Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Masa Depan

Rangkuman Hasil Penelitian

Penelitian ini mengeksplorasi strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi stres akademik dan dampaknya terhadap prestasi akademik di Universitas Haramaya, Ethiopia. Penelitian ini dibuat untuk mencoba menjawab pertanyaan tentang bagaimana stress akademik berpengaruh terhadap hasil akademis siswa dan implikasinya bagi kehidupan masa depan mereka, terutama dalam konteks beban akademik, motivasi, dan perilaku resiko.

Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana stres akademik memengaruhi prestasi akademik mahasiswa dan memberikan wawasan tentang bagaimana mengurangi stres untuk mendukung keberhasilan akademik mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi implikasi stres akademik terhadap kehidupan masa depan mahasiswa, seperti peluang kerja, pendapatan, dan kesejahteraan mental.

Peneliti berupaya untuk mengukur:

1. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.
2. Dampak stres tersebut terhadap prestasi akademik.
3. Perbedaan dampak stres akademik berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tahun akademik.
4. Cara-cara mahasiswa menghadapi stres akademik, serta dampaknya terhadap perilaku dan kehidupan masa depan mereka.

Dengan menggunakan desain penelitian korelasi, studi ini melibatkan 270 mahasiswa, mayoritas di antaranya adalah laki-laki berusia antara 20 hingga 25 tahun.

1. Temuan utama dari penelitian ini meliputi:

1) Strategi Mengatasi Stres: Sebagian besar siswa lebih memilih mekanisme koping positif, seperti manajemen waktu yang baik (98,15%), perencanaan yang baik (96,30%), dan berbagi masalah dengan teman (92,59%). Namun, ada juga siswa yang terlibat dalam perilaku berisiko, seperti konsumsi alkohol dan penggunaan zat stimulan.

2) Dampak Stres Akademik: Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi akademik. Stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa, serta berkontribusi pada masalah jangka panjang seperti putus sekolah dan pengangguran. Meskipun beberapa studi menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu berkorelasi dengan prestasi akademik, faktor-faktor sosial-ekonomi lainnya dapat mempengaruhi tingkat stres. Stres akademik memiliki dampak negatif signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa.

3) Kesenjangan Gender: Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan rata-rata tingkat stres perempuan adalah 3,26 dan laki-laki 2,98. Sekitar 69% mahasiswa terlibat dalam perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol dan merokok. Dampak stres pada prestasi akademik lebih signifikan pada Perempuan, di mana stres akademik mengurangi kemampuan mereka untuk mencapai prestasi yang optimal.

4) Perilaku Berisiko: Sekitar 69% mahasiswa terlibat dalam perilaku berisiko seperti mengonsumsi alkohol, mengunyah khat, merokok, dan sering absen, sedangkan 31% lainnya terlibat dalam seks yang tidak aman, perkelahian fisik, dan kebiasaan kebersihan yang buruk.

5) Cumulative Grade Points Average (CGPA): Mayoritas responden

(51,11%) memiliki nilai CGPA antara 2,00 dan 2,50, menunjukkan kinerja akademik yang moderat. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mendapatkan cumulative grade points average (CGPA) atau indeks prestasi kumulatif (IPK) yang lebih kecil dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah mendapatkan cumulative grade points average (CGPA) atau indeks prestasi kumulatif (IPK) yang lebih tinggi. Stres akademik berhubungan positif dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan nilai rata-rata kumulatif.

6) Dampak Jangka Panjang: Stres akademik yang tinggi menyebabkan gangguan psikologis dan fisik, seperti depresi, kegelisahan, bahkan kecenderungan bunuh diri dalam beberapa kasus. Prestasi akademik yang buruk akibat stres akademik berdampak pada masa depan mahasiswa, seperti menurunnya kepercayaan diri dan peluang karier.

2. Faktor-faktor yang Berkontribusi:

1) Faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat akademik mempengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa.

1. Jenis kelamin: Perempuan lebih terpengaruh oleh stres akademik dibandingkan laki-laki, dengan persentase perempuan yang mengalami stres akademik tinggi sebesar 65,20%, dibandingkan laki-laki 59,60%.
2. Usia dan tahun akademik: memengaruhi tingkat stres, dengan mahasiswa di tahun pertama lebih rentan terhadap stres akademik dibandingkan mahasiswa di tahun terakhir. Hal ini berkaitan dengan transisi ke kehidupan akadeis yang lebih intens di perguruan tinggi, di ana mahasiswa baru merasa kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik. Usia yang lebih muda lebih rentan terhadap dampak stres akademik dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

2) Tekanan akademik yang dialami mahasiswa sering kali berasal

dari beban tugas yang berat, jadwal kuliah yang tidak sesuai, dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sosial mereka.

3) Strategi Koping Mahasiswa: Mahasiswa menggunakan berbagi strategi untuk mengatasi stres, seperti manajemen waktu yang baik, perencanaan akademik yang efektif, berbagi masalah dengan teman, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

Rekomendasi:

Penelitian ini merekomendasikan penciptaan lingkungan akademik yang mendukung, pengurangan beban tugas, dan penyediaan program bimbingan untuk membantu siswa mengelola stres. Penekanan juga diberikan pada perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mengatasi stres akademik, terutama di kalangan siswa perempuan, untuk meningkatkan hasil akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kesimpulan:

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan tentang manajemen stres dan strategi koping yang efektif untuk meningkatkan kinerja siswa dan mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Stres akademik berdampak signifikan pada penurunan prestasi akademik, terutama pada mahasiswa Perempuan dan mahasiswa tahun pertama. Stress yang tidak terkelola dengan baik juga memicu perilaku beresiko yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kelulusan dan prospek karir mahasiswa di masa depan. Stres akademik merupakan faktor penghambat utama bagi mahasiswa dalam mencapai prestasi akademik yang baik. Banyak mahasiswa yang merespons stres dengan perilaku negatif, seperti absen dari kuliah, konsumsi alkohol, dan merokok. Stres juga memicu turunnya motivasi akademis dan meningkatkan risiko drop out.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki tingkat kelulusan yang lebih rendah dan kesempatan kerja yang lebih sedikit di masa depan. Kurangnya dukungan dalam mengatasi stres dapat mengakibatkan ketidakhadiran dan

penurunan kepercayaan diri yang berdampak pada karier jangka panjang mereka. Perlu ada upaya dari institusi Pendidikan untuk menciptakan dan membangun lingkungan belajar yang mendukung, mengurangi beban akademik, dan memberikan bimbingan psikologis kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Keterbatasan penelitian:

1. Keterbatasan Lokasi Penelitian: Penelitian hanya dilakukan di satu universitas, yaitu Universitas Haramaya di Ethiopia. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas di luar konteks universitas tersebut atau bahkan ke negara lain dengan sistem pendidikan yang berbeda.
2. Sampel yang Tidak Merata: Terdapat ketidakseimbangan dalam komposisi sampel berdasarkan jenis kelamin, dengan jumlah mahasiswa laki-laki (70,37%) lebih banyak dibandingkan perempuan (29,63%). Ketidakseimbangan ini dapat mempengaruhi representasi hasil penelitian terkait perbedaan berdasarkan jenis kelamin.
3. Desain Penelitian: Desain korelasional yang digunakan hanya menunjukkan hubungan antara variabel-variabel (stres dan prestasi akademik), tetapi tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung. Hal ini membatasi kemampuan penelitian untuk menjelaskan apakah stres akademik secara langsung menyebabkan penurunan prestasi akademik atau apakah ada variabel lain yang juga berperan.
4. Minimnya Fokus pada Strategi Penanganan Stres: Penelitian tidak banyak membahas tentang strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik, padahal hal ini penting untuk memahami bagaimana beberapa mahasiswa dapat mengelola stres dengan lebih baik dibandingkan yang lain. Identifikasi strategi coping yang efektif dapat memberikan wawasan yang lebih berguna untuk intervensi yang mungkin diterapkan oleh institusi pendidikan.