

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS TIDAR

Muhammad Amirul Shofiq^{1*}, Azzah Saila Azizah², Hilmi Fathur Robbani³, Arinda Tiara Putri⁴, Rizqi Sabila⁵, Joko Tri Nugraha⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Tidar Magelang, Indonesia

¹ amirulshofiq58@gmail.com, ² shellaazzah@gmail.com,

³ hilmifathurrobbani@gmail.com, ⁴ arinda.tiara.putri@students.untidar.ac.id

⁵ riskisabila52@gmail.com, ⁶ jokotrinugraha@untidar.ac.id

Received: 05-12-2024

Revised: 23-12-2024

Approved: 29-12-2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi mahasiswa terhadap metode pembelajaran berbasis proyek (Project-Based Learning/PjBL) di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Tidar tahun akademik 2024/2025. Dengan pendekatan kuantitatif dan metode survei cross-sectional, data dikumpulkan dari 50 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling, menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan berbagai respons mahasiswa terhadap PjBL, seperti tingkat stres (38% netral), kecemasan (42% setuju), dan beban tugas (58% netral). Selain itu, penelitian ini juga mengungkap dampak PjBL terhadap waktu tidur (40% netral), motivasi belajar (50% setuju), dan kepercayaan diri (56% sangat setuju). Analisis deskriptif digunakan untuk mengolah data dengan skala yang mengelompokkan hasil ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Simpulan, bahwa meskipun metode PjBL memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa, terdapat tantangan terkait stres dan beban tugas yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Kata Kunci: Project-Based Learning (PjBL), Persepsi Mahasiswa, Analisis Deskriptif, Stres, Motivasi Belajar

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah yang utama bagi kesehatan manusia. Menurut Richardson (2020), kesehatan mental merupakan bagaimana kesejahteraan kognitif, dan bagaimana secara perilaku, emosional, sosial, dan psikologis, mempengaruhi cara individu itu untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku di kehidupannya. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan seseorang untuk sadar dengan potensi dirinya, bagaimana ia mengatasi tekanan hidup, produktif dalam bekerja, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat (Lateef et al., 2024). Pada kalangan mahasiswa gangguan kesehatan mental ini semakin banyak terjadi, dibuktikan dengan semakin banyaknya mahasiswa yang terdiagnosa mengalami masalah kesehatan mental (Bracken, 2019). Transisi ke perguruan tinggi menghadirkan tantangan signifikan yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk kekakuan akademis dan ekspektasi sosial (Drescher et al., 2023). Periode kuliah adalah masa-masa kritis manusia mengalami masalah pada kesehatan mental mereka (Cuijpers et al., 2019). Studi terbaru menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dari tahun 2013 hingga 2021, prevalensi masalah kesehatan mental meningkat hampir 50%, dengan lebih dari 60% mahasiswa memenuhi kriteria untuk satu atau lebih kondisi pada tahun 2020-2021 (Lipson et al., 2022).

Kesehatan mental sangat penting bagi setiap orang, terutama bagi mahasiswa baru yang sedang menjalani fase transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Perubahan secara signifikan, meningkatkan risiko kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa baru (J Johnson & Lee, 2024). Selain itu, perubahan lingkungan sosial dan

kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma baru juga menjadi tantangan bagi banyak mahasiswa baru (Garcia & Patel, 2024b). Studi lain menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan kampus dapat membantu mahasiswa baru mengelola tekanan dan mempertahankan kesehatan mental yang baik selama masa transisi ini (Smith & Wong, 2023). Mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi di Universitas Tidar menghadapi situasi serupa. Mahasiswa baru ilmu komunikasi Universitas Tidar mengalami fase transisi dari masa sekolah menengah ke jenjang ini. Belum adanya bimbingan konseling di Universitas Tidar, membuat kami terdorong untuk melakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini ditujukan untuk meneliti bagaimana kesehatan mental mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Tidar yang baru memasuki kehidupan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah pendekatan kuantitatif yang dipergunakan untuk mempelajari korelasi antara faktor risiko dan efek pada suatu titik waktu tertentu (Smith & Johnson, 2023). Metode ini sering digunakan karena efisiensinya dalam mengumpulkan data dalam waktu singkat dan kemampuannya untuk mengidentifikasi hubungan awal antara variabel (Chen & Zhao, 2024). Namun, salah satu keterbatasan metode cross-sectional adalah ketidakmampuannya untuk menentukan hubungan sebab-akibat secara pasti, yang memerlukan pendekatan longitudinal untuk analisis lebih mendalam (Garcia & Patel, 2024a). Dalam konteks penelitian ini, pendekatan cross-sectional memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari responden pada satu titik waktu untuk mengukur faktor risiko dan efek secara bersamaan (Anderson & Lee, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menjelaskan tren dan pola yang ada dalam populasi target tertentu (Taylor et al., 2024). Metode penelitian yang kami gunakan ini untuk mengumpulkan data dari sekelompok responden dalam jarak waktu dari bulan September s.d November.

Populasi merupakan keseluruhan wilayah elemen yang akan digeneralisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Tidar Program Studi Ilmu Komunikasi tahun akademik 2024/2025, dengan jumlah mahasiswa 199 orang. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan *random sampling* untuk mengambil jumlah sampel yang akan kami teliti, lebih tepatnya *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak dari populasi yang ada tanpa memperhatikan strata yang ada di dalamnya. Untuk menghitung sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

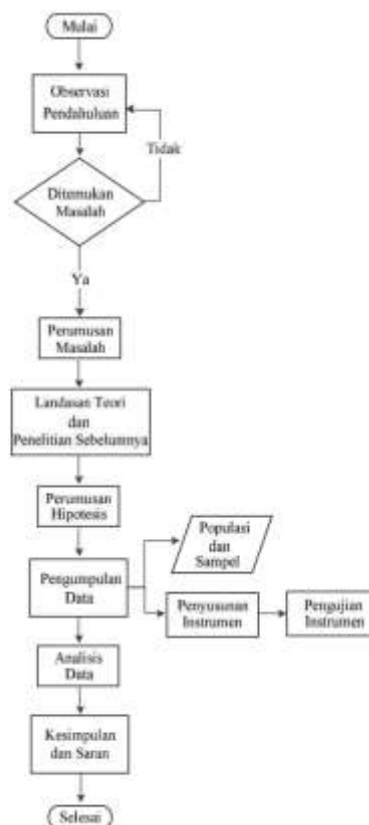
$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = sampel
N = populasi
e = margin error

Dengan rumus ini didapatkan $199/4,9601$ maka didapatkan 40,012 yang disesuaikan menjadi 50 orang/sampel. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner dengan 10 pertanyaan.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian kuantitatif, antara lain:

- 1) Masalah: berawal dari adanya masalah Aung dapat digali dari sumber empiris dan teoritis, sebagai satu aktivitas penelitian pendahuluan (prariset). Agar masalah ditemukan dengan baik memerlukan fakta-fakta empiris dan diiringi dengan penguasaan teori dengan mengaji berbagai literatur relevan.
- 2) Rumusan masalah: masalah yang ditemukan diformulasikan dalam sebuah rumusan masalah dan umumnya rumusan masalah disusun dalam bentuk pertanyaan.
- 3) Pengajuan hipotesis: masalah yang dirumuskan relevan dengan hipotesis yang diajukan. Hipotesis digali dari penelusuran referensi teoritis dan mengaji hasil penelitian sebelumnya.
- 4) Metode/strategi pendekatan penelitian: untuk menguji hipotesis maka peneliti memilih metode penelitian yang sesuai.
- 5) Menyusun instrumen penelitian: peneliti merancang instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data, misalnya angket, wawancara/pedoman observasi dan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen agar tepat dan layak untuk mengukur variabel penelitian.
- 6) Mengumpulkan dan menganalisis data: data penelitian dikumpulkan dengan Instrumen yang valid dan reliabel, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis data penelitian dengan menggunakan alat uji statistik yang relevan dengan tujuan penelitian.
- 7) Kesimpulan: melalui kesimpulan maka akan terjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan kebenarannya.



Gambar 1. Flowchart Penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Saya sering merasa stress dalam mengerjakan PjBL

	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
Tidak Setuju	3	6%
Netral	19	38%
Setuju	17	34%
Sangat Setuju	11	22%
Total	50	100%



Gambar 2. Grafik “Saya sering merasa stress dalam mengerjakan PjBL”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 19 (38%) responden merasa netral, Selanjutnya sebanyak 17 (34%) responden merasa setuju, sebanyak 11 (22%) responden merasa sangat setuju, dan sebanyak 3 (6%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 2.
Saya sering merasa cemas ketika mengerjakan PjBL

	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
Tidak Setuju	2	4%
Netral	18	36%
Setuju	21	42%
Sangat Setuju	9	18%
Total	50	100%



Gambar 2.2 Grafik “Saya sering merasa cemas ketika mengerjakan PjBL”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 21 (42%) responden merasa setuju, selanjutnya sebanyak 18 (36%) responden merasa netral, sebanyak 9 (18%) responden merasa sangat setuju, dan sebanyak 2 (4%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 3.
Saya sering merasa beban tugas PjBL terlalu berat

	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
Tidak Setuju	2	4%
Netral	29	58%
Setuju	12	24%
Sangat Setuju	7	14%
Total	50	100%



Gambar 3. Grafik “Saya sering merasa beban tugas PjBL terlalu berat”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 29 (58%) responden merasa netral, Selanjutnya sebanyak 12 (24%) responden merasa setuju, sebanyak 7 (14%) responden merasa sangat setuju, dan sebanyak 2 (4%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 4.
Saya sering merasa kewalahan dengan tenggat waktu PjBL

	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
Tidak Setuju	1	2%
Netral	17	34%
Setuju	20	40%
Sangat Setuju	12	24%
Total	50	100%



Gambar 4. Grafik “Saya sering merasa kewalahan dengan tenggat waktu PjBL”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 20 (40%) responden merasa setuju, selanjutnya sebanyak 17 (34%) responden merasa netral, sebanyak 12 (24%) responden merasa sangat setuju, sebanyak 1 (2%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 5.
Saya sering mengeluh ketika mengerjakan PjBL

	Frekuensi	%
Sangat Tidak Setuju	1	2%
Tidak Setuju	4	8%
Netral	14	28%
Setuju	14	28%
Sangat Setuju	17	34%
Total	50	100%



Gambar 5. Grafik “Saya sering mengeluh ketika mengerjakan PjBL”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 17 (34%) responden merasa sangat setuju, selanjutnya sebanyak 14 (28%) responden merasa netral, sebanyak 14 (28%) responden merasa setuju, sebanyak 4 (8%) responden merasa tidak setuju, dan sebanyak 1 (2%) responden merasa sangat tidak setuju.

Tabel 6.
Saya sering merasakan kelelahan mental ketika mengerjakan PjBL

	Frekuensi	%
Tidak Setuju	4	8%
Netral	19	38%
Setuju	16	32%
Sangat Setuju	11	22%
Total	50	100%



Gambar 6. Grafik “Saya sering merasakan kelelahan mental ketika mengerjakan PjBL”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 19 (38%) responden merasa netral, Selanjutnya sebanyak 16 (32%) responden merasa setuju, sebanyak 11 (22%) responden merasa sangat setuju, sebanyak 4 (8%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 7.
PjBL mempengaruhi suasana hati saya

	Frekuensi	%
Tidak Setuju	2	4%
Netral	20	40%
Setuju	20	40%
Sangat Setuju	8	16%
Total	50	100%



Gambar 2.7 Grafik “PjBL mempengaruhi suasana hati saya”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 20 (40%) responden merasa netral, Selanjutnya sebanyak 20 (40%) responden merasa setuju, sebanyak 8 (16%) responden merasa sangat setuju, sebanyak 2 (4%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 8.
PjBL mempengaruhi waktu tidur saya

	Frekuensi	%
Tidak Setuju	5	10%
Netral	20	40%
Setuju	19	38%
Sangat Setuju	6	12%
Total	50	100%



Gambar 8. Grafik “PjBL mempengaruhi waktu tidur saya”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 20 (40%) responden merasa netral, Selanjutnya sebanyak 19 (38%) responden merasa setuju, sebanyak 6 (12%) responden merasa sangat setuju, sebanyak 5 (10%) responden merasa tidak setuju.

Tabel 9.
PjBL mempengaruhi motivasi belajar saya

	Frekuensi	%
Tidak Setuju	4	8%
Netral	17	34%
Setuju	25	50%
Sangat Setuju	4	8%
Total	50	100%



Gambar 9. Grafik “PjBL mempengaruhi motivasi belajar saya”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 25 (50%) responden merasa setuju, selanjutnya sebanyak 17 (34%) responden merasa netral, sebanyak 4 (8%) responden merasa tidak setuju, dan sebanyak 3 (8%) responden merasa sangat setuju,

Tabel 10.
PjBL menaikkan kepercayaan diri saya

	Frekuensi	%
Tidak Setuju	14	28%
Netral	8	16%
Sangat Setuju	28	56%
Total	50	100%



Gambar 10. Grafik “PjBL menaikkan kepercayaan diri saya”

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden penelitian, sebanyak 28 (56%) responden merasa sangat setuju, sebanyak 14 (28%) responden merasa tidak setuju, sebanyak 8 (16%) responden merasa netral.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan cara untuk menganalisis data menggunakan deskripsi atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa ada maksud untuk membuat kesimpulan untuk menggeneralisasi atau untuk umum. Analisa deskriptif digunakan pada data yang didapat dan mengelompokkan dalam skala interval atau rentang data. Dengan rumus untuk menentukan interval, sebagai berikut:

Rumus :

$$c = \frac{X_n - X_1}{k}$$

- c = lebar kelas
- k = banyak kelas/kategori
- Xn = nilai observasi terbesar
- X1 = nilai observasi terkecil

Dengan rumus tersebut didapatkan 5-1/3, dan panjang ditemukan panjang kelas sebesar 1,33. Kategori interval atau rentang skala yang akan digunakan sebagai penilaian, ditunjukkan pada tabel dibawah ini,

Tabel 11.

Rentang Skala untuk Penilaian

Rentang skala/interval	Kategori
1,00 - 2,33	Rendah
2,34 - 3,66	Sedang
3,67 - 5,00	Tinggi

Rata-rata dihitung dengan rumus perhitungan, seperti berikut.

$$S = F \times N$$

$$\text{Jumlah } S = S_1 + S_2 + S_3 + S_4 + S_5$$

$$\text{Rata - rata } S = \frac{\text{Total } S}{n}$$

- F = Frekuensi
- S = Skor
- N = Bobot nilai jawaban responden
- n = Jumlah responden

Data yang akan dianalisa berisi tentang pernyataan kuesioner dan jawaban dari responden berupa angka yang ditampilkan dalam tabel, seperti berikut ini.

Tabel 12.

Tabel Penyajian Data Jawaban Responden

No	SS (5)		S (4)		N (3)		TS (2)		STS (1)		Jumlah Skor	Rata-Rata Skor	Kategori
	F	S	F	S	F	S	F	S	F	S			

No	SS (5)		S (4)		N (3)		TS (2)		STS (1)		Jumlah Skor	Rata-Rata Skor	Kategori
1	11	55	17	68	19	57	9	18	0	0	198	3,96	Tinggi
2	9	45	21	84	18	54	2	4	0	0	187	3,74	Tinggi
3	7	35	12	48	29	87	2	4	0	0	174	3,48	Sedang
4	12	60	20	80	17	51	1	2	0	0	193	3,86	Tinggi
5	17	85	14	56	14	42	4	8	1	1	192	3,84	Tinggi
6	11	55	16	64	19	57	4	8	0	0	184	3,68	Tinggi
7	8	40	20	80	20	60	2	4	0	0	184	3,68	Tinggi
8	6	30	19	76	20	60	5	10	0	0	176	3,52	Sedang
9	4	20	25	100	17	51	4	8	0	0	179	3,58	Sedang
10	28	140	0	0	8	24	14	28	0	0	192	3,84	Tinggi
	Rata-rata											3,718	Tinggi

Dari data yang diperoleh dan diolah muncul bahwa mahasiswa baru mengalami gangguan kesehatan mental di angka 3,718/5,000 yang dapat dianggap tinggi.

KESIMPULAN

Bahwa beban tugas memiliki pengaruh pada kesehatan mental mahasiswa di antaranya, beban tugas sering menimbulkan stres, kecemasan, dan perasaan kewalahan pada mahasiswa. Beban tugas yang berat dan tenggat waktu yang mendesak seringkali menyebabkan kelelahan mental, mempengaruhi suasana hati yang membuat hilangnya motivasi belajar mahasiswa. Meskipun sebagian responden merasakan adanya peningkatan kepercayaan diri, hal ini tetap perlu adanya strategi atau perhatian serius untuk mengurangi dampak negatif demi kesejahteraan mahasiswa. Analisis data dengan menggunakan metode analisis deskriptif dan pendekatan kuantitatif, analisis dilakukan terhadap data yang dikumpulkan dari 50 responden mahasiswa baru Ilmu Komunikasi menggunakan kuesioner yang dianalisis melalui skala Likert. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat masalah kesehatan mental cukup tinggi di angka 3,718 dari 5,000 yang mengindikasikan masalah kesehatan mental cukup serius di kalangan mahasiswa baru Ilmu Komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, T., & Lee, J. (2023). Cross-sectional studies in behavioral research: Advantages and limitations. *Journal of Quantitative Research Methods, 15*(2), 78–92.
- Bracken, J. L. (2019). Mental Health and the College Freshman. *Journal of College Orientation, Transition, and Retention, 14*(2). <https://doi.org/10.24926/JCOTR.V14I2.2664>
- Chen, L., & Zhao, W. (2024). Applications of cross-sectional surveys in public health research. *Journal of Health Research Methods, 19*(1), 45–62.

- Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. (2019). The World Health Organization World Mental Health International College Student initiative: An overview. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1761. <https://doi.org/10.1002/MPR.1761>
- Drescher, A., Clements, G., Espelage, D. L., Woolweaver, A. B., & Mizelle, M. (2023). University Student Perspectives on Mental Health: A Qualitative Analysis Post Mental Health Seminar. *College Teaching*. <https://doi.org/10.1080/87567555.2023.2221019>
- Garcia, M., & Patel, S. (2024a). Cross-sectional versus longitudinal studies: A comparative analysis in social science research. *Social Research Quarterly*, 18(2), 67–83.
- Garcia, M., & Patel, S. (2024b). The influence of social adjustment on mental health in university freshmen. *Journal of Social and Educational Studies*, 15(2), 78–96.
- J Johnson, R., & Lee, J. (2024). Mental health challenges and coping strategies among first-year college students. *Journal of Mental Health in Education*, 14(3), 72.
- Lateef, F., Christodoulou, G. N., Poh, P., Daniels, I., Lungu, G., & Lee, E. (2024). The Double Whammy Effect of Climate Change: The Environmental and Mental Health Manifestations. A Call to Action by the Global Alliance for Mental Health Advocates (GAMHA). *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 54(5), 46452–46458. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.54.008620>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013–2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138–147. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2022.03.038>
- Richardson, R. F. (2020). Mental Health and Disorders: An Overview. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2020. [https://doi.org/10.37532/2324-8947.2020.9\(3\).E122](https://doi.org/10.37532/2324-8947.2020.9(3).E122)
- Smith, H., & Johnson, R. (2023). The utility of cross-sectional methods in exploring population-level correlations. *Journal of Quantitative Analysis*, 14(3), 110–125.
- Smith, H., & Wong, T. (2023). Understanding the impact of academic transitions on student well-being: A focus on freshmen. *International Journal of Student Mental Health*, 16(1), 123–138.
- Taylor, S., Morgan, L., & Wong, T. (2024). Trends and patterns in cross-sectional research: Insights and applications. *Global Social Research Journal*, 20(1), 89–105.