

ABSTRAK

Mahasiswa/I jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) yang tetap harus menggunakan ide berpikir kreatif mereka menjadi pemicu mereka untuk *burn out* karena berbagai tekanan baik dari luar maupun dalam terutama saat mereka harus melakukan lah kreativitas. Maka dari itu, penting bagi mereka untuk mencari informasi terpercaya untuk mengetahui langkah-langkah dalam membentengi diri dari *burnout*. Pengumpulan Data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode Kualitatif dilakukan dengan menggunakan serangkaian instrument penelitian berupa tes/kuesioner. Data yang terkumpul kemudian dikonversikan menggunakan kategori/kriteria diolah guna menghasilkan media informasi berupa *zine*. Hasil akhir dari penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran awam tentang tingginya resiko *burn out*.

Kata Kunci : Media Informasi, *Burnout*, *Mindfull*