

**NASKAH PUBLIKASI**

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES  
REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN**



**Disusun oleh  
AGUNG LESMANA  
20150320100**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2019**

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**PERBANDINGAN TINGKAT STRES  
REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN**

Disusun oleh:

**AGUNG LESMANA**

**20150320100**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 15 April 2019

Dosen Pembimbing,

Laili Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa (.....)  
NIK : 19861105 20151017 3 164

Dosen Penguji,

Kellyana Irawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa (.....)  
NIK : 19860619 20150417 3 184

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

Shanti Wardaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep Jiwa., Ph.D.  
NIK : 19790722 20020417 3 058

# PERBANDINGAN TINGKAT STRES REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Agung Lesmana<sup>1</sup>, Laili Nur Hidayati<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah  
Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia

E-mail : [agunglesmana31@gmail.com](mailto:agunglesmana31@gmail.com)

---

## Abstrak

**Latar Belakang :** Masa remaja adalah masa transisi ditandai dengan konflik dan perubahan mood sehingga rentan mengalami stres. Stres yang dialami remaja laki-laki dan perempuan disebabkan oleh hal yang sama, namun remaja perempuan cenderung mudah merasa stres dibanding remaja laki-laki. Remaja laki-laki mengalami stres sebesar 28,8 % sedangkan remaja perempuan mengalami stres sebesar 41,0 %.

**Tujuan Penelitian :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan pada siswa dan siswi MA Al-Ma'had An-Nur.

**Metode Penelitian :** Penelitian menggunakan desain komparatif. Subjek penelitian ini 288 orang siswa remaja di MA Al-Ma'had An-Nur yang terdiri dari 144 siswa laki-laki dan 144 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Analisis data menggunakan *Mann Whitney U Test*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki – laki (50 %) dan perempuan (50 %), sebagian besar berusia 16 tahun (33,7 %), Kelas X (43,1 %), tidak memiliki poin pelanggaran (47,2 %) dan mengikuti 1 jenis ekstrakurikuler (49,7 %). Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur.

**Kesimpulan :** Sebagian besar tingkat stres pada remaja berada dalam kategori normal, namun pada remaja yang mengalami stres, remaja perempuan mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi *stressor* supaya tingkat stres yang dimiliki dapat berada dalam kategori normal.

**Kata Kunci :** Stres, Remaja, Laki-laki dan Perempuan.

# COMPARISON OF STRESS LEVELS OF MALE AND FEMALE ADOLESCENT

Agung Lesmana<sup>1</sup>, Laili Nur Hidayati<sup>2</sup>

School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul,  
Daerah Isitimewa Yogyakarta (55183), Indonesia

E-mail : [agunglesmana31@gmail.com](mailto:agunglesmana31@gmail.com)

---

## Abstract

**Background:** Adolescence is a transition period characterized by conflict and mood changes that are vulnerable to stress. The stress experienced by male and female adolescents are caused by the same things, but female adolescents tend to feel stressed more easily than male adolescents. Male adolescents experience stress at 28.8% while female adolescents experience stress at 41.0%.

**Research Objectives:** The purpose of this study was to determine the differences of male and female adolescents stress levels in MA Al-Ma'had An-Nur.

**Research Methods:** Methods of the research uses comparative design. The subjects of this study were 288 teenage students at the MA Al-Ma'had An-Nur consisting 144 male students and 144 female students. Data collection were carried out by providing the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) questionnaire. Data analysis using the Mann Whitney U Test.

**Results:** The results showed that the respondents were male (50%) and female (50%), most of respondents were 16 years old (33.7%), Class X (43.1%), no has violation points (47.2%) and participated in 1 type of extracurricular (49.7%). Bivariate analysis shows that there are significant differences between male and female stress levels at MA Al-Ma'had An-Nur.

**Conclusion:** Most stress levels in adolescents are in the normal category, but in adolescents who experience stress, female adolescents have higher stress levels than male adolescents. Adolescents were expected to improve their adaptability for the confront of stressors so that the stress levels they have can be in the normal category.

**Keywords:** Stress, Adolescents, Male and Female.

## Pendahuluan

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 2014 adalah penduduk yang berusia sekitar 10-18 tahun. Masa remaja adalah masa yang rentan mengalami stres karena masa ini ditandai dengan konflik dan perubahan *mood* (Santrock, 2009). Potter dan Perry (2009) menjelaskan bahwa pada masa remaja terdapat perubahan dalam fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan fisik remaja berhubungan dengan adanya kematangan seksual yang menimbulkan karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Perubahan pada kognitif remaja mulai berpikir secara abstrak dan logis dan pada psikososialnya remaja bertugas untuk mencari jati diri.

Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 6,0 % (Kemenkes, 2013). Gangguan mental emosional pada remaja merupakan gangguan berupa munculnya rasa depresi, cemas dan stres. Prevalensi angka gangguan mental emosional penduduk yang berusia diatas 15 tahun di DIY sebesar 8,1 %, angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan dan Jawa Barat.

Penelitian yang dilakukan oleh Liem, Onggowijoyo, Santoso, Kurniastuti dan Yuniarti (2015) didapatkan bahwa 742 siswa remaja di Yogyakarta dan Surabaya mengalami stres. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan oleh masalah *interpersonal* (73,04%), masalah ekonomi (58,58%), serta masalah terkait sekolah (54,41%). Stres yang dialami oleh remaja perempuan disebabkan oleh masalah keluarga (88,32%), masalah interpersonal (83,23%) dan masalah terkait sekolah (78,14%).

Stres merupakan suatu keadaan yang akan terjadi pada setiap orang dalam kegiatan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Menurut Potter dan Perry (2009) ada 3 tingkatan stres yaitu stres ringan, sedang dan berat. Tingkatan stres tersebut terbagi berdasarkan lamanya seseorang mengalami stres.

Menurut Nopriyadi (2018), stres pada remaja paling banyak disebabkan karena masalah di sekolah (akademik, peraturan, tuntutan yang besar dari guru dan teman sekolah), permasalahan dalam berhubungan dengan orang lain (orang tua dan teman sebaya) dan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan dengan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra dan Darmawi (2016) menunjukkan bahwa penyebab stres pada remaja perempuan dan laki-laki cenderung sama tetapi respon yang di berikan berbeda. Remaja perempuan cenderung mudah merasa cemas dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Remaja yang mengalami stres akan berdampak pada fisiologis dan psikologis seseorang. Dampak yang ditimbulkan secara fisiologis adalah munculnya sakit kepala, asma, darah tinggi serta sakit jantung, sedangkan secara psikologis dampak yang timbul adalah depresi, ketergantungan obat serta fobia (Nasir & Muhith, 2011).

Keluhan-keluhan yang muncul akibat stres dapat dikontrol dan ditangani dengan beberapa cara. Stres dapat ditangani dengan melakukan manajemen stres antara lain melakukan teknik nafas dalam, berolahraga, meditasi dan tertawa (Potter & Perry, 2009). Selain itu, pada remaja pemberian dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi munculnya stres (Pramestuti & Dewi, 2014).

Hasil dari studi pendahuluan yang didapatkan dari data primer melalui wawancara dan observasi pada tanggal 17 & 19 september 2018 menunjukkan bahwa

Madrasah Aliyah (MA) Al – Ma’had An Nur merupakan sekolah islam berbasis pesantren yang berada di bawah naungan yayasan Ma’had An Nur. Sekolah ini didirikan pada tahun 1994. Sekolah ini melakukan kegiatan belajar mengajarnya pada hari Senin sampai Minggu dan libur pada hari Jumat. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 – 12.30 dan dilanjutkan dengan kegiatan wajib pendidikan diniyah pada pukul 13.30 – 15.30 untuk siswa laki-laki dan 15.30-17.15 untuk siswa perempuan.

Hasil wawancara dengan 6 siswa laki-laki didapatkan hasil bahwa 5 dari 6 siswa laki-laki mengatakan mengalami stres yang ditandai dengan munculnya rasa kesal, cemas, khawatir dan mudah marah. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan banyaknya jumlah poin pelanggaran yang didapatkan karena adanya penerapan peraturan baru di sekolah yang menyebabkan mereka kesulitan untuk beradaptasi. Poin pelanggaran yang didapatkan oleh siswa laki-laki disebabkan karena penggunaan atribut seragam yang tidak lengkap, terlambatnya siswa datang ke sekolah dan tidak hadirnya siswa dalam pembelajaran di kelas.

Hasil dari wawancara dengan 6 siswa perempuan didapatkan bahwa mereka semua mengalami stres yang ditandai dengan munculnya rasa mudah marah, tersinggung, gelisah dan mudah merasa lelah. Stres pada siswa perempuan disebabkan karena padatnya aktifitas, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan banyaknya surat Al-Qur’an yang harus dihafalkan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain non eksperimen : komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Desain ini fokus pada perbandingan variabel tanpa adanya intervensi

yang diberikan (Nursalam, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur.

Penelitian ini dilakukan di MA Al-Ma’had An-Nur pada bulan januari 2019. Variabel dari penelitian ini adalah tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An-Nur. Responden penelitian ini berjumlah 288 responden yang terdiri dari 144 responden remaja laki-laki dan 144 responden remaja perempuan. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42).

Analisa pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk melihat gambaran umum dari variabel. Variabel yang dideskripsikan adalah tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur dan gambaran karakteristik demografi usia , jenis kelamin, kelas, jumlah poin pelanggaran yang didapatkan dan jumlah ekstrakurikuler yang diikuti. Data yang didapatkan lalu diukur dengan menggunakan distribusi frekuensi berupa data mean dalam bentuk presentase.

Analisis bivariat di dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan diantara variabel. Uji yang digunakan untuk melihat perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur ini adalah uji *Mann Whitney U Test*. Uji ini akan menghasilkan dua interpretasi yaitu, apabila nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur, sedangkan apabila nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat stres laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma’had An Nur.

## Hasil

### *Karakteristik Responden*

Karakteristik responden dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas, jumlah poin pelanggaran yang didapatkan dan jumlah ekstrakurikuler yang diikuti.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Usia		
	14 tahun	4	1.4
	15 tahun	74	25.7
	<b>16 tahun</b>	<b>97</b>	<b>33.7</b>
	17 tahun	87	30.2
	18 tahun	26	9.0
		288	100
2	Jenis kelamin		
	<b>Laki-laki</b>	<b>144</b>	<b>50.0</b>
	<b>Perempuan</b>	<b>144</b>	<b>50.0</b>
		288	100
3	Angkatan Sekolah		
	<b>X</b>	<b>124</b>	<b>43.1</b>
	XI	98	34.0
	XII	66	22.9
		288	100
4	Jumlah poin pelanggaran yang didapatkan		
	<b>Tidak ada pelanggaran</b>	<b>136</b>	<b>47.2</b>
	Pelanggaran ringan	115	39.9
	Pelanggaran sedang	27	9.4
	Pelanggaran berat	10	3.5
		288	100
No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
	Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti		
	0	77	26.7
	<b>1</b>	<b>143</b>	<b>49.7</b>
	2	46	16.0
	>2	22	7.6
		288	100
	<b>Total</b>	<b>288</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian responden berusia 16 tahun dengan jumlah 97 responden (33,7 %). Responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing 144 responden dengan jumlah total 288 responden (100 %). Kelas didominasi oleh kelas X dengan jumlah 124 responden (43,1%). Banyak responden yang tidak melakukan pelanggaran dengan jumlah sebanyak 136 responden (47,2 %). Responden yang mengikuti 1 ekstrakurikuler mendominasi dalam penelitian ini dengan jumlah sebanyak 143 responden (49,7%).

### Gambaran Tingkat Stres Remaja Laki-laki

Data tingkat stres remaja laki-laki didapatkan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Gambaran Tingkat Stres Remaja Laki-laki

No	Tingkat Stres	Mean	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Normal	8.73	115	79.9
2	Stres ringan	15.95	19	13.2
3	Stres sedang	20.7	9	6.2
4	Stres berat	26	1	0.7
5	Stres sangat berat	0	0	0
	<b>Total</b>		144	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data di table 2 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden remaja laki-laki dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 115 orang responden (79.9%).

### Gambaran Tingkat Stres Remaja Perempuan

Data tingkat stres remaja perempuan didapatkan dengan menggunakan kuesioner

DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Gambaran Tingkat Stres Remaja Perempuan

No	Tingkat Stres	Mean	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Normal	9.54	85	59.0
2	Stres ringan	15.48	33	22.9
3	Stres sedang	20.75	24	16.7
4	Stres berat	27.5	2	1.4
5	Stres sangat berat	0	0	0
<b>Total</b>			144	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data di tabel 3 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden remaja perempuan dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 85 orang responden (59,0 %).

#### *Perbandingan Tingkat Stres Remaja Laki-laki dan Perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur*

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur, hasil analisa yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4 Perbandingan Tingkat Stres Remaja Laki-laki dan Perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur

Responden	Tingkat Stres (%)					P-Value
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres sangat Berat	
Laki-laki	79.9	13.2	6.2	0.7	0	0.000
Perempuan	59.0	22.9	16.7	1.4	0	

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa setelah diuji beda dengan menggunakan *Mann-Whitney* dengan total responden sebanyak 288 responden didapatkan hasil *P-Value* = 0.000 dapat disimpulkan bahwa dengan nilai *P-Value* < 0.05 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

#### *Usia*

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah 288 orang yang terdiri dari 144 remaja laki-laki dan 144 remaja perempuan yang berusia 14-18 tahun dengan didominasi oleh remaja berusia 16 tahun yang berjumlah 97 responden (33,7 %). Hasil penelitian ini didukung dengan data bahwa remaja usia 12-24 tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orang tua (Titaheluw, Kanine & Kallo, 2014).

Hasil penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun sehingga berada dalam tahap perkembangan remaja akhir. Remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan tanggung

jawab sosial, mencapai kemandirian emosional dan mampu beradaptasi dengan adanya *stressor* yang sering muncul sehingga remaja akhir dapat berpikir logis, konkret dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Yusuf, 2010).

Responden penelitian diatas sesuai dengan responden yang diteliti yaitu remaja dengan usia 16 tahun. Hasil di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami stres atau berada dalam kategori normal, hal ini disebabkan karena remaja yang berusia 16 tahun termasuk pada remaja akhir. Remaja akhir akan mulai berpikir kritis dan beradaptasi ketika terpapar oleh *stressor* sehingga terjadinya stres yang berlebihan akan terminimalisir.

### ***Jenis Kelamin***

Penelitian ini menggunakan responden remaja laki-laki dan perempuan dalam jumlah yang sama yaitu 144 (50 %) remaja laki-laki dan 144 (50 %) remaja perempuan. Jumlah responden yang sama ini dapat mewakili semua responden dan membuat hasil penelitian lebih *representative*. Hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Salama (2015) yang menggunakan responden perempuan dengan jumlah yang lebih banyak dibanding laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan jumlah responden akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan.

Perbedaan jumlah responden bisa berpengaruh terhadap hasil penelitian yang didapatkan. Penelitian ini menggunakan jumlah responden yang sama antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga hasil yang didapatkan tidak akan terpengaruh oleh perbedaan jumlah responden.

### ***Kelas***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendominasi adalah responden yang berada di kelas X dengan 124 responden (43,1 %). Hasil tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmi,

Nurihsan dan Yuda (2017) yang meneliti tentang gambaran gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi siswa menggunakan responden yang sama dengan penelitian ini yaitu siswa kelas X. Siswa kelas X merupakan remaja peralihan yang membutuhkan adaptasi pada hal yang baru seperti tuntutan akademik dan lingkungan pertemanan yang dapat membuat remaja mudah tertekan secara fisik dan psikologis (Nurchayani & Fauzan, 2016).

Hasil penelitian ini didominasi oleh kelas X. Remaja kelas X akan mengalami masa peralihan dari SMP ke SMA sehingga akan membutuhkan proses adaptasi. Proses adaptasi yang dialami oleh remaja kelas X dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami.

### ***Jumlah Poin Pelanggaran yang Didapatkan***

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa yang tidak mempunyai poin pelanggaran sebanyak 136 responden (47,2%). Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haderani (2017) yang menyebutkan bahwa penggunaan sistem poin di sekolah dapat mempengaruhi munculnya rasa cemas dan tingkat stres yang siswa miliki.

Penerapan sanksi yang berat dapat memunculkan stres pada siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib. Efek dari stres yang dirasakan siswa akan meningkatkan beban psikis dan mengganggu konsentrasi belajar siswa (Haderani, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai poin pelanggaran akan mudah mengalami stres. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata siswa tidak mempunyai poin pelanggaran dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengalami stres atau dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tidak adanya poin yang dimiliki maka tingkat stres yang

dialami pun akan stabil dalam kategori normal.

### ***Jumlah Ekstrakurikuler yang Diikuti***

Karakteristik responden didominasi oleh siswa yang mengikuti 1 kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 143 siswa (49,7 %). Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2016) menjelaskan bahwa siswa yang banyak mengikuti ekstrakurikuler akan membuat tingkat stres yang dialami lebih tinggi.

Jenis ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa berpengaruh terhadap tingkat stres seperti keikutsertaan siswa pada ekstrakurikuler bidang kognitif akan membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dibanding dengan keikutsertaan siswa pada ekstrakurikuler bidang seni dan olahraga (Sekarningrum, Windiani & Adnyana, 2017).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh banyaknya jumlah ekstrakurikuler yang diikuti dan jenis ekstrakurikuler yang diikuti. Penelitian ini rata-rata siswa mengikuti 1 ekstrakurikuler atau berada dalam kategori kurang dan rata-rata remaja tidak mengalami stres sehingga benar adanya bahwa semakin sedikit jumlah ekstrakurikuler yang diikuti maka tingkat stres nya pun akan berada dalam kategori normal.

### **Tingkat Stres Remaja Laki-laki**

Hasil penelitian tentang tingkat stres pada remaja laki-laki menunjukkan bahwa tingkat stres didominasi dalam kategori normal yaitu sebanyak 155 responden (79.9 %). Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian tentang tingkat stres remaja berhubungan dengan obesitas yang dilakukan oleh Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra dan Darmawi (2016), bahwa tingkat stres yang dialami oleh remaja laki-laki didominasi tingkat stres dalam kategori normal dengan presentase 56 %.

Hasil penelitian yang dilakukan Tangkudung (2014) menyebutkan bahwa remaja laki-laki mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih dalam menghadapi tugas perkembangan dan stressor yang dimiliki. Remaja laki-laki memiliki kemampuan untuk tidak mudah bergantung terhadap orang lain dan memiliki sifat petualangan yang membuat remaja laki-laki mudah untuk mengatasi masalah yang ada di sekitar.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa remaja laki-laki dapat meminimalisir tingkat stres yang dialami dengan kemampuan adaptasi dan coping yang memadai. Oleh karena itu, hal tersebut membuat rata-rata remaja laki-laki memiliki tingkat stres dalam kategori normal.

### **Tingkat Stres Remaja Perempuan**

Tingkat stres perempuan dalam penelitian ini di dominasi oleh tingkat stres dalam kategori normal yaitu sebanyak 85 responden (59 %). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati, Utami dan Susmini (2017) yang menyebutkan bahwa tingkat stres pada remaja perempuan didominasi dalam kategori normal, hal ini disebabkan karena *stressor* yang dimiliki remaja tidak seberat dan sebanyak *stressor* pada wanita dewasa. *Stressor* pada remaja putri yang masih bersekolah umumnya hanya *stressor* yang berkaitan dengan pelajaran atau stres akademik.

Remaja perempuan mempunyai tingkat penyesuaian sosial yang tinggi. Remaja perempuan dapat membuat relasi pertemanan yang dekat dengan orang lain sehingga *stressor* teman sebaya yang biasa terjadi pada remaja perempuan dapat terminimalisir (Putra, 2018). Menurut Rejeki, Khayati dan Yunitasari (2019), remaja perempuan juga selalu terbuka dengan teman sebaya sehingga ketika mempunyai masalah mereka tidak akan terbebani dengan masalah tersebut.

Hasil penelitian diatas menyebutkan bahwa stressor pada remaja tidak sebanyak stressor

pada orang dewasa. Kemampuan remaja perempuan untuk bisa melakukan adaptasi di lingkungan sosial dan mudahnya mereka berteman baik dengan seseorang membuat mereka akan tahan terhadap stressor yang mengganggu sehingga tingkat stres pada remaja perempuan bisa berada dalam kategori normal.

### **Perbandingan Tingkat Stres Remaja Laki-laki dan Perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur. Hal ini dibuktikan setelah di uji menggunakan *Mann-Whitney* di dapatkan hasil *P-Value* = 0.000 dengan nilai *P-Value* < 0.05. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratami (2017), yang menyebutkan bahwa tingkat stres dalam kategori ringan sampai berat yang dialami oleh remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

Stres merupakan respon tubuh yang muncul akibat tuntutan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* yang biasa muncul pada remaja yaitu stres yang muncul dari permasalahan keluarga, teman sebaya dan faktor akademik (Yacoob, 2013). Stres yang dialami oleh remaja dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, curhat dan berkumpul bersama teman serta mendapat dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Nurfitriana, Rachman & Nyorong, 2014).

Perbedaan respon stres yang dimiliki oleh remaja juga dipengaruhi oleh adanya jenis kelamin. Perbedaan hormon terutama hormon estrogen yang dimiliki antara laki-laki dan perempuan membuat respon terhadap stres yang mereka alami akan berbeda juga. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stres (Sunarni, Husaini & Prata, 2017).

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres dalam kategori normal yang dialami oleh remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan dengan presentase 79,9 % dibanding 59 %. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasrani dan Purnawati (2015) yang menyebutkan bahwa presentase laki-laki yang tidak mengalami stres sebesar 95,1 % lebih tinggi dibandingkan pada perempuan yang hanya sebesar 49,6 %.

Laki-laki akan lebih menggunakan akalinya ketika mendapat masalah dibandingkan dengan perempuan yang lebih menggunakan perasaannya. Laki-laki juga dituntut untuk lebih kuat ketika mendapat masalah daripada perempuan sehingga tingkat stres yang dialami laki-laki akan lebih banyak dalam kategori normal dibandingkan dengan perempuan (Perwitasari, Nurbeti & Armyanti, 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Daya dan Karthikeyan, (2018) yang meneliti tingkat stres remaja sekolah di India menunjukkan bahwa tingkat stres dalam kategori normal yang dialami remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Presentasinya adalah 86,8 % remaja perempuan tidak mengalami stres sedangkan remaja laki-laki yang tidak mengalami stres hanya sebesar 61,3 %. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan tidak selalu memiliki tingkat stres yang tinggi.

Hasil lainnya yang didapatkan dalam penelitian ini adalah perbedaan terkait tingkat stres ringan, sedang dan berat yang dialami oleh remaja laki-laki dan perempuan. Tingkat stres ringan pada remaja laki-laki yaitu 13,2 % sedangkan remaja perempuan sebesar 22,9 %. Tingkat stres sedang pada remaja laki-laki sebesar 6,2 % sedangkan remaja perempuan 16,7 %. Tingkat stres berat pada laki-laki sebesar 0,7 % sedangkan pada remaja perempuan sebesar 1,4 %, pada tingkat stres sangat berat, tidak ada responden yang

mengalaminya baik itu remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres didominasi oleh perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato, Kandou dan Tucunan (2015), yang menjelaskan bahwa remaja berjenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali dibandingkan dengan remaja yang berjenis kelamin laki-laki.

Perempuan akan lebih mudah merasa cemas, lebih malu dan lebih sensitif akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki yang lebih bersikap tenang, relaks, berperilaku aktif dan eksploratif (Potter & Perry, 2009). Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan, Lanin dan Ahmad (2015), yang menyebutkan bahwa tingkat stres remaja laki-laki lebih tinggi dibanding tingkat stres yang dialami remaja perempuan. Remaja laki-laki yang mengalami stres sangat berat sebesar 19 % sedangkan remaja perempuan tidak ada. Tingkat stres remaja laki-laki dalam tingkat berat sebesar 28,5 % sedangkan remaja perempuan sebesar 13,6 %. Terakhir, tingkat stres remaja laki-laki dalam tingkat sedang sebesar 28,5 % sedangkan pada remaja perempuan sebesar 18,1 %. Tingginya stres yang dialami remaja laki-laki ini bisa terjadi karena tuntutan dari orang tua agar anaknya dapat mendapatkan nilai tinggi sehingga dapat mempunyai karir yang sukses di masa depan dan ketidakpandaian remaja laki-laki dalam menangani suatu permasalahan (Vijaya & Karunakaran, 2013).

Dari semua penelitian diatas menunjukkan bahwa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang rentan mengalami stres. Remaja perempuan mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dari pada remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi misalnya faktor biologi, perilaku dan kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh setiap remaja.

## Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah Karakteristik responden penelitian ini yaitu siswa remaja MA Al-Ma'had An-Nur sebagian besar berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang sama, berada di kelas X, tidak melakukan pelanggaran sehingga tidak mempunyai poin pelanggaran dan mengikuti 1 jenis ekstrakurikuler. Sebagian besar tingkat stres yang dimiliki remaja laki-laki berada dalam kategori normal. Sebagian besar tingkat stres yang dimiliki remaja perempuan berada dalam kategori normal dan Terdapat perbedaan tingkat stres antara remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur.

Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel terkait faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres dan intervensi sebagai cara mengelola serta manajemen stres pada remaja laki-laki dan perempuan.

## Referensi

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesia Journal of Educational Counseling, Vol. 1, No. 2*.
- Badan Pusat Statistik. (2017). Statistik Pemuda Indonesia 2017. Diakses dari web <https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/040941963dd0c2fe89ffcee6/statistik-pemuda-indonesia-2017.html> tanggal 28 April 2018.
- Daya, P., & Karthikeyan G. (2018). Depression, Anxiety, Stress and its Correlates Among Urban School Going Adolescents in Tamilnadu India. *International Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 6, Issue 8*.
- Fahrudin, M., Asmuji., & Walid, S. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di*

- Rumah dan di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan*. Skripsi Strata satu, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember.
- Hayati, F., Utami, N. W., & Susmini. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMA Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. *Nursing News Journal*, Vol. 2, No. 3.
- Jannah, P. R. A. (2016). *Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'alimat Muhammadiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Hasil Riskesdas 2013. Diakses dari web <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Riskesdas%202013.pdf> tanggal 23 April 2018.
- Khan, A., Lanin, A. B., & Ahmad, N. (2015). The Level of Stress in Male and Female School Students. *Journal of Education and Practice*, Vol. 6, No. 13.
- Fitri, D. K., Rihadini., & Rakhmawatie, M. D. (2012). Perbedaan Kejadian Stres antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, Vol. 1, No. 1.
- Haderani. (2017). Implementasi Sistem Point dalam Penyelenggaraan Pendidikan pada Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Banjarmasin. *Jurnal Tarbiyah*, Vol. 6, No. 1.
- Liem, A., Onggoejoyo, R. B., Santoso, E., Kurniastuti, I., & Yuniarti, K. W. (2015). *Exploring Stressful Live Events On Indonesia Adolescents*. 10th Asian Association of Social Psychology Biennial Conference, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, No. 2.
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi. (2016). Depresi, Ansietas dan Stres serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol.12, No. 4 .
- Masfuati, A. (2015). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No. 1.
- Nurfitriana., Rachman, W. A., & Nyorong, M. (2014). *Strategi Coping Stress Siswa terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar*, Skripsi strata satu, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nopriyadi.(2018). *Faktor-faktor Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman Sebaya di Kelas XI SMA Negeri 2 Kota Jambi*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Jambi, Jambi.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado*. Skripsi strata satu, Universitas Sam Ratulangi, Manado.

- Potter, P., A., & Perry, A., G. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (4th ed.). Jakarta : EGC.
- Pramestuti, N. A., & Dewi, K. S.(2014). *Distres Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Pratami, P. (2017). *Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Tumbuh Kembang pada Remaja di MTs Negeri 1 Bantul*. Skripsi strata satu. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Putra, K. M. D. (2018). *Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan terhadap Penyesuaian Sosial Remaja*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol. 17, No. 1*.
- Rejeki, S., Khayati, N., & Yunitasari, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan, Vol.8, No.1*.
- Riyanto, A. (2013). *Statistik Deskriptif untuk kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Salama. (2015). *Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darunnasyi'in Kalimantan Barat*. Skripsi strata satu, Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Sekarningrum, P. A., Windiani, I. T., & Adnyana, I. S. (2017). Korelasi Positif Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sari Pediatri, Vol. 19, No. 3*.
- Sumato. (2014). *Psikologi Perkembangan : Fungsi dan Teori*. Yogyakarta : CAPS.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Saintek, Vol.1, No. 1*.
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Acta Diurna, Vol. 3, No. 4*.
- Titaheluw, K., Kanine, E., & Kallo, V. (2014). Perbedaan Respon Stres-Adaptasi pada Remaja Jalanan Komunitas Dinding Pasar Bersehati dan Remaja Panti Asuhan Bakti Mulia Manado. *E-Jurnal Keperawatan, Vol. 2, No. 2*.
- Vijaya, V. S., & Karunakaran, P. (2013). A Study on Stress Among Intermediate Students. *Innovative Thoughts – International Research Journal page 21-25*.
- Yacoob, S. N. (2013). Role of Gender in Perceived Stress and Adjustment among Adolescents in Malaysia. *Jokull Journal, Vol. 63, No. 7*.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama.