

**PERBEDAAN CARA MENGATASI STRES DALAM AKTIVITAS
BELAJAR ANTARA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI SMP
PONDOK PESANTREN WALISONGO SRAGEN**

INTISARI

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang sering digambarkan sebagai masa yang paling indah, namun identik dengan masa *storm and stress*. Tuntutan akademis yang terlalu berat, hasil ulangan yang buruk, tugas yang menumpuk dan juga tuntutan orang tua dan guru menyebabkan remaja menjadi stres. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban yang timbul berbeda.

Tujuan : Mengetahui perbedaan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja laki-laki dan perempuan di SMP Walisongo Sragen.

Metode : Jenis penelitian deskriptif komparatif yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Subyek penelitian berjumlah 120 orang. Pemilihan subyek menggunakan teknik *stratified random sampling*. Cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar diukur menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji T-independent.

Hasil : Sebanyak 110 responden (91,67%) memiliki cara mengatasi stres yang tergolong baik. Dimensi cara mengatasi stres yang mendapat respon tertinggi adalah menjaga keseimbangan dalam gaya hidup dengan nilai *z (z-score)* sebesar 3.24. Tidak terdapat perbedaan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja laki-laki dan perempuan di SMP Walisongo Sragen dengan nilai signifikansi (p) = 0,893.

Kesimpulan : Tidak terdapat perbedaan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja laki-laki dan perempuan.

Kata kunci : stres, remaja.

**THE DIFFERENCES IN HOW TO OVERCOME STRESS IN LEARNING
ACTIVITIES BETWEEN ADOLESCENT BOYS AND GIRLS IN SMP
PONDOK PESANTREN WALISONGO SRAGEN**

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood which is often described as the most beautiful time, but identical to the period of storm and stress. Heavy academic demands, poor test results, accumulated tasks and also the demands of parents and teachers caused stress to the adolescents. Sources of stress in young men and women are generally the same, but the impacts are different.

Objective: To determine differences in how to cope with stress in a learning activity among adolescent boys and girls in SMP Walisongo Sragen.

Methods: Descriptive study of comparative quantitative research using cross sectional design. The subjects included 120 people. Selection of subjects using stratified random sampling technique. How to cope with stress in a learning activity was measured using a questionnaire. The data had been analyzed using independent T-test.

Results: A total of 110 respondents (91.67%) have a quite good way of coping with stress. Dimensional way of coping with stress that gets the highest response is to maintain a balance in lifestyle with a value of z (z-score) at 3.24. There were no differences in how to cope with stress in learning activities between adolescent boys and girls in SMP Walisongo Sragen with a significance value (p) = 0,893.

Conclusions: There were no differences in how to cope with stress in a learning activity among adolescent boys and girls.

Keywords: stress, adolescent boys and girls.