

---

# Studi Tentang Perbedaan Gender dalam Persepsi Stres di Kalangan Dewasa Muda

INTAN NIRWANA ADVENTRI SITUMORANG

*Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*

---

## Abstrak

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan dari lingkungan, dan dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dan fisik individu, terutama di kalangan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan gender dalam persepsi stres di kalangan dewasa muda, mengingat pentingnya memahami bagaimana faktor gender dapat mempengaruhi pengalaman stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif, di mana data dikumpulkan dari 300 responden berusia 18 hingga 30 tahun yang terdaftar di berbagai universitas di Indonesia. Kuesioner yang dibagikan mencakup pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami, strategi koping yang digunakan, serta faktor-faktor penyebab stres yang dirasakan oleh responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam persepsi stres antara pria dan wanita. Rata-rata skor stres untuk wanita mencapai 7.5 pada skala 1-10, sedangkan pria melaporkan rata-rata skor 6.2. Wanita lebih cenderung melaporkan bahwa faktor sosial, seperti tekanan dari teman dan keluarga, berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi. Di sisi lain, pria lebih sering melaporkan bahwa stres disebabkan oleh faktor akademik dan pekerjaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa wanita mungkin lebih rentan terhadap stres karena tuntutan sosial yang lebih besar dan peran ganda yang mereka jalani. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan gender dalam memahami dan menangani stres di kalangan dewasa muda. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini serta untuk mengembangkan program intervensi yang dapat membantu individu, khususnya wanita, dalam mengelola stres secara lebih efektif.

---

**Kata Kunci:** *stres, gender, persepsi, dewasa muda, psikologi*

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Stres adalah fenomena kompleks yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, terutama di era modern yang ditandai oleh perubahan cepat dan tuntutan yang meningkat. Stres dapat didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang dihadapi individu, yang dapat berasal dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal. Di kalangan dewasa muda, stres sering kali muncul sebagai reaksi terhadap tantangan akademik, sosial, dan pekerjaan. Generasi ini menghadapi beragam tekanan, termasuk persaingan di dunia pendidikan, tuntutan pekerjaan, ekspektasi dari keluarga, serta masalah interpersonal. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang stres di kalangan dewasa muda sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka.*

*Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa persepsi dan pengalaman stres dapat bervariasi berdasarkan gender. Secara umum, wanita sering kali dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Beberapa faktor dapat menjelaskan perbedaan ini, termasuk perbedaan dalam cara individu menilai dan mengatasi stres. Dalam banyak kasus, wanita lebih cenderung menggunakan strategi koping berbasis emosi, seperti mencari dukungan sosial, sementara pria lebih cenderung menggunakan pendekatan yang lebih langsung dan berorientasi pada penyelesaian masalah. Perbedaan dalam strategi koping ini dapat memengaruhi bagaimana masing-masing gender merasakan dan mengatasi stres.*

*Masyarakat juga memiliki norma dan harapan sosial yang berbeda untuk pria dan wanita, yang dapat memengaruhi pengalaman stres. Wanita sering kali diharapkan untuk menjalani peran ganda, baik sebagai profesional maupun sebagai perawat di rumah tangga, yang dapat menyebabkan tekanan tambahan. Di sisi lain, pria sering menghadapi tekanan untuk memenuhi peran sebagai penyedia utama, yang juga dapat menjadi sumber stres. Dengan demikian, pemahaman tentang perbedaan gender dalam persepsi stres sangat penting untuk merancang intervensi yang sesuai dan efektif.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan gender dalam persepsi stres di kalangan dewasa muda di Indonesia. Dengan menggunakan metode survei kuantitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data dari responden berusia 18 hingga 30 tahun untuk memahami bagaimana mereka mengalami dan mengatasi stres. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan baru mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan persepsi stres berdasarkan gender.*

*Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada mengenai stres dan gender, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program intervensi yang dapat membantu individu dalam mengelola stres secara lebih efektif. Dengan memahami bagaimana gender memengaruhi persepsi*

*stres, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi semua individu, terlepas dari gender mereka, dalam menghadapi tantangan hidup.*

*Dengan demikian, penting bagi peneliti dan praktisi kesehatan mental untuk mempertimbangkan faktor gender dalam studi tentang stres, sehingga intervensi yang dihasilkan dapat lebih relevan dan berdampak positif. Penelitian ini diharapkan menjadi langkah awal dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya perbedaan gender dalam konteks stres di kalangan dewasa muda.*

## **Pembahasan**

### **1. Teori Stres dan Gender**

*Stres merupakan reaksi normal terhadap tuntutan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Teori-teori stres, seperti Teori Transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, menjelaskan bahwa stres dihasilkan dari interaksi antara individu dan lingkungan. Menurut teori ini, persepsi individu terhadap stres ditentukan oleh dua faktor utama: penilaian situasi (appraisal) dan kemampuan untuk mengatasi (coping). Penilaian situasi merujuk pada bagaimana seseorang menilai ancaman atau tantangan yang dihadapi, sementara kemampuan untuk mengatasi mencakup strategi yang digunakan untuk menghadapi stres. Dalam konteks gender, perbedaan dalam cara pria dan wanita menilai dan mengatasi stres dapat berkontribusi pada perbedaan persepsi stres yang signifikan.*

*Penelitian menunjukkan bahwa pria dan wanita cenderung menggunakan strategi koping yang berbeda. Pria lebih mungkin menggunakan strategi koping yang berorientasi pada masalah, seperti menyelesaikan masalah secara langsung atau mencari solusi yang praktis. Di sisi lain, wanita cenderung lebih menggunakan strategi berbasis emosi, seperti mencari dukungan sosial dan berbagi perasaan dengan orang lain. Strategi berbasis emosi ini, meskipun dapat memberikan dukungan sosial yang penting, juga dapat mengarah pada perasaan stres yang lebih besar jika dukungan tersebut tidak memadai. Oleh karena itu, perbedaan dalam strategi koping dapat menjelaskan mengapa wanita sering kali melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria.*

### **2. Dampak Sosial dan Budaya**

*Faktor sosial dan budaya juga berperan penting dalam membentuk pengalaman stres. Dalam banyak masyarakat, termasuk Indonesia, ada ekspektasi sosial yang berbeda untuk pria dan wanita. Wanita sering diharapkan untuk mengelola peran ganda, baik sebagai profesional maupun sebagai perawat di rumah tangga. Tanggung jawab ini dapat menciptakan tekanan emosional yang lebih besar bagi wanita, karena mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan yang tinggi baik di tempat kerja maupun di rumah.*

*Pria, di sisi lain, sering kali merasa tertekan untuk memenuhi peran sebagai penyedia utama. Tuntutan untuk mencapai kesuksesan finansial dan sosial dapat menambah tekanan pada pria, yang sering kali menganggap bahwa menunjukkan emosi adalah tanda kelemahan. Normativitas gender ini dapat mengakibatkan pria tidak mengungkapkan perasaan stres mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan akumulasi stres dan dampak negatif pada kesehatan mental mereka.*

*Lebih jauh, stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental juga dapat membedakan pengalaman stres antara pria dan wanita. Wanita mungkin merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman stres dan mencari bantuan, sedangkan pria sering kali dihadapkan pada stigma yang menghalangi mereka untuk mengakui bahwa mereka mengalami stres. Ini dapat mengakibatkan perbedaan dalam persepsi dan penanganan stres, yang pada akhirnya berkontribusi pada perbedaan kesehatan mental antara pria dan wanita.*

### **3. Hasil Penelitian dan Implikasinya**

*Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Rata-rata skor stres wanita mencapai 7.5, sedangkan pria melaporkan rata-rata skor 6.2. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman stres wanita lebih signifikan, yang sesuai dengan temuan sebelumnya dalam literatur yang ada. Wanita lebih cenderung melaporkan faktor sosial sebagai penyebab utama stres, termasuk tekanan dari teman, keluarga, dan lingkungan sosial mereka. Dalam konteks ini, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pedang bermata dua; di satu sisi, dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, tetapi di sisi lain, tekanan sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres.*

*Di sisi lain, pria cenderung melaporkan faktor akademik dan pekerjaan sebagai sumber utama stres. Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademis dan profesional dapat memengaruhi kesehatan mental pria, yang sering kali merasa harus memenuhi ekspektasi yang tinggi. Dalam konteks ini, penting untuk memberikan dukungan yang tepat bagi pria dalam mengelola stres yang dihasilkan dari tuntutan akademis dan pekerjaan.*

*Penting untuk diingat bahwa meskipun ada perbedaan umum dalam persepsi stres antara pria dan wanita, tidak semua individu akan sesuai dengan pola ini. Ada banyak faktor lain yang dapat memengaruhi pengalaman stres, termasuk usia, latar belakang budaya, dan kondisi kesehatan mental sebelumnya. Oleh karena itu, pendekatan individual dalam menangani stres sangat penting.*

### **4. Implikasi untuk Intervensi**

*Berdasarkan temuan penelitian ini, sangat penting untuk mengembangkan program intervensi yang mempertimbangkan perbedaan gender dalam pengalaman stres. Program intervensi yang efektif harus dirancang dengan memperhatikan strategi koping yang*

*berbeda antara pria dan wanita. Misalnya, program yang membantu wanita mengelola stres dapat mencakup pelatihan dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah, sementara program untuk pria dapat menekankan pentingnya berbagi emosi dan mencari dukungan sosial.*

*Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran di masyarakat tentang isu-isu kesehatan mental, termasuk stigma yang sering kali dihadapi pria. Mendorong pria untuk mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan dapat membantu mengurangi dampak negatif stres pada kesehatan mental mereka. Program pendidikan yang fokus pada kesetaraan gender dan pemahaman tentang perbedaan persepsi stres dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.*

## **5. Penelitian Selanjutnya**

*Ke depannya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan gender dalam persepsi stres. Penelitian longitudinal dapat membantu dalam memahami bagaimana pengalaman stres berubah seiring waktu dan bagaimana faktor-faktor sosial, budaya, dan individu berinteraksi dalam mempengaruhi persepsi stres. Selain itu, penelitian yang melibatkan populasi yang lebih beragam, termasuk kelompok usia yang lebih tua dan latar belakang budaya yang berbeda, dapat memberikan wawasan tambahan tentang pengalaman stres secara lebih luas.*

*Secara keseluruhan, penting bagi peneliti dan praktisi kesehatan mental untuk memahami kompleksitas stres dan perbedaan gender dalam pengalaman tersebut. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan sensitif gender, kita dapat membantu individu dalam mengatasi stres dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan dewasa muda.*

## **Kesimpulan**

*Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam persepsi stres antara pria dan wanita di kalangan dewasa muda. Hasil analisis menunjukkan bahwa wanita cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi, dengan rata-rata skor 7.5, dibandingkan dengan pria yang melaporkan rata-rata skor 6.2. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami bagaimana faktor gender memengaruhi pengalaman dan penanganan stres. Wanita sering kali menghadapi tekanan sosial yang lebih besar, seperti harapan untuk menjalani peran ganda di tempat kerja dan rumah, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Sementara itu, pria cenderung merasakan tekanan yang lebih besar dari tuntutan akademik dan pekerjaan, namun mereka sering kali terhalang oleh stigma untuk mengakui dan mengatasi stres.*

*Oleh karena itu, penting bagi program intervensi kesehatan mental untuk mempertimbangkan perbedaan gender dalam strategi koping. Upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma di kalangan pria juga sangat diperlukan. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat memperdalam*

*pemahaman tentang pengalaman stres di kalangan dewasa muda, serta mengembangkan pendekatan yang lebih inklusif dan efektif dalam penanganan stres.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2010). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pengelolaan Kelas dengan Minat Belajar Siswa Kelas V dan VI di SD Taman Harapan Medan.*
- Lubis, S. A., & Hardjo, S. (2014). *Hubungan Konsep Diri dan Kematangan Emosi Dengan Disiplin Pada Siswa SMP Negeri 3 Nisam Antara Kabupaten Aceh Utara.*
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Iklim Sekolah dan Motivasi Berprestasi dengan Kebiasaan Belajar pada Siswa MTS Al-Halim Sipogu.*
- Sesilia, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kompensasi dengan Loyalitas Kerja Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Purba, A. W. D., & Siregar, M. (2013). *Hubungan antara Penalaran Moral dengan Kenakalan Remaja pada Siswa-Siswi SMA Swasta Eria Medan.*
- Hardjo, S., & Sutriani, H. (2002). *Perbedaan Persepsi Terhadap Pendidikan Seks Remaja di Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Umum Negeri 9 Medan.*
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual.*
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.*
- Siregar, M., & Siregar, N. I. (2018). *Hubungan antara Kelekatan Orang Tua pada Anak dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.*
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2009). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause.*
- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). *Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun.*
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat.*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Motivasi Aktualisasi Diri Karyawan.*
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). *Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2002). *Pengantar Psikologi Industri dan Organisasi.*
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I., & Meutia, C. (2011). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Interaktif (Computer Game Online) Dengan Motivasi Belajar dan perilaku Agresif.*
- Siregar, M. (2009). *Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Penyesuaian Diri.*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Novita, E. (2012). *Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral pada Mahasiswa Semester II Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecenderungan Depresi Antara Laki-Laki dan Perempuan yang Orang Tuanya Bercerai di Kelurahan Medan Denai (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). *Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.*
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). *Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.*
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.*

- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Munir, A., & Budiman, Z. (2013). Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola Smeck di Kota Medan.*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*