

LAPORAN TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU NOVEL GRAFIS TENTANG PENGARUH STRES DAN *BURNOUT* PADA DESAINER GRAFIS DI DISKOMINFO KOTA TANGERANG

Diajukan sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun oleh:

Erlina Djuanita Tantry

NIM. 2290442046

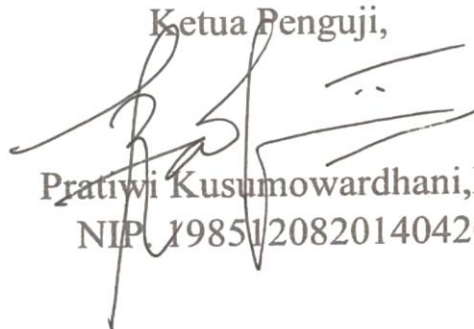
**PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS
JURUSAN DESAIN
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF
JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan Novel Grafis
Penulis : Erlina Djuanita Tantry
NIM : 2290442046
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji
Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari
Kamis, tanggal 24 Juli 2025

Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



Pratiwi Kusumowardhani, M.DS
NIP. 198512082014042002

Anggota 1



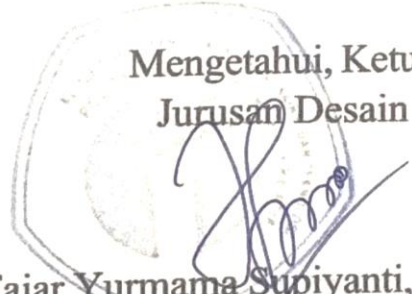
Andriyana, S.Pd., M.Pd
NIP. 199312162020121007

Anggota 2



Syifa Dwi Kurnia, M.Ds
NIP. 199801072024062004

Mengetahui, Ketua
Jurusan Desain



Tri Fajar Yurmama Supiyanti, S.Kom., M.T.
NIP. 198011122010122003

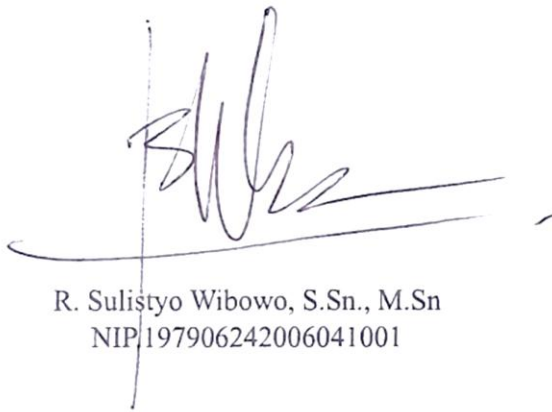
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan buku Novel Grafis tentang Pengaruh Stres dan *Burnout* pada Desainer Grafis di Diskominfo Kota Tangerang

Penulis : Erlina Djuanita Tantry
: 2290442036
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di 07 Juli 2025

Pembimbing 1



R. Sulisty Wibowo, S.Sn., M.Sn
NIP.197906242006041001

Pembimbing 2



Carissa Dwilanisusantya S.K.M, M.Si
NIP.199003062020122013

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Desain Grafis



Yayah Nurashiah, M.Pd
NIP. 199308012020122013

**PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR
DAN BEBAS PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlina Djuanita tantry
NIM : 2290442046
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tahun Akademik : 2024/2025

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul:

“Perancangan novel grafis tentang pengaruh stres dan *burnout* pada
Desainer grafis di creative agency”

**adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari
plagiarisme.**

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan
ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-
benarnya.

Tangerang, 17-06-2025

Yang menyatakan,

A red circular stamp with the text 'METERAI TEMPEL' and a small emblem in the center. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. To the left of the stamp, the number '2536AM' is visible.

Erlina Djuanita Tantry

NIM: 2290442046

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlina Djuanita Tantry
NIM : 2290442046
Program Studi : Desain grafis
Jurusan : Desain Grafis
Tahun Akademik: 2024/2025

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Perancangan novel grafis tentang pengaruh stres dan *burnout* pada Desainer grafis di creative agency”
berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Tangerang, 17-06 -2025 (Tanggal Persetujuan Sidang TA) Yang menyatakan,



Erlina Djuanita Tantry

NIM: 2290442046

ABSTRAK

Tugas akhir ini membahas perancangan novel grafis berjudul “Gini Banget Jadi Desainer Grafis” yang mengangkat pengaruh stres dan *burnout* pada desainer grafis di creative agency. Latar belakang perancangan ini berawal dari tuntutan industri kreatif yang semakin tinggi dan sering kali mengharuskan desainer bekerja dengan tenggat waktu yang ketat, sehingga memicu kelelahan mental. Tujuan perancangan ini adalah memvisualisasikan tekanan kerja melalui narasi dan ilustrasi yang menarik serta relevan dengan target audiens. Konsep perancangan menerapkan teori visual storytelling yang dipadukan dengan humor sebagai media pelepas stres. Metode yang digunakan meliputi studi pustaka, survei, dan wawancara dengan desainer grafis, kemudian diaplikasikan ke dalam metode perancangan double diamond: discover, define, develop, dan deliver. Pembahasan mencakup pengembangan alur cerita, karakter, dan gaya visual untuk merepresentasikan realitas bekerja di creative agency. Kesimpulan menunjukkan bahwa novel grafis yang dihasilkan dapat menjadi media hiburan sekaligus refleksi bagi pembaca, serta meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di industri kreatif.

Kata kunci: novel grafis, *burnout*, stres, creative agency, visual storytelling

This final project discusses the design of a graphic novel entitled “Gini Banget Jadi Desainer Grafis”, which explores the impact of stress and burnout on graphic designers in creative agencies. The background of this study stems from the increasingly high demands of the creative industry, which often require designers to work under tight deadlines, leading to mental fatigue. The aim of this project is to visualize work pressure through an engaging narrative and illustrations that are relatable to the target audience. The design concept applies visual storytelling theory combined with humor as a stress-relief medium. The method used includes literature review, surveys, and interviews with graphic designers, followed by the application of the double diamond design method: discover, define, develop, and deliver. The discussion covers how the storyline, characters, and visual style were developed to represent the realities of working in creative agencies. The conclusion shows that the resulting graphic novel can serve as both entertainment and reflection for readers, while raising awareness of mental health in the creative industry.

Keywords: graphic novel, burnout, stress, creative agency, visual storytelling

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi nikmat iman dan kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan Tugas Akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan sebagai mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3/ Sarjana Terapan Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Dalam tugas akhir ini, penulis berperan sebagai desainer grafis dan ilustrator yang telah menyunting karya berupa Novel Grafis sebagai media visual untuk membantu para Desainer Grafis menemukan solusi untuk permasalahannya . Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun laporan TA berjudul “Perancangan Novel Grafis tentang pengaruh Stres dan *Burnout* pada Desainer Grafis di Diskominfo Kota Tangerang” untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3/ Sarjana Terapan Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Laporan TA ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Dr. Tipri Rose Kartika, M.M. selaku Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif,
2. Dr. Handika Dany Rahmayanti, M.Si. selaku Wakil Direktur Bidang Akademik,
3. Tri Fajar Yurmama Supiyanti, S.Kom., M.T ., selaku M.T, Ketua Jurusan Desain,
4. Lani Siti Noor Aisyah, M.Ds., selaku M.Ds, Sekretaris Jurusan Desain,
5. Yayah Nurasiah, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Desain Grafis,
6. R. Sulistyo Wibowo, S.Sn, M.Sn Pembimbing I
7. Carissa Dwilanisusantya S.K.M, M.Si Pembimbing II

8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah memberikan banyak pelajaran kepada mahasiswa khususnya bagi penulis pribadi.
9. Dinas Komunikasi dan Informasi Kota Tangerang sebagai klien
10. Kak Rahma dan Kak Febri yang bersedia sebagai Narasumber
11. Keluarga dan teman – teman yang selalu *men-support* penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.
12. Responden yang telah membantu penulis dalam melakukan survey.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk tugas akhir ini.

Tangerang, 4 Juli 2025



Erlina Djuanita tantry

NIM.2290442046

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii

BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang.....	1
B Identifikasi Masalah.....	2
C Batasan Masalah	3
D Rumusan Masalah	3
E Tujuan Penulisan.....	4
F Manfaat Penulisan.....	4

BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A Teori Umum	6
1. Desain	6
2. Desain Grafis	7
3. Buku	8
4. Novel Grafis	9
5. Elemen Visual dalam Novel Grafis	10
B Teori Khusus	13
1. Stres	13
2. Burnout	15
3. Tekanan Kerja dalam Industri Kreatif Pemerintahan	17

4. Visual Storytelling dalam Novel Grafis	20
5. Representasi Emosi dalam Desain Visual	22
BAB III METODE PELAKSANAAN	25
A. Data Objek Penulisan	25
1 Objek Karya	25
2 Spesifikasi Karya	26
3 Analisis Khalayak Pasar	26
4 Data Instansi	27
B. Teknik Pengumpulan Data	28
1 Wawancara	28
2 Kuesioner	29
3 Studi Pustaka	29
B. Ruang Lingkup	30
1 Peran Penulis	30
2 Kategori Karya	30
3 Ide Kreatif (Mind Mapping, Moodboard, dan Konsep).....	31
C. Langkah Kerja	33
1 Pra Produksi	33
2 Produksi	34
3 Pasca Produksi	35
BAB IV PEMBAHASAN	36
A. Data Deskriptif	36
1 Demografi Narasumber Wawancara	36
2 Demografi Responden Kuesioner	37
3 Gejala Stres	38
4 Gejala Burnout	39
B. Perancangan	40
1 Strategi Perancangan Novel Grafis	40
a Strategi Konsep Pesan	40

b Strategi Visual dan Gaya Ilustrasi	41
c Strategi Pemilihan Warna dan Tipografi	42
d Strategi Promosi Media Pendukung	43
C. Produksi Karya	44
1 Eksekusi Visual	44
2 Layouting (Tipografi & Warna)	45
3 Media Pendukung (Stiker, Zine, Pembatas Buku, Jam Dinding, Mousepad)	46
4 Uji Coba dan Evaluasi	47
D Solusi Visual Berdasarkan Hasil Perancangan	48
BAB V PENUTUP	55
A Kesimpulan	55
B Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Penjelasan tingkatan pada stres</i>	13
Tabel 2 <i>Penjelasan tingkatan pada burnout</i>	15
Tabel 3 <i>Tabel Analisa SWOT</i>	45
Tabel 4 <i>Tabel Deskripsi implementasi</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Referensi Perancangan Novel Grafis	23
Gambar 2 Dinas Komunikasi dan Informasi Kota Tangerang.....	26
Gambar 3 <i>Mindmapping</i>	29
Gambar 4 Grafik survei 1	36
Gambar 5 Grafik survei 2	36
Gambar 6 Grafik survei 3	37
Gambar 7 Grafik survei 4	37
Gambar 8 Grafik survei 5	38
Gambar 9 Sketsa Karakter	40
Gambar 10 Logo Photoshop	41
Gambar 11 Preview Karya.....	42
Gambar 12 Karakter 1.....	43
Gambar 13 Karakter 2.....	44
Gambar 14 Karakter 3.....	44
Gambar 15 Stand akrilik.....	46
Gambar 16 <i>keychain</i>	46
Gambar 17 Sticker	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perancangan pembuatan novel grafis ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres dan burnout yang dialami oleh desainer grafis, termasuk mereka yang bekerja di lingkungan instansi pemerintahan seperti Dinas Komunikasi dan Informatika (Diskominfo). Meski bukan berada di bawah naungan industri kreatif komersial seperti *creative agency*, desainer grafis di instansi pemerintahan tetap menghadapi tantangan serupa, seperti tuntutan publikasi dalam waktu singkat, revisi dari berbagai pihak internal, serta keterbatasan sumber daya.

Berdasarkan hasil observasi penulis di beberapa toko buku, sangat sedikit bahkan hampir tidak ditemukan buku, terutama dalam bentuk visual seperti novel grafis, yang secara khusus membahas permasalahan stres dan burnout dalam profesi desain grafis. Padahal, visual storytelling dapat menjadi sarana yang kuat untuk menyampaikan isu-isu tersebut dengan cara yang lebih komunikatif dan emosional.

Hasil kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa desain grafis dari berbagai kampus menunjukkan bahwa mayoritas responden pernah mengalami stres dan *burnout* selama menjalani perkuliahan, magang, maupun pengalaman kerja. Tekanan umumnya berasal dari tenggat waktu yang ketat, permintaan revisi berulang, komunikasi yang tidak efektif, serta beban kerja yang tinggi dalam waktu bersamaan. Fenomena ini tidak hanya dialami oleh desainer profesional, namun juga oleh mahasiswa yang mulai menghadapi tekanan sejak masa studi.

Dalam teori visual *storytelling*, media naratif berbasis ilustrasi seperti novel grafis mampu menjadi alat yang kuat untuk menyampaikan isu sosial

secara komunikatif dan emosional. Menurut Scott McCloud (1993) dalam bukunya *Understanding Comics*, komik dan novel grafis memiliki keunikan dalam menyampaikan informasi melalui kombinasi teks dan gambar, yang memungkinkan pembaca mengalami narasi secara lebih mendalam dan personal. Pendekatan visual ini membuka ruang bagi isu-isu kompleks seperti tekanan kerja untuk dikomunikasikan dengan cara yang lebih ringan dan *relatable*, tanpa kehilangan maknanya.

Data kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 40% responden mengalami stres berat, 36,4% mengalami stres sedang, dan 23,6% mengalami stres ringan. Sementara itu, untuk aspek *burnout*, 41,8% responden mengaku mengalami *burnout* sedang hingga berat, dan hanya 16,4% yang berada pada tingkat *burnout* ringan. Temuan ini diperkuat melalui wawancara mendalam yang menunjukkan bahwa beban kerja berlebih, ketidakseimbangan waktu, dan tekanan dari lingkungan menjadi pemicu utama kondisi tersebut.

Sayangnya, berdasarkan observasi penulis di toko buku maupun platform digital, karya dalam bentuk media visual seperti novel grafis yang mengangkat isu tekanan kerja pada profesi desain grafis masih sangat terbatas. Padahal, berdasarkan pendekatan komunikasi visual, karya yang dekat dengan keseharian pembaca dapat menjadi media reflektif yang efektif untuk membangun keterhubungan dan kesadaran terhadap isu yang diangkat (Landa, 2010).

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, penulis merancang sebuah novel grafis yang mengangkat kisah seorang desainer grafis beserta rekan-rekannya yang bekerja di lingkungan Diskominfo Kota Tangerang. Dalam cerita ini, pembaca diajak mengikuti dinamika kehidupan sehari-hari desainer grafis di instansi pemerintahan, mulai dari menghadapi deadline proyek publikasi, menjalani revisi berlapis, mengatasi kebuntuan ide, hingga menemukan cara untuk mengelola stres dan burnout yang mereka hadapi.

Novel grafis dipilih sebagai media karena kekuatan visualnya yang mampu menarik perhatian, menyampaikan pesan secara ringan, dan mudah dipahami oleh target pembaca, khususnya generasi muda yang tengah atau

akan berkecimpung di dunia kerja kreatif di sektor pemerintahan.

Dengan adanya novel grafis ini, diharapkan karya ini tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga menjadi sarana edukasi yang membuka wawasan serta meningkatkan kesadaran desainer grafis dan mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja. Novel ini juga dapat menjadi referensi ringan bagi mereka dalam mengenali gejala stres dan *burnout*, serta menemukan strategi untuk menghadapinya secara lebih bijaksana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Minimnya media visual, khususnya novel grafis, yang mengangkat realitas kerja desainer grafis dalam instansi pemerintahan.
2. Tingginya tekanan kerja yang dialami desainer grafis, baik profesional maupun mahasiswa, yang belum banyak direpresentasikan secara visual.
3. Kebutuhan akan media naratif visual yang mampu menyampaikan isu-isu keseharian pekerja kreatif secara komunikatif dan relevan.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini berfokus pada perancangan novel grafis yang mengangkat tema tekanan kerja di instansi pemerintahan.
2. Aspek psikologis tidak dibahas secara mendalam, melainkan dijadikan dasar dalam membentuk narasi dan visual.
3. Proses yang dikaji meliputi tahap perancangan hingga simulasi hasil akhir dalam bentuk novel grafis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah merancang novel grafis yang menarik dan efektif?
2. Bagaimana menerapkan elemen visual seperti ilustrasi, layout dan warna untuk membangun narasi dan emosi dalam novel grafis?
3. Bagaimana proses perancangan media novel grafis dari tahap ide hingga produksi sebagai media ekspresi isu keseharian Desainer Grafis?

E. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan dari tugas akhir ini adalah:

1. Untuk merancang novel grafis yang menarik secara visual dan efektif dalam menyampaikan pesan kepada audiens.
2. Menerapkan elemen visual untuk membangun narasi dan emosi dalam cerita
3. Mengeksplorasi proses perancangan novel grafis sebagai media ekspresi isu keseharian pekerja kreatif.

F. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat penulisan tugas akhir ini adalah:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam bagi penulis untuk memahami lebih jauh berbagai permasalahan psikologis yang kerap dialami oleh desainer grafis, khususnya terkait stres dan *burnout*. Melalui proses penelitian ini, penulis juga mendapatkan gambaran realistis mengenai tantangan di dunia kerja kreatif, terutama di lingkungan Diskominfo yang penuh tekanan dan tuntutan. Pengalaman ini menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis dalam menghadapi dunia industri setelah lulus serta menjadi dasar untuk menciptakan karya-karya desain yang lebih reflektif dan empatik di masa mendatang.

2. Bagi Politeknik Negeri Media Kreatif

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan kurikulum maupun materi pembelajaran di lingkungan Program Studi Desain Grafis. Dengan mengangkat isu stres dan *burnout* yang nyata terjadi di kalangan mahasiswa dan praktisi desain, penelitian ini membuka ruang diskusi yang penting tentang kesehatan mental dalam dunia akademik dan profesi kreatif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk pengadaan program dukungan psikologis atau kegiatan edukatif yang mendorong keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan mental mahasiswa.

3. Bagi instansi

Bagi instansi, khususnya instansi tempat penulis melaksanakan praktik industrinya seperti Dinas Komunikasi dan Informasi Kota Tangerang, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan berharga untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis.

Temuan-temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang kebijakan internal yang lebih responsif terhadap isu stres dan *burnout*, seperti pengelolaan beban kerja, pemberian waktu istirahat yang cukup, dan penguatan budaya kerja yang suportif. Selain itu, novel grafis yang dirancang sebagai output karya akhir ini juga dapat dijadikan media edukatif untuk meningkatkan kesadaran para pekerja kreatif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggita, S. (2023). *Desain Komunikasi Visual. Perancangan Buku Digital Untuk Pencegahan Burnout pada Desainer Grafis pemula Tingkat Profesional Gen Z*, 3.
- Febriani, R. D. (2021). *Jurnal Neo Konseling. Factors Affecting Student's Burnout in Online Learning*, 3.
- Mediva Syafira, S. K. (2023). *Kedokteran. Hubungan stress dan burnout pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran universitas Mulawamar* , 12.
- Johansyah. (2021). *Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention karyawan pada PT. Loa. Jurnal Ekonomi & Manajemen Indonesia*, 21(2), 114–129
- Pratama, R. (2022). *Perancangan buku digital untuk pencegahan burnout pada desainer grafis profesional tingkat pemula generasi Z usia 20-25 tahun*. Universitas Sebelas Maret.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2011). *Design thinking*. AVA Publishing.
- Kusumowardhani K. (2018). *Nirmana 2D*. Polimedia Publishing, Jakarta.
- Arsyad, A. (2014). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- CNN Indonesia. (2021). *Survei mengenai burnout pada pekerja*. Diakses pada 15 Juni 2025, dari <https://www.cnnindonesia.com>

Febriani, R. D. (2021). Factors affecting student's *burnout* in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3.

Folkman, S. (1997). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.

Gramedia. (n.d.). 10 rekomendasi novel grafis dengan ilustrasi yang Instagramable banget. Diakses pada 15 Juni 2025, dari <https://www.gramedia.com/blog/10-rekomendasi-novel-grafis-dengan-ilustrasi-yang-instagramable-banget/>

Hans Selye. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Johansyah. (2021). *Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention karyawan pada PT. Loa*. *Jurnal Ekonomi & Manajemen Indonesia*, 21(2), 114–129.

Maslach, C. (1986). *Burnout: The cost of caring*. New Jersey: Prentice Hall.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout in the workplace: A review of data and policy recommendations*. Dalam Putra, et al. (2020). *Manajemen sumber daya manusia* (hlm. 120). Jakarta: PT Bumi Aksara.

Coons, H. L. (2019). *Why self-care is important for your health*. American Psychological Association. Diakses pada 15 Juni 2025, dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2019/self-care>

Mediva Syafira, S. K. (2023). *Hubungan stress dan burnout pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran Universitas Mulawarman*. Jurnal Kedokteran, 12.

Morton, K. (n.d.). *The history of BURNOUT!* [Video]. YouTube. Diakses pada 15 Juni 2025, dari <https://www.youtube.com>

Pratama, R. (2022). *Perancangan buku digital untuk pencegahan burnout pada desainer grafis profesional tingkat pemula generasi Z usia 20-25 tahun*.

Tangerangcity.wordpress.com. (n.d.). Gedung pusat pemerintahan Kota Tangerang. Diakses pada 15 Juni 2025, dari <https://tangerangcity.wordpress.com/perkantoran/gedung-pusat-pemerintahan>.