



Kegiatan Pengabdian Masyarakat mengenai Efektivitas Adukasi Berbasis Video di Media Sosial dalam Peningkatan Pengetahuan terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Community service activity The Effectiveness of Sosial Media Vidio-Based Education in Increasing Knowledge of Academic Stress Among University Stundents

Dewi Kusumangningsih^{1*}, Nazwa Latifah², Tria Amelisa³, Helen Eka Maharani⁴, Risma Widia Agustina⁵, Febiyola Kurnia⁶, Intan Nur Arsyi R⁷, Rani Putri A⁸, Vera Dwi Mulyani⁹, Rani Andesda¹⁰, Yusra¹¹

¹⁻¹¹ Program Studi ilmu keperawatan, Universitas Malahayati

*Penulis Korespondensi: dewikusumangningsih@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 Desember 2025;

Revisi: 16 Januari 2026;

Diterima: 10 Februari 2026;

Tersedia: 14 Februari 2026

Keywords: *Academic Stress; Educational Videos; Gen z; Nursing Students; Social Media*

Abstract: *Academic stress is a prevalent issue among Indonesian students, affecting both their academic performance and mental well-being. This study investigates the effectiveness of short educational videos on social media in improving students' knowledge about academic stress. A descriptive quantitative approach was used, with a sample of 35 Nursing students from the 2024 cohort at Malahayati University. The data was collected through questionnaires administered before and after students were exposed to 1-3 minute educational videos. The results showed a notable increase in the average knowledge score, from 82.71 to 85. The findings suggest that short videos, which are visually engaging and easy to access, are highly effective for Generation Z learners. Social media platforms, particularly TikTok and Instagram, can be valuable tools for early psychological intervention, providing students with accessible resources to manage academic stress on their own. This study highlights the potential of leveraging digital platforms to support student well-being and offers insights into innovative approaches for addressing mental health challenges in educational settings.*

Abstrak. Stres akademik merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa Indonesia, memengaruhi baik kinerja akademik maupun kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan video edukasi pendek di media sosial dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai stres akademik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 35 mahasiswa Keperawatan angkatan 2024 di Universitas Malahayati. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah paparan video edukasi berdurasi 1-3 menit. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 82,71 menjadi 85. Video pendek terbukti efektif sebagai instrumen pembelajaran bagi Generasi Z karena daya tarik visual dan aksesibilitasnya. Sebagai kesimpulan, platform media sosial seperti TikTok dan Instagram memiliki potensi untuk menjadi media intervensi psikologis dini yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara mandiri. Penelitian ini menyoroti potensi penggunaan platform digital untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dan memberikan wawasan mengenai pendekatan inovatif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Gen Z; Mahasiswa Keperawatan; Sosial Media; Stress Akademik; Vidio Edukasi.

1. PENDAHULUAN

Stres bisa terjadi pada setiap kehidupan manusia termasuk dalam lingkungan pendindikan Stres akademik merupakan fenomena yang dirasakan oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, kondisi ini sering Kali dipicu adanya tuntutan dari dosen, orang tua

bahkan lingkungan teman yang tidak mendukung, faktor lain yang memperparah stres adalah beban tugas yang menumpuk serta manajemen yang kurang baik akibat penggunaan media sosial secara berlebihan hingga target nilai yang tinggi, hal ini menimbulkan adanya penekanan emosional pada mahasiswa sehingga menyebabkan stres. Menurut (Barseli & ifdil 2017), stres akademik muncul ketika tuntutan lingkungan pendindikan melebihi kapasitas mahasiswa, jika tidak ditangani hal ini berdampak pada perfoma akademik Dan gangguan kesehatan mental. Stres akademik pada mahasiswa-mahasiswi di Indonesia menjadi soroton Dan perhatian dengan prevelensi yang terus meningkat dalam dekade terakhir (Wibowo & Handayani, 2023). Dalam penelitian yang di lakukan di dapati mahasiswa- mahasiswi di Indonesia mengalami stres yang menunjukan angka 72,3% mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik (pratiwi et.al., 2024)

Di era digital, metode edukasi konvensional mulai ditinggalkan.(Kurniwan 2020) Mencatat bahwa mahasiswa lebih cenderung mencari informasi melalui platform digital visual. Media sosial kini bukan hanya sekedar hiburan, melainkan sarana krusial untuk penyebaran informasi edukasi yang cepat dan mudah diakses. Perubahan kebiasaan ini, mahasiswa lebih sering mencari informasi dan hiburan melalui gadget di media sosial seperti tik tok, Instagram, dari pada membaca buku. Keberhasilan intervensi video pendek dalam penelitian ini, yang ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata menjadi 85, mempertegas kecocokan metode ini dengan karakteristik Generasi Z. Mahasiswa saat ini cenderung meninggalkan metode edukasi konvensional dan lebih memilih mencari informasi melalui platform digital visual. Perubahan kebiasaan ini didorong oleh sifat video pendek yang to the point, menggabungkan visual dan audio secara menarik, sehingga pesan lebih mudah terserap tanpa menimbulkan rasa bosan. Mengapa vidio di media sosial lebih efektif ini disebabkan durasi yang singkat, to the point, tidak kaku, gabungan antara visual Dan audio sehingga tidak membosankan. Hal ini lah penulis bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan vidio di media sosial dalam peningkatan pengetahuan tentang stres akademik serta cara penangananya.

Stres akademik merupakan fenomena yang dirasakan oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, kondisi ini sering Kali dipicu adanya tuntutan dari dosen, orang tua bahkan lingkungan teman yang tidak mendukung, faktor lain yang memperparah stres adalah beban tugas yang menumpuk serta manajemen yang kurang baik akibat penggunaan media sosial secara berlebihan hingga target nilai yang tinggi, hal ini menimbulkan adanya penekanan emosional pada mahasiswa sehingga menyebabkan stres. Menurut (Barseli & ifdil 2017), stres akademik muncul ketika tuntutan lingkungan pendindikan melebihi kapasitas mahasiswa, jika tidak ditangani hal ini berdampak pada perfoma akademik Dan gangguan kesehatan mental.

Stres akademik pada mahasiswa-mahasiswi di Indonesia menjadi sorotan Dan perhatian dengan prevelensi yang terus meningkat dalam dekade terakhir (Wibowo & Handayani, 2023). Dalam penelitian yang di lakukan di dapati mahasiswa- mahasiswi di Indonesia mengalami stres yang menunjukkan angka 72,3% mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik (pratiwi et.al., 2024)

Di era digital, metode edukasi konvensional mulai ditinggalkan.(Kurniwan 2020) Mencatat bahwa mahasiswa lebih cenderung mencari informasi melalui platform digital visual. Media sosial kini bukan hanya sekedar hiburan, melainkan sarana krusial untuk penyebaran informasi edukasi yang cepat dan mudah diakses. Perubahan kebiasaan ini, mahasiswa lebih sering mencari informasi dan hiburan melalui gadget di media sosial seperti tik tok, Instagram, dari pada membaca buku. Keberhasilan intervensi video pendek dalam penelitian ini, yang ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata menjadi 85, mempertegas kecocokan metode ini dengan karakteristik Generasi Z. Mahasiswa saat ini cenderung meninggalkan metode edukasi konvensional dan lebih memilih mencari informasi melalui platform digital visual. Perubahan kebiasaan ini didorong oleh sifat video pendek yang to the point, menggabungkan visual dan audio secara menarik, sehingga pesan lebih mudah terserap tanpa menimbulkan rasa bosan. Mengapa vidio di media sosial lebih efektif ini disebabkan durasi yang singkat, to the point, tidak kaku, gabungan antara visual Dan audio sehingga tidak membosankan. Hal ini lah penulis bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan vidio di media sosial dalam peningkatan pengetahuan tentang stres akademik serta cara penanganannya.

2. METODE

Desain ini menggunakan metode kuantitatif deskripsi dengan teknik secara daring. Data di kumpulkan melalui qusioner Google form kepada mahasiswa. Instrumen penelitian ini di rancang untuk mengukur frekuensi paparan vidio edukasi di media sosial dalam pemahaman mahasiswa mengenai stres akademik, penyebab, penanganan serta cara mengatasi management stress akademik. pengambilan data dilakukan dua Kali, pertama sebelum terpapar vidio edukasi stres akademik untuk mengetahui pengetahuan awal responden mengenai stres akademik kemudian yang kedua diambil setelah terpapar vidio edukasi stres akademik, vidio pendek menjadi menjadi.

Data menunjukkan bahwa video berdurasi 1-3 menit merupakan instrumen edukasi yang paling efektif untuk generasi ini. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa video edukasi secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa dibandingkan dengan teks bacaan biasa yang cenderung kaku. Konten yang bersifat edukatif namun santai membantu

mahasiswa merasa didukung secara sosial, yang pada akhirnya bertindak sebagai moderator penting dalam mengurangi dampak buruk stres akademik yang mereka alami.

Instrumen edukasi yang paling efektif untuk generasi Z. (Naslund et al. 2020) Menekankan bahwa media sosial memungkinkan penyampain materi kesehatan mental tanpa stigma yang kaku. Karakteristik vidio yang bersifat visual, memiliki audio yang menarik (1-3 menit) membuat pesan lebih mudah terserap. (Waqas et al. 2020) Membuktikan bahwa vidio edukasi meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan dibanding teks bacaan biasa. Data yang terkumpul kemudian di analisis untuk melihat peningkatan efektivitas pengetahuan responden. Penelitian ini di lakukan di universitas malahayati fakultas ilmu kesehatan pada penelitian ini mahasiswa yang menjadi responden adalah prodi keperawatan universitas malahayati angkatan 2024 berada di usia 19-22 tahun yang bersedia menjadi responden.

Pengukuran untuk menilai efektivitas penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi presentase, teknik ini adalah tahap awal untuk menjelaskan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan vidio edukasi terhadap responden.

3. HASIL

Berdasarkan hasil pengelolaan data kuisioner di peroleh responden memiliki rata rata Skor 82,71(pre-test) dari Skor maksimum 100, yang berasal dari 35 responden mahasiswa program studi keperawatan universitas malahayati, hasil ini di dapati sebelum dilakukan promosi vidio kesehatan di media sosial. ini menunjukkan bahwasanya sebagian responden mengetahui mengenai stres akademik, penyebab, serta penanganannya akan tetapi kebiasaan mahasiswa yang lebih cenderung mencari hiburan dan informasi di media sosial, menumpuk tugas dan menunda nunda waktu sehingga menimbulkan stres akademik. Sebelum diberikan intervensi video, rata-rata skor pengetahuan responden berada di angka 82,71 dari total skor maksimum 100.

Tingkat Pemahaman Dasar: Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebenarnya sudah memiliki pemahaman awal mengenai konsep dasar stres akademik, penyebab, serta penanganannya.

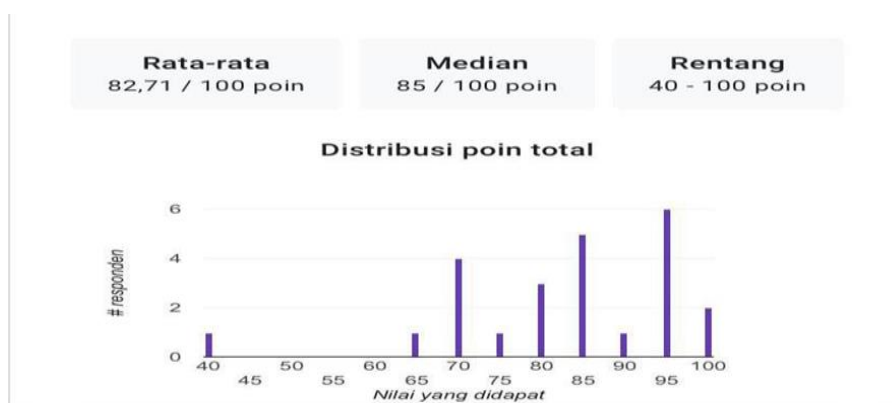
Anomali Perilaku: Meskipun memiliki skor pengetahuan yang cukup tinggi, banyak mahasiswa masih terjebak dalam pola hidup yang memicu stres, seperti kebiasaan menunda-nunda tugas (procrastination) dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol hanya untuk hiburan semata.

Variasi Data: Terdapat variasi pengetahuan yang cukup lebar, di mana rentang nilai responden berada pada angka 40 hingga 100 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi pengetahuan mengenai kesehatan mental belum merata di kalangan mahasiswa angkatan 2024.

Meskipun demikian Skor ini juga menunjukkan adanya variasi pengetahuan, sebagian mahasiswa Masih terjebak dalam pola perilaku yang memicu stres seperti menunda tugas dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol untuk hiburan semata. ini bisa dilihat pada gambar 1

Berdasarkan hasil pengelolaan data kuisioner di peroleh responden memiliki rata rata Skor 82,71(pre-test) dari Skor maksimum 100, yang berasal dari 35 responden mahasiswa program studi keperawatan universitas malahayati, hasil ini di dapati sebelum dilakukan promosi vidio kesehatan di media sosial. ini menunjukkan bahwasanya sebagian responden mengetahui mengenai stres akademik, penyebab, serta penanganannya akan tetapi kebiasaan mahasiswa yang lebih cenderung mencari hiburan dan informasi di media sosial, menumpuk tugas dan menunda nunda waktu sehingga menimbulkan stres akademik. Sebelum diberikan intervensi video, rata-rata skor pengetahuan responden berada di angka 82,71 dari total skor maksimum 100.

Meskipun demikian Skor ini juga menunjukkan adanya variasi pengetahuan, sebagian mahasiswa Masih terjebak dalam pola perilaku yang memicu stres seperti menunda tugas dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol untuk hiburan semata. ini bisa dilihat pada gambar

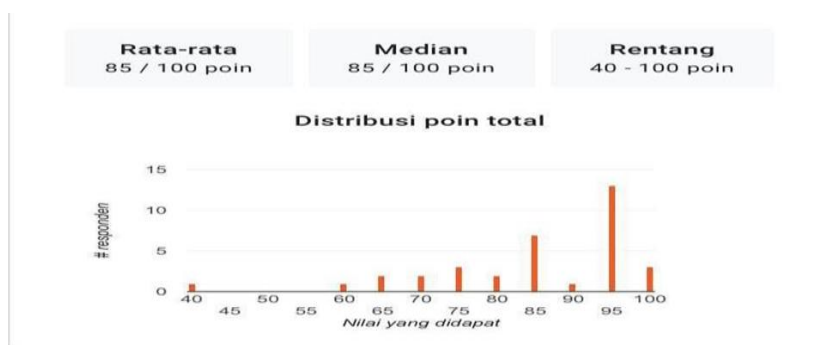


Gambar 1. Hasil Score Pre-test

Setelah diberikan intervensi berupa paparan vidio pendek adukasi hasil rata rata Skor responden mengalami peningkatan menjadi 85 (post-test). Meskipun kenaikan Skor ini secara nominal terlihat tipis (2,29 poin), hasil ini mempertegas bahwa konten visual digital mampu memperkuat pemahaman responden Dan memberikan persepektif baru mengenai teknik penanganan stres yang praktis.

Hal ini bisa dilihat pada gambar 2 yang menunjukkan konsistensi pemahaman responden setelah terpapar materi. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi pendek berdurasi 1-3 menit, terjadi peningkatan skor rata-rata.

Penguatan Pemahaman ini Walaupun kenaikan skor secara nominal terlihat tipis, yakni sebesar 2,29 poin, hasil ini mempertegas bahwa konten visual digital mampu memperkuat pemahaman responden dan memberikan perspektif baru mengenai teknik penanganan stres yang praktis.



Gambar 2. Hasil Score Post-test

Efektivitas intervensi di media sosial penelitian terbaru oleh (Raisha & Ridfah 2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui Instagram, TikTok mengenai teknik pernapasan Dan manajemen waktu (teknik podomoro) mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa hingga 81,8%. Hal ini di dukung oleh (Amanah 2024) yang menyatakan bahwa vidio tutorial teknik relaksasi mampu menurunkan tingkktat stres akademik pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan (Yusuf et al.2023) yang menyatakan adanya penurunan Skor kecemasan setelah mahasiswa terpapar vidio edukasi secara rutin. Konten yang berdampak, konten vidio yang paling diminati mencakup tutorial koping stres Dan dukungan emosional. (Sari et al. 2024) Menekukan bahwa konten TikTok yang bersifat edukatif namun santai membantu mahasiswa merasa didukung secara sosial. Namun, penggunaan media sosial menjadi perdebatan. (Haidt & Twenge 2021) Memberikan tinjauan mendalam bahwa meskipun media sosial menawarkan konektivitas, desain platform yang adiktif dapat mengganggu pola tidur dan fokus akademik. Oleh karna itu, efektivitas edukasi vidio sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa membatasi durasi penggunaan agar tidak menjadi bumerang bagi kesehatan mental mereka sendiri.

Dukungan sosial digital ini, menurut (Lee & Cho 2021), menjadi moderator penting yang mengurangi dampak buruk stres akademik. Keunggulan dan tantangan dalam kelebihan utama metode ini adalah aksesibilitasnya yang tidak terbatas ruang Dan waktu (Valkenburg, 2022).

Meskidemikian, (O'Reilly et al. 2018) mempertanyakan apakah media sosial buruk bagi kesehatan mental. Mereka beragumen bahwa dampaknya bersifat subjektif, bagi mahasiswa yang menggunakannya sebagai sumber informasi manajemen stres, media sosial adalah aset namun bagi mereka yang terjebak dalam perbandingan sosial (sosial comparison), hal ini justru meningkat beban pikiran. Namun, tantangan utama tetap ada pada validitas konten. (Zhao, 2021) Mengingatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang terlalu tinggi juga bisa menjadi bumerang jika tidak difokuskan pada konten bermanfaat.

4. KESIMPULAN

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan Universitas Malahayati angkatan 2024 tidak lepas dari transisi lingkungan pendidikan. Mahasiswa sering kali merasakan tekanan emosional dan fisik akibat tuntutan dari dosen, orang tua, serta lingkungan pertemanan yang tidak suportif. Faktor utama yang memperburuk kondisi ini adalah beban tugas yang menumpuk serta manajemen waktu yang buruk, yang sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial berlebihan untuk hiburan semata. Fenomena ini selaras dengan konsep stres akademik yang muncul ketika tuntutan lingkungan pendidikan melebihi kapasitas individu mahasiswa. Data menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di Indonesia sangat tinggi, mencapai angka 72,3%. Oleh karena itu, intervensi melalui video pendek bertujuan untuk memberikan solusi praktis di tengah padatnya jadwal perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat mengenali penyebab stres mereka secara mandiri. Sebelum diberikan intervensi video, rata-rata skor pengetahuan responden berada di angka 82,71 dari total skor maksimum 100. Tingkat Pemahaman Dasar Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebenarnya sudah memiliki pemahaman awal mengenai konsep dasar stres akademik, penyebab, serta penanganannya. Anomali Perilaku: Meskipun memiliki skor pengetahuan yang cukup tinggi, banyak mahasiswa masih terjebak dalam pola hidup yang memicu stres, seperti kebiasaan menunda-nunda tugas (procrastination) dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol hanya untuk hiburan semata. Variasi Data: Terdapat variasi pengetahuan yang cukup lebar, di mana rentang nilai responden berada pada angka 40 hingga 100 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi pengetahuan mengenai kesehatan mental belum merata di kalangan mahasiswa angkatan 2024. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi pendek berdurasi 1-3 menit, terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 85. Penguatan Pemahaman Walaupun kenaikan skor secara nominal terlihat tipis, yakni sebesar 2,29 poin, hasil ini mempertegas bahwa konten visual digital mampu memperkuat pemahaman responden dan memberikan perspektif baru mengenai teknik penanganan stres yang praktis. Konsistensi Data: Hasil post-

test menunjukkan konsistensi pemahaman yang lebih baik di antara responden dibandingkan saat tahap awal. Keberhasilan peningkatan skor ini didukung oleh beberapa temuan penelitian lain yang relevan. Keunggulan Video vs Teks: Video edukasi terbukti meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan jika dibandingkan dengan teks bacaan biasa yang cenderung membosankan. Dampak Psikoedukasi Digital: Penelitian terbaru menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui Instagram dan TikTok mengenai teknik pernapasan dan manajemen waktu (seperti teknik Pomodoro) mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa hingga 81,8%. Dukungan Emosional: Konten yang bersifat edukatif namun santai membantu mahasiswa merasa didukung secara sosial, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan mereka secara rutin. Edukasi video berbasis media sosial terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stress akademik. Platform seperti Instagram dan TikTok sangat potensial digunakan sebagai media intervensi psikologis awal karena sifatnya yang interaktif dan sesuai dengan gaya hidup mahasiswa saat ini, akan tetapi mahasiswa juga perlu membatasi penggunaan media sosial agar tidak menjadi bumerang untuk mereka sendiri.

DAFTAR REFERENSI

- Amanah, A. (2024). Efektivitas video tutorial teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45-52.
- Barseli, M., & I. I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Ezquerro, L., Coimbra, R., Bauluz, B., Núñez-Lahuerta, C., Román-Berdiel, T., & Moreno-Azanza, M. (2024). *Computers in Human Behavior*, 114, 106558.
- Haidt, J., & T. J. M. (2021). Social media use and mental health: A review of the evidence. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 41(2), 185-198.
- Kurniawan, A. (2020). Literasi digital dan perubahan perilaku pencarian informasi mahasiswa di era visual.
- Large dinosaur egg accumulations and their significance for understanding nesting behaviour. *Geoscience Frontiers*, 15(5). <https://doi.org/10.1016/j.gsf.2024.101872>
- Lee, S., & C. J. (2021). Digital social support and its role in mitigating academic stress among university students.
- Naslund, J. A., B. A., T. J., & A. K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245-257.

- O'Reilly, M., D. N., W. N., H. J., E. S., & R. P. (2018). Is social media bad for mental health? A qualitative study for adolescents' perspectives. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 77(4), 41-49.
- Pratiwi, R., et al. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi prevalensi.
- Raisha, N., & R. A. (2025). Efektivitas psikoedukasi teknik pomodoro dan relaksasi melalui media sosial.
- Sari, P., et al. (2024). Pemanfaatan konten TikTok sebagai media dukungan sosial emosional bagi Generasi Z.
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- TikTok terhadap manajemen waktu mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 17(1), 88-102.
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Waqas, A., et al. (2020). The impact of video-based education on mental health literacy and stigma among university students. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e19304.
- Wibowo, S., & H. T. (2023). Ren kesehatan mental mahasiswa Indonesia: Analisis dekade terakhir stres akademik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(2), 154-170.
- Yusuf, M., et al. (2023). Pengaruh paparan edukasi kesehatan mental digital terhadap skor kecemasan mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Kesehatan Globab*, 6(3), 301-315.
- Zhang, W., Xu, M., Feng, Y., Mao, Z., & Yan, Z. (2024). The effect of procrastination on physical exercise among college students—The chain effect of exercise commitment and action control. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(8), 611-622. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.052730>
- Zhao, L. (2021). The double-edged sword: Social media intensity and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12, 654230.