

ABSTRAK

Seiring perkembangan zaman generasi anak muda dalam bekerja ataupun belajar dapat mengalami stress kronis dan sering kali tidak diatasi dengan cara yang baik. Salah satunya adalah dengan melakukan self-diagnose pada tanda-tanda stress tersebut. Yang mengakibatkan pelaku stress dapat memperparah kesehatan mental yang menyebabkan kecemasan berlebihan. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu perancangan video motion graphic untuk mengenalkan burnout syndrome dengan target mahasiswa atau pegawai yang sedang atau pernah bekerja dengan terus menerus agar dapat memberikan informasi berupa pencegahan ataupun dapat mengurangi gejala stress kronis yang juga disebut dengan burnout syndrome. Pengumpulan data untuk perancangan ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan studi pustaka.

Kata Kunci : Burnout Syndrome, Motion Graphic, Stress Kronis



ABSTRACT

Along with the development of the times, the generation of young people in working or studying can experience chronic stress and often it is not handled in a good way. One way is to do self-diagnosis of these stress symptoms. What causes stressors can exacerbate mental health which causes excessive anxiety. Therefore, it is necessary to design a motion graphic video to introduce burnout syndrome with the target of students or employees who are or have worked continuously so that they can provide information in the form of prevention or can reduce symptoms of chronic stress which is also called burnout syndrome. Data collection for this design was carried out by means of observation, interviews, and literature study.

Keywords: Burnout Syndrome, Motion Graphic, Chronic Stress

