

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

**Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
dan diterima untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
pada tanggal 24 Juli 2025**

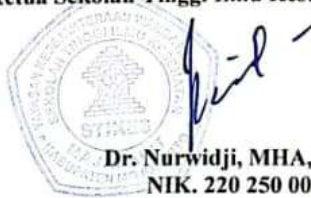
Mengesahkan

Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



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

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit



**Dr. Nurwidji, MHA, M.Si
NIK. 220 250 002**

PENETAPAN TIM PENGUJI

Telah diuji
Pada tanggal 24 Juli 2025

TIM PENGUJI

- Ketua : Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes. ()
NIK. 220 250 001
- Anggota : 1. Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes ()
NIK. 220 250 007
2. Asih Media Yuniarti, S.KM.,M.P.H ()
NIK. 220 250 103

PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit**

Oleh :

**HANDIKA NATALLO
NIM 2113201007**

**Menyetujui,
Mojokerto 21 Juli 2025**

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



**Asih Media Yuniarti, SKM., M.P.H
NIK. 220 250 103**

HALAMAN PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Handika Natalleo

NIM : 2113201007

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Minat Studi : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP)

Angkatan : 2021

Jenjang : S1

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Edukasi Video di *Whatsapp Group* (WAG) Terhadap *Coping Stres* Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto”.

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 21 Juli 2025



Handika Natalleo
NIM. 2113201007

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas Karunia dan Hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Edukasi Video di *Whatsapp Group* (WAG) Terhadap *Coping* Stres Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Nurwidji, MHA, M.Si. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto.
2. Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto sekaligus Dosen Pembimbing 1 Penulis.
3. Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes. selaku Dosen Penguji Utama.
4. Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H selaku Dosen Pembimbing 2 Penulis.
5. Bapak Ibu Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto.
6. Teman-teman Mahasiswa/i S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto.
7. Mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto selaku responden penelitian.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi positif bagi diri sendiri, pihak lain serta ilmu pengetahuan.

Mojokerto, 21 Juli 2025


Handika Natallio

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 krusial untuk mengurangi dan mengelola dampak negatif stres dalam jangka panjang. Mengingat pentingnya intervensi efektif untuk mengatasi masalah stres pada mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-eksperimental* dengan pendekatan *The One Group Pre-Post Test Design* melibatkan 54 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden (87%) memiliki tingkat *coping* stres sedang, dengan sebagian kecil (5,6%) rendah dan (7,4%) tinggi. Setelah edukasi video, terjadi perubahan signifikan di mana tidak ada lagi responden dengan *coping* stres rendah, sementara proporsi *coping* stres tinggi meningkat menjadi 46,3% dan sedang 53,7%.

Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,046(<0,05)$, yang artinya ada pengaruh edukasi video di *Whatsapp Group* (WAG) terhadap *coping* stres pada mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi video melalui WAG efektif dalam membekali mahasiswa dengan strategi *coping* stres yang lebih adaptif, sehingga berpotensi meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik.

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

ABSTRACT

Academic stress is a significant challenge for university students, which if not managed properly can affect mental health and academic achievement. Stress coping is a crucial strategy to reduce and manage the negative impact of stress in the long term. Considering the importance of effective interventions to overcome stress problems in college students, this study aimed to determine the effect of video education in Whatsapp Group (WAG) on stress coping among students at STIKES Majapahit Mojokerto.

This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design involving 54 students selected through stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that before the intervention, most respondents (87%) had a moderate level of stress coping, with a small proportion (5.6%) low and (7.4%) high. After the video education, there was a significant change where there were no more respondents with low stress coping, while the proportion of high stress coping increased to 46.3% and moderate 53.7%.

The Wilcoxon test showed a p-value of 0.046 (<0.05), which means that there is an effect of video education in WhatsApp Groups (WAG) on stress coping among students at STIKES Majapahit Mojokerto.

This improvement indicates that video education through WAG is effective in equipping students with more adaptive stress coping strategies, thereby potentially improving their ability to manage academic stress.

Keywords: *Academic-Stress, Stress-Coping, Video, WhatsApp-Group, Students.*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PENGESAHAN	ii
PENETAPAN TIM PENGUJI.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
ORIGINALITAS.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Konsep Stres	6
2. Konsep <i>Coping</i> Stres.....	20
3. Konsep Media Sosial	26
4. Konsep Teori Komunikasi Lasswell.....	31

B. Kerangka Konseptual.....	33
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	34
B. <i>Frame Work</i>	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian.....	37
1. Jenis Variabel.....	37
2. Definisi Operasional	37
E. Populasi.....	39
F. Sampel.....	39
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
H. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
I. Teknik Pengolahan Data	43
J. Teknik Analisis Data.....	45
K. Etika Penelitian	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Karakteristik Data Umum	50
3. Karakteristik Data Khusus	51
B. Pembahasan.....	53
1. <i>Coping stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sebelum diberikan edukasi video di Whatsapp Group (WAG).</i>	53
2. <i>Coping stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sesudah diberikan edukasi video di Whatsapp Group (WAG).</i>	56
3. <i>Perbedaan coping stres pada mahasiswa STIKES Majapahit sebelum dan sesudah diberikan edukasi video di Whatsapp Group (WAG).</i>	60
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Simpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Pengaruh Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG) Terhadap <i>Coping</i> Stres pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.....	38
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi di STIKES Majapahit.....	50
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Semester di STIKES Majapahit.....	50
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Majapahit.....	50
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi <i>Coping</i> Stres Mahasiswa STIKES Majapahit Sebelum Diberikan Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG).....	51
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi <i>Coping</i> Stres Mahasiswa STIKES Majapahit Sesudah Diberikan Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG).....	51
Tabel 4. 6	Perbedaan <i>Coping</i> Stres Mahasiswa STIKES Majapahit Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG).....	52

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2. 1	Kerangka konseptual Pengaruh Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG) Terhadap <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto...	33
Gambar 3. 1	Jenis dan Rancangan Bangun Penelitian Pengaruh Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG) Terhadap <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.....	34
Gambar 3. 2	Frame Work Penelitian Pengaruh Edukasi Video di <i>Whatsapp Group</i> (WAG) Terhadap <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto.....	36
Gambar 4. 1	Lokasi STIKES Majapahit Mojokerto.....	48