

**PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI
PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS*
TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA
DESAIN**



PERANCANGAN

DARADASIH PUTRI PALUPI

NIM 1912568024

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN

FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2025

**PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI
PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS*
TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA
DESAIN**



PERANCANGAN

DARADASIH PUTRI PALUPI

NIM 1912568024

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa dan Desain

Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai

Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar S-1 dalam Bidang

Desain Komunikasi Visual

2025

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Perancangan berjudul:

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS* TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA DESAIN diajukan oleh Daradasih Putri Palupi, NIM 1912568024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 7 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota


FX. Widiatmoko, S.Sn., M.Sn.

NIP 197507102005011001/NIDN 0010077504

Pembimbing II/Anggota


Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.

NIP 199002152019032018/NIDN 0015029006

Cognate/Anggota


Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn.

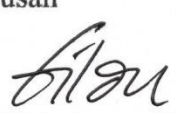
NIP 198106152014041001/NIDN 0015068106

Koordinator Program Studi


Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.

NIP 199002152019032018/NIDN 0015029006

Ketua Jurusan


Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn.

NIP 197301292005011001/NIDN 0029017304

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia Yogyakarta


Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T.

NIP 197010191999031001/NIDN 0019107005

LEMBAR PERNYATAAN
KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daradasih Putri Palupi

NIM : 1912568024

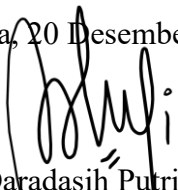
Fakultas : Seni Rupa dan Desain

Jurusan : Desain

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Perancangan Tugas Akhir dengan judul **PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS* TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA DESAIN** merupakan karya asli penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan S-1 pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi atau instansi manapun; kecuali bagian sumber informasi yang dicantumkan sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan dalam laporan Tugas Akhir ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat oleh penulis dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 20 Desember 2024


Daradasih Putri Palupi
NIM. 1912568024

LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA

Melalui surat ini, saya yang bertanda tangan di bawah,

Nama : Daradasih Putri Palupi

NIM : 1912568024


Fakultas : Seni Rupa dan Desain

Jurusan : Desain

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan UPT ISI YOGYAKARTA karya Tugas Akhir Perancangan yang berjudul **PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS* TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA DESAIN**. Dengan ini memberikan hak kepada UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan memublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Desember 2024


Daradasih Putri Palupi
NIM. 1912568024


KATA PENGANTAR

Bukan tanpa restu Tuhan Yang Maha Esa perancangan ini dapat diselesaikan, karena berkat karunia dan kemurahan hati-Nya, perancang dapat melewati segala rintangan dan tantangan dalam menyelesaikan Tugas Akhir berjudul **PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS* TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA DESAIN**. Rasa syukur dan rindu kepada Allah SWT menjadi seruan tertinggi dalam hati perancang.

Tugas Akhir Perancangan ini merupakan syarat akademis untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 (S1) Program Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Harapannya, perancangan ini dapat berkontribusi dalam menaikkan kesadaran dan pembelajaran mengenai topik kondisi psikologis *learned helplessness* dalam kehidupan akademik, khususnya dalam lingkup dunia desain.

Perancangan ini jauh dari kata sempurna, namun di mana pun letak kekurangannya, semoga dapat menjadi pembelajaran dan inspirasi untuk perancang-perancang lain kembangkan di waktu yang akan datang. Sementara itu, perancang sangat menyambut kritik dan saran konstruktif yang bertalian dengan seluruh proses dan hasil Tugas Akhir ini.

Yogyakarta, 17 Desember 2024


Daradiah Putri Palupi
NIM. 1912568024

UCAPAN TERIMA KASIH

Gaungan rasa syukur dan terima kasih yang utama perancang haturkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala berkat dan karunia yang tiada hentinya mengalir untuk perancang. Juga atas kehendak-Nya, berkat dan rahmat tersalur lewat tangan orang-orang di sekeliling perancang, di antaranya:

1. Jajaran Pimpinan Institusi, Rektor Dr. Irwandi, M.Sn., Dekan Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T., Ketua Jurusan Desain Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn., dan Koordinator Program Studi Desain Komunikasi Visual Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn., yang telah memastikan perjalanan akademik berjalan dengan baik bagi seluruh mahasiswa di Institut Seni Indonesia Yogyakarta,
2. Alm. Ibu Bernita, Bapak Untung Adi Santosa, Mbak Aditya Wijil Timur, dan Mbak Lalita Andaru yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan kesempatan bagi perancang untuk terus meniti pendidikan sebaik mungkin,
3. FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran mengayomi dan mengajarkan banyak hal dalam proses studi perancang,
4. Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn., selaku pembimbing II yang selalu memberi semangat dan keyakinan kepada perancangan dalam menyelesaikan tugas akhir ini,
5. Seluruh jajaran tenaga pendidik di Program Studi Desain Komunikasi Visual yang telah mengajarkan ilmu yang sangat berharga, menaruh kepercayaan pada kemampuan perancang, serta memberikan bimbingan dalam tugas-tugas yang diberikan hingga perancang dapat menamatkan studi ini,
6. Husnul Muasyaroh, M.Psi, selaku psikolog yang telah menjadi narasumber ahli dengan sabar memberikan arahan dan dukungan yang sangat berarti demi keberlanjutan perancangan,
7. M. Ihsanul Wafinatra dan Sonia Ayu yang telah membantu dalam proses produksi perancangan dan penulisan ini,

8. Benedikta Wening Astuti, Muadz Syafiq, Taufik Hidayatulloh, Widyasari Hanaya, dan Viona Yemima Pratiwi yang selalu menemani hari-hari perancang baik semasa kuliah, dan terlebih saat menyusun tugas akhir ini. Terima kasih telah menyediakan waktu dan tenaga untuk mendengarkan segala keluh kesah, membantu proses perancangan, menenangkan segala ragu, risau, dan cemas, serta memberikan semangat dengan segala cara dalam kuasa kalian. Keberadaan kalian menjadi bahan bakar yang amat berarti bagi perancang untuk terus berjuang hingga proses Tugas Akhir ini mencapai titik penyelesaian,
9. Ariq Ashabul Kahfi, Aldila Nur Zahra, Alfiona Rozanna Ilma, M. Fairuz Kamil, Gandes Anis Prabayakti, Leony Agustine, Tathaka Eutara, Tengku Geunta Ananda Aqil Wafa, dan Raditya Khrisna yang berperan amat besar dalam kehidupan perancang selama kuliah. Kehadiran, bincang, canda, dan tawa kalian membawa kehangatan yang akan selalu menyediakan ketenteraman hati bagi perancang,
10. Andrew Hozier Byrne yang lewat karyanya selalu memberikan inspirasi dan menemani perancang dalam segala situasi yang perancang hadapi, dan
11. Teman-teman Randatapak yang telah berdampingan melewati proses belajar dan perjuangan meraih cita-cita, semoga satu per satu, semua mimpi kalian dapat tewujud.

“Hope” is the thing with feathers

That perches in the soul

And sings the tune without the words

And never stops - at all

And sweetest - in the Gale - is heard

And sore must be the storm

That could abash the little Bird

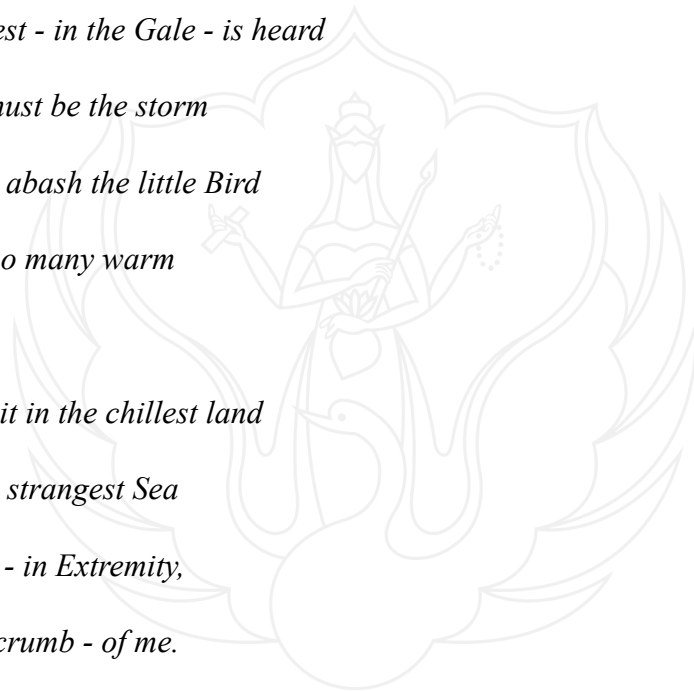
That kept so many warm

I've heard it in the chilliest land

And on the strangest Sea

Yet - never - in Extremity,

It asked a crumb - of me.



Emily Dickinson

ABSTRAK

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH KONDISI *LEARNED HELPLESSNESS* TERHADAP KEHIDUPAN AKADEMIK MAHASISWA DESAIN

Mahasiswa desain memiliki tantangan unik dalam bidang akademiknya yang terletak pada tuntutan pemecahan masalah secara kreatif. Di samping itu, fase kehidupan pada tingkat pendidikan tinggi menawarkan berbagai tantangan dan tanggung jawab baru, sehingga menjadi faktor pemicu stres yang besar bagi dewasa muda yang meniti pendidikan desain. Dalam proses belajar, kegagalan menjadi hal wajar yang sering dihadapi, terutama ketika berhadapan dengan tantangan dan stres. Mekanisme koping berperan penting bagi setiap individu untuk menavigasi masalah tersebut. Namun bila mahasiswa desain gagal menerapkan koping yang efektif, kegagalan yang berulang dapat menyebabkan kondisi *learned helplessness* atau ketidakberdayaan yang dipelajari. Ketidakberdayaan yang dipelajari adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, yang menyebabkan mereka menjadi pasif, tidak mau berusaha, dan menghindari dari permasalahan. Pada mahasiswa desain, *learned helplessness* menentang objektif pembelajarannya, di mana desainer harus mampu memecahkan permasalahan secara kreatif, serta dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Lewat pengumpulan data, diperoleh hasil bahwa kesadaran mahasiswa desain terhadap kondisi ini masih rendah, meskipun 96.2% pernah merasakan perasaan ketidakberdayaan. Berangkat dari permasalahan itu, perancangan media edukasi mengenai pengaruh kondisi ketidakberdayaan terhadap kehidupan akademik mahasiswa desain diwujudkan dengan memproduksi buku berjudul '*Hhh... I'm a Designer?*' yang disajikan dengan pendekatan visual yang relevan dengan mahasiswa desain, menggunakan warna-warna cerah, ilustrasi digital simbolis, dan elemen organik untuk mendukung pemahaman substansi secara menarik. Perancangan ini berperan sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kondisi ketidakberdayaan yang dipelajari di kalangan mahasiswa desain, menekankan perlunya upaya lebih lanjut untuk menyediakan pendekatan yang lebih terarah dan berorientasi pada solusi di masa mendatang.

Kata kunci: ketidakberdayaan yang dipelajari, mahasiswa desain, kehidupan akademik, mekanisme koping, media edukasi.

ABSTRACT

DESIGNING EDUCATIONAL MEDIA ON THE IMPACT OF LEARNED HELPLESSNESS IN THE ACADEMIC LIFE OF DESIGN STUDENTS

Students of design face unique challenges in their academic fields that lie in the demands of creative problem-solving. At the same time, higher education introduces new responsibilities and pressures, which can be significant stressors for young adults. In the learning process, failure is a common occurrence, especially when dealing with academic pressures. Coping mechanisms play a crucial role for each individual to navigate these problems. However, when ineffective coping strategies are employed, repeated failures can lead to a psychological condition known as learned helplessness. Learned helplessness is a psychological condition in which individuals feel incapable of resolving problems, leading to passivity, avoidance, and a lack of effort. Among design students, this condition contradicts the core objective of their education, which requires them to develop creative solutions. Moreover, helplessness can develop into more serious mental conditions such as depression and anxiety. Survey data collected from 74 design students revealed that while only 14.1% were familiar with the term learned helplessness, 96.2% reported experiencing feelings of helplessness at some point. This highlights the low awareness of the condition despite its prevalence and potential impact on their academic and personal lives. To address this gap, a media project titled “Hhh... I’m a Designer?” is developed as an educational tool to introduce the concept of learned helplessness in a basic yet comprehensive manner. The book is tailored for design students and features vibrant colors, symbolic digital illustrations, and organic elements. This project serves as an initial step to raise awareness and understanding of learned helplessness among design students, emphasizing the need for further efforts to provide more targeted and solution-oriented approaches in the future.

Keywords: *learned helplessness, design students, academic life, coping mechanisms, educational media.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Perancangan	4
D. Batasan Lingkup Perancangan	4
E. Manfaat Perancangan	4
F. Definisi Operasional	5
G. Metode Perancangan	7
H. Metode Analisis Data	8
I. Skematika Perancangan	9
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA	10
A. Landasan Teori	10
B. Data Objek Perancangan	39
C. Kajian Literatur	54
D. Kajian Media	56
E. Identifikasi Problematika Perancangan	61
F. Analisis Data	61
G. Usulan Pemecahan Masalah	64
H. Kesimpulan	65

BAB III KONSEP PERANCANGAN	66
A. Konsep Media	66
B. Konsep Kreatif	68
C. Program Kreatif.....	89
D. Biaya Kreatif	93
BAB IV PROSES DESAIN	95
A. Data Visual	95
B. Penjaringan Ide Visual.....	97
C. Pengembangan Bentuk Visual.....	101
D. Media Pendukung.....	127
E. Graphic Standard Manual.....	130
F. Poster Pameran	131
G. Katalog Pameran	132
BAB V PENUTUP	133
A. Kesimpulan.....	133
B. Saran.....	136
DAFTAR PUSTAKA.....	138
LAMPIRAN.....	138

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skematika Perencanaan.....	9
Gambar 2.1 Konsep <i>Learned Helplessness</i>	10
Gambar 2.2 Eksperimen Setrum pada Anjing.....	11
Gambar 2.3 <i>Flow chart</i> dari kegagalan berulang hingga <i>learned helplessness</i>	20
Gambar 2.4 Hubungan Antara Pikiran, Perasaan, dan Perilaku.....	26
Gambar 2.5: Teori Ekologi Bronfenbrenner	31
Gambar 2.6 Tiga Dimensi Pembelajaran Knud Illeris	38
Gambar 2.7 Struktur Grid	44
Gambar 2.8 Grid Konstruksional	45
Gambar 2.9 <i>Typographic Unit Grid</i>	45
Gambar 2.10 Grid Gabungan	46
Gambar 2.11 Grid Modular	47
Gambar 2.12 Grid Hirarkikal	47
Gambar 2.13 Struktur Tipografi.....	48
Gambar 2.14 <i>Perfect Binding</i>	49
Gambar 2.15 <i>Smythe Sewn Binding</i>	50
Gambar 2.16 <i>Wire Binding</i>	50
Gambar 2.17 <i>Side stitch binding</i>	51
Gambar 2.18 <i>Screw and post binding</i>	51
Gambar 2.19 <i>Tape binding</i>	52
Gambar 2.20 <i>Plastic comb binding</i>	52
Gambar 2.21 <i>Spiral dan double-loop binding</i>	53
Gambar 2.22 <i>Ring Binding</i>	53
Gambar 2.23 Sampul Zine “ <i>Me Vs. Anxiety</i> ” (2021) oleh Armidha Chalied Multazam	56
Gambar 2.24 Halaman 3-5 (atas) dan halaman 11-12 (bawah) zine “ <i>Me Vs. Anxiety</i> ” oleh Armidha Chalied Multazam.....	57
Gambar 2.25 Halaman poster (atas) dan halaman Chill and Tell #6 (bawah) zine “ <i>Me Vs. Anxiety</i> ” oleh Armidha Chalied Multazam	59
Gambar 2.26 Sampul <i>How To Do Hard Things</i> (2022) oleh Veronica Dearly.....	59
Gambar 2.27 <i>Spread How To Do Hard Things</i> (2022) oleh Veronica Dearly.....	60

Gambar 3.1 Referensi visual ilustrasi Riikka Laakso dalam Das Museum des Kummings (atas); ilustrasi Jana Glatt dalam Sant Jordi (kiri); kartu promosi untuk Imaginary Friends oleh Alberto Hernández (kanan).....	90
Gambar 3.2 Skema warna	91
Gambar 3.3 Junicode Regular	92
Gambar 3.4 Inter Bold, Medium, dan Regular	93
Gambar 4.1 kiri ke kanan, atas ke bawah: Sekelompok orang yang sedang berdiskusi, Sekelompok orang berlari, Pria duduk meringkuk, dan Pria yang menutup wajah	95
Gambar 4.2 kiri ke kanan, atas ke bawah: Bola dunia, Laptop, Kalender sobek, Ponsel, Dompok, dan Liontin hati.....	96
Gambar 4.3 kiri ke kanan, atas ke bawah: Labirin, Panahan, Catur, dan <i>Gameboy</i>	97
Gambar 4.4 Penjaringan ide desain sampul buku	98
Gambar 4.5 Tahap awal penjaringan ide tata letak	99
Gambar 4.6 Sketsa tata letak.....	100
Gambar 4.7 Eksplorasi brush	101
Gambar 4.8 Sketsa Sampul depan.....	101
Gambar 4.9 Sketsa halaman <i>preliminary</i>	102
Gambar 4.10 Sketsa bagian 1	105
Gambar 4.11 Sketsa bagian 2	108
Gambar 4.12 Sketsa bagian 3	110
Gambar 4.13 Sketsa bagian 4 dan penutup	111
Gambar 4.14 Sampul depan	112
Gambar 4.15 <i>Spread</i> halaman 2-3	112
Gambar 4.16 <i>Spread</i> halaman 4-5	113
Gambar 4.17 <i>Spread</i> halaman 6-7	113
Gambar 4.18 <i>Spread</i> halaman 8-9	114
Gambar 4.19 <i>Spread</i> halaman 10-11	114
Gambar 4.20 <i>Spread</i> halaman 12-13	115
Gambar 4.21 <i>Spread</i> halaman 14-15	115
Gambar 4.22 <i>Spread</i> halaman 16-17	116
Gambar 4.23 <i>Spread</i> halaman 18-19	116

Gambar 4.24 <i>Spread</i> halaman 20-21	117
Gambar 4.25 <i>Spread</i> halaman 22-23	117
Gambar 4.26 <i>Spread</i> halaman 24-25	118
Gambar 4.27 <i>Spread</i> halaman 26-27	118
Gambar 4.28 <i>Spread</i> halaman 28-29	119
Gambar 4.29 <i>Spread</i> halaman 30-31	119
Gambar 4.30 <i>Spread</i> halaman 32-33	120
Gambar 4.31 <i>Spread</i> halaman 34-35	120
Gambar 4.32 <i>Spread</i> halaman 36-37	121
Gambar 4.33 <i>Spread</i> halaman 38-39	121
Gambar 4.34 <i>Spread</i> halaman 40-41	122
Gambar 4.35 <i>Spread</i> halaman 42-43	122
Gambar 4.36 <i>Spread</i> halaman 44-45	123
Gambar 4.37 <i>Spread</i> halaman 46-47	123
Gambar 4.38 <i>Spread</i> halaman 48-49	124
Gambar 4.39 <i>Spread</i> halaman 50-51	124
Gambar 4.40 <i>Spread</i> halaman 52-53	125
Gambar 4.41 <i>Spread</i> halaman 54-57	125
Gambar 4.42 Halaman profil penulis dan sampul belakang	126
Gambar 4.43 <i>Mockup</i> sampul dan <i>spread</i> buku	127
Gambar 4.44 <i>Zine</i>	127
Gambar 4.45 Kalender	128
Gambar 4.46 Pembatas buku.....	129
Gambar 4.47 Set stiker.....	129
Gambar 4.48 GSM Tugas Akhir.....	130
Gambar 4.49 Poster utama Pameran Tugas Akhir	131
Gambar 4.50 Poster pendukung	131
Gambar 4.51 Katalog Pameran Tugas Akhir.....	132

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Definisi Operasional.....	5
Table 2.1 Pedagogi, Andragogi dan Heutagogi.....	36
Tabel 3.1 Naskah.....	69
Tabel 3.2 Biaya Kreatif	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi adalah jenjang setelah pendidikan menengah yang berfokus pada penguasaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan keahlian di bidang tertentu. Pendidikan tinggi menjadi penanda fase kehidupan baru bagi mahasiswa. Berbagai penelitian (Ross, Niebling, & Heckert, 1999; National Health Ministries, 2006, dalam Bulo & Sanchez, 2014; Bhujade, 2017; Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018; Tirtonegoro, 2023) menyatakan faktor stres umum yang dihadapi mahasiswa mencakup faktor interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan; beberapa di antaranya seperti tuntutan akademis yang meningkat, beban kelulusan, kemandirian di lingkungan baru, kepentingan finansial, pengambilan keputusan yang lebih berat, perubahan dinamika hubungan dengan keluarga, serta paparan pada ide-ide baru.

Dalam lingkup yang lebih spesifik, mahasiswa pendidikan tinggi jurusan desain memiliki keunikan dalam tantangan kehidupan pendidikan tinggi yang diikuti. Kreativitas menjadi unsur sentral dalam kurikulum pendidikan desain (Durling, Cross, & Johnson, 1996). Mahasiswa yang mengambil jurusan seni memiliki tingkat stres dan menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan tugasnya dibanding mahasiswa non-seni (Koch, et al, 2023). Selain tantangan yang telah dibebankan mengenai faktor stres umum, mahasiswa seni juga harus menghadapi tuntutan untuk mengembangkan kemampuan artistik, berinovasi, dan berpikir kreatif. Selain itu, stereotipe juga dapat memengaruhi persepsi mereka tentang kemungkinan sukses dalam bidang ini (Elias & Berg-Cross, 2009).

Melihat banyaknya tantangan yang dihadapi mahasiswa, khususnya mahasiswa desain, muncul kekhawatiran terhadap bagaimana mereka menghadapi dan menyelesaikan tantangan tersebut. Berdasarkan data survei kesehatan umum mahasiswa oleh American College Health Association-National College Health Assessment (cher-NCHA) pada musim semi 2023, dari 55.292 responden, sebanyak 52% mengalami kesulitan akademis, 36.9%

merasakan gangguan kecemasan (*anxiety*), dan 26.8% merasakan tingkat stres yang tinggi. Dalam penjabarannya, sebanyak 3.5% merasa putus asa, 4% merasa tidak berharga, dan 1.3% merasa tidak bisa bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Ketika situasi sulit terus menerus datang dan mahasiswa desain tidak bisa menemukan jalan keluar dan kendali atas tantangan yang mereka hadapi, maka kemungkinan mahasiswa mengalami *learned helplessness* meningkat.

Learned helplessness (ketidakberdayaan yang dipelajari) adalah sebuah fenomena psikologis yang terjadi ketika seorang individu menghadapi tantangan berulang kali tanpa memiliki kendali atas situasi tersebut (Maier & Seligman, 2016). Menurut teori *learned helplessness*, individu yang terus-menerus terekspos pada situasi yang membuat stres di luar kendali mereka, lama-kelamaan akan menimbulkan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan atau tindakan yang bertujuan positif (Seligman, 1972). Sederhananya, ketika individu merasa tidak memiliki kuasa atas situasi negatif yang mereka hadapi, mereka akan menunjukkan perilaku tidak berdaya. Ketika individu telah mengadopsi kondisi *learned helplessness*, gejala perilaku yang mereka tunjukkan biasanya berupa menghindari pengambilan keputusan, mudah menyerah, ketidakmampuan menoleransi dan meregulasi rasa frustrasi, kurangnya usaha, motivasi rendah, perilaku pasif, kepercayaan diri yang rendah, menunda-nunda waktu (prokrastinasi), dan ketidakinginan untuk mencoba (Cherry, 2017).

Dalam konteks pendidikan, *learned helplessness* dapat berwujud seperti kurangnya motivasi untuk berpartisipasi dalam proses edukasi, seperti ketidakinginan mengikuti diskusi kelas atau mengerjakan tugas; rasa percaya diri yang rendah sehingga menghambat proses belajar; kesulitan menyelesaikan masalah; menghindari tantangan dalam kelas sehingga tidak mau mempelajari hal baru; dan sikap pasif yang membuat tidak mau bertanggung jawab atas pendidikannya (Ray, 2023). Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan perancang kepada tujuh mahasiswa desain (BW, FK, GA, LE, TD, TH, dan WH) mengenai *learned helplessness* dalam kehidupan akademik, diketahui empat (BW, LE, TH, WH) dari tujuh mahasiswa menyatakan pernah atau sedang

merasa tidak berdaya dalam situasi akademik, sementara tiga lainnya (FK, GA, TD) menyatakan sesekali merasa kesulitan menghadapi tantangan akademik namun dapat menanganinya. Empat (BW, GA, LE, TH) menjelaskan bahwa perasaan *helpless* disebabkan oleh kompetisi yang ada pada lingkungan kelas, yaitu perbandingan hasil karya dan kemampuan pribadi dengan teman kelas lainnya. Sementara itu, FK menyatakan faktor penyebab perasaan *helpless* yang pernah dialami adalah saat tidak mendapat dukungan saat mengerjakan tugas; TD menyatakan merasa *helpless* akibat ekspektasi keluarga dan diri sendiri, juga ketidakmampuan mengikuti proses pembelajaran kelas dengan baik; dan WH merasa *helpless* akibat beban finansial. Empat orang (BW, GA, TD, TH) merasa perasaan *helpless* sangat memengaruhi kehidupan mereka sebagai mahasiswa desain karena merasa tidak bisa secara maksimal menuntaskan tugas-tugas yang diberikan. Dari tujuh mahasiswa, tiga (BW, TH, WH) di antaranya masih belum tahu bagaimana menyikapi perasaan yang mereka alami dan cara keluar dari situasi tersebut. Seluruh peserta wawancara mengakui masih asing terhadap istilah kondisi *learned helplessness*, meskipun amikal dengan kondisi yang dijelaskan.

Menyadari pentingnya masa pendidikan tinggi bagi proses berkembang mahasiswa desain, terutama ke ranah karier, serta minimnya sebaran informasi dan penelitian mengenai hal ini, kondisi *learned helplessness* dapat menjadi penghambat besar bagi proses pendidikan mahasiswa desain. Maka, terbitlah kepentingan pembelajaran atau edukasi mengenai *learned helplessness* sebagai upaya mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi kondisi tersebut, terutama dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa desain. Menurut Jonassen, 1991 dalam Könings, dkk, 2005, pembelajaran ditafsir sebagai suatu proses aktif dalam menginterpretasi informasi dan merepresentasikan pemahamannya. Pembelajaran yang dilakukan memberikan konsiderasi terhadap komponen pembelajaran menurut Marwadi (2018: 27) dalam *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 8, No. 1, yaitu: a) tujuan pembelajaran; b) bahan pembelajaran; c) model/strategi/metode pembelajaran; d) media pembelajaran; dan e) evaluasi pembelajaran. Dengan memperhatikan komponen-komponen tersebut, perancang mengadakan perancangan media edukasi mengenai *learned*

helplessness terhadap kehidupan akademik yang sesuai dengan target khalayak mahasiswa desain, dengan penyesuaian pembuatan perancangan sesuai dengan ranah perancang sebagai mahasiswa desain komunikasi visual.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media edukasi mengenai pengaruh *learned helplessness* terhadap kehidupan akademik yang sesuai dengan target khalayak mahasiswa desain?

C. Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk membuat media edukasi mengenai pengaruh fenomena *learned helplessness* terhadap kehidupan akademik mahasiswa desain. Media edukasi ini diharapkan mampu memberikan pengenalan dan pemahaman mengenai topik yang diangkat serta memberikan strategi intervensi yang dapat membantu mengatasi *learned helplessness* dalam kehidupan akademik mahasiswa desain.

D. Batasan Lingkup Perancangan

Batasan masalah perancang yang ditentukan adalah sebagai berikut:

1. Perancangan yang dilakukan adalah pembuatan media edukasi dengan tujuan perancangan berfokus pada edukasi pengenalan mengenai topik *learned helplessness* dalam kehidupan akademik mahasiswa desain tingkat sarjana.
2. Topik *learned helplessness* ditinjau dari empat faktor stres berdasarkan Teori Ekologi Urie Bronfenbrenner pada tingkat *Microsystem*, meliputi faktor akademik, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan yang memengaruhi kehidupan akademik mahasiswa desain.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Perancangan media edukasi mengenai *learned helplessness* dalam kehidupan akademik mahasiswa desain, diharapkan dapat

meningkatkan pemahaman mengenai *learned helplessness*, termasuk menaikkan kesadaran, pengenalan kondisi, gejala, dan dampaknya, serta memberikan strategi intervensi yang dapat membantu mengatasi *learned helplessness* dalam kehidupan akademik mahasiswa desain.

- b. Perancangan media edukasi ini diharapkan menjadi bentuk kontribusi pada penelitian tentang *learned helplessness*, secara spesifik dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa desain.
- c. Proyek perancangan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa yang ingin merancang media edukasi sebagai tugas akhir.

2. Bagi Institusi

Perancangan ini diharapkan dapat menambah elemen perancangan baru yang difokuskan pada perancangan media edukasi dengan topik seputar fenomena psikologis, terutama *learned helplessness*, pada mahasiswa desain yang dapat digunakan sebagai panduan untuk mengembangkan inovasi dalam perancangan di masa depan.

3. Bagi Masyarakat

Perancangan ini diharapkan menjadi suatu materi baru yang berguna dalam mengedukasi kondisi *learned helplessness* secara umum.

F. Definisi Operasional

Table 1.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Sumber
<i>Learned Helplessness</i>	<i>Learned helplessness</i> (ketidakberdayaan yang dipelajari) adalah serangkaian motivasi, persepsi, dan perilaku yang menyimpulkan bahwa tindakan seseorang tidak memiliki pengaruh atau kontrol terhadap keadaan lingkungannya (apapun	Encyclopedia of Behavioral Medicine (Morgan, 2020)

	yang dilakukan seseorang tidak akan mengubah keadaan). Efek <i>learned helplessness</i> terlihat paling mencolok dalam kondisi yang tidak menyenangkan di mana perubahan mudah dicapai tetapi tidak dikejar.	
Edukasi	Edukasi atau pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.	KBBI
Media Edukasi	Media edukasi adalah sesuatu yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menyalurkan pesan dan informasi materi pembelajaran sehingga dalam diri siswa terjadi proses belajar dalam rangka mencapai tujuan.	(Mawardi, 2018)
Pendidikan Tinggi	Jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia.	UU Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi
Mahasiswa	Peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.	UU Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi

G. Metode Perancangan

1. Data yang dibutuhkan

a. Data Primer

Data primer diperoleh dari wawancara langsung narasumber ahli dan mahasiswa desain, penyebaran kuesioner yang ditujukan kepada mahasiswa desain, dan observasi kebiasaan dan kondisi lingkungan kampus.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari studi literatur buku cetak dan *e-book*, penelitian dan perancangan yang berkaitan dengan topik yang dibahas, video atau foto dokumentasi, serta artikel internet yang bisa menjadi penunjang data utama.

2. Metode pengumpulan data

a. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan narasumber ahli bidang psikologi edukasi untuk mengetahui informasi akurat dan strategi yang dapat digunakan untuk intervensi fenomena *learned helplessness*. Wawancara juga dilakukan dengan narasumber mahasiswa desain untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, dan pengalaman pribadi mahasiswa dalam konteks *learned helplessness*.

b. Studi Pustaka

Mengumpulkan data-data pendukung dari penelitian dan perancangan terdahulu yang bertalian dengan topik penelitian.

c. Penyebaran kuesioner

Kuesioner disebarkan kepada mahasiswa desain untuk mendapatkan data-data pendukung yang objektif terkait topik perancangan.

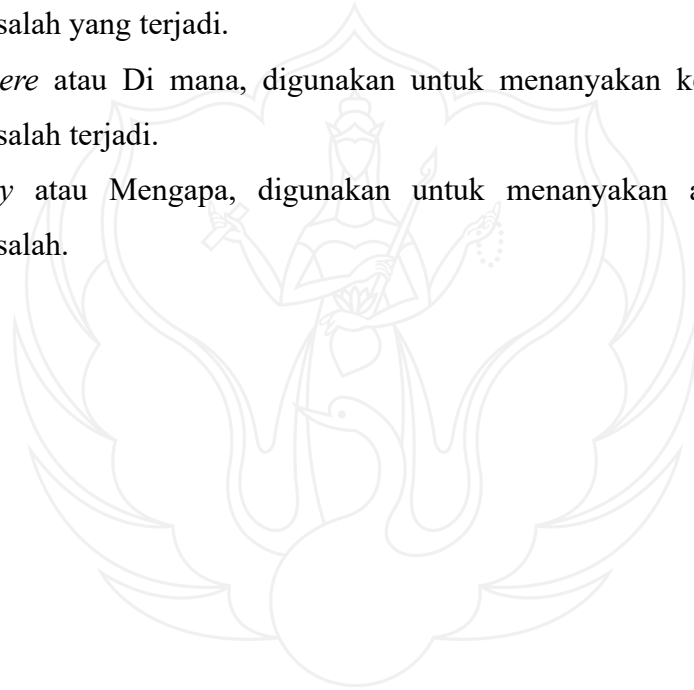
d. Observasi

Mengamati kebiasaan-kebiasaan mahasiswa desain dalam konteks akademik.

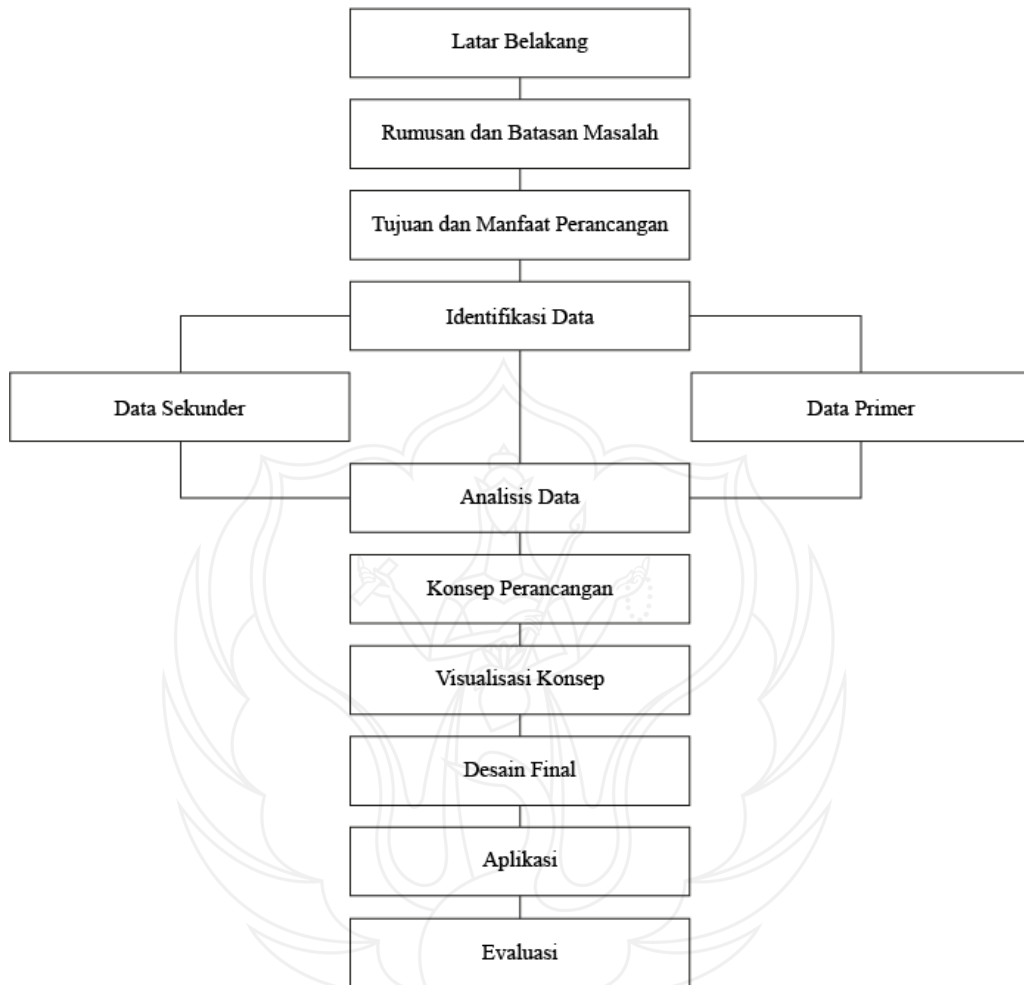
H. Metode Analisis Data

Metode pengolahan data menggunakan pendekatan 5W1H yang dapat menggali pemahaman terstruktur mengenai objek perancangan.

- a. *What* atau Apa, digunakan untuk menanyakan masalah apa yang ingin disampaikan.
- b. *Who* atau Siapa, digunakan untuk menanyakan informasi perihal orang-orang yang terlibat dalam masalah tersebut.
- c. *When* atau Kapan, digunakan untuk menanyakan keterangan waktu dari masalah yang terjadi.
- d. *Where* atau Di mana, digunakan untuk menanyakan keterangan tempat masalah terjadi.
- e. *Why* atau Mengapa, digunakan untuk menanyakan alasan terjadinya masalah.



I. Skematika Perancangan



Gambar 1.1 Skematika Perencanaan
(Sumber: Daradasih Putri Palupi, 2023)