

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DERAJAT GEJALA SOMATISASI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Luh Gede Diva Anjani^{1*}, Ni Luh Putu Pranena Sastri², Nyoman Intan Permatahati Wiguna³

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}

*Corresponding Author : diva@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stres yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang tinggi, sehingga dapat memicu gangguan psikosomatis. Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan gejala somatisasi yang merupakan salah satu gangguan psikologis yang dicirikan dengan berbagai keluhan fisik tanpa dasar medis yang jelas. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada 279 mahasiswa kedokteran angkatan 2022 sampai angkatan 2024. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner MSSQ untuk menilai tingkat stres dan SSS-8 untuk mengukur derajat gejala somatisasi, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berada pada kategori stres sangat berat sebanyak 20 orang (7,2%), stres berat 123 orang (44,2%), stres sedang 155 orang (41,4%) dan stres ringan 20 orang (7,2%). Sedangkan didapatkan 80 orang (28%) mengalami gejala somatisasi sangat berat, 41 orang (14,7%) mengalami gejala somatisasi berat, 58 orang (20,9%) mengalami gejala somatisasi sedang, sebanyak 59 orang (21,2%) dan sebanyak 40 orang (14,4%) mengalami gejala somatisasi ringan dan gejala somatisasi normal. Sedangkan, menurut gender, wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi ($r=0,457$; $p=0,000$). Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi ($r = 0,457$; $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa kedokteran, semakin berat pula gejala somatisasi yang muncul.

Kata kunci : gangguan psikosomatis, mahasiswa kedokteran, somatisasi, stres

ABSTRACT

Medical students are one of the groups most vulnerable to stress due to high academic demands, which can trigger psychosomatic disorders. Prolonged stress may lead to somatization symptoms, a psychological condition characterized by various physical complaints without clear medical causes. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between stress levels and the degree of somatization symptoms among medical students. This research employed a cross-sectional design involving 279 medical students from the 2022 to 2024 cohorts. Data were collected using the MSSQ questionnaire to assess stress levels and the SSS-8 to measure the degree of somatization symptoms, followed by analysis using the Spearman Rank correlation test. The results showed that respondents were categorized into very severe stress (20 students or 7.2%), severe stress (123 students or 44.2%), moderate stress (155 students or 41.4%), and mild stress (20 students or 7.2%). Meanwhile, 80 students (28%) experienced very severe somatization symptoms, 41 students (14.7%) experienced severe symptoms, 58 students (20.9%) moderate symptoms, 59 students (21.2%) mild symptoms, and 40 students (14.4%) reported normal levels of somatization. In terms of gender, female students tended to have higher stress levels compared to male students. The Spearman Rank correlation analysis demonstrated a significant positive relationship between stress levels and the degree of somatization symptoms ($r = 0.457$; $p = 0.000$). These findings indicate that the higher the stress level experienced by medical students, the more severe the somatization symptoms that may arise.

Keywords : medical student, psychosomatic disorder, somatization, stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran diketahui sangat rentan terhadap tingkat stres yang tinggi (Rizki *et al.* 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Seedhom *et al.* (2019) mendapatkan bahwa prevalensi stres yang dirasakan pada mahasiswa kedokteran lebih besar (88,9%) dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran (83,5%). Hal serupa juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan Satpathy *et al.* (2021) yang mengkaji tingkat stres pada mahasiswa kedokteran di Mumbai dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), ditemukan 324 (91%) dari 356 partisipan mengalami stres berat. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Juniarta (2022) menunjukkan hal serupa. Sebanyak 52 (32,5%) mahasiswa mengalami stres ringan, 32 (20,0%) mahasiswa mengalami stres sedang, 44 (13,1%) mahasiswa mengalami stres berat dan 11 (6,9%) mahasiswa mengalami stres sangat berat.

Tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dapat disebabkan oleh lingkungan yang kompetitif, masa studi yang panjang dan ketakutan akan kegagalan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran (Widjaja & Cahyono, 2022). Kondisi ini semakin relevan dalam konteks pendidikan kedokteran di Indonesia yang berbasis sistem blok, kurikulum yang padat, *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), praktikum, tutorial dan *clinical skill lab* serta evaluasi yang berkelanjutan yang dapat meningkatkan tingkat tekanan psikologis mahasiswa (Nurrahmasia *et al.*, 2021).

Menurut WHO (WHO, 2023) stres merupakan suatu keadaan gelisah atau tekanan mental yang disebabkan oleh situasi yang mengganggu. Menurut Yussof dalam Widjaja dan Cahyono (2022), *stressor* pada mahasiswa kedokteran dapat dikelompokkan menjadi enam domain utama yaitu 1) *Academic Related Stressor*; 2) *Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors*; 3) *Teaching and Learning Related Stressors*; 4) *Social Related Stressors*; 5) *Drive and Desire Related Stressors*; 6) *Group Activities Related Stressors*. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dalam proses pembelajaran di Fakultas Kedokteran, namun, paparan stres yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik, psikis, maupun emosional mahasiswa (Aloufi *et al.*, 2021). Tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran yang tidak dikelola dengan baik dapat berpotensi menimbulkan berbagai gangguan fisik maupun psikis, salah satunya yaitu gangguan somatisasi (Antoniadou *et al.*, 2024).

Somatisasi merupakan salah satu gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya berbagai keluhan fisik tanpa dasar medis yang jelas (Muslim *et al.*, 2023). Gejala fisik yang dirasakan sebenarnya merupakan suatu manifestasi dari faktor psikologis yang diekspresikan melalui gejala somatik (Brambila-Tapia *et al.*, 2020). Dalam kondisi stres, tubuh akan merespon dengan mengaktifkan sistem aksis HPA (*Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis*) dan aksis SAM (*Sympatho-Adreno-Medullary System*) yang akan menyekresi berbagai hormon stres (Rohmah & Merijanti, 2024). Sistem aksis HPA akan menyekresi hormon kortisol dan hormon adrenalin (Díez-Suárez & Hernández-González, 2025). Sedangkan, sistem aksis SAM menyekresi epinefrin dan norepinefrin (O'Connor *et al.*, 2021). Ketika stres terjadi terus menerus, tubuh akan menyekresi hormon-hormon tersebut secara berlebihan sehingga tubuh kehilangan homeostasisnya dan menimbulkan gejala-gejala fisik seperti nyeri kepala, gangguan tidur, kelelahan kronis, gangguan pencernaan dan nyeri otot (Prasetya *et al.*, 2023).

Somatisasi dapat berdampak pada penurunan fungsi sosial dan kualitas hidup, serta mengganggu aktivitas akademik mahasiswa, sehingga berpotensi menghambat pencapaian prestasi dan proses belajar (Feussner *et al.*, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gejala somatisasi dapat menjadi tanda bahwa adanya tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Irlaks *et al.* (2020), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan derajat gejala somatisasi pada

mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015. Didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Tingkat keparahan gejala somatisasi yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah gejala somatisasi sedang (26%), gejala somatisasi ringan (24%), gejala somatisasi berat (23%), gejala somatisasi sangat berat (16%) hingga gejala somatisasi sangat ringan (11%). Hal serupa juga didapatkan dari studi yang dilakukan oleh Berliani (2022) yang mengidentifikasi hubungan stres akademik dengan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat stres akademik berhubungan positif lemah dengan nilai *p-value* sebesar 0,035 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r_s) sebesar 0,179 (Berliani, 2022) Namun, hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.* (2020) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara gejala somatoform dengan tingkat stres pada siswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta selama menjalani pembelajaran jarak jauh dengan nilai *p-value* sebesar 0,225 ($p > 0,05$).

Meskipun stres dan somatisasi pada mahasiswa kedokteran telah banyak diteliti, tetapi masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian mengenai topik ini. Selain itu, masih terbatasnya penelitian di Indonesia yang menganalisis hubungan stres dan somatisasi menggunakan pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan faktor akademik, interpersonal, dan psikososial mahasiswa kedokteran. Minimnya data lokal yang mendalam mengenai pola hubungan antara stres dan somatisasi juga menjadi kendala dalam pengembangan program pendampingan kesehatan mental yang efektif di institusi pendidikan kedokteran.

Tingginya prevalensi stres dan gejala somatisasi pada mahasiswa kedokteran serta masih terdapatnya kesenjangan penelitian terkait hubungan keduanya, menunjukkan perlunya dilakukannya penelitian yang mendalam untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa kedokteran, gambaran derajat dan pola gejala somatisasi yang muncul, serta menganalisis antara tingkat stres dan munculnya gejala somatisasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi dasar untuk pengembangan pendampingan psikologis dan manajemen stres di lingkungan pendidikan kedokteran.

METODE

Proses pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus sampai September tahun 2025 dan telah dinyatakan lulus etik dari komite etik penelitian Universitas Pendidikan Ganesha dengan nomor 049/UN48.16.04/PT/2025. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Metode *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, yang menggunakan seluruh mahasiswa program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022, 2023 dan 2024 yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu : a) Mahasiswa yang memiliki gangguan psikis yang terdiagnosis oleh psikolog maupun psikiater; b) Mahasiswa yang memiliki penyakit fisik kronis yang telah terdiagnosis oleh dokter dan sedang menjalani pengobatan untuk penyakit tersebut; c) Mahasiswa yang memiliki penyakit fisik akut yang terdiagnosis oleh dokter dan sedang menjalani pengobatan untuk penyakit tersebut dalam 7 hari terakhir dihitung dari tanggal pengisian kuesioner; d) mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian; dan e) mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Mahasiswa kedokteran angkatan 2025 tidak diikutsertakan dikarenakan pada penyusunan dan pengambilan data, angkatan 2025 belum memasuki masa pembelajaran.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner MSSQ (*Medical Student Stress Questionnaire*) untuk mengukur tingkat stres khususnya pada mahasiswa kedokteran dan kuesioner SSS-8 (*Somatic Symptom Scale-8*) untuk mengukur derajat gejala somatisasi yang dirasakan. Kedua kuesioner tersebut telah terbukti validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur kedua variabel dalam penelitian ini.

HASIL

Data dalam penelitian ini diambil dari bulan Agustus sampai bulan September 2025. Dari 301 mahasiswa kedokteran, terdapat 278 yang memenuhi kriteria inklusi yang selanjutnya diambil sebagai sampel penelitian ini. Hasil jawaban responden dikumpulkan dan dianalisis menggunakan bantuan SPSS edisi 26. Analisis data ini meliputi analisis univariat dan bivariat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tahun Angkatan, Tingkat Stres dan Derajat Gejala Somatisasi

Variabel	Frekuensi (n=278)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Wanita	183	65,8%
Pria	95	34,2%
Tahun Angkatan		
2022	99	35,9%
2023	69	24,8%
2024	110	39,6%
Tingkat Stres		
Stres ringan	20	7,2%
Stres sedang	115	41,4%
Stres berat	123	44,2%
Stres sangat berat	20	7,2%
Derajat Gejala Somatisasi		
Normal	40	14,4%
Gejala somatisasi ringan	59	21,2%
Gejala somatisasi sedang	58	20,9%
Gejala somatisasi berat	41	14,7%
Gejala somatisasi sangat berat	80	28%

Dari hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 1, menunjukkan sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini merupakan wanita sebanyak 183 (65,8%) sedangkan responden yang berjenis kelamin pria sebanyak 95 orang (34,2%). Jika dilihat dari tahun angkatan, mahasiswa angkatan 2024 menjadi responden terbanyak sekitar 110 orang (39,6%), angkatan 2022 sebanyak 99 orang (35,9%), dan angkatan 2023 sebanyak 69 orang (24,8%). Sebagian besar responden mengalami stres berat sebanyak 123 orang (44,2%) dan stres sedang sebanyak 115 orang (41,4%), sedangkan responden yang mengalami stres ringan dan stres berat yaitu sebanyak 20 orang (7,2%).

Tabel 2. Gambaran Jenis Gejala Somatisasi Responden

Jenis Gejala Somatisasi	Rerata	Std. Deviasi
Masalah Pencernaan	1,23	1,233
Nyeri Punggung	1,38	1,262
Nyeri di tangan, kaki atau persendian	1,04	1,133
Sakit kepala	1,62	1,305
Nyeri dada atau sesaknapas	0,81	1,155
Pusing	1,52	1,265
Merasa lelah atau kurang berenergi	1,99	1,272
Kesulitan tidur	1,61	1,333

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa responden mengalami berbagai jenis gejala somatisasi dengan intensitas yang bervariasi. Gejala yang paling sering dilaporkan adalah merasa lelah atau kurang berenergi, dengan rerata tertinggi yaitu 1,99. Selain itu, sakit kepala (1,62), kesulitan tidur (1,61) dan pusing (1,52) juga termasuk keluhan yang cukup umum dirasakan oleh responden. Gejala dengan frekuensi sedang meliputi nyeri punggung (1,38) dan masalah pencernaan (1,23). Sementara itu, keluhan yang paling jarang dilaporkan adalah nyeri di tangan, kaki atau persendian (1,04) serta nyeri dada atau sesak napas (0,81). Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan terkait kelelahan, sakit kepala dan gangguan tidur merupakan jenis gejala somatisasi yang paling dominan dialami oleh responden.

Tabel 3. Tabulasi Silang Gender dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran

Gender	Jumlah	Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran				
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Sangat Berat	Total
Wanita	Jumlah	8	73	86	16	183
	Persentase menurut gender	4,4%	39,9%	47%	8,7%	100%
	Persentase dalam Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran	40,0%	63,9%	69,9%	80%	65,8%
	Persentase dari total	2,9%	30,9%	30,9%	5,8%	65,8%
Pria	Jumlah	12	42	37	4	95
	Persentase menurut gender	12,6%	44,2%	38,9%	4,2%	100%
	Persentase dalam Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran	60%	36,5%	30,1%	20%	34,2%
	Persentase dari total	4,3%	15,1%	13,3%	1,4%	34,2%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, mahasiswa wanita lebih banyak mengalami stres berat (47%) dan stres sedang (39,9%). Sedangkan mahasiswa pria cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dengan 38,9% pada kategori stres berat dan 44,2% pada kategori stres sedang. Selain itu, wanita mendominasi seluruh kategori tingkat stres dengan proporsi antara 63% sampai 80% pada setiap tingkatnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, termasuk pada kategori yang sangat berat sebesar, 8,7% pada wanita dan 4,2% pada pria. Secara menyeluruh, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi tingkat stres berdasarkan gender, dimana wanita cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025

Tingkat Stres	Derajat Gejala Somatisasi										p-value	Correlation Coefficient (ρ)
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	11	4	5	1,8	2	0,7	2	0,7	0	0	0,000	0,457
Sedang	18	6,5	37	13,3	32	11,5	9	3,2	19	6,8		
Berat	10	3,6	17	6,1	23	8,3	25	9	48	17,3		
Sangat Berat	1	0,4	0	0	1	0,4	5	1,8	13	4,7		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat stres berat (44,2%) cenderung mengalami gejala somatisasi berat hingga sangat berat. Sebanyak 25 responden (9%) mengalami gejala somatisasi berat dan 48 responden (17,3%) mengalami gejala somatisasi sangat berat pada kelompok stres berat. Sementara itu, pada kelompok stres sedang (41,4%), sebagian besar responden menunjukkan gejala somatisasi

ringan hingga sedang, masing-masing sebesar 37 responden (13,3%) dan 32 responden (11,5%). Pada kelompok stres ringan (7,2%), sebagian besar responden tergolong dalam kategori somatisasi normal sebanyak 11 responden (4,0%) dan ringan sebanyak 5 responden (1,8%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi (ρ) = 0,457 dengan $p\text{-value}$ = 0,000. Nilai $p < 0,05$ menandakan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan derajat gejala somatisasi pada mahasiswa kedokteran. Nilai koefisien korelasi (ρ = 0,457) menunjukkan kekuatan hubungan positif sedang antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan wanita sebanyak 183 orang (65,8%), sementara pria hanya berjumlah 95 orang (34,2%). Dominasi responden wanita, menggambarkan komposisi umum mahasiswa kedokteran di banyak institusi yang didominasi oleh perempuan dibandingkan pria. Shrivastava & Shrivastava (2022) menjelaskan bahwa meskipun jumlah perempuan dalam pendidikan kedokteran meningkat, sistem pendidikan medis masih banyak dipengaruhi oleh struktur patriarki sehingga pengalaman dan kebutuhan perempuan belum sepenuhnya terakomodasi dalam kurikulum. Dengan demikian, tingginya jumlah mahasiswa perempuan dalam penelitian ini tidak hanya menggambarkan tren demografis, tetapi juga relevan dengan isu kesetaraan gender dalam pendidikan kedokteran. Berdasarkan tingkat stres, diketahui mayoritas responden berada pada kategori stres berat (44,2%) dan stres sedang (41,4%), sedangkan proporsi stres ringan dan stres berat masing-masing sebesar 7,2%. Dominasi kategori stres sedang dan stres berat menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi. Temuan ini sebanding dengan studi yang dilakukan Aloufi *et al.* (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok dengan tingkat kerentanan stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lain akibat intensnya beban akademik, tuntutan klinis dan tekanan aktivitas akademik lainnya. Di sisi lain, temuan serupa juga dilaporkan oleh Afshar *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi yang berkaitan dengan kelelahan emosional, penurunan ketahanan diri, dan pola belajar yang tidak adaptif.

Pada analisis gejala somatisasi yang paling sering dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah rasa kurang berenergi dan sakit kepala. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irlaks *et al.* (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kelelahan dengan skor rerata hampir serupa. Secara fisiologis, rasa kelelahan dapat dijelaskan melalui aktivasi aksis *sympatho-adreno-medullary* (SAM) selama periode stres. Aktivasi SAM memicu pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin (Valencia-florez *et al.*, 2023). Kedua hormon ini kemudian berinteraksi dengan reseptor α -adrenergik dan β -adrenergik yang tersebar di berbagai jaringan tubuh, termasuk otot rangka. Ketika epinefrin dan norepinefrin berikatan dengan reseptor G-protein pada membran sel, terjadi aktivasi jalur pensinyalan intraseluler *cyclic adenosine monophosphate* (cAMP). Aktivasi jalur ini menghasilkan respons cepat berupa peningkatan kontraksi otot dan aktivitas metabolik (Ghasemi *et al.*, 2024). Jika proses ini berlangsung secara terus-menerus akibat stres kronis, maka akan terjadi kelelahan otot dan penurunan energi, yang menjadi salah satu manifestasi khas dari gejala somatisasi (Irlaks *et al.*, 2020).

Selain itu, pengetahuan medis yang dimiliki mahasiswa kedokteran berpotensi meningkatkan kecenderungan somatisasi. Mahasiswa kedokteran mempelajari berbagai penyakit beserta manifestasi klinisnya, sehingga memiliki respons *hiperawareness* terhadap sensasi tubuh. Pengetahuan yang mendalam tentang penyakit dan gejala klinis dapat menimbulkan ekspektasi dan keyakinan tertentu terhadap kondisi kesehatan (*illness beliefs*),

yang kemudian menyebabkan perhatian selektif terhadap sensasi atau perubahan tubuh tertentu. Akibatnya, mahasiswa kedokteran menjadi lebih peka terhadap sinyal tubuh mereka sendiri dan cenderung menafsirkan sensasi ringan sebagai tanda penyakit, sehingga memicu peningkatan gejala somatisasi (Feussner *et al.*, 2022). Studi yang dilakukan oleh Ezmeirly & Farahat (2019) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan medis seseorang, semakin besar pula sensitivitasnya terhadap perubahan fisiologis tubuh, sehingga memicu peningkatan gejala somatisasi.

Hasil analisis perbedaan tingkat stres berdasarkan gender menunjukkan bahwa mahasiswa wanita mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia *et al.* (2023) yang melaporkan bahwa 74,2% responden wanita mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan pria (25,8%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Graves *et al.* (2021) yang melaporkan bahwa mahasiswa perempuan secara konsisten menunjukkan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan pria. Perbedaan tingkat stres antara pria dan wanita dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme biologis dan neurologis. Secara neurologis, wanita lebih dominan mengaktifkan sistem limbik, terutama *amygdala*, *hippocampus*, dan *insula*, ketika menghadapi stres. Aktivasi area-area ini menyebabkan respons stres yang lebih emosional dan intens (Goldfarb *et al.*, 2019). Dari sisi hormonal, kadar estrogen dan progesteron yang lebih tinggi pada perempuan berperan dalam mengatur respons stres dan emosi, sehingga membuat perempuan lebih sensitif terhadap tekanan emosional (Aulia *et al.*, 2023). Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih banyak mengaktifkan korteks prefrontal, yaitu area otak yang berperan dalam pengambilan keputusan rasional dan pengendalian emosi. Hal ini menjadikan respons stres pada laki-laki lebih stabil dan bersifat kognitif dibandingkan perempuan (Goldfarb *et al.*, 2019).

Selain itu, perbedaan coping stres antara pria dan wanita dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh wanita. perempuan lebih sering menggunakan strategi coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), seperti *self-distraction*, *emotional support*, dan *venting* dalam mengelola emosi. Sedangkan, pria cenderung menggunakan pendekatan coping yang lebih rasional dan berorientasi pada pemecahan masalah (Graves *et al.*, 2021). Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi Waterhouse *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa perempuan strategi coping emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan strategi *problem-focused coping* yang lebih adaptif. Dengan demikian, bukti empiris terbaru mendukung bahwa perbedaan biologis dan psikologis antara pria dan wanita turut membentuk kecenderungan pola coping yang berbeda, sehingga berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres yang lebih banyak dilaporkan pada wanita dibandingkan pria (Waterhouse *et al.*, 2025). Pola *coping strategy* yang lebih emosional pada wanita, membuat wanita lebih rentan mengalami stres berkelanjutan, sehingga tingkat stres yang cenderung lebih tinggi (Graves *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan analisis *Rank Spearman*, diperoleh hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi pada mahasiswa kedokteran. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi bermakna secara statistik. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,457 menggambarkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula derajat gejala somatisasi yang dirasakan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irlaks *et al.* (2020), dimana didapatkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan serupa juga didapatkan dari studi yang dilakukan oleh Pourramzani *et al.* (2024) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan derajat gejala somatisasi pada mahasiswa kedokteran.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Garner yang menyatakan bahwa stres berhubungan erat dengan timbulnya gejala somatisasi karena tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada fungsi fisiologis tubuh melalui gangguan pada sistem saraf simpatik (Pourramzani *et al.*, 2024). Stres kronis mengganggu keseimbangan tubuh (homeostasis) dan memicu beban *allostatic* akibat aktivasi berulang pada aksis *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA). Aktivasi HPA menyebabkan peningkatan sekresi kortisol yang menekan respons imun melalui penghambatan sitokin proinflamasi, penurunan aktivitas limfosit B dan T, serta penurunan jalur sinyal inflamasi, sehingga menimbulkan efek immunosupresif. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan terhadap infeksi, mengalami penyembuhan luka yang lambat, serta peningkatan risiko peradangan dan penyakit autoimun. Selain itu, stres kronis yang menyebabkan aktivasi HPA berkelanjutan juga mempengaruhi sistem kardiovaskuler melalui peningkatan sekresi epinefrin dan kortisol yang menurunkan kadar *nitric oxide* serta meningkatkan kontraktilitas pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan kardiovaskular (Pourramzani *et al.*, 2024). Dereglasi aksis HPA ini memicu peradangan sistemik dan gangguan fungsi imun (Goncharova, 2020). Di sisi lain, pelepasan epinefrin juga dapat merangsang nosiseptor dan menimbulkan sensasi nyeri (Rohmah & Merijanti, 2024). Dengan demikian, stres kronis yang berlangsung terus-menerus tidak hanya menimbulkan tekanan psikologis, tetapi juga memicu respons fisiologis kompleks yang berujung pada munculnya berbagai gejala somatik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya gejala somatisasi, dan faktor jenis kelamin turut berperan dalam mempengaruhi perbedaan tingkat stres tersebut. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan kedokteran untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada manajemen stres, pencegahan *burnout*, serta upaya penguatan dukungan psikososial khususnya bagi mahasiswa, khususnya wanita yang terbukti lebih rentan mengalami stres dan somatisasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya gejala somatisasi dan faktor jenis kelamin turut berperan dalam memengaruhi perbedaan tingkat stres tersebut. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat gejala somatisasi yang dialami oleh mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dengan nilai *p-value* sebesar 0,00 ($p\text{-value} \leq 0,05$) dan *correlation coefficient* bernilai 0,457 yang menggambarkan hubungan positif yang sangat kuat. Jadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka, semakin tinggi pula derajat gejala somatisasi yang dirasakan. Temuan ini penting sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan stres di kalangan mahasiswa kedokteran, mengingat tingginya tekanan akademik dan emosional yang dihadapi selama proses pendidikan kedokteran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing dan pihak Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha atas bimbingan dan fasilitas yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Afshar, K., Wiese, B., Stiel, S., Schneider, N., & Engel, B. (2022). Perceived stress and study

- related behavior and experience patterns of medical students: a cross - sectional study. *BMC Medical Education*, 1 (9) available at: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03182-4>
- Aloufi, M. A., Jarden, R. J., Gerdtz, M. F., & Kapp, S. (2021). Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. In *Nurse Education Today* (Vol. 102). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>
- Antoniadou, M., Manta, G., Kanellopoulou, A., Kalogerakou, T., Satta, A., & Mangoulia, P. (2024). Managing Stress and Somatization Symptoms Among Students in Demanding Academic Healthcare Environments. *Healthcare (Switzerland)*, 12(24), 1–35. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare12242522>
- Aulia, W. R., Marhayuni, E., Sandayanti, V., & Lestari, S. M. P. (2023). Hubungan Lingkungan Belajar dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahyati Angkatan 2020. *Jurnalmalahyati*, 10(3), 1672–1680.
- Berliani, A. F. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dengan Gangguan Psikofisiologis Pada Mahasiswa Kedokteran Studi Observasional Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung*. Universitas Islam Sultan Agung
- Brambila-Tapia, A. J. L., Meda-Lara, R. M., Palomera-Chávez, A., de-Santos-Ávila, F., Hernández-Rivas, M. I., Bórquez-Hernández, P., & Juárez-Rodríguez, P. (2020). Association between personal, medical and positive psychological Variables with somatization in university health sciences students. *Psychology, Health and Medicine*, 25(7), 879–886. Available at: <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1683869>
- Díez-Suárez, A., & Hernández-González, C. (2025). Somatization in childhood and adolescence: a guide to facilitate its understanding. *Anales de Pediatría*, 102(2). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2024.503711>
- Ezmeirly, H. A., & Farahat, F. M. (2019). *Illness anxiety disorder and perception of disease and*. 40(11), 1144–1149. Available at: <https://doi.org/10.15537/smj.2019.11.24654>
- Feussner, O., Rehnisch, C., Rabkow, N., & Watzke, S. (2022). Somatization symptoms—prevalence and risk, stress and resilience factors among medical and dental students at a mid-sized German university. *PeerJ*, 10. Available at: <https://doi.org/10.7717/peerj.13803>
- Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*. Available at: <https://doi.org/10.1177/18344909241289222>
- Goldfarb, E. V., Seo, D., & Sinha, R. (2019). Sex differences in neural stress responses and correlation with subjective stress and stress regulation. *Neurobiology of Stress*, 11(May), 100177. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100177>
- Goncharova, N. D. (2020). The HPA Axis under Stress and Aging: Individual Vulnerability is Associated with Behavioral Patterns and Exposure Time. *BioEssays Journal*. 2000007, 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1002/bies.202000007>
- 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. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Irlaks, S. V., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3). Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Juniartha, M. H. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Muslim, Z. A., Maulina, N., & Khairunnisa, C. (2023). Gambaran Gejala Psikosomatik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh sebelum Mengikuti Ujian Blok. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(6), 80. Available at: <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i6.11874>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor

- Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*, 4(1), 18. Available at: <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Pourramzani, A., Yasori, K. M., Saadat, S., & Eslamdoust-siahestalkhi, F. (2024). Perceived Stress And Somatic Symptoms With The Mediating Role Of Self-Compassion In Medical Students. *Research and Development in Medical Education*. 13(27). Available at: <https://doi.org/10.34172/rdme.33248>
- Prasetya, E. C., Intan Afifah, Muhammad Hanun Mahyuddin, Ulaa Haniifah, & Khadijah Hasanah Abang Abdullah. (2023). Physical Complaints of Pain and Heartburn as Part of The Symptoms of Somatization. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12(2), 186–193. Available at: <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.39192>
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2(1), 38–45. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Rohmah, W. A., & Merijanti, L. T. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi Pada Siswa Sma Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 38–48. Available at: <https://doi.org/10.25105/pdk.v9i1.16487>
- Satpathy, P., Siddiqui, N., Parida, D., & Sutar, R. (2021). Prevalence of stress, stressors, and coping strategies among medical undergraduate students in a medical college of Mumbai. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1). Available at: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1395_20
- Seedhom, A. E., Kamel, E. G., Mohammed, E. S., & Raouf, N. R. (2019). Predictors of Perceived Stress among Medical and Nonmedical College Students, Minia, Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–6. Available at: <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- Shrivastava, S. R., & Shrivastava, P. S. (2022). *Neglected Domain of Feminism in Medical Education: The Need for Curricular Reform*. 112–114. Available at: <https://doi.org/10.4103/cmici>
- Valencia-florez, K.B., Sánchez-castillo, H., Vázquez, P., Zarate, P., & Paz, D. B. (2023). *Stress , a Brief Update*. 16(2), 105–121. Available at: <https://doi.org/10.21500/20112084.5815>
- Waterhouse, P., Samra, R., & Waterhouse, P. (2025). University Students ' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review*. 1–41. Available at: <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
- Widjaja, S., & Cahyono, A. (2022). Stress Analytics Of Medical Students At Faculty Of Medicine University Of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(3), 319. Available at: <https://doi.org/10.22146/jpki.64881>
- World Health Organization. 2023. "Stress". Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (accessed on April 26, 2025)