

**NASKAH PUBLIKASI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN CARA MENGATASI STRES DALAM  
AKTIVITAS BELAJAR ANTARA REMAJA PUTRA DAN REMAJA PUTRI  
KELAS X DI SMAN 3 SAMARINDA**

**SKRIPSI**



**DI AJUKAN OLEH:**

**Mentari Megawati**

**NIM:1311308230793**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
SAMARINDA**

**2015**

## DIFFERENCES OF STRESS LEVEL AND HOW TO COPE WITH STRESS IN LEARNING ACTIVITIES AMONG STUDYING ADOLESCENT BOY AND GIRL CLASS OF X AT SMAN 3 SAMARINDA

Mentari Megawati<sup>1</sup>, Edyar Miharja<sup>2</sup>, Faried R.Hidayat<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** Terminology *adolescence* or teenager are originate from latin *adolescere* which mean grow up to reach maturity. (Ali dkk, 2004). Mappiare says that teenager is 12 years old to 21 years old for women, and 13 years old to 22 years old for man. Distance of this teenager age is divided into two groups, 12/13 years old until 17/18 years old is early teenager, and 17/18 years old until 21/22 years old is elderly teenager (Ali, 2004). Whereas according to Hall, teenager is 12 to 23 years old which coloring by conflict and mood alteration (Santrock, 2007). Main duty for teenager as a student is learning. Sardiman (in Hotila, 2001) says that learning is behavior or appearance alteration with some activities like: writing, reading, observe, listening, imitate etc. In this process, some trouble sometimes appear and make student can't optimally develop, one of this trouble is stress. Oftentime stress is categorical as distruption which hapen to adult, is also find in teenager. Emotional develop where hapen to a teen will make pressure to them, and will make stress.

**Objective:** The aim of this study is to determine there are differences of stress level and how to cope with stress in learning activities among studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda.

**Methods:** This study used a *correalional with* Cross sectional by side. With Purposive Random Sampling technique, with total sample of 126 respondents with 62 boys and 64 girls as respondents. Techniques of data collection using standard questionnaires, GHQ (General Healtg Qessionnaire) on stress level, and using has been validity questionnaires on how to cope with stress. Bivariat analysis using Chi Square test.

**Results:** The results of this study are there is no significant differences of stress level between studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda and there are significant differences of and how to cope with stress in learning activities among studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda with p *value* 0.164 for stress level and 0.031 for how to cope with stress

**Keyword:** Stress level, How to cope with stress, Teenager

---

<sup>1</sup> Student Nursing Scholar Program Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer Nursing Diploma Program PEMPROV Samarinda

<sup>3</sup> Lecturer Nursing Scholar Program Stikes Muhammadiyah Samarinda

---

### PENDAHULUAN

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuki mencapai kematangan (Ali dkk, 2004). Mappiare

menyebutkan remaja yaitu berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18

tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun merupakan remaja akhir (Ali, 2004). Sedangkan menurut Hall remaja yaitu rentang usia berkisar antara 12 hingga 23 tahun diwarnai oleh pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007).

Stres yang dialami remaja kebanyakan adalah stres psikologis. Menurut Lazarus (dalam Nevid, 2005) apa yang dilihat remaja sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung dari bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan kejadian secara kognitif. Ketika bahaya dan ancaman tinggi, sementara tantangan dan sumber daya yang dimiliki rendah, stres cenderung akan menjadi berat bila bahaya dan ancaman cenderung rendah, dan tantangan serta sumber daya yang dimiliki tinggi, maka stres cenderung menjadi ringan atau sedang. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, apabila seorang siswa berada dalam suatu tekanan dan berpikir bahwa dia tidak sanggup untuk menghadapi tekanan tersebut maka kemungkinan besar akan mengalami stres. Gangguan stres dapat memberikan dampak negatif terhadap siswa, jika stres berlangsung lama dan siswa tidak dapat mengatasinya maka akan mengganggu produktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam belajar. Terutama saat menghadapi pembelajaran di sekolah atau menghadapi tugas-tugas dan ulangan di sekolah. Tentulah tingkatan stress pada setiap siswa berbeda-beda. Potter (2005) membagi stress dalam 6 tahap. Perilaku stres yang dialami setiap siswa juga berbeda-beda. Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 3 Samarinda didapatkan data bahwa banyak siswa membolos saat jam pelajaran berlangsung, menyatakan bahwa siswa memiliki perilaku saat belajar, seperti: tidak konsentrasi saat pelajaran, terlambat masuk kelas, gelisah saat belajar, keluar masuk kelas, membolos saat jam pelajaran, melamun.

Dari 30 jumlah siswa yang ada 8 siswa diantaranya menunjukkan perilaku tersebut. Penulis dalam hal ini telah mewawancarai beberapa siswa tentang cara mengatasi stres terhadap remaja putra dan putri di SMAN 3 Samarinda. Beberapa remaja putri mengatakan proses belajar di sekolah memang kadang membosankan tetapi mereka mengikutinya dengan santai, dan jika ada ulangan mereka belajar malam sebelum ulangan. Sedangkan remaja putra lebih banyak berkumpul bersama teman-temannya jika sedang mengalami stres belajar karena berkumpul bersama teman lebih mengasyikan daripada hanya berdiam diri di rumah melihat tugas-tugas sekolah.

Perbedaan gender dalam risiko timbulnya depresi tampak setelah usia 15 tahun, dimana jumlah remaja perempuan mengalami depresi dua kali lebih banyak daripada laki-laki dan sebanyak 47,7 % remaja sering merasa cemas (Haryadi, 2007). Pasiak (2009) juga menyebutkan, perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan dan mood disorder lain dibanding laki-laki. Karena ada perbedaan otak laki-laki dan perempuan, maka laki-laki cenderung agresif, kompetitif, tegas, yakin diri dan percaya diri sedangkan perempuan cakap dalam bahasa, kesadaran sensoris, memori, kecakapan sosial dan hubungan dengan orang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti "Perbedaan Tingkat Stres dan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Belajar Antara Remaja Putra dan Remaja Putri Kelas di SMAN 3 Samarinda".

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres remaja dan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui tingkat stress dalam aktivitas belajar terhadap remaja putra dan putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.
- c. Untuk mengidentifikasi cara mengatasi stress dalam aktivitas belajar pada remaja putra dan putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.
- d. Untuk menganalisis perbedaan tingkat stres cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

### METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Dapat digunakan peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2008). Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah desain penelitian *cross sectional*.

### HASIL dan PEMBAHASAN

SMAN 3 Samarinda terletak di Jalan Ir. H. Juanda No. 20 dan berbatasan pada sebelah barat kantor Camat Samarinda Ulu, sebelah timur berbatasan dengan kantor polisi sekitar, sebelah selatan yaitu perkampungan warga, dan sebelah utara adalah jalan raya Ir.H.Juanda Samarinda. Jumlah siswa keseluruhan di SMAN 3 Samarinda yaitu kelas X (A-F) sekitar 350 orang, kelas XI IPA (1-5) sekitar 175 Orang, IPS (1-4) sekitar 136 orang, dan jumlah siswa kelas XII IPA (1-5) sekitar 170 orang dan kelas XII IPS (1-4) sekitar 134 orang, sedangkan jumlah guru/staff sekitar 85 orang.

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	F	%
1.	Umur		
	12-15 Tahun	0	0
	15-18 Tahun	126	100
	18-21 Tahun	0	0
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	62	49.2
	Laki-laki	64	50.8
3.	Suku		
	Bugis	19	15.1
	Jawa	55	43.7
	Kutai	22	17.5
	Banjar	27	21.4
	DLL	3	2.4
4.	Tempat Tinggal		
	Dengan Orangtua	122	96.8
	Dengan Keluarga Kost	3	2.4
		1	8

Sumber: Data primer 2014

#### 1) Usia

Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari umur paling banyak yaitu 15-18 tahun sebanyak 126 orang (100%), hal ini terjadi karena responden kelas X di SMAN 3 Samarinda rata-rata berumur 16 dan 17 tahun (15-18 tahun) dan usia tersebut merupakan usia masa remaja pertengahan (Monks 1999). Hurlock menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang-matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dan orang yang belum tinggi kedewasaannya, hal ini sebagai

pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan, 2010).

Menurut asumsi peneliti, di usia ini remaja ini adalah usia bagi remaja untuk mencari jati diri mereka dan disaat usia seperti inilah remaja banyak dihadapkan oleh berbagai masalah yang dapat memicu terjadinya stress. Dan tentulah tingkat stres yang mereka alami berbeda-beda. Disinilah peneliti melihat adanya perbedaan tingkat stress dan cara mengalami stress antara remaja putra dan putri dalam aktivitas belajarnya dengan melakukan penelitian terhadap 126 responden di SMAN 3 Samarinda dengan jumlah siswa laki-laki yaitu 64 orang dan siswa perempuan yaitu 62 orang.

## 2) Jenis kelamin

Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, didapatkan jumlah remaja dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responden (49.2%) dan perempuan sebesar 64 responden (50.8%). Jenis kelamin anak mempengaruhi toleransi orangtua terhadap agresi danendorongan atau pemadaman aktivitas atau pasivitas dan minat intelektual, estetika, dan atletik (Kaplan, 1997). Selama masa transisi menuju remaja, orangtua memperlakukan anak laki-laki lebih bebas daripada anak perempuan, dan keluarga yang memiliki remaja perempuan dilaporkan menghadapi banyak konflik tentang seksual, pemilihan teman, dan pemberlakuan jam malam, dibandingkan dengan keluarga yang memiliki remaja laki-laki (Santrock, 2003).

Menurut asumsi peneliti yang telah melakukan penelitian, terlihat bahwa adanya perbedaan antara tingkat stress dan cara mengatasi stress antara remaja putra dan putri dalam aktivitas belajar dengan melakukan penelitian terhadap 126 responden di SMAN 3 Samarinda dengan jumlah siswa laki-laki yaitu 64

orang dan siswa perempuan yaitu 62 orang.

## 3) Tingkat Stres

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

No.	Tingkat Stres	F	%
1	Stress	65	44.5
	Tidak Stress	61	41.8
Total		126	100

Sumber: Data primer 2014

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan bahwa tingkat stress dengan kategori stres sebesar 65 responden (44.5%) dan tidak stress sebesar 61 responden (41.8%). Dimana tingkat stress yang terjadi kebanyakan adalah pada tingkat stress, karena pada kebanyakan siswa putra dan putrid mengalami tekanan terhadap pelajaran, kurikulum yang berbeda dan penambahan jam mata ajar yang diberlakukan di sekolah.

## 4) Cara Mengatasi Stres

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Cara Mengatasi Stres

No.	Tingkat Stres	F	%
1	Baik	60	41.1
	Tidak Baik	66	45.2
Total		126	100

Sumber: Data primer 2014

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan bahwa responden yang mempunyai cara mengatasi stres terdapat dalam kategori maladaptive sebesar 85 responden dan yang dalam kategori adaptif sebesar 41 responden (32.5%).

Strategi penanganan stres juga dapat digolongkan menjadi medekat (*approach*) dan menghindar (*avoidance*). Strategi mendekati (*approach strategies*) meliputi usaha untuk memahami penyebab stress dan usaha untuk menghadapi penyebab stress tersebut dengan cara menghadapi penyebab stress tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung. Strategi menghindar

(*avoidance strategies*) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik atau menghindari dari penyebab stress (Santrock, 2003).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa setiap orang akan berbeda-beda saat menangani stress, masalah dan sesuatu yang membuat mekanisme koping terganggu. Setidaknya dalam hal ini mekanisme koping yang paling besar adalah maladaptif.

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 4.2 Perbandingan tingkat stress antara remaja putra dan putri dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda

Tingkat stres	Jenis Kelamin				Jml		p Valu e	OR	CI
	K		PR						
	N	%	N	%	N	%			
Stres	35	53.8	30	46.2	65	100	0.37	1.46	9
Tidak stress	27	44.3	34	55.7	61	100			
Total	62	49.2	64	50.8	126	100			

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh data dari 62 responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stress dengan kategori stres didapatkan 35 responden (53.8%) dan yang tidak stress sebanyak 27 responden (44.3%), sedangkan perempuan dengan jumlah 64 responden didapatkan tingkat stress dengan kategori stres sebanyak 30 responden (46.2%) dan dengan kategori tidak stres 34 responden (55.7%). Perbedaan tingkat stress dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan putri di SMAN 3 menggunakan uji *Chi square* dengan tingkat kesalahan (alpha) 0,05, hasil *p value* yang didapatkan tidak signifikan (0.370) yang berarti *p value* > 0,05, yang artinya H0 diterima, tidak ada perbedaan tingkat stress remaja laki-laki dan perempuan,  $df = 1$ , OR = 1.469.

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data dari 62 responden yang berjenis kelamin laki-laki memiliki cara mengatasi stres dengan kategori baik didapatkan 37 responden (61.7%) dan yang tidak baik

sebanyak 25 responden (37.9%), sedangkan perempuan dengan jumlah 64 responden didapatkan cara mengatasi stres dengan kategori baik sebanyak 23 responden (38.3%) dan dengan kategori tidak baik 41 responden (62.1%). Perbedaan cara mengatasi stress dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan putri di SMAN 3 menggunakan uji *Chi square* dengan tingkat kesalahan (alpha) 0,05, hasil *p value* yang didapatkan signifikan (0.013) yang berarti *p value* < 0,05, yang artinya H0 ditolak, ada perbedaan cara mengatasi stres remaja laki-laki dan perempuan,  $df = 1$ , OR = 2.638.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taufiqrohman, 2004) dengan judul tersebut yaitu 'Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Siswa Putra dan Putri Kelas X dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada SMA NU AL-Ma'ruf Kudus'. penelitian tersebut merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mempelajari hubungan antara variabel bebas (faktor resiko) dengan variabel terikat (efek) yang diobservasi hanya sekali pada saat yang sama dengan menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Untuk kuesioner kecemasan digunakan kuesioner T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Kuesioner T-MAS berisi pernyataan Unfavorabel dan favorabel. Dalam penelitian ini didapatkan data tingkat kecemasan yang diukur dengan T-MAS dari masing-masing 30 sampel yang diambil pada siswa kelas X laki-laki dan perempuan (lampiran 6). Nilai mean (rata-rata) pada siswa kelas X laki-laki adalah 20,63 (tidak cemas), sedangkan siswa kelas X perempuan adalah 26,63(cemas). Dari jumlah tersebut berarti kecemasan siswa kelas X laki-laki (putra) lebih rendah dari kelas X perempuan (putri) dan secara statistik bermakna. Adanya tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa putri kelas X karena dari aspek psikologis yang mempengaruhi kecemasan, dikatakan

bahwa perempuan lebih sensitif, berpikir cenderung emosional, kurang percaya diri dan pasif (Trismiati, 2004). Kualitas kesehatan siswa juga mempengaruhi kecemasan, dimana perempuan lebih sering mencari pelayanan kesehatan dibanding laki-laki (Kaplan dan Saddock, 1997). Selama masa transisi menuju remaja, orang tua memperlakukan anak laki-laki lebih bebas daripada anak perempuan, dan keluarga yang memiliki remaja perempuan dilaporkan menghadapi banyak konflik tentang seksual, pemilihan teman, dan pemberlakuan jam malam.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 126 responden dan berdasarkan tingkat stress dan cara mengatasi stres dengan laki-laki dan perempuan peneliti berasumsi bahwa kebanyakan laki-laki memiliki tingkat stres yang tinggi dari pada perempuan namun, cara mengatasi stresnya laki-laki lebih baik dari pada perempuan. Pada sebuah penelitian yang dilakukan belakangan ini, ditemukan bahwa remaja yang menggunakan strategi mendekat untuk menghadapi stres adalah remaja yang berusia lebih tua, lebih aktif, menilai stressor utama yang muncul sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan sebagai suatu tantangan, dan lebih memiliki sumber daya sosial yang dapat digunakan. Remaja yang lebih memilih untuk menggunakan strategi menghindar mudah merasa tertekan dan mengalami stres, memiliki *stressor* yang lebih kronis, dan telah mengalami kejadian-kejadian yang lebih negatif dalam kehidupannya selama tahun sebelumnya. Secara umum strategi pendekatan berhubungan dengan penyesuaian diri yang lebih baik Selama masa remaja dibandingkan dengan strategi menghindar (Santrock, 2003).

Seperti yang telah kita lihat, ada banyak cara bagi remaja untuk dapat menangani stres dengan efektif dan juga dengan tidak efektif. Satu hal yang penting dalam penanganan stres yang efektif adalah bahwa remaja dapat

menggunakan lebih dari satu strategi untuk membantu mereka menghadapi stres. Sebagai contoh, saran yang diberikan bagi remaja yang mengalami sejumlah besar stres dapat berupa hal-hal berikut ini : mengembangkann sikap percaya, mengurangi kemarahan, menyisihkan waktu untuk bermain, dan relaksasi, meyakinkan diri bahwa ia memiliki satu atau dua teman yang bisa ia percaya, berhenti merokok, turunkan berat badan, berolahraga beberapa kali seminggu, menggunakan strategi pemecahan masalah yang berfokus pada masalah, dan mengembangkan gambaran diri yang lebih positif. Tak ada satupun dari cara-cara yang dikemukakan yang akan mampu membantu remaja menghadapi stres bila dilakukan tanpa disertai dengan cara lainnya, namun gabungan berbagai strategi diatas akan lebih efektif. Seperti halnya dengan berbagai aspek lain dalam kehidupan remaja, stres pada remaja juga disebabkan tidak hanya oleh satu faktor, melainkan oleh berbagai faktor. Beberapa diantara faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah remaja akan mengalami stres adalah faktor fisik (misalnya respon tubuh terhadap stress), faktor lingkungan (beban yang berlebihan, konflik, dan frustrasi, demikian pula dengan kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari), faktor kepribadian (seperti ketidaksabaran kemarahan seperti yang ditemukan pada pola tingkah laku tipe A), faktor kognitif (seperti penilaian kognitif), faktor sosial budaya (misalnya stres akulturatif dan kemiskinan), dan strategi penanganan stres yang dilakukan remaja (misalnya menghilangkan stres, mengurangi mekanisme pertahanan, meningkatkan penggunaan strategi yang berfokus pada masalah, mengembangkan pemikiran yang positif dan *self-efficacy*, memperoleh bantuan dari sistem dukungan, dan menggunakan berbagai strategi koping (Santrock, 2003).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan

kepada 126 responden dan berdasarkan tingkat stress dan cara mengatasi stres dengan laki-laki dan perempuan peneliti berasumsi bahwa kebanyakan laki-laki memiliki tingkat stres yang tinggi daripada perempuan namun, cara mengatasi stres nya laki-laki lebih baik daripada perempuan.

#### **Keterbatasan penelitian**

1. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner yang keakuratan datanya sangat tergantung pada kejujuran dan keterbukaan responden dalam menjawab pertanyaan.
2. Instrumen penelitian untuk yang cara mengatasi stres menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri sehingga masih terdapat beberapa kelemahan yang perlu untuk dikembangkan sehingga lebih valid dan reliabel walaupun instrumen penelitian ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 3 Samarinda telah ditabulasi dan dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Analisis univariat untuk karakteristik responden didapatkan dari 126 responden yang terlibat dalam penelitian ini, responden yang berusia 15-18 tahun sebanyak 126 responden (100%), yang berusia 12-15 tahun sebanyak 0 responden (0%), dan yang berusia 18-21 tahun sebanyak 0 responden (0%). Responden yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 64 Responden (49.2%) dan yang berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 62 responden (50.8%). Untuk tempat tinggal, responden yang tinggal dengan orangtua sebanyak 122 responden (96.8%), responden yang tinggal dengan

keluarga sebanyak 3 responden (2.4%), responden yang tinggal di kost sebanyak 1 responden (8%), dan responden yang tinggal kontrak sebanyak 0 responden (0%). Responden yang bersuku jawa sebanyak 55 responden (43.7%), responden yang bersuku kutai sebanyak 22 responden (17.5%), responden yang bersuku banjar sebanyak 27 responden (21.4%) dan responden yang bersuku lainnya sebanyak 3 responden (2.4%).

2. Analisis univariat untuk tingkat stress didapatkan dari 126 responden yang mempunyai tingkat stress dalam katagori stres sebesar 65 responden (44.5%), dan tidak stres sebesar 61 responden (41.8%).
3. Analisis univariat untuk cara mengatasi stress didapatkan dari 126 responden yang cara mengatasi stress dalam katagori baik sebesar 60 responden (41.1%) dan yang tidak baik sebesar 66 responden (45.6%).
4. Hasil penelitian ini untuk tingkat stress  $H_0$  diterima sehingga secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0.05, hasil p value yang didapatkan tidak signifikan (0.370) yang berarti p value  $< 0.05$ . Sedangkan Hasil penelitian ini untuk cara mengatasi stress  $H_0$  ditolak sehingga secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara cara mengatasi stress siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0.05, hasil p value yang didapatkan tidak signifikan (0.013) yang berarti p value  $< 0.05$ .



## B. Saran

1. Bagi remaja/siswa  
Diharapkan dapat mempunyai cara untuk menangani stress dengan tepat, dimana kebiasaan buruk harus dihilangkan. Sehingga menjadi remaja/siswa yang dapat diandalkan.
2. Bagi Institusi Terkait  
Diharapkan sekolah dapat menjadi tempat untuk berkonsultasi dan menyediakan pelayanan konsultasi secara rutin agar para murid mampu mengerti mekanisme coping yang baik dan benar.
3. Bagi institusi Pendidikan  
Diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya peran orang dalam perkembangan anak dan dapat menjadi referensi dan bahan bacaan bagi peneliti yang lain di perpustakaan Stikes Muhammadiyah Samarinda dan acuan penelitian berikutnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melihat dari faktor lain seperti pengalaman, budaya orang tua dan kondisi anak. Diharapkan jika ada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, disarankan peneliti meneliti tentang fakto-faktor yang mempengaruhi mekanisme coping siswa siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan cara kualitatif sehingga hasil yang didapat lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Amin, 2007. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.

Arkinson, Smith, dkk. 2000. *Introduction to Psychology (13<sup>th</sup> Edition)*. Harcourt College Publisher.

Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bell, 1956. *Preassure Stres*. Jakarta : AAP Hak Cipta.

Brizendine, 2006. *Stress and Illnes in Adolescence: Issue of Race and Gender*. <http://www.fidarticles.com/>

Dahlan, M.S. (2012). *Statistk untuk Kedokteran dan Kesehatan*. (Ed : 3). Jakarta : Salemba Medika.

Fitri, dkk, 2010. Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. Skripsi, tidak dipublikasikan, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.

Galbraith, 2000. *Adolescent Developmental (2<sup>nd</sup> ed)*. Dubuque: Brown & Benchmark.

Goleman, 2001. *Environmental Psychology*. Four Edition. Harcourt Brace College Publisher.

Haryadi, 2007. *Agama Islam dan Gender*. Jakarta: Pusat Penelitian IAIN.

Hidayat, A, 2003. *Riset Keperawatan dan Tekhnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Penerbit Salemba Medica.

Holita, 2001. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Para Siswa Dengan Aplikasi Pencegahan Stress Pada Siswa Kelas 6 di SD 10 Malang. Skripsi, tidak dipublikasikan, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.

Hurlock, 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Lazarus, 1984. *Menjadi Guru*. Jakarta: Mirzan-Hak Cipta.

Monks, 1999. Gender Differences In The Relationship Between Stressful Life Event and Adjustment Among School-Aged Children. *Journal of Research*.

Morgan, 1986. *Stress Resistance*. Jakarta : CRC Press Hak Cipta

Nelson, 2003. *Stress Appraisal and Coping*. New York-Springer Publishing Company.

Nevid, 2005. Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, (Terjemahan Siti Rahayu Haditono). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medica.

Notoadmojo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Bineka Cipta.

Potter, 2005. *Pengantar asuhan Kep. Sist. persyaratan, edisi ke 4*. Jakarta: EGC.

Pasiak, 2009. *Unlimited Potency Brain*. Jakarta: Mirzan Pustaka Hak Cipta.

Rice, 1992. *Hati,Diri, Jiwa, Serambi*. Jakarta: Hak Cipta.

Santrock, 2003. *Adolesenc*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, 2007. *Remaja, edisi II jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, 2007. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Stipek, 2002. *Human Development (7<sup>th</sup> edition)*. USA: Mc-Graw Hill.