

EFEKTIVITAS MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENCEGAHAN ANSIETAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

SERENA ANGELINA SARAGIH-25000121120058
2025-SKRIPSI

Kecemasan timbul sebagai pertanda bahaya dan merupakan bagian dari respons normal tubuh. Akan tetapi, apabila kecemasan terjadi secara menetap, irasional, dan mengganggu fungsi sosial maupun personal, maka kondisi ini dapat menjadi indikasi adanya gangguan kecemasan. Setiap tahun, angka kecemasan di Indonesia meningkat 47,7% remaja termasuk di antaranya mahasiswa mengalaminya. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71% meningkat dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 4,7%. Jumlah ini juga meningkat di kota Semarang sekitar 3,01%. Pengetahuan yang tepat serta sikap yang mendukung terhadap pencegahan ansietas merupakan faktor determinan dalam mengurangi risiko gangguan kecemasan. Pemberian informasi kepada mahasiswa dapat digunakan untuk mencegah ansietas. Hal tersebut dapat dilakukan melalui berbagai jenis media, seperti media video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media video terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan ansietas pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest post test control group design*. Responden penelitian adalah 140 mahasiswa Universitas Diponegoro yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan antara pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,001$) kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan rerata antara pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($0,002$) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap mahasiswa dalam upaya pencegahan ansietas.

Kata Kunci: Ansietas, Mahasiswa, Video, Pengetahuan, Sikap