



Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017

Arief Hakim Ramadhani ¹, Lucia Yovita Hendrati ²

¹Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

²Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

INFORMASI

Korespondensi:

hakim.ramadhani95@gmail.com

Keywords:

Stres, Sex, High School Student, teenager

ABSTRACT

Objective: stress can be defined as a situation where the demands of a person outweigh the ability of the person that makes a lack of ability to overcome the problems they face. high school students or teenager are more susceptible to stress due to lack of ability in coping stress and solving problems. Stress can cause physiological and biological changes and can cause other diseases.

Methods: The type of this research is observational analytic with cross sectional design, and using the two stage random sampling method. The respondent of this research consist of 78 people from high school student in Kediri City in 2017. The variables of this research is were sex and stres level experienced by respondents.

Results: The results of data analysis using the chi-square test showed that there is no correlation between sex with stress levels ($p=0,390$; $RR=1,272$) in high school student in Kediri City in 2017.

Conclusion: The conclusion of this research is that there is no correlation between sex and stress levels. The suggest from this research is give more attention to the teenager or high school student with social support from family and school environment.

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis. Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Gregson, 2005). Terdapat 4 unsur yang memicu terjadinya stres yang dialami oleh seseorang, antara lain: sumber stres berasal dari peristiwa, orang dan keadaan yang dialaminya, orang yang mengalami stres itu sendiri, dan hubungan orang yang mengalami stres dengan pemicu stresnya.

Menurut Selye (1980) mengatakan stres adalah respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan beban di atasnya, Selye juga merumuskan sebuah konsep *General Adaptation Syndrom* (GAS), GAS berfungsi sebagai respon dari tubuh manusia secara otomatis, baik itu respon fisik dan respon emosional seseorang. Model ini menyebutkan bahwa dalam keadaan stres tubuh akan terus bekerja sehingga mencapai titik lelah seseorang dan tidak semua orang dapat merasakan hal ini.

Stres juga dibagi menjadi beberapa tahapan, menurut Robert J. Van Amberg dalam Sapuri (2009) menjelaskan bahwa terdapat enam tahapan dalam stres, pada tahap awal seperti tahap pertama dan kedua adalah keadaan stres yang paling ringan yang dialami oleh seseorang, pada stres tahap ini stres dapat menjadi suatu hal yang positif maupun yang negatif tergantung dari bagaimana seseorang mengatasi stres tersebut, pada tahap ketiga dan keempat seseorang akan mulai mengalami beberapa gangguan biologis seperti kejang otot, gangguan pola tidur, dan masalah lambung, seseorang yang mengalami stres pada tahap ini disarankan untuk memeriksakan dirinya ke dokter atau psikolog sehingga dapat segera tertangani dengan baik. Stres tahap kelima dan keenam adalah puncak dari stres yang dialami seseorang, jika stres pada tahap ini tidak tertangani dengan baik maka dapat berdampak buruk pada kesehatannya dan jika tidak segera tertangani seseorang dapat juga mengalami kehilangan kesadaran dirinya.

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan kematangan secara fisik maupun mental. Kemenkes RI (2014) menyebutkan bahwa batasan usia remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun dengan pembagian 12-15 tahun masuk ke dalam masa remaja awal, 16-18 tahun masa remaja pertengahan dan 19-21 tahun adalah masa remaja akhir. Jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Ketidakseimbangan emosional pada remaja SMA dapat terpicu oleh karena lingkungan, diri sendiri dan stresor lainnya sehingga remaja tersebut merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dan juga dapat bertindak secara agresif. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, dan

kemampuan dalam membuat keputusan yang nantinya berfungsi sebagai pengendali diri.

Data dari RISKESDAS yang dihimpun oleh Depkes RI pada tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi kejadian stres pada masa remaja terus meningkat setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dengan sebanyak 6% remaja di Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan. Secara umum penderita stres pada remaja cenderung akan melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain, remaja yang mengalami stres akan mudah terpicu oleh keadaan di lingkungannya sehingga dapat menimbulkan tindakan agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) menyebutkan sebanyak 72 remaja sebagai responden penelitian yang dilakukan untuk melihat tingkat stres yang dialami, dari ke 72 responden remaja tersebut sebanyak 59 remaja (81,9%) cenderung mengalami stres. Stres yang dialami oleh remaja dapat diakibatkan oleh banyak faktor seperti lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah dan sosialnya, permasalahan yang dihadapinya, dan sulitnya remaja untuk mengurangi tingkat stres yang dialaminya sehingga mengakibatkan remaja mengalami stres berat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja siswa SMA di Kota Kediri. Hipotesis yang ingin dilihat dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stres yang dialami remaja siswa SMA di Kota Kediri.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei dan wawancara secara langsung kepada responden. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA kelas 11 pada tahun ajaran 2016/2017 dengan pengambilan sampel SMA secara acak baik SMA negeri maupun SMA swasta yang terletak di Kota Kediri. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *multistage random sampling*, sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah dari total populasi sampling yang didapatkan melalui data sekunder (Nazir, 2013). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja siswa kelas 11 (kelas 2 SMA) yang terdaftar resmi di SMA yang sedang ditempuh pada tahun ajaran 2016/2017, dan siswa yang sudah mencapai umur 17 tahun yang dimana pada umur ini adalah remaja yang sudah memasuki remaja pertengahan

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah jenis kelamin dan tingkat stres yang dialami, data didapatkan dengan menggunakan kuesioner yang telah dibuat sebelumnya dan diterjemahkan sehingga lebih mudah dipahami oleh

responden. Sampel pada penelitian ini adalah 10 % dari jumlah sekolah yang ada di Kediri dan didapatkan 2 sekolah dari total 20 sekolah SMA negeri dan swasta, dengan jumlah siswa pada sekolah pertama sebanyak 434 siswa dan sekolah kedua sebanyak 336 siswa. Jumlah kedua sekolah SMA tersebut diambil sebanyak 10% dengan menggunakan *multistage random sampling* dan didapatkan total responden sebanyak 78 orang. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan metode *chi-square* yang olah menggunakan program yang sudah ada di dalam komputer sehingga akan memudahkan untuk menganalisis variabel penelitian yang diambil.

HASIL

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 78 responden siswa SMA kelas 11, responden lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki, hal ini menunjukkan perbandingan yang cukup jauh antara responden laki-laki dengan perempuan. Tingkat stres yang dialami dibagi menjadi 2 yaitu stres ringan dan stres berat, hal ini dikarenakan jika terbagi menjadi 3 bagian stres ringan, stres sedang, dan stres berat maka terdapat perbedaan jumlah responden yang sangat jauh dari ketiga kategori tersebut, sehingga akan membuat data menjadi tidak dapat digunakan dan tidak menghasilkan data yang akurat.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Siswa/i SMA di Kota Kediri

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-Laki	25	32,1
2	Perempuan	53	67,9
	Jumlah	78	100,0

Tabel 1 menunjukkan perbedaan jumlah jenis kelamin responden dengan total responden sebanyak 78 siswa, dengan presentase jumlah pada perempuan sebesar 67,9% (53 responden) dan presentase jumlah pada laki-laki sebesar 32,1% (25 responden).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tingkat Stres yang dialami.

No	Kecelakaan Lalu Lintas	Jumlah	Persentase (%)
1	Stres Ringan	46	59,0
2	Stres Berat	32	41,0
	Jumlah	78	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres dibagi menjadi 2 kategori, yaitu stres ringan dan stres berat, pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan lebih banyak daripada responden yang mengalami stres berat. Proporsi responden yang mengalami stres ringan sebanyak 46 orang (59,0%), dan proporsi responden yang mengalami stres berat sebanyak 32 orang (41,0%), hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara stres ringan dengan stres berat tidak terpaut cukup jauh.

Tabel 3. Distribusi Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres yang dialami pada Remaja Siswa/i SMA di Kota Kediri

Jenis Kelamin	Tingkat Stres						P	Risk Ratio (RR)
	Stres Ringan		Stres Berat		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Laki-Laki	13	52,0	12	48,0	25	100,0	0,390	1,272 (95% CI = 0,745 < RR < 2,172)
Perempuan	33	62,3	20	37,7	53	100,0		
Sub Total	46	59,0	32	41,0	78	100,0		

Tabel 3 menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami stres ringan dan juga pada laki-laki juga cenderung mengalami stres ringan meski perbedaan jumlah yang mengalami stres ringan dengan stres berat berbeda satu responden. Proporsi perempuan yang mengalami stres ringan sebanyak 33 responden (62,3%) dan proporsi laki-laki lebih besar mengalami stres ringan sebanyak 13 responden (52,0%). Hasil analisis menunjukkan bahwa pada responden yang mengalami stres terbanyak terdapat pada perempuan, hal ini dapat dilihat dari perbandingan proporsi persentasi dari kedua jenis kelamin tersebut.

PEMBAHASAN

Stres yang dialami oleh remaja siswa SMA dapat menjadi pemicu terjadinya tindakan agresif yang dilakukan oleh tiap individu, adanya kecenderungan sosial untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Faktor dukungan sosial di lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor yang memicu timbulnya stres, permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu dapat berbeda dan setiap individu mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi masalahnya. *Coping* stres merupakan salah satu cara seseorang dalam mengatasi stres yang dialaminya. Manajemen stres melalui *coping* stres akan membantu seseorang agar dapat mengurangi tingkat stres yang dialaminya (Sari, 2010).

Penilaian pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah disesuaikan agar mudah dipahami oleh responden, penilaian yang dilakukan untuk melihat seberapa besar tingkat stres yang dialami oleh responden yang nanti dibagi menjadi 2 kategori yaitu stres ringan dan stres berat. Lembar kuesioner menggunakan *Perceived Stress Scale – 10* (PSS-10), angka 10 menandakan terdapat 10 soal untuk mendapatkan *score* dari jawaban yang telah di pilih oleh responden. PSS-10 memiliki 2 bentuk soal yang bermakna positif dan bermakna negatif, pada soal yang bermakna positif penilaian dilakukan dengan menghitung intensitas responden merasakannya, tingkatan yang harus dijawab adalah tidak pernah (skor 4), hampir tidak pernah (skor 3), kadang-kadang (skor 2), ser-

ing (skor 1) dan sangat sering (skor 0) sedangkan pada soal yang bermakna negatif menggunakan penilaian tidak pernah (skor 0), hampir tidak pernah (skor 1), kadang-kadang (skor 2), sering (skor 3) dan sangat sering (skor 4).

Nilai dari total PSS-10 tersebut akan dijumlahkan dan dianalisis sehingga akan muncul 2 kategori dengan kategori stres ringan (skor 0-18) dan stres berat (skor 19-40). Berdasarkan pada tabel 2 diatas, disebutkan bahwa rata-rata responden remaja siswa SMA mengalami stres ringan, pada sebagian responden lainnya yang mengalami stres berat dikarenakan mereka merasa tertekan ketika berada disekolah, seperti tugas yang cukup banyak, ujian yang mendadak, kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut, dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungannya baik dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman-temannya.

Indikasi timbulnya gejala stres dapat berupa reaksi seseorang terhadap stres itu sendiri, menurut Selye (1980) menyebutkan bahwa terdapat 4 reaksi seseorang dalam menghadapi stres, reaksi tersebut dapat berupa reaksi waspada yakni reaksi yang muncul secara tiba-tiba terhadap stresor yang memicu reaksi secara tiba-tiba pada seseorang, lalu terdapat reaksi resistensi yakni reaksi berupa pertahanan terhadap suatu respon dalam menghadapi stres yang berkepanjangan, reaksi ini juga dapat dikatakan sebagai tahap adaptasi seseorang yang dimana sistem *endokrin* dan sistem *simpatis* akan mengeluarkan hormon stres, dan terdapat reaksi kelelahan yakni reaksi tubuh terhadap stresor yang dimana jika stresor tetap berlanjut nantinya akan memperburuk keadaan mental maupun fisik seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yang ditunjukkan pada tabel 3, menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung mengalami stres ringan hal ini dikarenakan perempuan lebih dapat mengatasi stresnya sendiri daripada laki-laki. Laki-laki akan lebih berisiko mengalami stres berat 1,3 kali lebih besar daripada perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2013) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan terhadap tingkat stres yang alami.

Berdasarkan hasil uji *chi square* yang telah dilakukan diperoleh signifikansi $p = 0,390$ sehingga $p > \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami oleh responden remaja siswa SMA di kota Kediri. Dukungan sosial dapat mempengaruhi terjadinya stres seseorang, semakin rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh seseorang maka akan berisiko untuk meningkatnya tingkat stres yang dialami, sehingga dukungan sosial baik dari keluarga, guru, dan teman sangat diperlukan untuk mengatasi stres.

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental yang dapat berupa barang atau jasa, dan dukungan informasional yang dapat berupa nasihat, saran

dan *feedback* terhadap permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Lady, *et al.*, (2017) menyebutkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh setiap individu tanpa terkecuali, setiap orang membutuhkan dukungan dari orang yang berada disekitarnya seperti orang tua, kakak / adik, teman sekolah, guru di sekolah, karena dukungan sosial akan membantu individu dalam menghadapi masalah yang memicu timbulnya stres.

Stres yang dialami oleh responden tidak terlepas dari lingkungan sekolahnya yang menuntut untuk bekerja ekstra dan dapat melebihi kemampuan dari seseorang, bantuan dari lingkungan sekitar akan sangat membantu seseorang untuk mencapai sesuatu. Jenis kelamin yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pada penerimaan dan kebutuhan seseorang akan dukungan sosial dalam menghadapi stres (Tyas, 2014). Laki-laki lebih sedikit mendapatkan dukungan sosial daripada perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial sehingga perempuan akan lebih mudah menghadapi stres yang dialaminya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami pada remaja siswa SMA di kota Kediri pada tahun 2017. Sebagian besar responden perempuan hanya mengalami stres ringan dan laki-laki tidak berbeda cukup jauh antara yang mengalami stres ringan dengan stres berat. Dukungan sosial diperlukan dalam menghadapi stres yang dialami oleh seseorang sehingga individu tersebut merasa lebih diperhatikan dan dapat segera mengatasi masalah yang dihadapinya.

Stres dapat diatasi dengan baik jika seseorang dapat melakukan *coping* stres yang tepat. *Coping* stres akan membantu seseorang dalam menghadapi stres atau masalahnya, contoh *coping* stres yang baik adalah dengan berkomunikasi terhadap keluarga atau teman atau dengan guru bimbingan konseling jika terdapat masalah di sekolah. Komunikasi yang instens terhadap orang yang dipercaya akan membantu mengurangi beban pikiran yang mengganggu seseorang sehingga akan muncul stres.

SARAN

1. Bagi remaja siswa SMA sebaiknya belajar untuk menghadapi stres dengan melakukan *coping* stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.
2. Bagi orang tua remaja siswa SMA sebaiknya memberikan perhatian lebih berupa komunikasi yang baik kepada anaknya sehingga anak akan merasa lebih diperhatikan dan mudah meluapkan isi pikiran dan dapat mengendalikan emosinya.
3. Bagi sekolah sebaiknya guru mengurangi memberikan tekanan kepada siswanya sehingga siswa akan lebih mudah berkreasi dan dapat mengurangi stresnya, dan guru

juga dapat memberikan edukasi tentang pentingnya dukungan sosial kepada sesama sehingga siswa dapat saling tolong menolong jika terdapat seseorang yang sedang menghadapi masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Fitri, A.M., 2013. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol:2, (1), <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gregson, L., 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Kemenkes RI. 2014. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kemenkes RI. Tersedia di <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>
- Lady, L., Susihono, W., Muslihati, A., 2017. Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*. Vol:3, (1b), 191-197.
- Nazir, M. 2013. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sapuri, R., 2009. *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta. Rajawali Press.
- Sari, P. 2010. Coping Stres pada Remaja Korban Bullying di Sekolah "X". *Jurnal Psikologi*, Vol:8, (2), 75-81, tersedia di: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=94838&val=4564>
- Selye, H. 1980. *Selye Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Tentama, F. 2014. Dukungan Sosial dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13 (2): 133-138.
- Tyas, H.A., 2014. Perbedaan Kebutuhan Dukungan Sosial Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Pasien Penderita Gagal Ginjal di RSUD Dr. Moewardi. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- WHO. 2014. *Global Burden of Stroke*. Geneva: World Health Organization. Tersedia di http://www.who.int/cardiovascular_dise ase/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf