



Perbedaan *Coping* Stres Siswa SMA dalam Menghadapi Kesulitan Belajar Matematika Berdasarkan Gender

Diniatul Syifa Fatimah*

Universitas Singaperbangsa Karawang, *Penulis Korespondensi: 2310631050074@student.unsika.ac.id

Indra Budiman

Universitas Singaperbangsa Karawang

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan strategi *coping* stres antara siswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi kesulitan belajar matematika, serta mendeskripsikan strategi *coping* yang paling dominan digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-komparatif. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XII.4 dan XII.5 SMA Negeri 6 Karawang yang berjumlah 67 siswa, dan diperoleh sampel sebanyak 58 siswa melalui teknik *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian berupa angket *coping* stres yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, yang mencakup dua dimensi utama, yakni *Problem-Focused Coping* (PFC) serta *Emotion-Focused Coping* (EFC). Proses analisis data dilakukan melalui tahapan pengujian normalitas dan homogenitas, serta uji *Independent Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS versi 31. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) diperoleh sebesar $0,346 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam strategi *coping* stres yang digunakan. Meskipun demikian, hasil deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok cenderung lebih dominan dalam menggunakan strategi PFC. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa lebih banyak menghadapi kesulitan belajar matematika melalui upaya penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan strategi yang berorientasi pada emosi berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis saat menghadapi stres belajar. Berdasarkan temuan penelitian, guru dan konselor sekolah dapat merancang strategi pembelajaran serta layanan bimbingan yang menekankan keseimbangan antara pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan regulasi emosi, sehingga siswa mampu mengelola stres belajar matematika secara adaptif.

Kata kunci: *Coping Stres*, Kesulitan Belajar Matematika, Perbedaan Gender

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, tujuan utama dari proses pembelajaran adalah memberikan dukungan bagi peserta didik agar dapat mencapai pemahaman yang maksimal terhadap materi yang dipelajari. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan, pasal 19 ayat 1 disebutkan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, serta perkembangan fisik dan psikologis peserta didik.

Dalam konteks tersebut, setiap mata pelajaran mempunyai kontribusi yang besar dalam mengembangkan mengasah kemampuan kognitif dan nalar siswa. Di antara berbagai mata pelajaran, matematika menjadi mata pelajaran yang mempunyai kontribusi besar dalam hal tersebut, karena berperan besar dalam mendorong terbentuknya kemampuan menalar secara kritis, rasional, analitis, serta terstruktur (Kafillah et al., 2025).

Idealnya, pembelajaran matematika berlangsung secara aktif dan menyenangkan, di mana siswa mampu menguasai konsep melalui aktivitas yang relevan dengan kehidupan nyata, interaktif, dan menumbuhkan rasa ingin tahu. Proses belajar yang demikian

diharapkan mampu menumbuhkan minat, rasa percaya diri, serta sikap positif siswa terhadap matematika (Aulia & Wandini, 2023).

Namun untuk mencapai kondisi tersebut, siswa tidak semata-mata dituntut untuk menguasai konsep-konsep matematika, melainkan juga diharapkan memiliki kemampuan mengelola stres belajar yang muncul selama proses pembelajaran. Dalam kondisi ideal, siswa bukan hanya mampu menguasai pelajaran matematika secara mendalam, namun sekaligus mampu mengontrol stres belajar melalui strategi *coping* stres yang adaptif (Simamora & Rahma, 2022). Misalnya dengan mencari solusi atas kesulitan yang dihadapi, berdiskusi dengan teman atau guru, serta mengatur waktu belajar secara efektif agar tetap tenang dan termotivasi.

Tetapi pada kenyataannya, pembelajaran matematika sering kali menjadi tantangan bagi siswa. Karakteristik matematika yang menuntut ketelitian dan kemampuan berpikir abstrak kerap menimbulkan tekanan dan stres akademik (Nurhikmayati, 2017). Banyak siswa menganggap matematika identik dengan hafalan rumus serta materi yang sulit (Nurhikmayati, 2017).

Sejalan dengan itu, penelitian Siregar (2017) menunjukkan bahwa 35% peserta didik menganggap matematika mudah dan menyenangkan, 45% merasa cukup sulit dan menakutkan, sementara 20% lainnya menganggap matematika sangat sulit serta menakutkan untuk dipelajari (Siregar & Restati, 2017). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran matematika. Kesulitan dalam memahami konsep, banyaknya rumus yang harus dihafal, serta tuntutan untuk berpikir logis dan cepat sering kali membuat siswa merasa terbebani dalam mengikuti pelajaran. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik.

Kesesuaian temuan ini dapat dijelaskan melalui teori stres yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang memandang tuntutan dari lingkungannya sebagai beban yang melampaui kapasitas dirinya untuk menanganinya secara efektif. Dalam konteks pendidikan, hal ini sering disebut dengan stres akademik. Menurut Desmita, 2009 stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dialami siswa dalam proses belajar, baik akibat tuntutan tugas, ujian, maupun dinamika pembelajaran (Nadia & Andriany, 2025). Dengan demikian, kesulitan dalam belajar matematika berpotensi memicu terjadinya stres akademik pada siswa.

Ketika dihadapkan pada kondisi tersebut, setiap siswa tentu memiliki cara tersendiri untuk menyesuaikan diri dan mengatasi stres yang muncul akibat kesulitan belajar. Upaya penyesuaian inilah yang dikenal dengan istilah *coping* stres. *Coping* stress merupakan usaha seseorang, baik melalui aspek kognitif maupun perilaku, untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan sebagai beban (Virgianto et al., 2023). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, *coping* stres diklasifikasikan menjadi dua pendekatan yang berbeda karakteristiknya, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* dipahami sebagai upaya yang ditunjukkan untuk melakukan perubahan atau pengendalian sumber masalah yang memicu stres, sementara *emotion-focused coping* cenderung berfokus pada bagaimana individu mengelola reaksi emosional yang timbul akibat suatu permasalahan (Virgianto et al., 2023).

Dengan strategi *coping* yang efektif, siswa dapat mengelola kesulitan belajar, mengurangi kecemasan, serta lebih siap menghadapi tantangan dalam pembelajaran matematika (Dianti & Handayani, 2025). Namun, tidak semua siswa mampu menerapkan strategi *coping* yang adaptif. Sebagian siswa justru menggunakan strategi *coping* yang kurang efektif, seperti menghindari belajar, menunda tugas, atau menyerah terhadap kesulitan yang dihadapi. Pola *coping* yang maladaptif ini dapat memperburuk stres, menurunkan motivasi, serta menghambat proses belajar matematika. Hasil penelitian ini

selaras dengan penelitian Ekayamti et al. (2023) yang mengindikasikan sebagian besar siswa SMA masih cenderung menggunakan strategi *coping* maladaptif dalam menghadapi stres akademik.

Jika ditinjau berdasarkan gender, sejumlah penelitian mengungkapkan adanya variasi dalam penerapan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan siswa perempuan. Misalnya, Damayamti & Masitoh (2020) menjelaskan bahwa siswa SMA umumnya menerapkan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* seperti *planful problem solving* atau *seeking social support*, dan juga *emotion-focused coping* seperti *positive reappraisal* atau *self-control*. Perbedaan jenis kelamin turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap bentuk penerapan *coping* yang dipilih individu. Penelitian Nuraini (2019) menemukan bahwa siswa laki-laki umumnya menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada tindakan (*action-oriented*), sementara siswa perempuan lebih dominan mengandalkan strategi *coping* yang berfokus pada aspek emosional (*emotion-oriented*) (Rantelili & Arswimba, 2024).

Perbedaan strategi *coping* tersebut memiliki pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan belajar matematika. Riset yang dilakukan oleh Idris & Pandang (2018) menunjukkan bahwa penerapan *problem-focused coping* terbukti mampu menurunkan tingkat stres belajar pada mata pelajaran matematika. Siswa yang menggunakan strategi ini cenderung lebih fokus mencari solusi atas kesulitannya, seperti memahami kembali materi, berdiskusi dengan teman, atau meminta bantuan guru. Dengan demikian, mereka lebih tenang dan mampu mengatur langkah penyelesaian soal secara sistematis, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap prestasi belajar. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* yang kurang efektif justru dapat memperburuk kecemasan, menurunkan motivasi, bahkan mendorong siswa untuk menghindari pelajaran matematika. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan akademik saja tidak cukup, keberhasilan belajar matematika juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana siswa mengelola stres melalui strategi *coping* yang tepat.

Penelitian mengenai strategi *coping* stres dalam pembelajaran matematika sebenarnya sudah banyak dilakukan, khususnya yang menyoroti hubungan *coping* dengan kecemasan, prestasi, atau keterampilan pemecahan masalah. Namun, penelitian yang secara spesifik membandingkan strategi *coping* stres berdasarkan gender pada siswa tingkat SMA masih terbatas. Padahal, faktor gender sangat berpotensi memengaruhi cara siswa menghadapi kesulitan belajar matematika. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan dalam penerapan strategi *coping* stres berdasarkan gender pada siswa SMA dalam menghadapi kesulitan belajar matematika, serta mendeskripsikan jenis strategi *coping* stres yang lebih dominan diterapkan oleh masing-masing kelompok gender.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif-komparatif. Populasi penelitian ini mencakup siswa kelas XII.4 dan XII.5 yang berjumlah 67 siswa. Penentuan jumlah sampel ditetapkan melalui penerapan rumus Slovin dengan tingkat toleransi (*sampling error*) sebesar 5%, hingga didapat sebanyak 58 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2020), teknik ini merupakan metode pengambilan sampel berstrata di mana jumlah sampel dari setiap strata tidak sebanding dengan ukuran populasi masing-masing strata, namun pemilihannya tetap dilakukan secara acak di dalam tiap strata. Populasi dibagi menjadi dua strata berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Karena jumlah siswa laki-laki lebih sedikit dibandingkan siswa perempuan, maka seluruh siswa berjenis kelamin laki-laki dijadikan sampel, sedangkan siswa berjenis kelamin perempuan dipilih melalui proses pemilihan acak sampai terpenuhinya jumlah

sampel yang telah ditetapkan. Teknik ini digunakan untuk memastikan keterwakilan dari setiap kelompok meskipun ukuran strata tidak seimbang.

Instrumen penelitian ini berupa angket *coping* stres yang diadaptasi dan dimodifikasi dari angket yang disusun oleh Muthmainnah (2022), berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984). Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan redaksi pernyataan dengan konteks penelitian, yaitu kesulitan belajar matematika pada siswa SMA. Skala yang digunakan untuk penelitian ini adalah skala Likert. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2020) skala Likert digunakan sebagai alat untuk menilai kecenderungan sikap, opini, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Angket terdiri dari 33 butir pernyataan, yang mencakup 17 pernyataan positif dan 16 pernyataan negatif, dengan dua dimensi utama dari *coping* stres. Setiap butir pernyataan disusun dengan lima kategori jawaban, yaitu dari tingkat persetujuan tertinggi “Sangat Setuju (SS)” hingga tingkat terendah “Sangat Tidak Setuju (STS)”, dengan opsi di antaranya berupa Setuju (S), Netral (N), dan Tidak Setuju (TS). Skor diberikan dalam rentang 1–5 sesuai arah pernyataan, di mana pernyataan positif diberi skor dari 5 hingga 1 dan pernyataan negatif sebaliknya dari 1 hingga 5.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket kepada siswa yang terpilih sebagai sampel. Data yang terkumpul dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu analisis deskriptif untuk menggambarkan strategi *coping* stres siswa, uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk test* dan uji homogenitas melalui *Levene’s Test for Equality of Variances*, serta uji perbedaan dengan menggunakan *Independent Sample t-test* guna mengetahui perbedaan *coping* stres antara siswa laki-laki dan perempuan. Analisis data dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 31.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Karawang dengan melibatkan 58 siswa sebagai responden. Penelitian ini dilakukan di dua kelas XII. Terdapat 2 jenis kelamin yang dapat dikelompokkan, yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan Microsoft Excel Home & Student 2024, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	25	43%
Perempuan	33	57%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan siswa laki-laki. Tercatat sebanyak 33 siswa perempuan atau sebesar 57%, sementara jumlah siswa laki-laki mencapai 25 siswa atau sebesar 43%.

Setelah mendeskripsikan karakteristik responden penelitian, langkah berikutnya adalah melaksanakan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan juga uji homogenitas. Pengujian ini dimaksudkan guna memastikan data telah memenuhi persyaratan analisis sebelum dilakukan uji perbedaan *coping* stres antara siswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro–Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Coping</i> Stres	,108	58	,092	,965	58	,097

Merujuk pada hasil pemeriksaan normalitas yang disajikan pada tabel 2, analisis dilakukan dengan menggunakan kolom *Shapiro–Wilk*. Hasil pengujian menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,097 dengan tingkat (α) = 0,05. Karena nilai Sig. (0,097) > 0,05, hasil analisis menunjukkan data *coping* stres memiliki sebaran yang normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola distribusi data tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal, sehingga asumsi telah terpenuhi.

Setelah diketahui bahwa data memenuhi karakteristik distribusi normal, tahapan berikutnya adalah melaksanakan uji homogenitas varians guna melihat apakah data antara kelompok siswa laki-laki dan perempuan bersifat homogen. Uji homogenitas ini dilakukan sebagai prasyarat sebelum dilanjutkan dengan menerapkan uji parametrik *Independent Sample T-test*.

Tabel 3. Uji Homogenitas

		<i>Lavene Statistik</i>	df1	df2	Sig.
<i>Coping Stres</i>	<i>Based On Mean</i>	,907	1	56	,345
	<i>Based On Median</i>	,720	1	56	,400
	<i>Based On Median and With Adjusted df</i>	,720	1	54,502	,400
	<i>Based On Trimmed Mean</i>	,811	1	56	,372

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang tercantum pada tabel 3 menunjukkan bahwa analisis dilakukan menggunakan metode *Levene's Test for Equality of Variances* pada bagian *Based on Mean*. Berdasarkan hasil tersebut, tingkat signifikansi yang diperoleh sebesar 0,345 dengan nilai (α) = 0,05. Karena nilai Sig. (0,345) > 0,05, hasil ini mengindikasikan bahwa sebaran varians data *coping* stres pada kelompok siswa laki-laki maupun siswa perempuan bersifat homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa penyebaran data pada kedua kelompok relatif seragam dan tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan. Dengan demikian, syarat homogenitas telah terpenuhi, sehingga tahapan analisis berikutnya dapat dilakukan menggunakan uji statistik parametrik *Independent Sample T-test* untuk mengidentifikasi perbedaan *coping* stres berdasarkan gender.

Tabel 4. Uji *Independent Sampel T-test*

		<i>Significance</i>					
		t	df	<i>One Side P</i>	<i>Two Side P</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std Error Difference</i>
<i>Coping Stres</i>	<i>Equal Variances Assumed</i>	-,950	56	,173	,346	-3,05455	3,21516
	<i>Equal Variance Not Assumed</i>	-,930	47,261	,173	,357	-3,05455	3,28394

Hasil analisis menggunakan uji *Independent Sample T-test* didasarkan pada output bagian *Equal variances assumed* yang tercantum pada tabel 4. Dari hasil analisis tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,346. Dalam pengujian ini, kriteria pengambilan keputusan ditentukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) terhadap taraf signifikansi (α) yang ditetapkan sebesar 0,05. Jika (Sig. 2-tailed) < 0,05,

maka dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok; sebaliknya, jika (Sig. 2-tailed) $> 0,05$, maka tidak ditemukan perbedaan yang signifikan.

Dari hasil pengujian, diperoleh nilai Sig. (0,346) $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam strategi *coping* stres antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dengan demikian, strategi *coping* stres yang digunakan oleh kedua kelompok cenderung berada pada tingkat yang relatif sama. Untuk memahami lebih lanjut kecenderungan jenis strategi *coping* yang digunakan, dilakukan analisis deskriptif terhadap rata-rata *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC) guna mengidentifikasi strategi yang lebih banyak digunakan oleh tiap kelompok.

Tabel 5. Statistik Kelompok Strategi *Coping* Stres

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PFC	Laki-laki	25	3,5920	,54690	,10938
	Perempuan	33	3,6667	,47280	,08230
EFC	Laki-laki	25	3,4557	,38010	,07602
	Perempuan	33	3,5560	,33161	,05773

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5, hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa strategi *problem-focused coping* (PFC) memiliki rata-rata skor sebesar 3,5920 pada siswa laki-laki dengan standar deviasi 0,54690, sedangkan pada siswa perempuan sebesar 3,6667 dengan standar deviasi 0,47280. Rata-rata skor yang lebih besar pada kelompok perempuan mengindikasikan bahwa mereka cenderung lebih sering menggunakan strategi PFC dalam menghadapi stres belajar jika dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hal ini memperlihatkan bahwa perempuan lebih berorientasi pada tindakan pemecahan masalah secara langsung ketika menghadapi stres belajar, seperti berusaha memperbaiki strategi belajar atau mencari solusi atas hambatan akademik yang dialami.

Pada strategi *emotion-focused coping* (EFC), diperoleh rata-rata skor sebesar 3,4557 dengan standar deviasi 0,38010 pada siswa laki-laki dan 3,5560 dengan standar deviasi 0,33161 pada siswa perempuan. Temuan ini memperlihatkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam menerapkan strategi EFC dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa siswi lebih sering mengelola stres dengan cara-cara yang berfokus pada aspek emosional, seperti menenangkan diri, mengungkapkan perasaan, atau mencari dukungan sosial ketika menghadapi stres akademik.

Secara keseluruhan, baik dalam strategi PFC maupun EFC, siswa perempuan memperoleh skor rata-rata yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa perempuan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih fleksibel dalam menghadapi stres belajar karena mampu memadukan strategi pemecahan masalah dan pengelolaan emosi secara seimbang. Sebaliknya, siswa laki-laki lebih condong menggunakan strategi *coping* yang bersifat spesifik dan kurang variatif. Secara umum, *problem-focused coping* menjadi strategi yang paling dominan digunakan oleh kedua kelompok, meski perempuan tampak lebih adaptif dengan turut mengintegrasikan *emotion-focused coping* dalam mengatasi stres, terutama pada masalah pembelajaran matematika.

Namun demikian, hasil uji beda menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok dalam strategi *coping* stres tidak signifikan secara statistik. Meskipun secara deskriptif perempuan menunjukkan skor yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk mencapai signifikansi statistik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa strategi *coping* stres yang digunakan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh perbedaan biologis

atau gender, melainkan juga oleh kesamaan konteks akademik, pola pembelajaran, dan dukungan sosial yang diperoleh di lingkungan sekolah.

Konteks kesetaraan lingkungan belajar di sekolah berpotensi menjadi salah satu faktor yang menjelaskan hasil tersebut. Sekolah yang menerapkan pola pembelajaran dan dukungan akademik yang setara bagi seluruh siswa memungkinkan munculnya pola adaptasi stres yang relatif homogen antar gender. Dengan adanya fasilitas belajar yang seimbang, hubungan guru-siswa yang setara, serta dukungan sosial yang tersedia bagi semua peserta didik, perbedaan biologis antar gender menjadi kurang berpengaruh terhadap cara siswa mengelola stres akademik. Hal ini selaras dengan hasil temuan Rantelili & Arswimba (2024) yang mengungkapkan bahwa perbedaan strategi *coping* stres berdasarkan gender tidak signifikan karena siswa laki-laki dan perempuan memperoleh pengalaman akademik serta dukungan sosial yang relatif setara.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pandangan bahwa faktor-faktor psikososial seperti budaya sekolah, kecerdasan emosional, dan pengalaman akademik sebelumnya berperan lebih besar dalam memengaruhi strategi *coping* daripada faktor jenis kelamin. Dalam konteks ini, siswa yang memiliki kemampuan emosional yang baik dan mendapatkan dukungan sosial dari teman maupun guru akan cenderung menggunakan strategi *coping* yang lebih adaptif, terlepas dari gendernya. Penelitian Dalimunthe & Daulay (2024) juga menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan yang setara untuk menilai situasi stres dan memanfaatkan dukungan sosial untuk beradaptasi terhadap stres akademik.

Temuan penelitian ini juga sejalan oleh temuan Idris & Pandang (2018) yang menunjukkan bahwa strategi *problem-focused coping* efektif membantu siswa mengurangi stres belajar matematika karena menekankan pada kemampuan memecahkan masalah dan mencari solusi konkret terhadap kesulitan belajar. Dengan demikian, baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan cenderung memilih strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah ketika menghadapi stres belajar matematika.

Selanjutnya, penelitian Elvika & Tanjung (2023) menegaskan bahwa perempuan memang lebih sering menggunakan strategi *emotion-focused coping* jika dibandingkan dengan laki-laki karena lebih ekspresif dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta cenderung mencari dukungan sosial saat menghadapi stres akademik. Namun, mereka juga mampu mengkombinasikan kedua strategi *coping* tersebut sehingga lebih adaptif dalam menghadapi stres belajar.

Selain itu, penelitian Ramadhani & Hendrati (2019) menemukan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan mengalami stres berat yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Sebaliknya, sebagian besar responden perempuan mengalami stres ringan karena lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta memperoleh dukungan sosial yang lebih besar dari lingkungan sekitar. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan dalam kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial dapat memengaruhi cara siswa menghadapi stres belajar. Dengan demikian, hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa perbedaan antara peserta didik laki-laki dan perempuan dalam strategi *coping* stres tidak signifikan secara statistik, keduanya sama-sama lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* untuk menghadapi kesulitan belajar matematika, dengan perempuan yang cenderung melengkapinya melalui *emotion-focused coping* guna menjaga keseimbangan emosional.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Berdasarkan teori tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap stres belajar karena dapat menggunakan kedua jenis *coping* tersebut secara bersamaan. Dengan kata lain, perempuan menilai kesulitan belajar matematika bukan hanya sebagai

masalah akademik yang perlu diselesaikan, tetapi juga sebagai pengalaman emosional yang memerlukan pengaturan diri agar tetap termotivasi (Maryam, 2017).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun perbedaan antara kedua kelompok gender dalam strategi *coping* stres tidak signifikan secara statistik, terdapat perbedaan kecenderungan dalam cara keduanya mengelola stres belajar matematika. *Problem-focused coping* muncul sebagai strategi yang paling sering diterapkan oleh kedua gender karena bentuk stres yang dihadapi bersifat akademik dan konkret. Namun, perempuan menunjukkan adanya fleksibilitas dengan juga menggunakan *emotion-focused coping* untuk menjaga keseimbangan emosional ketika menghadapi stres belajar. Hal ini memperlihatkan bahwa dalam pendidikan dan konseling, sebaiknya tidak hanya fokus pada kemampuan siswa dalam menemukan solusi terhadap persoalan akademik, tetapi juga perlu memperhatikan perasaan dan emosi mereka agar siswa dapat mengembangkan cara mengatasi stres belajar yang lebih seimbang dan fleksibel.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam strategi *coping* stres yang mereka terapkan saat menghadapi kesulitan belajar matematika. Namun, hasil analisis deskriptif terlihat bahwa kedua kelompok siswa, cenderung lebih dominan dalam menggunakan strategi *problem-focused coping* daripada *emotion-focused coping*. Dengan kata lain, kedua kelompok tersebut cenderung mengatasi kesulitan belajar matematika dengan cara aktif dan berorientasi pada pemecahan masalah, seperti memperbaiki strategi belajar atau mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan.

Selain itu, ditemukan bahwa siswa perempuan lebih fleksibel karena mampu mengkombinasikan strategi pemecahan masalah dengan pengelolaan emosi, misalnya melalui dukungan sosial dan penenangan diri. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan *coping* yang seimbang antara aspek kognitif dan emosional. Oleh karena itu, guru dan konselor disarankan untuk memberikan dukungan yang menekankan pada keterampilan pemecahan masalah sekaligus penguatan regulasi emosi, agar siswa mampu mengelola stres belajar matematika secara lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, U., & Wandini, R. R. (2023). Upaya Guru Dalam Menerapkan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan (PAKEM) Pada Mata Pelajaran Matematika di Kelas IV MIS Al-Washliyah Timbang Lawan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29893–29897.
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91–102. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Dianti, N. D., & Handayani, I. (2025). Perbedaan Coping Stres terhadap Stres Akademik antara Siswa Laki-laki dan Perempuan Sekolah Menengah Atas pada Ujian Matematika The Differences between Male and Female in Coping with Academic Stress during High School Mathematics Exams. *Jurnal Pendidikan*, 15(1), 16–24. <https://online-journal.unja.ac.id/edumatica/article/download/35606/20760/134076>
- Ekayanti, E., Marwan, M., & Mulyati, S. B. (2023). Gambaran Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kalas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi Overview of Coping Strategies in Dealing with Stress in Teenagers Class 12 Science SMA Negeri

- 1 Ngawi. *CAKRA MEDIKA Media Publikasi Penelitian*, 10(1), 52–59.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10, 19–31.
<https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/15334>
<https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/download/15334/6946>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Kafillah, M., Firmansyah, D., & Lestari, K. E. (2025). Analisis Sistematis Analisis Sistematis Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa SMP. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 946–956. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v9i2.4110>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Muthmainnah, M. (2022). Perbedaan Strategi Coping pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 5(2), 58–65. <https://doi.org/10.33085/persepsi.v5i2.5337>
- Nadia, A. A., & Andriany, A. R. (2025). Strategi Coping Siswa Smpn 180 Jakarta Untuk Mengurangi Stres Akademik. *As-Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 103–120. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v7i1.103-120>
- Nurhikmayati, I. (2017). Kesulitan Berpikir Abstrak Matematika Siswa Dalam Pembelajaran Problem Posing Berkelompok. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 159–176. <https://doi.org/10.22236/kalamatika.vol2no2.2017pp159-176>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 4(2), 177–181.
- Rantelili, L., & Arswimba, B. A. (2024). Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 348–360.
- Simamora, P., & Rahma, I. F. (2022). Analisis Tingkat Stres Siswa pada Pembelajaran Matematika dengan Menggunakan Strategi Coping di SMK Swasta Mandiri Alwasliyah Silangkitang. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1527–1535. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i2.1393>
- Siregar & Restati. (2017). Persepsi Siswa Pada Pelajaran Matematika: Studi Pendahuluan Pada Siswa yang Menyenangi Game. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 224–232.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Xie, Y., Lan, X., & Tang, L. (2024). Gender differences in mathematics anxiety: A meta-analysis of Chinese children. *Acta Psychologica*, 248(February), 104373. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104373>

