

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coping adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk mengatur atau menghadapi tekanan, baik yang bersumber dari dalam diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Ketika seorang dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres, individu cenderung terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping* terhadap *stress* merupakan usaha untuk menemukan cara yang dapat mengurangi stress dalam jangka waktu yang pendek, tetapi juga sebagai upaya untuk menghentikan stress secara permanen (Sihombing, 2021). WHO menyatakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan Kesehatan mental termasuk stres (Izah et al., 2023). Sejalan dengan fenomena tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes, 2023). Selain itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi stres pada penduduk usia produktif di Provinsi Jawa Timur sebesar 1,0% dalam satu bulan terakhir dengan rentang kepercayaan 95% antara 0,8% hingga 1,1%. Berdasarkan jumlah penduduk usia produktif di Jawa Timur, diperkirakan sekitar 97.746 individu mengalami stres selama periode tersebut. Data tersebut menunjukkan bahwa stres masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang memerlukan perhatian melalui berbagai upaya promotif dan preventif.

Setiap orang yang tergabung dalam suatu kelompok atau organisasi menjadi penyebab stress bagi orang lain. Hal ini juga berlaku ditempat kerja, Dikarenakan setiap pekerja dapat memicu stress bagi rekan-rekannya diperusahaan. jika beban kerja dihadapi oleh seorang karyawan melebihi kapasitas, maka akan menyebabkan tekanan kerja yang berlebihan, sehingga karyawan tersebut akan cepat merasa lelah secara berlebihan (Khairuddin, 2022). Seorang karyawan merupakan elemen paling penting dalam suatu tempat kerja untuk menjalankan kegiatan produksi hingga distribusi. Dalam

menjalankan tugas, pegawai memerlukan semangat dan dukungan dari pimpinan serta rekan kerja (Setyo Widodo & Yandi, 2022). Faktor stress pada karyawan sering muncul karena suasana kerja yang tidak mendukung individu tersebut, yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik. Tekanan pekerjaan dan permasalahan pribadi, serta suasana hati seorang individu juga sangat berpengaruh terhadap munculnya stress pada diri seorang karyawan dalam menjalankan pekerjaannya.

Stress kerja ditempat kerja dikenal sebagai stress kerja. *Stress* kerja adalah kondisi yang dirasakan karyawan akibat hubungan dengan tugas yang dilakukannya. Pada umumnya stress ini muncul karena adanya ketidakcocokan antara kemampuan pribadi dan tuntutan pekerjaan yang kemudian menimbulkan tekanan dan kekhawatiran. Stress secara psikologis adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang dirasakan melebihi kapasitas yang dimiliki, sehingga dapat mengancam kesejahteraan karyawan itu sendiri. Sementara menurut pendapat Soewondo (dalam wardhana, 2018) tidak ada satu definisi stress yang diterima universal. Istilah stress ini sering kali didefinisikan berdasarkan pendekatan yang digunakan. Stress juga dapat dipahami suatu rangsangan atau pemicu, sebuah reaksi, atau interaksi antara individu dengan lingkungan (Laksono et al., 2023).

Dalam sebuah pekerjaan atau organisasi selalu terdapat masalah yang membuat individu mengalami stress ditempat kerja sehingga dapat mempengaruhi kinerja karyawan menjadi menurun dan menimbulkan permasalahan ditempat kerja. Dampak negatif stress kerja tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh organisasi atau perusahaan secara keseluruhan. Pekerja yang mengalami *stress* cenderung menunjukkan penurunan dalam produktivitas dan kualitas kerja, serta lebih sering tidak masuk kerja karena gangguan kesehatan atau masalah terkait yang terkait dengan stress (Kamaludin, 2024). Selain itu tingkat *stress* tinggi dalam suatu pekerjaan sering kali menyebabkan tingginya angka pergantian karyawan, yang tentunya merugikan perusahaan karena biaya untuk merekrut dan melatih karyawan baru cukup besar. Oleh karena itu, pengelolaan stress yang baik sangat penting untuk

memastikan kesejahteraan karyawan dan menjaga kelangsungan serta produktivitas Perusahaan atau instansi. Tidak hanya karyawan tetapi, mahasiswa yang merangkap peran sebagai pekerja juga sangat rentan mengalami stres. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi, fokus ganda, dan tanggung jawab terhadap dua aktivitas yang sama-sama menuntut energi dan perhatian. Akibatnya, banyak mahasiswa pekerja mengalami kelelahan, penurunan motivasi belajar, serta ketidakseimbangan antara peran akademik dan profesional. Kesulitan dalam membagi waktu sering kali menjadi penyebab utama menurunnya kinerja baik dalam studi maupun pekerjaan (Limin, 2025).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) SITASI melaporkan bahwa pada tahun 2020, sebanyak 6,98% dari siswa berusia 10 hingga 24 tahun di Indonesia terlibat dalam kegiatan sekolah sambil melakukan pekerjaan. Rincian lebih lanjut menyebutkan bahwa 6,74% dari mereka tinggal di daerah pedesaan, sementara 7,15% tinggal di kawasan perkotaan. Data ini menandakan bahwa beban ekonomi dan kebutuhan hidup berperan mendorong banyak pelajar untuk terlibat dalam aktivitas ekonomi yang produktif, walaupun mereka masih dalam masa belajar. Berikut versi yang lebih singkat namun tetap rinci dan informatif. Di pedesaan, mayoritas bekerja di sektor pertanian (44,06%), diikuti jasa (39,9%) dan manufaktur (16,04%). Sebaliknya, di perkotaan sektor jasa mendominasi (72,61%), disusul manufaktur (22,78%) dan pertanian (4,61%).

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat memberikan manfaat berupa pengalaman kerja dan kemandirian finansial, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko terjadinya stress akibat beban ganda, keterbatasan waktu, serta tuntutan untuk tetap mempertahankan prestasi akademik dan kinerja di tempat kerja (Lasmi., 2024). Apabila tidak dikelola dengan baik, stress dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, motivasi kerja, serta kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu,

mahasiswa yang bekerja memerlukan kemampuan *coping stress* sebagai upaya untuk mengelola tekanan, mengurangi dampak negatif stress, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 responden yang merupakan karyawan sekaligus mahasiswa di Nugas *Coffee*, sebagian besar responden mengaku mengalami stress akibat tuntutan pekerjaan dan aktivitas perkuliahan yang harus dijalankan secara bersamaan. Sebanyak 8 responden menyatakan membutuhkan media edukasi mengenai *coping stress* yang mudah dipahami dan dapat diakses selama bekerja. Selain itu, sebanyak 9 responden memilih poster sebagai media edukasi yang paling sesuai karena bersifat praktis, informatif, mudah dibaca, serta dapat dipasang pada area kerja sehingga informasi dapat diakses kapan saja.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, perancangan media poster 3D dipilih sebagai inovasi media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *coping stress*. Berbeda dengan poster konvensional, poster 3D mampu menyajikan informasi dalam bentuk visual yang lebih menarik, interaktif, dan realistis sehingga dapat meningkatkan perhatian serta minat karyawan untuk mempelajari materi yang disampaikan. Selain itu, integrasi teknologi *Augmented Reality* (AR) melalui kode QR memungkinkan pengguna memperoleh informasi tambahan dalam bentuk media digital, sehingga proses edukasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan diharapkan mampu meningkatkan penerapan strategi *coping stress* dalam menghadapi stres akibat tuntutan pekerjaan dan perkuliahan.

Hasil tersebut diperkuat dengan dilakukan wawancara mendalam dengan salah satu pegawai, yaitu Mas Hasan yang mengungkapkan bahwa stress kerja dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, tuntutan pelayanan kepada pelanggan, serta ritme kerja yang cepat. Informan menyampaikan bahwa hingga saat ini belum tersedia media edukasi khusus terkait pencegahan dan pengelolaan stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan perancangan media edukasi berbasis poster sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu

karyawan mengenali gejala stres serta menerapkan strategi *coping* yang adaptif di lingkungan kerja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media poster 3D sebagai media edukasi kesehatan mengenai *Coping Stress* pada karyawan di Nugas *Coffee* Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media poster 3D mengenai *Coping Stress* pada Karyawan di Nugas *Coffee* Jember.

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk merancang media poster 3D yang informatif dan menarik mengenai strategi *coping stress* sebagai media edukasi kesehatan serta kesadaran karyawan di Nugas *Coffee* Jember dalam mengelola stres kerja secara efektif.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi kebutuhan subjek penelitian di Nugas *Coffee* terkait informasi *coping stress* melalui analisis kebutuhan, studi literatur, dan wawancara pada tahap *Define*.
2. Untuk merancang konsep, konten, dan desain awal poster *coping stress* berdasarkan hasil analisis kebutuhan, termasuk pemilihan pesan, visualisasi, dan strategi komunikasi yang sesuai karakteristik karyawan di Nugas *Coffee* Jember pada tahap *Design*.
3. Untuk mengembangkan *prototipe* dan menguji coba poster 3D serta melakukan validasi ahli (materi dan media), dan melakukan uji coba terbatas kepada karyawan di Nugas *Coffee* Jember pada tahap *Development*.
4. Untuk melaksanakan penyebaran poster *coping stress* yang telah divalidasi dan direvisi kepada seluruh karyawan di Nugas *Coffee* Jember pada tahap *Disseminate*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan pengembangan model 4D khususnya dalam bidang manajemen stres dan media komunikasi visual terkait *coping stress*.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Instansi

Sebagai media edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan karyawan dalam mengelola stres kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

1.4.2.2 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman terkait penelitian pengembangan media poster mengenai coping stress di lingkungan kerja sebagai dasar penelitian lanjutan.

1.4.2.3 Bagi Subjek Penelitian

Mendapatkan informasi dan pemahaman praktis tentang strategi *coping stress* yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.