

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI VIDEO DI *WHATSAPP GROUP* (WAG)
TERHADAP *COPING STRES* PADA MAHASISWA
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**



**HANDIKA NATALLEO
2113201007**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI VIDEO DI *WHATSAPP GROUP* (WAG)
TERHADAP *COPING STRES* PADA MAHASISWA
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO



HANDIKA NATALLEO
2113201007

Dosen Pembimbing I

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007

Dosen Pembimbing II

Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H.
NIK. 220 250 103

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Handika Natalleo

NIM : 2113201007

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju/tidak-setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co- author.

Mojokerto, 10 Agustus 2025



Handika Natalleo
NIM. 2113201007

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I



Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007

Dosen Pembimbing II



Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H.
NIK. 220 250 103

**PENGARUH EDUKASI VIDEO DI *WHATSAPP GROUP* (WAG)
TERHADAP *COPING STRES* PADA MAHASISWA
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**

Handika Natalleo

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto
Email: handikanatall@gmail.com

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.

Kaprodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto
Email: arieffardiansyah123@gmail.com

Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H.

Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto
Email: artmedia79@gmail.com

Abstrak - Stres akademik merupakan tantangan signifikan bagi mahasiswa, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental dan pencapaian akademik. *Coping* stres adalah strategi untuk mengurangi dan mengelola dampak negatif stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi video di *WhatsApp Group* (WAG) terhadap *coping* stres mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto. Desain penelitian *praeperimental* dengan pendekatan *The One Group Pre-Post Test Design* melibatkan 54 responden yang dipilih secara stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Brief Cope*, dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan *coping* stres signifikan ($p=0,046$) setelah intervensi. Edukasi video di WAG efektif membekali mahasiswa dengan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Kata kunci: Stres-Akademik, *Coping-Stres*, Video, *WhatsApp-Group*, Mahasiswa

Abstract - *Academic stress is a significant challenge for students, which, if not managed properly, can affect mental health and academic achievement. Stress coping is a strategy to reduce and manage the negative effects of stress. The purpose of this study was to determine the effect of video education in WhatsApp Groups (WAG) on stress coping among students at STIKES Majapahit Mojokerto. The pre-experimental research design using the One Group Pre-Post Test Design involved 54 respondents selected through stratified random sampling. Data were collected using the Brief Cope questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in stress coping ($p=0.046$) after the intervention. Video education in WAG effectively equipped students with more adaptive coping strategies.*

Keywords: Academic-Stress, Stress-Coping, Video, WhatsApp-Group, Student.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi yang umum di kalangan mahasiswa, disebabkan oleh beban tugas, ujian, tuntutan nilai, serta tekanan dari lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola, stres akademik dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu kesehatan mental, bahkan memicu gangguan fisik.

Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto menghadapi tantangan akademik yang kompleks, termasuk penguasaan teori, keterampilan praktis, dan interaksi emosional saat praktik klinis. Data WHO (2023) menunjukkan 35% mahasiswa dunia mengalami kecemasan akademik signifikan, sementara Kemenkes RI (2023) melaporkan 42,5% mahasiswa Indonesia mengalami gangguan kecemasan akibat tekanan akademik.

Media sosial seperti *WhatsApp* kini menjadi sarana komunikasi utama mahasiswa. Platform ini memungkinkan penyebaran materi edukasi dengan cepat dan fleksibel. Edukasi berbentuk video memungkinkan penyampaian materi *coping* stres secara visual dan menarik, sehingga berpotensi meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif pra-eksperimental dengan pendekatan *The One Group Pre-Test Post-Test Design*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto berjumlah 118 mahasiswa semester 2, 4, dan 6. Sampel berjumlah 54 mahasiswa, yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada Februari – Juli 2025 menggunakan instrumen kuesioner *Brief Cope* yang telah divalidasi, berisi indikator *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kemudian data di analisis menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian beserta pembahasan sesuai dengan yang dilakukan di STIKES Majapahit Mojokerto yaitu sebagai berikut :

A. Hasil Penelitian

1. Data Umum

a. Program Studi Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi di STIKES Majapahit

No	Program Studi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	S1 Kesehatan Masyarakat	17	31,5
2	Keperawatan	27	50
3	Kebidanan	10	18,5
	Total	54	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa setengah responden berasal dari program studi keperawatan sebanyak 27 responden (50%).

b. Tingkat Semester Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Semester di STIKES Majapahit

No	Semester	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Semester 2	15	27,7
2	Semester 4	20	37,1
3	Semester 6	19	35,2
	Total	54	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengah responden berasal dari semester 2 sebanyak 20 responden (37,1%).

c. Jenis Kelamin Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Majapahit

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	6	11,1
2	Perempuan	48	88,9
	Total	54	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden jenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden (88,9%).

2. Data Khusus

- a. *Coping* stres mahasiswa STIKES Majapahit sebelum diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Coping* stres sebelum diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG)

No	<i>Coping</i> Stres	Sebelum diberi edukasi video	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Rendah	3	5,6
2	Sedang	47	87
3	Tinggi	4	7,4
	Total	54	100

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki *coping* stres tinggi sebanyak 4 responden (7,4%).

- b. *Coping* stres mahasiswa STIKES Majapahit sesudah diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Coping* stres sesudah diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG)

No	<i>Coping</i> Stres	Sesudah diberi edukasi video	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Rendah	0	0
2	Sedang	29	53,7
3	Tinggi	25	46,3
	Total	54	100

Tabel 5. menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki *coping* stres tinggi sebanyak 25 responden (46,3%).

- c. Pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit

Tabel 6. Pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit

No	<i>Coping</i> Stres	Sebelum		Sesudah	
		n	Presentase (%)	n	Presentase (%)
1	Rendah	3	5,6	0	0
2	Sedang	47	87	29	53,7
3	Tinggi	4	7,4	25	46,3
	Total	54	100	54	100
	P Value		0,046		
	Mean Pre Test			75,88	
	Mean Post Test			78,66	

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian kecil responden memiliki tingkat *coping* stres tinggi sebanyak 4 responden (7,4%). Namun, setelah edukasi menunjukkan peningkatan *coping* stres tinggi sebanyak 25 responden (46,3%). Peningkatan mean (rata-rata) dari 75,88 menjadi 78,66. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p yaitu (0,046).

B. Pembahasan

1. *Coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sebelum diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi video yaitu sebanyak 4 responden (7,4%) memiliki *coping* stres tinggi. Meskipun demikian, terdapat 3 mahasiswa dengan *coping* stres rendah, yaitu 2 mahasiswa Prodi Keperawatan semester 2 dan 4, serta 1 mahasiswa Prodi Kebidanan semester 4.

Hasil analisis tabulasi silang sebelum intervensi, mahasiswa STIKES Majapahit menunjukkan kemampuan *coping* stres sedang yang adaptif. Pola ini terlihat konsisten di seluruh program studi yaitu Kesehatan Masyarakat (100%), Keperawatan (81,5%), dan Kebidanan (80%), tingkat semester yaitu semester 2 (86,7%), semester 4 (75%), dan semester 6 (100%), dan jenis kelamin yaitu laki-laki (100%) dan perempuan (85,4%). Meskipun ada sedikit

variasi ke kategori *coping* rendah atau *coping* tinggi, hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki fondasi yang cukup baik dan stabil dalam mengelola stres akademik, terlepas dari perbedaan prodi, tingkat pendidikan, atau gender.

Tingkat *coping* stres sebelum diberikan edukasi video beragam karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang memengaruhi *coping* stres meliputi kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan ketersediaan materi (Wahyuni et al., 2025).

Pada *pre-test*, strategi *coping* stres yang digunakan oleh responden secara dominan adalah *Problem-Focused Coping*, sebuah pendekatan yang secara langsung berusaha mengatasi sumber masalah. Dalam kategori ini, strategi *Planning* banyak digunakan, di mana responden secara aktif memikirkan langkah-langkah terstruktur untuk mengatasi masalah. Selain itu, *Instrumental Support* juga banyak digunakan, menunjukkan kecenderungan mereka untuk mencari nasihat atau bantuan praktis dari orang lain. Sementara itu, pada *Emotional-Focused Coping*, yang berfokus pada pengelolaan respons emosional, *Emotional Support* sebagai cara mengelola emosi melalui dukungan sosial. Meskipun demikian, strategi *coping* yang kurang adaptif seperti *Substance Use*, *Behavioral Disengagement*, dan *Self-Blame* juga teridentifikasi, namun strategi ini jarang digunakan dan tidak seefektif strategi yang lebih umum dan fungsional.

2. *Coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sesudah diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).

Tabel 5. menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi video terjadi perubahan signifikan yaitu sebanyak 25 responden memiliki *coping* stres tinggi (46,3%). Hal ini menunjukkan pergeseran positif yang jelas dari kondisi sebelum intervensi, di mana masih ada sebagian kecil mahasiswa yang memiliki *coping* stres rendah.

Hasil analisis tabulasi silang setelah intervensi, mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan Kebidanan berada pada *coping* stres sedang, sementara mahasiswa Keperawatan justru didominasi oleh *coping* stres tinggi. Perubahan juga terlihat berbeda antar semester yaitu mahasiswa semester 2 dan 4 cenderung *coping* stres sedang, sedangkan mahasiswa semester 6 menunjukkan peningkatan signifikan ke *coping* stres tinggi, menandakan intervensi lebih efektif pada mahasiswa senior. Pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan mengalami peningkatan ke kategori *coping* tinggi, meskipun *coping* stres sedang masih mendominasi, dengan peningkatan paling terlihat pada responden perempuan.

Perubahan kategori *coping* stres rendah dan peningkatan signifikan pada kategori *coping* stres tinggi setelah intervensi menggunakan video edukasi pada *Whatsapp Group* menunjukkan bahwa edukasi telah berhasil membekali mahasiswa dengan keterampilan *coping* stres yang lebih aktif dan adaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2021) dimana terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan edukasi kesehatan. Penurunan tingkat stres akademik diakibatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang bagaimana cara mengurasi stres. Penerapan strategi *coping* stres yang efektif membantu individu dalam memprediksi pengurangan tingkat stres yang mereka alami. Mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk menangani masalah adalah salah satu upaya untuk mengurangi dampak dari stres tersebut (Immanuel et al., 2022).

Pada post-test, strategi *coping* stres yang digunakan oleh seluruh responden menunjukkan peningkatan signifikan pada pendekatan adaptif, yang menandakan mahasiswa lebih efektif dan konstruktif dalam menghadapi stres setelah intervensi. responden secara dominan menggunakan *Problem-Focused Coping*, dengan peningkatan pada strategi seperti *Active Coping*, *Planning*, dan *Instrumental Support*. Selain itu, hampir semua strategi *Emotional-*

Focused Coping juga menunjukkan peningkatan kuat, termasuk *Emotional Support*, *Positive Reframing*, *Acceptance*, dan strategi lainnya. Meskipun strategi kurang adaptif masih teridentifikasi, penggunaannya tidak signifikan, hal ini membuktikan bahwa intervensi berhasil mendorong responden memilih strategi yang lebih baik dan fungsional.

3. Perbedaan *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sebelum dan sesudah diberikan edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG).

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi video yaitu sebanyak 4 responden (7,4%) memiliki *coping* stres tinggi. Setelah diberikan edukasi video, menunjukkan peningkatan *coping* stres tinggi sebanyak 25 responden (46,3%).

Responden dengan *coping* stres rendah (3 orang) seluruhnya mengalami peningkatan, dengan 2 orang berhasil mencapai tingkat *coping* stres tinggi dan 1 orang mencapai tingkat *coping* stres sedang. Dari 47 responden yang awalnya memiliki *coping* stres sedang, 19 di antaranya menunjukkan peningkatan ke tingkat *coping* stres tinggi, 28 responden lainnya tetap berada pada tingkat *coping* stres sedang. Perubahan ini secara kolektif meningkatkan jumlah responden dengan *coping* stres tinggi dari 4 menjadi 25 dan tidak ada kelompok responden dengan *coping* stres rendah. Peningkatan nilai rata-rata *coping* stres dari 75,88 menjadi 78,66 serta hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,046$ ($< 0,05$) menegaskan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat *coping* stres setelah edukasi.

Edukasi kesehatan sebagai strategi *coping* stres dapat diterapkan sebagai strategi efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Edukasi strategi *coping* stres pada penelitian ini disampaikan melalui media video untuk memperjelas pesan yang disampaikan, merangsang proses kognitif dan psikomotorik, serta memudahkan penerimaan informasi. Pendekatan ini tidak hanya membuat kegiatan edukasi lebih menarik, tetapi juga berdampak

pada strategi *coping* seseorang dengan meningkatkan pengetahuan dan pengalaman langsung (Nurdini et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurdini et al., (2024) menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan setelah mendapatkan edukasi strategi coping stres melalui media video.

Perbandingan pola penggunaan strategi *coping* stres sebelum dan sesudah intervensi edukasi video menunjukkan pergeseran yang jelas menuju adaptasi yang lebih kuat dan efektif dalam menghadapi stres akademik. Pada fase pra-intervensi, mahasiswa telah menunjukkan fondasi *coping* stres yang cukup baik dengan dominasi penggunaan *Problem-Focused Coping* seperti *Planning* dan *Instrumental Support*, serta *Emotional Support* sebagai strategi utama dalam *Emotion-Focused Coping*. Namun, setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada pendekatan adaptif secara keseluruhan. Mahasiswa tidak hanya semakin mengandalkan strategi penyelesaian masalah (*Problem-Focused Coping*) dengan peningkatan yang lebih giat dalam *Active Coping* dan *Planning*, tetapi juga menunjukkan peningkatan kuat pada hampir semua strategi *Emotion-Focused Coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi video telah berhasil memperluas ragam strategi *coping* stres mahasiswa, membekali mahasiswa dengan lebih banyak cara untuk tidak hanya menyelesaikan akar masalah tetapi juga mengelola respons emosional mereka secara lebih komprehensif. Meskipun strategi *coping* stres yang kurang adaptif seperti *Substance Use*, *Behavioral Disengagement*, dan *Self-Blame* masih teridentifikasi pada kedua fase, penggunaannya tetap tidak dominan, menegaskan bahwa intervensi telah mendorong pilihan strategi yang lebih konstruktif dan fungsional di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil penelitian tentang pengaruh edukasi video melalui *WhatsApp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto, ditemukan bahwa sebelum diberikan edukasi video hampir seluruh responden memiliki tingkat *coping stres* sedang, sedangkan setelah diberikan edukasi video sebagian besar responden masih berada pada tingkat *coping stres* sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh media edukasi video di WAG terhadap tingkat *coping stres* mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan kepada institusi pendidikan untuk menjadikan edukasi video melalui WAG sebagai salah satu media dalam penyampaian pesan program dukungan kesehatan mental mahasiswa, serta memanfaatkan temuan ini sebagai bahan rujukan dalam penentuan kebijakan baru terkait upaya promotif dan preventif kesehatan mental di STIKES Majapahit Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2022). Strategi Koping dan Stres pada Mahasiswa: Studi Pendahuluan Promosi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138–158. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>
- Kemenkes. (2022). *Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>
- Nurdini, Y. E., Handayani, N., & Purnamasari, V. (2024). Pengaruh Edukasi Strategi Koping Stres Dengan Media Video Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi. 12(September), 95–104.
- Wahyuni, R. D., Hia, H. T. N., Wardani, A., Khasanah, F. U., & Anggraini, S. (2025). Analisis coping stress pada mahasiswa STIE pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1385–1398.
- We Are Social & Hootsuite. (2024). Digital 2024: Global Overview Report.