

## PERBEDAAN STRES PADA USIA SMA BERBASIS GENDER

**Suhas Caryono, S.Pd., S.E., M.M.**

SMA Negeri 8 Purworejo  
suhascaryono@gmail.com

### ABSTRAK

*Pentingnya pemahaman terhadap dinamika gender dalam menghadapi stres semakin meningkat di kalangan remaja, terutama di SMA. Hal ini disebabkan oleh fase sensitif perkembangan remaja di mana identitas gender mereka mulai terbentuk secara kuat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian khusus untuk mengeksplorasi interaksi antara faktor-faktor tersebut dengan proses stres pada kedua jenis kelamin. Tujuannya adalah memberikan pemahaman yang lebih dalam dan solusi yang lebih efektif dalam mengelola stres remaja di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan perbedaan stres pada usia SMA berbasis gender. Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa stres pada remaja putra dan putri di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, emosional, dan biologis yang berbeda. Remaja putri mungkin lebih rentan terhadap stres sosial, terutama terkait citra tubuh dan hubungan dengan teman sebaya. Di sisi lain, remaja putra mungkin mengalami stres akademik dan sosial yang berfokus pada pencapaian dalam bidang tertentu. Perubahan hormonal selama pubertas juga memengaruhi cara remaja putra dan putri menanggapi stres, dengan putri cenderung mengalami fluktuasi hormonal yang memengaruhi suasana hati, sementara putra mungkin mengekspresikan stres melalui perilaku eksternal. Pengalaman sosial yang berbeda juga memengaruhi tingkat stres, dengan remaja putri mungkin lebih terpengaruh oleh hubungan romantis atau persahabatan yang rumit, sedangkan remaja putra mungkin lebih stres karena tekanan dari teman sebaya untuk menunjukkan kekuatan dan ketangguhan.*

**Kata kunci:** perbedaan stres, usia SMA, berbasis gender.

### PENDAHULUAN

Stress kerja dipandang sebagai sesuatu yang merugikan bagi organisasi dan anggotanya (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, dan Rosenthal, 1964). Stress merupakan hasil dari hubungan eksklusif antara individu dan lingkungannya yang melebihi kapasitas penanganan dan membahayakan kesehatannya (Lazarus dan Folkman, 1984). Ini adalah respons normal tubuh terhadap peristiwa yang menimbulkan rasa ancaman, kesedihan, ketidakbahagiaan, dan ketidakseimbangan pada seseorang (Shalev, Yehuda, dan McFarlane, 2000). Stress dianggap sebagai situasi yang timbul dari

interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan ketidakcocokan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial (Sarafino, 2002). Stress adalah pengalaman emosional tidak menyenangkan yang disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku (Falsetti, Monier, dan Resnick, 2005). Ini adalah situasi di mana individu merasa terpaksa untuk bertindak, dan merasa tidak mampu mengatasi tekanan mental. Dengan kata lain, stress berarti adaptasi individu terhadap situasi dan kondisi baru. Setiap kali ada perubahan dalam kehidupan, individu dihadapkan pada stress (Behnoudi, 2005).

Stress adalah respon tubuh terhadap setiap permintaan, baik itu positif maupun negatif (Kumari, Badrick, Chandola, Adam, Stafford, dan Marmot, 2009). Ini adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stress bisa berasal dari situasi, kondisi, pikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan (Silverman, Heim, Nater, Marques, dan Sternberg, 2010). Menurut David Jary dan Julia Jary (1991), konsep gender mengandung dua makna yang berbeda. Gender sering digunakan untuk membedakan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan perbedaan fisik yang melekat pada mereka. Sementara itu, konsep gender, terutama dalam pengertian yang diperkenalkan oleh para sosiolog dan psikolog, lebih mengacu pada pembagian atribut 'maskulin' dan 'feminin' yang terbentuk melalui pengaruh sosial dan psikologis. Banyak ahli sosiologi menekankan bahwa pembicaraan tentang gender muncul ketika masyarakat menciptakan pemisahan sosial antara atribut yang dianggap 'maskulin' dan 'feminin'. Ini menunjukkan bahwa gender tidak hanya mencakup dimensi fisik, tetapi juga mencerminkan pola perilaku, peran sosial, dan norma yang ditetapkan oleh masyarakat.

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam cara pria dan wanita mengalami serta menanggapi stres. Penelitian yang ada telah mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan sosial dari lingkungan sekitar, peran gender yang diinternalisasi secara tradisional, dan respons biologis yang berbeda antara kedua gender turut berperan dalam menciptakan perbedaan tersebut. Di tingkat remaja, khususnya pada peserta didik SMA, pemahaman terhadap dinamika gender dalam menghadapi stres menjadi semakin penting. Sebab, pada periode ini, remaja sedang berada

pada fase perkembangan yang sensitif, di mana identitas gender mereka mulai terbentuk dengan kuat. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang khusus untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dengan proses stres pada kedua gender, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan solusi yang lebih efektif dalam manajemen stres remaja di lingkungan sekolah.

Dari hasil pembahasan di atas maka tujuan penelitian kepustakaan ini adalah untuk menjelaskan perbedaan stres pada usia SMA berbasis gender.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan, yang juga dikenal sebagai Library Research. Menurut Suhas Caryono (2024a) penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian ilmiah yang bertujuan untuk mendalami dan memahami fenomena sosial secara menyeluruh. Berbeda dengan metode kuantitatif yang lebih menekankan pada pengukuran dan analisis statistik, penelitian kualitatif lebih fokus pada pemahaman mendalam terhadap sudut pandang subjektif, konteks, dan kompleksitas fenomena yang diteliti. Sedangkan studi kepustakaan menurut Suhas Caryono (2024b) adalah proses identifikasi, evaluasi, dan sintesis sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian menggunakan data sekunder. Pendekatan ini melibatkan eksplorasi buku-buku, literatur, catatan, dan laporan yang relevan dengan topik yang diselidiki (Nazir, 2003). Penelitian ini menggunakan jurnal, materi, dan informasi yang sesuai untuk dikumpulkan, disaring, dan dianalisis, dengan tujuan untuk menyajikan pandangan dan referensi yang komprehensif mengenai topik yang dibahas. Metode studi kepustakaan yang diterapkan dalam penelitian ini dianggap sebagai sumber data dan

referensi yang penting. Library Research bertujuan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh kepada pembaca mengenai topik penelitian yang sedang dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Stres pada remaja putra dan putri di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, emosional, dan biologis yang berbeda. Berikut adalah beberapa perbedaan dalam stres antara remaja putra dan putri di tingkat SMA:

#### **1. Tuntutan Sosial.**

Remaja putri mungkin lebih rentan terhadap stres yang berkaitan dengan hubungan sosial dan citra tubuh. Mereka mungkin merasa tertekan oleh norma sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik, hubungan dengan teman sebaya, atau tekanan untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Di sisi lain, remaja putra mungkin mengalami stres terkait dengan ekspektasi sosial untuk menjadi "maskulin" atau menunjukkan keberhasilan dalam bidang tertentu seperti olahraga atau prestasi akademik.

#### **2. Tuntutan Akademik.**

Remaja putra dan putri dapat mengalami stres akademik, tetapi fokusnya mungkin berbeda. Putra mungkin lebih terfokus pada pencapaian dalam mata pelajaran tertentu atau persaingan dalam bidang akademik atau olahraga. Di sisi lain, putri mungkin merasa tertekan oleh tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek akademik dan ekstrakurikuler, serta untuk menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan tanggung jawab sosial.

#### **3. Perubahan Hormonal.**

Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dapat memengaruhi respons terhadap stres pada remaja putra dan putri dengan cara yang berbeda. Misalnya, remaja putri mungkin mengalami fluktuasi hormonal

yang lebih besar yang dapat memengaruhi suasana hati dan respons terhadap stres, sementara remaja putra mungkin lebih cenderung mengekspresikan stres melalui perilaku luar seperti agresi atau penarikan diri.

#### **4. Pengalaman Sosial.**

Pengalaman sosial yang berbeda dapat menyebabkan tingkat stres yang berbeda di antara remaja putra dan putri. Misalnya, remaja putri mungkin lebih rentan terhadap stres yang berkaitan dengan hubungan romantis atau persahabatan yang rumit, sementara remaja putra mungkin mengalami stres terkait dengan tekanan dari teman sebaya atau tuntutan untuk menunjukkan kekuatan dan ketangguhan.

### **Pembahasan**

#### **1. Tuntutan Sosial.**

##### **a. Remaja Putra:**

- 1) Mengalami stres terkait dengan ekspektasi sosial untuk menunjukkan keberhasilan dalam bidang "maskulin".
- 2) Merasa tertekan untuk menunjukkan keberhasilan dalam olahraga.
- 3) Merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

##### **b. Remaja Putri:**

- 1) Rentan terhadap stres hubungan sosial dan citra tubuh.
- 2) Merasa tertekan oleh norma sosial terkait penampilan fisik.
- 3) Merasa tertekan dalam hubungan dengan teman sebaya.
4. Merasa tertekan oleh tekanan untuk mencapai standar kecantikan tertentu.

Dengan demikian, terdapat perbedaan dalam sumber stres antara remaja putri dan putra, yang mencerminkan ekspektasi sosial dan norma yang berbeda terhadap gender masing-masing.

#### **2. Tuntutan Akademik.**

##### **a. Remaja Putra:**

- 1) Mengalami stres terkait dengan

pencapaian dalam mata pelajaran tertentu.

- 2) Fokusnya lebih pada persaingan dalam bidang akademik atau olahraga.
- 3) Mungkin merasa tertekan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu dalam bidang yang dianggap 'maskulin'.

b. Remaja Putri:

- 1) Dapat mengalami stres akademik, tetapi fokusnya berbeda dengan remaja putra.
- 2) Merasa tertekan oleh tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek akademik dan ekstrakurikuler.
- 3) Merasa tertekan untuk menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan tanggung jawab sosial, seperti berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau membantu keluarga di rumah.

Dengan demikian, perbedaan fokus stres antara remaja putra dan putri mencerminkan peran gender tradisional dan harapan sosial yang berbeda terhadap keduanya.

### 3. Perubahan Hormonal.

a. Remaja Putra:

Respon terhadap stress lebih cenderung mengekspresikan stres mereka melalui perilaku luar seperti agresi, atau mereka mungkin cenderung menunjukkan penarikan diri dari situasi yang menimbulkan stres.

b. Remaja Putri:

- 1) Perubahan hormonal pada masa pubertas, remaja mengalami perubahan hormonal yang signifikan yang dapat memengaruhi respons mereka terhadap stres. Cenderung mengalami fluktuasi hormonal yang lebih besar daripada remaja putra. Fluktuasi hormon pada remaja putri dapat memengaruhi suasana hati mereka dan respons terhadap situasi stres dengan cara yang kompleks.
- 2) Respon terhadap stress lebih rentan terhadap perubahan suasana hati dan mungkin menanggapi stres dengan cara yang lebih emosional.

Dengan demikian, perbedaan dalam respons terhadap stres antara remaja putra dan putri dapat disebabkan oleh perbedaan dalam fluktuasi hormonal selama masa pubertas dan perbedaan dalam cara mereka mengekspresikan stres.

### 4. Pengalaman Sosial.

Remaja putra dan putri memiliki pengalaman sosial yang berbeda yang dapat mempengaruhi tingkat stres mereka. Pengalaman sosial tersebut mencakup hubungan romantis, persahabatan, dan interaksi sehari-hari dengan teman sebaya.

a. Remaja Putra:

- 1) Mengalami stres terkait dengan tekanan dari teman sebaya.
- 2) Merasa tertekan untuk menunjukkan kekuatan, ketangguhan, dan kemampuan untuk bersaing dengan teman-teman mereka.

b. Remaja Putri:

- 1) Lebih rentan terhadap stres yang berkaitan dengan hubungan romantis atau persahabatan yang rumit.
- 2) Merasa tertekan oleh dinamika hubungan yang kompleks dan ekspektasi dalam hubungan tersebut.

Dengan demikian, perbedaan dalam pengalaman sosial antara remaja putra dan putri dapat menyebabkan tingkat stres yang berbeda, karena mereka menghadapi tekanan yang unik dalam interaksi mereka dengan teman sebaya dan dalam hubungan mereka. Manajemen stres pada remaja putra merupakan hal yang penting untuk membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi selama masa remaja. Berikut beberapa strategi manajemen stres yang dapat diterapkan pada remaja putra:

#### 1. Pemahaman Emosi.

Dorong remaja putra untuk memahami dan mengungkapkan emosi mereka dengan baik. Beri mereka ruang untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau

diremehkan.

2. Pengembangan Keterampilan Coping.

Bantu remaja putra untuk mengembangkan keterampilan coping yang sehat, seperti olahraga, meditasi, atau seni. Ini dapat membantu mereka meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

3. Penyediaan Dukungan Sosial.

Dorong remaja putra untuk mencari dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau profesional kesehatan mental jika diperlukan. Memiliki jaringan dukungan yang kuat dapat membantu mereka merasa didukung dan terhubung.

4. Manajemen Waktu.

Bantu remaja putra untuk mengatur waktu mereka dengan baik antara sekolah, hobi, kegiatan ekstrakurikuler, dan istirahat. Memiliki jadwal yang terorganisir dapat mengurangi tekanan dan mencegah stres berlebihan.

5. Mendorong Gaya Hidup Sehat.

Ajak remaja putra untuk menjaga pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur. Gaya hidup sehat dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik.

6. Pengembangan Keterampilan Komunikasi.

Dorong remaja putra untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, baik dalam berbicara maupun mendengarkan. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dapat membantu mereka mengekspresikan kekhawatiran atau kesulitan mereka dengan lebih efektif.

7. Membuat Ruang untuk Aktivitas Santai.

Ajak remaja putra untuk meluangkan waktu untuk aktivitas santai dan hobi yang mereka nikmati. Ini dapat membantu mereka mengalihkan perhatian dari stres dan merasa lebih rileks.

8. Memberikan Dukungan Moral.

Berikan dukungan moral kepada remaja putra dengan memberikan pujian atas pencapaian mereka, menunjukkan kepedulian terhadap

perasaan mereka, dan memberikan dorongan ketika mereka menghadapi kesulitan.

Dengan menerapkan strategi manajemen stres yang tepat, remaja putra dapat belajar cara menghadapi dan mengatasi stres dengan lebih baik, sehingga mereka dapat berkembang secara positif selama masa remaja mereka.

Manajemen stres pada remaja putri juga sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan selama masa remaja. Berikut adalah beberapa strategi manajemen stres yang dapat diterapkan pada remaja putri:

1. Pemahaman Emosi.

Dorong remaja putri untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka dengan baik. Beri mereka kesempatan untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan tanpa takut dihakimi atau diremehkan.

2. Pengembangan Keterampilan Coping.

Bantu remaja putri untuk mengembangkan keterampilan coping yang sehat, seperti meditasi, yoga, atau menulis jurnal. Hal ini dapat membantu mereka meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

3. Pengaturan Dukungan Sosial.

Dorong remaja putri untuk mencari dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau profesional kesehatan mental jika diperlukan. Merasa didukung dan terhubung dengan orang lain dapat membantu mereka mengatasi stres dengan lebih baik.

4. Manajemen Waktu.

Bantu remaja putri untuk mengelola waktu mereka dengan baik antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan waktu istirahat. Merencanakan waktu dengan baik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan efisiensi.

5. Pentingnya Istirahat.

Tekankan pentingnya tidur yang cukup dan istirahat yang berkualitas bagi remaja putri.

Tidur yang cukup dapat membantu mereka mengatasi stres dan merasa lebih segar dan bugar.

#### 6. Pengembangan Keterampilan Komunikasi.

Dorong remaja putri untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, baik dalam berbicara maupun mendengarkan. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dapat membantu mereka mengekspresikan kekhawatiran atau kesulitan mereka dengan lebih efektif.

#### 7. Mengelola Tuntutan Akademik.

Bantu remaja putri dalam mengelola tuntutan akademik dengan menetapkan prioritas, merencanakan jadwal belajar yang efektif, dan mengambil waktu untuk istirahat dan relaksasi di antara sesi belajar.

#### 8. Aktivitas dan Hobi.

Dorong remaja putri untuk meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang mereka nikmati dan hobi yang menyenangkan. Hal ini dapat membantu mereka mengalihkan perhatian dari stres dan merasa lebih bahagia dan terpenuhi.

Dengan menerapkan strategi manajemen stres yang tepat, remaja putri dapat belajar cara mengatasi stres dengan lebih baik dan berkembang secara positif selama masa remaja mereka.

### SIMPULAN DAN SARAN

Stres pada remaja putra dan putri di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dipengaruhi oleh beragam faktor yang meliputi aspek sosial, emosional, dan biologis. Remaja putri seringkali lebih rentan terhadap stres sosial yang berkaitan dengan citra tubuh dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Mereka mungkin merasa tertekan oleh standar kecantikan yang dipromosikan dalam budaya mereka, serta tekanan untuk mempertahankan hubungan interpersonal yang kompleks. Di sisi lain, remaja putra cenderung mengalami stres yang lebih

terfokus pada pencapaian akademik dan sosial, terutama dalam bidang tertentu seperti olahraga atau prestasi akademik. Perubahan hormonal selama masa pubertas juga berpengaruh, dimana remaja putri mungkin mengalami fluktuasi hormonal yang memengaruhi suasana hati dan respons terhadap stres, sementara remaja putra mungkin mengekspresikan stres melalui perilaku luar yang terkadang agresif atau menarik diri. Selain itu, pengalaman sosial yang berbeda juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Remaja putri seringkali lebih terpengaruh oleh dinamika hubungan romantis atau persahabatan yang rumit, sedangkan remaja putra mungkin lebih rentan terhadap tekanan dari teman sebaya untuk menunjukkan kekuatan dan ketangguhan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor ini, pendekatan yang lebih holistik dalam manajemen stres dapat dikembangkan untuk membantu remaja putra dan putri mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungan sekolah dan sosial mereka.

### PUSTAKA ACUAN

- Behnoudi, Z. (2005). *Health and Occupational Stress*. Tehran: Boshra-Tohfeh Publications.
- Caryono, Suhas. (2024a). *Penelitian Kualitatif*. Purworejo: CV. Gigih.
- Caryono, Suhas. (2024b). *Study Kepustakaan*. Purworejo: CV. Gigih.
- Falsetti SA, Monier J, Resnick J. (2005). *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders. Theory, Research, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Jary, David dan Julia Jary. (1991). *Dictionary of Sociology*. Illinois: Dos Jones Irwin.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., dan Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role*

- Conflict and Ambiguity*. New York: Wiley.
- Kumari, M., Badrick, E., Chandola, T., Adam, E. K., Stafford, M., dan Marmot, M. G., (2009). Cortisol secretion and fatigue: associations in a community based cohort. *Psychoneuroendocrinology*. 2009; 34: 1476-85.
- Lazarus, R. S., dan Folkman, S. (1984). *Coping and Adaptation*. In, Gentry, WD, Editors. *Handbook of Behavioral Medicine*. New York, NY, USA: Guilford.
- Nazir, Muhammad. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (4th Ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Shalev, A. Y., Yehuda, R., McFarlane, A. C. (2000). *International Handbook of Human Response to Trauma*. New York, NY, USA: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Silverman, M. N., Heim, C. M., Nater, U.M., Marques, A. H., dan Sternberg, E. M. (2010). Neuroendocrine and Immune Contributors to Fatigue. *PM & R*. 2: 338-346.