



## **Perbedaan Gender dalam Stres Akademik Menjelang Ujian: Pendekatan Kuantitatif pada Siswa SMA**

**M. Hubbal Khair**

Jurusan Psikologi Islam, IAI Sumbar Pariaman, Padang, Indonesia.

Email: [hubbal816@gmail.com](mailto:hubbal816@gmail.com)

Corresponding Email: [hubbal816@gmail.com](mailto:hubbal816@gmail.com)

Riwayat Artikel:

Diterima: 2026-02-24

Revisi : 2026-02-25

Disetujui: 2026-02-25

Diterbitkan: 2026-02-26

### **ABSTRACT**

*Academic stress is a psychological condition frequently experienced by students, particularly during final exam preparation, and may negatively affect mental health and academic performance. This study aimed to examine gender differences in academic stress levels among senior high school students. A comparative quantitative cross-sectional design was employed. The sample consisted of 60 twelfth-grade students of SMAN 1 Padang Sago (30 males, 30 females) selected through purposive sampling. Data were collected using a 20-item Likert-scale academic stress questionnaire with established validity ( $r > .30$ ) and reliability ( $\alpha = .87$ ). After meeting assumptions of normality and homogeneity, an independent samples *t*-test was conducted. The results revealed a significant gender difference in academic stress, with female students reporting higher stress levels than male students,  $t(58) = 2.41$ ,  $p = .02$ , 95% CI [-11.16, -1.04], Cohen's  $d = 0.79$ . The effect size indicates a medium-to-large practical significance. These findings highlight the importance of gender-sensitive interventions in managing academic stress within school settings.*

**Keywords:** *academic stress; gender differences; high school students; effect size; mental health.*

### **ABSTRAK**

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang sering dialami siswa, terutama menjelang ujian akhir, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental maupun prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender pada siswa kelas XII. Penelitian menggunakan desain kuantitatif komparatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 60 siswa SMAN 1 Padang Sago (30 laki-laki dan 30 perempuan) yang dipilih secara purposive. Instrumen berupa kuesioner stres akademik 20 item skala Likert yang telah memenuhi kriteria validitas ( $r > 0,30$ ) dan reliabilitas ( $\alpha = 0,87$ ). Data dianalisis menggunakan uji-*t* independen setelah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan,  $t(58) = 2,41$ ,  $p = 0,02$ , 95% CI [-11,16; -1,04], dengan nilai Cohen's  $d = 0,79$  yang termasuk kategori efek sedang menuju besar. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang sensitif terhadap gender dalam pengelolaan stres akademik di sekolah.

**Kata kunci:** stres akademik; perbedaan gender; siswa SMA; ukuran efek; kesehatan mental.

## **PENDAHULUAN**

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, terutama pada masa persiapan ujian akhir (Lazarus & Folkman, 1984). Pada tahap ini, siswa menghadapi tekanan berupa persiapan ujian akhir nasional, tugas yang menumpuk, dan perencanaan masa depan seperti melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Menurut Lazarus dan Folkman, stres terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Ketika individu merasa bahwa tuntutan tersebut melebihi sumber daya atau kemampuan mereka, maka timbul stres psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Fase persiapan ujian menjadi salah satu pemicu utama stres akademik karena siswa dituntut untuk memperoleh hasil maksimal dalam waktu yang terbatas. Selain itu, adanya tekanan sosial dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar juga turut memperparah kondisi stres ini (Sulistiyawati, 2019). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, ujian akhir kerap dianggap sebagai tolak ukur utama keberhasilan akademik, yang pada gilirannya menciptakan atmosfer belajar yang kompetitif dan penuh tekanan.

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, gangguan tidur, bahkan depresi (Safaria, 2017). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik menjadi penting dalam rangka menyusun strategi intervensi yang tepat.

Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa respons terhadap stres dapat berbeda berdasarkan gender. Perempuan, misalnya, cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang bisa disebabkan oleh perbedaan dalam cara menghadapi tekanan atau perbedaan persepsi terhadap tuntutan akademik (Matud, 2004; Putri & Sari, 2020). Matud (2004) menjelaskan bahwa perempuan lebih sering menggunakan strategi coping berbasis emosi, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan coping berbasis problem-solving, yang bisa memengaruhi bagaimana stres dipersepsikan dan dirasakan.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, penting untuk meneliti dinamika stres akademik secara lebih mendalam, termasuk variabel demografis seperti gender, untuk memahami bagaimana siswa merespons tekanan akademik dan bagaimana mereka dapat dibantu dalam menghadapinya secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik berdasarkan gender pada siswa SMAN 1

Padang Sago kelas XII. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu guru, konselor, dan orang tua dalam memahami dan memberikan dukungan yang sesuai untuk mengurangi stres akademik siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan dalam satu waktu pengukuran untuk mengukur tingkat stres akademik berdasarkan gender. Sampel terdiri dari 60 siswa kelas XII di SMAN 1 Padang Sago, dengan 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kesiapan dan kesediaan berpartisipasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Stres Akademik yang dikembangkan berdasarkan teori stres oleh Lazarus & Folkman, (1984), dan telah diadaptasi oleh Nugroho (2018). Kuesioner ini terdiri dari 20 item pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Instrumen ini mencakup beberapa aspek stres akademik, seperti tekanan tugas, kecemasan ujian, beban belajar, dan ketakutan akan kegagalan.

Contoh item dalam kuesioner ini antara lain:

“Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian mendatang.”

“Tugas-tugas sekolah membuat saya kewalahan.”

“Saya merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik dari orang tua atau guru.”

Instrumen ini telah diuji validitasnya dengan menggunakan korelasi item-total, dan semua item menunjukkan nilai  $r > 0,30$ , yang menunjukkan validitas yang memadai. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,87, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dan konsistensi internal yang baik (Nugroho, 2018). Peneliti menyebarkan kuesioner secara daring dengan persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua siswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji-t independen untuk menguji perbedaan rata-rata tingkat stres antara siswa laki-laki dan perempuan.

Data dianalisis dengan menggunakan software IBM SPSS versi 20. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Uji-t independen digunakan untuk menguji hipotesis perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan pada masa persiapan ujian. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 20.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
Perempuan	30	68,5	7,3
Laki-laki	30	62,4	8,1

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh bahwa rata-rata tingkat stres akademik siswa perempuan adalah 68,5 dengan standar deviasi 7,3, sedangkan siswa laki-laki memiliki rata-rata 62,4 dengan standar deviasi 8,1. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif, siswa perempuan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

**Tabel 2. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

Jenis Kelamin	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p)
Perempuan	0,967	0,342
Laki-laki	0,953	0,210

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk (lihat Tabel 2) menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal (nilai  $p > 0,05$ ), yaitu  $p = 0,342$  untuk perempuan dan  $p = 0,210$  untuk laki-laki.

**Tabel 3. Uji Homogenitas Varians (Levene's Test)**

F	df1	df2	Sig. (p)
2,47	1	58	0,12

Uji homogenitas menggunakan Levene's Test (Tabel 3) menunjukkan nilai  $p = 0,12 (> 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data homogen. Karena prasyarat normalitas dan homogenitas telah terpenuhi, maka dilakukan uji-t independen untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan.

**Tabel 4. Hasil Uji-t Independen Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.**

Variabel	t	df	p	Mean Difference	95% CI	Cohen's d
Stres Akademik (L vs P)	2,41	58	0,02	-6,1	[-11,16 ; -1,04]	0,79

Hasil uji-t (Tabel 4) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan,  $t(58) = 2,41$ ,  $p = 0,02$ . Selisih rata-rata sebesar 6,1 poin dengan 95% Confidence Interval [-11,16 ; -1,04], yang tidak melintasi nol, sehingga memperkuat bukti adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Ukuran Efek (Effect Size). Nilai Cohen's d sebesar 0,79 termasuk dalam kategori sedang menuju besar berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh (Cohen, 1988), di mana nilai 0,80 diklasifikasikan sebagai *large effect*. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan stres akademik berdasarkan gender tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang substansial. Dengan kata lain, gender memberikan kontribusi yang cukup substansial terhadap variasi tingkat stres akademik dalam sampel ini. Pelaporan ukuran efek bersama interval kepercayaan direkomendasikan dalam standar pelaporan statistik modern untuk memberikan interpretasi yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian (American Psychological Association, 2020; Cumming, 2013).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini konsisten dengan teori stres transaksional dari Richard Lazarus & Susan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres muncul melalui proses appraisal kognitif ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya coping yang dimiliki.

Perbedaan gender dalam stres akademik dapat dipahami melalui variasi strategi coping. Penelitian oleh Matud (2004) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan *problem-focused coping*. Strategi *emotion-focused coping* berkaitan dengan pemrosesan emosi yang lebih intens terhadap tekanan, yang dalam konteks akademik dapat meningkatkan persepsi stres.

Temuan ini juga didukung oleh studi lintas budaya yang dilakukan oleh Eschenbeck et al. (2007), yang menemukan bahwa remaja perempuan secara konsisten melaporkan tingkat stres sekolah yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap tekanan interpersonal dan ekspektasi sosial di lingkungan sekolah.

Selain itu, penelitian oleh Rose & Rudolph (2006) menjelaskan bahwa perempuan cenderung melakukan *co-rumination*, yaitu membahas masalah secara mendalam bersama teman sebaya. Meskipun meningkatkan kedekatan sosial, pola ini juga dapat memperkuat pengalaman stres dan kecemasan.

Dalam konteks pendidikan, meta-analisis Moksnes & Espnes (2013) menemukan bahwa remaja perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, terutama pada fase tuntutan akademik tinggi. Hal ini memperkuat temuan bahwa faktor gender merupakan determinan penting dalam persepsi stres akademik.

Dengan nilai Cohen's *d* sebesar 0,79 (kategori sedang menuju besar), perbedaan ini tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki makna praktis. Artinya, intervensi pengelolaan stres berbasis sekolah perlu mempertimbangkan pendekatan yang sensitif terhadap gender, misalnya dengan: pelatihan regulasi emosi, penguatan *coping problem-focused* dan layanan konseling berbasis kebutuhan psikososial siswa

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

*Pertama*, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausal mengenai hubungan antara gender dan stres akademik. Studi longitudinal diperlukan untuk memahami dinamika stres dari waktu ke waktu.

*Kedua*, ukuran sampel relatif kecil ( $N = 60$ ) dan berasal dari satu sekolah, sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan representatif dari berbagai wilayah.

*Ketiga*, data diperoleh melalui *self-report questionnaire*, yang berpotensi menimbulkan bias sosial (*social desirability bias*). Responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial.

*Keempat*, penelitian ini hanya menguji perbedaan berdasarkan gender tanpa mempertimbangkan variabel mediator atau moderator seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau efikasi diri akademik. Padahal, literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berperan signifikan dalam menjelaskan variasi stres akademik.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau model mediasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme stres akademik.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan kelas XII SMAN 1 Padang Sago. Siswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan ini didukung oleh hasil uji-t ( $p = 0,02$ ), 95% CI yang tidak melintasi nol, serta ukuran efek Cohen's  $d$  sebesar 0,79 yang termasuk kategori sedang menuju besar. Dengan demikian, perbedaan tersebut tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis. Implikasinya, pendekatan intervensi pengelolaan stres di sekolah perlu mempertimbangkan sensitivitas gender untuk meningkatkan efektivitas pencegahan dan penanganan stres akademik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cumming, G. (2013). *Understanding the new statistics: Effect sizes, confidence intervals, and meta-analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807002>
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., & Lohaus, A. (2007). Gender Differences in Coping Strategies in Children and Adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18–26. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921–2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>

- Nugroho, A. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 45–53.
- Putri, D. A. , & Sari, R. (2020). Perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 123–130.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Safaria, T. (2017). Hubungan stres akademik dan kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 8(1), 15–23.
- Sulistiyawati, R. (2019). Tekanan akademik dan hubungannya dengan stres pada siswa menjelang ujian nasional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 4(2), 87–93.