

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah (MA) Al – Ma’had An Nur merupakan sekolah Islam berbasis pesantren yang didirikan pada tahun 1994 dan berada di bawah naungan yayasan Ma’had An Nur. Sekolah ini beralamat di Ngrukem, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. 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.

MA Al - Ma’had An Nur mewajibkan siswa tahun pertamanya untuk mengikuti ekstrakurikuler pramuka pada hari jumat. Ekstrakurikuler lain yang bisa diikuti siswa yaitu kaligrafi, MTQ, MHQ, olah vokal, hadrah dan pencak silat pada hari senin pukul 20.00 WIB. Siswa sekolah ini juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pesantren yang dimulai setelah shalat magrib sampai pukul 22.00 malam dan dilanjutkan pukul 03.30 sampai siswa mempersiapkan diri untuk masuk sekolah pada pukul 06.45. Pesantren An-Nur mewajibkan siswa untuk shalat 5 waktu berjamaah dan menghafalkan Al- Qur’an

juz 30 bagi siswa program binaderi (program biasa) dan menghafalkan Al- Qur'an juz 1-30 bagi siswa program tahfidz (program menghafal Al- Qur'an).

Pada tahun ajaran 2018/2019 MA Al - Ma'had An Nur mulai memberlakukan sistem baru berupa pemberian hukuman dalam bentuk poin untuk mendisiplinkan siswanya. Siswa yang melanggar peraturan sekolah akan diberikan poin dalam rentang 0-100. Jumlah poin yang diberikan kepada siswa beraneka ragam sesuai dengan aturan yang mereka langgar. Contoh pemberian poin pada siswa adalah bagi siswa datang terlambat dan tidak menggunakan atribut secara lengkap akan diberikan poin sebesar 5 poin, sedangkan bagi siswa yang meninggalkan pelajaran tanpa alasan akan diberikan poin sebanyak 20 poin.

Poin yang didapatkan siswa tersebut akan dikalkulasikan oleh guru BK (Bimbingan Konseling) yang kemudian siswa akan diberi hukuman sesuai dengan jumlah poin yang mereka punya. Hukuman tersebut bisa berupa pemanggilan wali kelas, pemanggilan siswa oleh guru BK, pemanggilan orang tua sampai pemberhentian siswa. Pemberian hukuman tersebut membuat siswa sering merasa tertekan dan beresiko membuat siswa merasa stres sehingga perlu dikaji seberapa besar tingkat stres yang dirasakan oleh siswa di MA Al-Ma'had An-Nur terutama tingkat stres dalam sudut pandang siswa laki-laki dan perempuan.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki dan siswi perempuan aktif MA Al-Ma'had An nur. Masing-masing responden berjumlah 144 orang sehingga total terdapat 288 responden penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas, jumlah poin pelanggaran yang didapatkan dan jumlah ekstrakurikuler yang diikuti.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	14 tahun	4	1.4
	15 tahun	74	25.7
	16 tahun	97	33.7
	17 tahun	87	30.2
	18 tahun	26	9.0
		288	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	144	50.0
	Perempuan	144	50.0
		288	100
3	Kelas		
	X	124	43.1
	XI	98	34.0
	XII	66	22.9
		288	100

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
4	Jumlah Poin Pelanggaran yang Didapatkan		
	Tidak ada pelanggaran	136	47.2
	Pelanggaran ringan	115	39.9
	Pelanggaran sedang	27	9.4
	Pelanggaran berat	10	3.5
		288	100
5	Jumlah Ekstrakurikuler yang Diikuti		
	0	77	26.7
	1	143	49.7
	2	46	16.0
	>2	22	7.6
		288	100
	Total	288	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian responden berusia 16 tahun dengan jumlah 97 responden (33,7 %). Berdasarkan jenis kelamin, 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%).

b. 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 4.2 Gambaran Tingkat Stres Remaja Laki-laki

No	Tingkat Stres	Mean	Jumlah (n)	Persentase (%)
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
Total			144	100

Sumber : *Data Primer 2019*

Berdasarkan data di tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 115 orang responden (79.9%).

c. 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 4.3 Gambaran Tingkat Stres Remaja Perempuan

No	Tingkat Stres	Mean	Jumlah (n)	Persentase (%)
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
Total			144	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data di tabel 4.3 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 85 orang responden (59,0 %).

3. Analisa Bivariat

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 4.4 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 4.4 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.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) 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). Slamet, Sri dan Rahmawati (2017) menyatakan bahwa perkembangan remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu tahap remaja awal usia 10-12 tahun, tahap remaja pertengahan usia 13-15 tahun dan tahap remaja akhir yaitu 16-18 tahun.

Hasil penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun sehingga berada dalam tahap perkembangan remaja akhir. Remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan rasa 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). *Stressor* yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahnya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013).

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.

2) 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. Penelitian tersebut menghasilkan data bahwa tingkat stres remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki

Menurut hasil penelitian Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) menunjukkan bahwa dengan banyaknya jumlah responden remaja perempuan dibandingkan responden remaja laki-laki tidak akan terlalu mempengaruhi hasil yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak akan mempengaruhi tingkat stres yang didapat oleh remaja karena tipe stressor dan pengalaman yang akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh remaja.

Perbedaan jumlah responden bisa mempengaruhi dan bisa juga tidak akan 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.

3) 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 Azmy, 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. Tuntutan akademik berupa tugas yang diberikan guru, tuntutan orang tua agar anaknya menjadi yang terbaik dan hubungan pertemanan yang kurang akrab dapat membuat remaja mudah tertekan secara fisik dan psikologis (Nurchayani & Fauzan, 2016). Efek yang ditimbulkan secara fisik, remaja akan mengalami kesulitan tidur, gangguan pencernaan, sakit kepala, sakit punggung dan sulit berkonsentrasi sedangkan secara psikologis remaja akan

mengalami perasaan takut, mudah marah, frustrasi dan cemas yang berlebihan (Dimitrov, 2017).

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.

4) 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.

Penggunaan sistem poin digunakan oleh setiap sekolah yang bertujuan untuk mendisiplinkan siswa secara bertahap sesuai bobot pelanggaran yang dilakukan. Tahapannya yaitu pertama siswa mendapatkan pemberitahuan, peringatan sampai diberikan hukuman berupa sanksi yang tegas (Susanto, 2015). Pemberian sanksi tegas dalam pemberian poin tersebut akan membuat efek jera pada siswa agar bisa mengurangi tingkat kenakalan yang mereka miliki sedangkan penerapan sanksi yang berat nanti juga akan 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 memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengalami stres atau dalam kategori normal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan tidak adanya poin yang dimiliki maka tingkat stres yang dialami pun akan stabil dalam kategori normal.

5) 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.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81 A Tahun 2013 tentang implementasi kurikulum menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang berada di luar jam

pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat dan kemampuan peserta didik. Keikutsertaan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap tingkat stres yang dimiliki. Tingkat stres siswa dipengaruhi oleh jenis ekstrakurikuler yang diikuti seperti keikutsertaan pada ekstrakurikuler bidang kognitif akan membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dibanding dengan keikutsertaan 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.

b. 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 %.

Pada perkembangan psikologi, remaja laki-laki lebih bisa menyembunyikan luapan emosi ketika stres dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja laki-laki memiliki keyakinan bahwa mereka akan diremehkan apabila menunjukkan emosi yang agresif dan mudah diserang (Herlina, 2013). 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.

Strategi koping yang sering dilakukan dalam mengatasi masalah pada remaja laki-laki yaitu dengan melakukan koping secara *problem-focused coping* (Darmalia, 2016). *Problem-focused coping* merupakan usaha yang berfokus kepada penyelesaian masalah berdasarkan masalah penyebab stres secara langsung (Bakhtiar & Asriani, 2015). Pemecahan masalah yang dilakukan yaitu dengan cara menghadapi stressor secara langsung dan

meminta bantuan secara fisik dan psikis dengan cara bercerita kepada seseorang yang individu percaya (Putra & Ariana, 2016).

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa remaja laki-laki dapat meminimalisir tingkat stres yang dialami dengan kemampuan adaptasi dan coping yang memadai. Kemampuan adaptasi yang lebih pada remaja laki-laki disebabkan karena adanya tuntutan dan keinginan diri untuk tidak terlihat lemah dihadapan orang lain selama terpapar oleh *stressor*. Oleh karena itu, hal tersebut membuat rata-rata remaja laki-laki memiliki tingkat stres dalam kategori normal.

c. 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 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. Oleh karena itu, tingkat stres remaja perempuan dapat berada dalam kategori normal.

Hasil penelitian diatas menyebutkan bahwa *stressor* pada remaja tidak sebanyak *stressor* pada orang dewasa. *Stressor* yang dialami oleh remaja perempuan berasal dari akademik dan lingkungan. 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 dapat berada dalam kategori normal.

d. 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. Hasil 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. Stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Yosep, 2009). *Stressor* yang biasa muncul pada remaja yaitu stres yang muncul dari permasalahan keluarga, teman sebaya dan faktor akademik (Yacoob, 2013). *Stressor* faktor akademik meliputi tekanan pada saat ujian, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, tekanan orang tua akan nilai yang tinggi sehingga remaja khawatir tentang nilai yang didapatkan (Subramani & Kadhiravan, 2017). 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). Fluktuasi hormon estrogen di dalam tubuh

perempuan juga dapat membuat perasaan perempuan berubah-ubah. Perasaan yang berubah-ubah tersebut dapat membuat remaja perempuan cenderung mudah marah, tidak fokus, pusing dan mengalami gangguan tidur. Pada laki-laki, hormon estrogen yang dimiliki membuat laki-laki lebih banyak mengingat ketika mereka berada dalam keadaan stres yang membuat mereka mudah beradaptasi dan mampu belajar sesuatu lebih baik saat mengalami stres (Hafifah, Widiani & Rahayu, 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 %.

Perbedaan persepsi pada otak laki-laki dan perempuan ketika terpapar oleh *stressor* mempengaruhi hasil tersebut. Otak laki-laki akan memberikan respon positif ketika ada konflik karena pada umumnya laki-laki akan menikmati adanya konflik dan persaingan yang ada di kehidupan mereka. Sedangkan pada perempuan, otak perempuan memiliki kewaspadaan dan respon yang bersifat negatif terhadap adanya konflik dan *stressor* yang

muncul di kehidupan mereka sehingga dapat memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut (Nasrani & Purnawati, 2015). Perwitasari, Nurbeti dan Armyanti (2016), juga menyebutkan bahwa 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Daya dan Karthikeyan, (2018) yang meneliti tingkat stres remaja sekolah di India menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian tersebut 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). Kriteria tingkat stres pada kedua jenis kelamin adalah sama, tetapi ketika perempuan merasakan tertekan dan stres mereka akan mudah merasakan perasaan bersalah, peningkatan atau penurunan nafsu makan dan gangguan tidur (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). Menurut Dass (2016), tingginya tingkat stres pada remaja perempuan diakibatkan oleh perasaan tertekan yang dialami di sekolah. Tekanan tersebut muncul dari ketidakmampuan mengerjakan dan memahami tugas, ejekan dari teman ketika tidak mampu menjawab

pertanyaan di kelas dan kemauan orang tua kepada anaknya untuk mendapat nilai yang lebih baik.

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.

e. Kekuatan Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan jumlah responden yang sama antara responden laki-laki dan perempuan sehingga hasil perbandingan yang didapatkan lebih *representatif*.
2. Peneliti mendampingi responden ketika melakukan pengisian kuesioner, bila ada responden yang tidak mengerti dalam pengisian maka peneliti akan langsung menjelaskan maksud dari kuesioner sehingga hasil akan sesuai dengan apa yang peneliti harapkan. Peneliti juga menekankan kepada responden untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya sehingga hasil didapatkan bersifat *valid*.
3. Kerjasama yang baik antara peneliti, kepala sekolah dan guru BK MA Al-Ma'had An-Nur membuat proses penentuan responden, pengambilan data dan penyebaran kuesioner dapat dilakukan dengan mudah.

f. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini hanya membandingkan tingkat stres yang dialami remaja laki-laki dan perempuan dan tidak dilakukannya penelitian terkait faktor- faktor yang menyebabkan tingkat stres