Tahun*. UPN Veteran Jawa Timur.
- Nurani, G.A. *et al.* (2022) "Online Learning Impacts On Academic *Burnout*: A Literature Review," *Journal of Digital Learning and Education*, 02(3), hal. 150–158. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52562/jdle.v2i3.433>.
- Pinson, E.J. (2026) *Opening Student Burnout Statistics That Demand Attention in 2024*. Tersedia pada: <https://crowncounseling.com/statistics/student-burnout/>.