

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KECENDERUNGAN GANGGUAN SIMTOM SOMATIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

The Effect of Emotional Regulation on Somatic Symptom Disorder in Final Year Students

Istiana Tajuddin, Mifthahul Jannah, Grestin Sandy R

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

*) [istiana@unhas.ac.id/085228705240](mailto:istiana@unhas.ac.id)

ABSTRACT

Final year students has an obligation to make a thesis as a requirement for graduation. In the process of working thesis, students retrieved with various problems both academic and non-academic problems, thus requiring the ability to regulate emotions. Emotion regulation is a process of processing emotions that consists of monitoring emotions, evaluating, and modifying emotional reactions to achieve emotional balance. If emotions cannot be regulated properly for a long time, it can lead to pathological risks such as a tendency to symptom somatic disorders. This study aims to reveal the effect of emotional regulation on the tendency of symptom somatic disorders in students working their thesis in Makassar. This study used a quatitative approach with a correlational design. The sample in this study consisted of 404 students working on a thesis in Makassar based on simple random sampling. The results indicated that emotion regulation significantly influenced the tendency of symptom somatic disorder by 11.2% (Sig=0.000).

Keywords : Emotion Regulation, Final Year Students, Symptom Somatic Disorder

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi memiliki kewajiban mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada proses pengerjaan skripsi mahasiswa dihadapkan dengan berbagai masalah baik masalah akademik dan masalah non akademik, sehingga membutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses pengolahan emosi yang terdiri dari memonitor emosi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai keseimbangan emosional. Apabila emosi tidak dapat diregulasi dengan baik dalam waktu yang lama, maka dapat menimbulkan resiko patologis seperti kecenderungan gangguan simtom somatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel pada penelitian ini terdiri atas 404 mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makasar yang dipilih melalui *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan skala Regulasi emosi dan Symptom Somatic Scale – 8. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis sebesar 11.2%(Sig=0.000).

Kata kunci : Gangguan Simtom Somatis, Mahasiswa Tingkat Akhir, Regulasi Emosi,

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir yang menempuh studi di perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk mengerjakan skripsi sebagai syarat wajib kelulusan.. Pada proses pengerjaan skripsi, mahasiswa cenderung menghadapi masalah meliputi masalah dalam pengulangan mata kuliah, tugas penulisan skripsi, perencanaan masa depan, tuntutan keluarga sebagai pendukung dana untuk segera menyelesaikan kuliah, serta semakin banyaknya teman sebaya yang telah lulus kuliah dan memperoleh pekerjaan (Pratiwi & Lailatushifah, 2007). Masalah lainnya juga meliputi penentuan judul skripsi, rasa malas dalam mengerjakan skripsi, kurang motivasi, sulit membagi waktu, dosen yang sulit ditemui, dan tidak konsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016). Berdasarkan data awal yang diperoleh dari 35 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan

tinggi di kota Makassar menunjukkan bahwa 30% mahasiswa mengalami kemalasan dan kurang motivasi dalam mengerjakan skripsi, 19% sulit mencari referensi, 17% mengalami rasa cemas, tekanan, ataupun keadaan emosional yang naik turun, 13% memiliki kendala dalam proses bimbingan, 9% mengalami masalah dalam manajemen waktu, 4% kesulitan dalam pengumpulan data, 4% terkendala perangkat, dan 4% lainnya bingung terkait variabel.

Permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi tekanan, sehingga menyebabkan masalah psikologis salah satunya kecenderungan gangguan simtom somatis. Irlaks *et al.* (2020) mengemukakan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi mempengaruhi timbulnya kecenderungan gangguan simtom somatis. Selain itu, mahasiswa yang mengerjakan skripsi

memiliki kecenderungan gangguan simtom somatis dengan kisaran ringan sampai berat, seperti sakit kepala dan pusing, gejala gastrointestinal, nyeri punggung, merasa lelah atau sedikit energi, nyeri dada atau nafas pendek ataupun siklus menstruasi yang tidak teratur.

Gangguan simtom somatis dikenal juga sebagai *medical unexplained symptom* berlangsung secara kronis dan berfluktuasi, sehingga gejala dan keluhan fisik yang cukup parah dapat mengganggu keseharian individu dalam setting sosial, pekerjaan, atau setting lainnya (Phillips, 2001). Gejala somatis yang paling umum terjadi meliputi nyeri di berbagai bagian tubuh (nyeri punggung, leher, daerah panggul, perut, otot, dan sakit kepala), gangguan pada fungsi organ seperti pencernaan atau pernafasan (sesak napas, jantung berdebar-debar), maupun kelelahan. Gejala somatis tersebut tidak dapat dikaitkan secara pasti dengan penyakit medis konvensional, kelainan biokimia, ataupun perubahan struktural dalam tubuh (Guney *et al.*, 2019; Kearney & Trull, 2012).

Gangguan simtom somatis dicirikan dengan penderita yang tidak memiliki kendali atas simtom yang dirasakan. Hal tersebut berarti bahwa penderita tidak dengan sengaja memalsukan simtom untuk mencoba menipu orang lain, dalam hal ini penderita menyadari bahwa ada sesuatu yang salah dengan dirinya (Holey *et al.*, 2017). Selain adanya keluhan gejala fisik yang persisten, gangguan disertai dengan permintaan pemeriksaan medis berulang walaupun terbukti bahwa hasil pemeriksaan medis yang negatif dan tidak ditemukan kelainan yang menjadi keluhan (Maslim, 2013).

Pada umumnya, 80% populasi individu menyatakan bahwa merasakan gejala somatik fisik ringan dalam seminggu terakhir. Ketika kekhawatiran tentang gejala semakin parah dapat mengarah pada distress yang signifikan dan menjadi diagnosis gangguan simtom somatis (Holey *et al.*, 2017). Schaefer (dalam Charis & Panayiotou, 2018) juga mengemukakan bahwa 4 sampai 10% dari populasi umum dan 20% dari pasien perawatan primer memiliki gangguan somatis. Gangguan simtom somatis cenderung terjadi sebelum usia 30 tahun, yakni pada masa dewasa awal. Dengan demikian, mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang berada pada periode dewasa awal berindikasi mengalami kecenderungan gangguan simtom somatis.

Rudolf & Henningsen (dalam Charis & Panayiotou, 2018) mengemukakan bahwa individu dengan gangguan simtom somatis merasa tidak berdaya, sebab ketika berada di bawah tekanan mereka tidak dapat secara efektif untuk meregulasi perasaannya. Misalnya ketika kecewa, mereka tidak dapat membuat dirinya tenang atau menghibur diri. Hal tersebut dikarenakan individu mengekspresikan konflik mental secara simbolis melalui gejalanya.

Simtom yang timbul merupakan *affect equivalent* yakni reduksi penekanan dan penghindaran terhadap emosi, keluhan gejala yang dialami terhubung dengan emosi dari kecemasan dan ketakutan (Fenichel, 1999). Dengan demikian, simtom somatis merupakan ekspresi konflik mental dalam bentuk timbulnya simtom fisik yang tidak dapat divalidasi secara pasti dan disebabkan oleh reduksi penekanan dan penghindaran terhadap emosi yang tidak diregulasi dengan baik.

Guney *et al.* (2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebagai salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi perkembangan, proses, maupun pengobatan gejala pada simtom somatis. Hal tersebut ditinjau berdasarkan fungsi yang tidak koheren dari sistem respons emosional (kognisi dan tubuh) selama regulasi emosi, sehingga menimbulkan simtom somatis. Davoodi *et al.* (2018) juga mengemukakan bahwa disregulasi emosi pada gangguan somatisasi disebabkan oleh kegagalan individu untuk mengatur dan memodulasi emosi pada tingkat kognitif ketika stress, sehingga dapat mengakibatkan respons fisiologis dan perilaku berlebihan yang meningkatkan kerentanan terhadap gangguan somatis. Adanya kesulitan dalam mengidentifikasi emosi dan membedakannya dengan sensasi tubuh kemudian mengakibatkan timbulnya strategi regulasi emosi yang maladaptif pada individu dengan gangguan simtom somatis.

Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya, dan cara individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Dengan demikian, proses regulasi emosi dikaitkan dengan bagaimana emosi tersebut diatur (Gross, 2014). Bryat (2015) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi mengalami, memodulasi, dan mengekspresikan emosi yang sangat penting untuk fungsi adaptif. Emosi dialami dalam tiga cara utama, yakni perilaku, fisiologis, dan berdasarkan pengalaman, sehingga regulasi emosi mengacu pada strategi yang mengatur ketiga proses emosional tersebut. Dengan demikian, regulasi emosi dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi proses psikologis lainnya (Charis & Panayiotou, 2018).

Peran regulasi emosi dalam konteks timbulnya gangguan simtom somatis menjadi penting, sebab individu dengan simtom somatis kurang kompeten dalam mengatur emosinya dan cenderung melakukan strategi penghindaran emosi, seperti penekanan. Individu tersebut juga kurang mampu mengidentifikasi dan membedakan perasaannya. Bahkan pada sampel nonklinis, penurunan kemampuan dalam regulasi emosi telah dikaitkan dengan peningkatan timbulnya simtom (Charis & Panayiotou, 2018). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh

Kurniawati (2012) pada 58 orang yang didiagnosis mengalami gangguan simtom somatis menunjukkan adanya peran negatif regulasi emosi terhadap somatisasi pada pasien. Dengan demikian, jika individu kurang mampu dalam meregulasi emosi, maka dapat mengindikasikan timbulnya somatisasi.

Dampak dari kurang mampunya mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam meregulasi emosi juga mengakibatkan tendensi timbulnya simtom somatis. Simtom tersebut disebabkan oleh perasaan negatif yang muncul akibat tekanan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Tekanan psikologis yang tidak terekspresikan dan tidak teregulasi dalam waktu lama menjadi resiko dari timbulnya kecenderungan gangguan simtom somatis (Vijayanti *et al.*, 2022). Febriyanto (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi tidak memiliki regulasi emosi yang adaptif. Hal tersebut berarti bahwa adanya regulasi emosi yang tidak baik dikarenakan merasa tertekan atas masalah dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, keadaan tersebut juga dapat berakibat pada lamanya penyelesaian tugas akhir (Nurdin, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi cenderung mengalami banyak dinamika dan masalah, sehingga memerlukan regulasi emosi yang baik agar dapat berfungsi secara adaptif dalam menuntaskan studinya. Apabila mahasiswa memiliki regulasi emosi yang maladaptif maka dapat menghantarkan mahasiswa memiliki gejala psikopatologi misalnya kecenderungan gangguan simtom somatis. Kecenderungan gangguan simtom somatis dicirikan dengan timbulnya gejala yang tidak dapat divalidasi secara objektif. Hal tersebut disebabkan oleh adanya reduksi penekanan dan penghindaran emosi, sehingga diekspresikan dalam bentuk simtom somatis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah analisis regresi sederhana.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu regulasi emosi sebagai variabel independent dan

kecenderungan gangguan simtom somatis sebagai variabel dependen. Adapun pengambilan data dilakukan di Kota Makassar pada akhir tahun 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi di kota Makassar yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 404 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala regulasi emosi dan symptom somatic scale-8. Skala regulasi emosi disusun oleh Nisak (2018) yang terdiri dari 15 aitem dan disusun berdasarkan teori regulasi emosi Thompson. Symptom Somatic Scale-8 disusun oleh Gierk *et al.* (2014) yang terdiri dari 8 item terkait gejala fisik yang dirasakan selama 7 hari terakhir.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Lama Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar tahun 2022 (N=404)

No	Category	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	107	26.5%
	Perempuan	297	73.5%
2	Usia		
	20	23	5.7%
	21	183	45.3%
	22	155	38.4%
	23	39	9.7%
	24	3	0.7%
	25	1	0.2%
3	Lama Mengerjakan Skripsi		
	<= 1 Semester	255	63.1%
	2 – 3 Semester	144	35.6%
	= > 4 Semester	5	1.2%

Data responden ini dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama mengerjakan skripsi. Responden penelitian paling banyak berjenis

perempuan (73,5%), berada di rentang usia 21-22 tahun (83,7%), serta telah mengerjakan skripsi selama kurang lebih 1 semester (63,1%).

b. Analisis Deskriptif Regulasi Emosi dan Kecenderungan Simtom Somatis

Tabel 2.

Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi dan Kecenderungan Gangguan Simtom Somatis di Kota Makassar tahun 2022 (N=404)

No	Variabel	n	Mean	Std Dev	Min Max
1	Regulasi Emosi	404	37.62	4.95	20-56
2	Gangguan Simtom Somatis	404	16.52	6.36	2-30

Data deskriptif menunjukkan bahwa untuk variabel regulasi emosi, rerata skornya adalah 37.62, skor terendah 20, skor tertinggi 56, dan nilai standar deviasinya 4.95. Hal ini berarti bahwa rerata responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang. Variabel lainnya, yakni kecenderungan gangguan simtom somatis memiliki rerata skor sebesar 16,52, skor terendah 2, skor tertinggi 30, dan nilai standar deviasinya 6.36. Hal ini berarti bahwa rerata responden memiliki kecenderungan gangguan simtom somatis pada tingkat sangat berat.

c. Analisis Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecenderungan Gangguan Simtom Somatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 3.

Uji Regresi Linier Sederhana Regulasi Emosi terhadap Kecenderungan Gangguan Simtom Somatis

Variabel	R Square	Sig.	Unstandardized Coefficient
Regulasi Emosi & Kecenderungan Gangguan Simtom Somatis	0.112	0.000	-0.432

Data pada tabel diatas merupakan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Nilai R Square yang diperoleh tersebut menunjukkan besar gangguan simtom somatis yakni 0,112 atau 11,2%. Hal ini berarti bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis sebesar 11,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di kota Makassar. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Adapun nilai pengaruh regulasi emosi sebesar 11.2% dan nilai koefisien sebesar -0.432. Hal ini berarti bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis sebesar 11,2%, sementara nilai koefisien yang negatif bermakna bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa maka semakin ringan kecenderungan mahasiswa tersebut untuk mengalami gangguan simtom somatis. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi mahasiswa maka semakin berat kecenderungan mahasiswa tersebut mengalami gangguan simtom somatis.

Hasil penelitian ini didukung oleh Nst, *et al.* (2018) menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa mengalami permasalahan seperti menerima tuntutan dari orang tua, kurang memiliki keyakinan diri dalam mengerjakan tugas akhir, kurangnya dukungan sosial, sikap malas, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam proses bimbingan, dan kesibukan akibat aktivitas lainnya. Selain itu, mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung memiliki perasaan cemas akibat tekanan dalam proses menyelesaikan skripsi berupa tuntutan untuk segera menyelesaikan studi (Zain *et al.*, 2021). Aprilia & Yoenanto (2022) juga menyatakan bahwa ketika mahasiswa menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi dapat menimbulkan reaksi emosional seperti rasa rendah diri, rasa cemas, mudah marah, sedih, ataupun kecewa.

Permasalahan akademik maupun non akademik pada mahasiswa skripsi menjadi rangsangan timbulnya reaksi emosional. Rangsangan tersebut diterima oleh panca indera kemudian disalurkan menuju sistem limbik yang merupakan pusat emosi. Dari sistem limbik, kemudian ada proses pengambilan keputusan guna penentuan sikap yang akan diekspresikan dalam beragam wujud emosi (Vijayanti, *et al.*, 2022). Emosi yang dihasilkan perlu untuk dikelola. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan regulasi emosi sebagai usaha untuk mencapai keseimbangan emosional dengan mempertahankan positive affect dan mengurangi negative affect (Charis & Panayiotou, 2018).

Regulasi emosi sebagai proses pengolahan emosi terdiri dari memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dibutuhkan untuk mencapai keseimbangan emosional (Thompson, 1994). Memonitor emosi dalam hal ini seyogyanya mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat

menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan. Mengevaluasi emosi, yakni mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat meninjau emosi khususnya emosi negatif seperti kesedihan, kecewa, atau kemarahan agar tidak terbawa dan berlarut dalam emosi yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk berpikir rasional. Adapun memodifikasi emosi, yakni mahasiswa yang mengerjakan skripsi seyogyanya dapat menyesuaikan emosi yang dirasakan dengan lingkungan seperti tidak menyerah pada proses pengerjaan skripsi (Nisak, 2018; Safaria, 2012).

Febriyanto (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki kesulitan dalam kompetensi sosial, penyesuaian diri di lingkungan, memiliki resiko patologi yang lebih tinggi (Kring & Sloan, 2010) dan dapat berakibat pada penyelesaian tugasnya (Nurdin, 2016).

Emosi yang tidak diregulasi dengan baik dalam waktu yang lama dapat menciptakan perubahan fisiologis yang diwujudkan dalam keluhan fisik (Vijayanti, et al., 2022). Keluhan fisik yang timbul merupakan *affect equivalent* dari reduksi penekanan dan penghindaran terhadap emosi (Fenichel, 1999). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung mengalami keluhan fisik seperti mudah lelah, berkeringat, menurunnya imun tubuh, sehingga rentan terhadap sakit (Aprilia & Yoenanto, 2022). Hal tersebut berarti tekanan psikologis yang tidak terekspresikan dan dihadapi dalam waktu lama oleh mahasiswa akan beresiko menimbulkan simtom somatis sebagai manifestasinya.

Masalah regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya simtom somatis. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh adanya penurunan kemampuan untuk mengatur emosi positif, penekanan emosi, ketidakseimbangan dalam gairah fisiologis, dan penurunan kemampuan dalam kesadaran emosional (Guney, et al., 2015). Mazehari (2015) juga menegaskan bahwa kurangnya kemampuan regulasi emosi berupa kesulitan individu dalam mengarahkan perilaku sesuai tujuan, kesulitan dalam mengontrol perilaku impulsif, keterbatasan pada strategi regulasi emosi, dan penolakan respons emosional memberikan pengaruh terhadap timbulnya simtom.

Schnabel, et al., (2022) menyatakan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi terjadi karena adanya perubahan atau defisit pada proses regulasi emosi, yakni pada fase identifikasi, pemilihan strategi regulasi emosi, dan penerapan strategi regulasi emosi dikaitkan dengan simtom somatis yang hadir. Kurangnya kemampuan dalam mengidentifikasi

emosi dapat menyebabkan minimnya kesadaran akan kebutuhan memilih strategi regulasi emosi yang tepat dan mengatur emosi yang intens. Jika emosi tidak dapat dikendalikan dan tidak ada upaya untuk diregulasi, dapat meningkatkan *negative affect* dan menimbulkan sensasi fisiologis yang tidak dikenal sebagai bukti adanya aktivasi emosional.

Guney, et al. (2019) juga menyatakan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebagai salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi perkembangan dan proses timbulnya simtom somatis. Hal tersebut ditinjau berdasarkan fungsi yang tidak koheren dari sistem respons emosional (kognisi dan tubuh) selama regulasi emosi. Dengan demikian, mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap distress somatis (Mazaheri, 2015).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis diketahui sebesar 11.2%. Adapun 88.8% ditimbulkan oleh faktor lain salah satunya, kurangnya dukungan yang diperoleh mahasiswa pada proses pengerjaan skripsi, serta adanya peran dan kewajiban lain untuk dipenuhi, menjadi faktor stres yang memberikan pengaruh terhadap tendensi kecenderungan simtom somatis (Scharp & Hall, 2017). Selain itu, kesepian juga dapat menjadi faktor risiko bagi remaja untuk mengalami kecenderungan gangguan simtom somatis (Dafnaz dan Effendi, 2020).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Responden laki-laki menunjukkan tingkat regulasi emosi yang cenderung sedang ke tinggi, sedangkan pada perempuan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sedang ke rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ratnasari & Suleeman (2017) yang menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan walau menempuh pendidikan di universitas yang sama, khususnya pada *expressive suppression* dalam hal ini modifikasi emosi. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor budaya di Asia yang menuntut laki-laki untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sementara itu, perempuan yang dikenal sebagai makhluk emosional lebih dileluaskan untuk menampilkan emosi.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi mahasiswa yang mengerjakan skripsi berdasarkan lama pengerjaan skripsi. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam durasi kurang dari 1 semester memiliki regulasi emosi yang sedang cenderung tinggi, sedangkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam durasi 2 sampai 3

semester dan lebih dari 4 semester menunjukkan regulasi emosi yang sedang cenderung rendah. Hal tersebut dijelaskan oleh Boo, dkk (dalam Aprilia & Yoenanto, 2022) bahwa tingkat semester yang dijalani mahasiswa berjalan beriringan dengan tekanan psikologis yang dirasakan, artinya ketika mahasiswa memiliki tingkat semester lebih tinggi cenderung memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang dalam tahap awal pengerjaan skripsi. Hardhito & Leonardi (2016) menambahkan bahwa jika waktu atau semester dalam pengerjaan skripsi yang digunakan mahasiswa semakin banyak, maka akan berdampak pada waktu kelulusan yang semakin memicu emosi negatif. Dengan demikian, mahasiswa yang lebih lama mengerjakan skripsi memiliki tekanan psikologis dan emosi negatif yang lebih banyak untuk diregulasi, sehingga mereka memiliki regulasi emosi yang sedang cenderung rendah.

Hasil analisis deskriptif kecenderungan simtom somatis yang diperoleh dari 404 responden menunjukkan bahwa 61.4% atau 248 mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki kecenderungan gangguan simtom somatis dengan kategori sangat berat. Hal ini didukung oleh penelitian Liu, *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan simtom somatis yang signifikan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan mental. Hal tersebut dipengaruhi oleh emosi negatif yang berlebihan seperti ketakutan, kecemasan, depresi. Selain itu, Irlaks, *et al.* (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecenderungan gangguan simtom somatis dalam rentang sedang hingga sangat berat, dengan gejala simtom yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa lelah atau sedikit energi.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa kecenderungan gangguan simtom somatis ditinjau dari lama durasi pengerjaan skripsi secara keseluruhan cenderung berada pada kategori sangat berat, dengan presentase lebih tinggi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari 4 semester. Hal tersebut berarti semakin lama pengerjaan skripsi maka semakin besar pula tingkat stres atau tekanan yang dirasakan, sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu mahasiswa melakukan prokrastinasi dan membutuhkan waktu semakin lama dalam proses pengerjaan. Semakin lama waktu atau semester yang digunakan dalam pengerjaan skripsi semakin besar memicu emosi negatif (Hardhito & Leonardi, 2016). Negative stress yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor timbulnya simtom somatis (Fischer, *et al.*, 2016). Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa lama durasi pengerjaan skripsi menjadi pemicu emosi negatif pada

mahasiswa yang mengerjakan skripsi kemudian berdampak pada timbulnya simtom somatis.

Penelitian ini menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang tidak efektif, yakni kurangnya kemampuan dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional menyebabkan ketidakseimbangan emosional dan dapat memberikan dampak pada tendensi kecenderungan gangguan simtom somatis. Oleh karena itu, kemampuan efektif untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang dialami sangat diperlukan khususnya bagi mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi. Hal tersebut dikarenakan emosi dapat sangat membantu bagi mahasiswa jika diregulasi, namun juga dapat menjadi destruktif jika tidak diregulasi dengan baik (Nyklice *et al.*, 2008). Penggunaan regulasi emosi yang tidak efektif dapat memicu timbulnya emosi negatif (Charis & Panayiotou, 2018).

Emosi negatif yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat dipicu oleh banyaknya masalah yang dimiliki. Mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi tidak jarang memiliki permasalahan baik akademik maupun non akademik (Maesyaroh, 2021). Jika emosi negatif tersebut tidak dapat diregulasi dengan baik, dapat mempengaruhi timbulnya kecenderungan gangguan simtom somatis yang merupakan ekspresi distress tubuh disebabkan oleh adanya penekanan dan penghindaran emosi (Fenichel, 1999). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi berkontribusi sebagai salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi perkembangan, proses, maupun pengobatan gejala pada kecenderungan gangguan simtom somatis (Gueney *et al.*, 2015). Cara lain yang dapat ditempuh untuk mengatasi mengatasi stress yang berpengaruh pada kesehatan fisik, pasien ulkus diabetes mellitus melakukan ibadah yang rutin, mendapatkan dukungan keluarga, serta memeriksakan kondisi kesehatan secara rutin (Rahmatia, *et al.*, 2020)

Limitasi dari penelitian ini adalah norma pengukuran skala psikologi yang digunakan khususnya skala regulasi emosi belum memiliki standar acuan norma yang konstan. Hal tersebut berarti bahwa dalam penelitian ini norma yang digunakan untuk menentukan tingkat kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang mengerjakan skripsi masih menggunakan norma kelompok. Oleh karena itu, peneliti perlu berhati-hati dalam menggeneralisasikan hasil penelitian yang diperoleh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan

simtom somatis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Adapun besar pengaruh yang diperoleh, yakni sebesar 11.2% dan bersifat negatif. Hal tersebut berarti bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang bersifat negatif, yakni semakin rendah kemampuan regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap tendensi timbulnya kecenderungan gangguan simtom somatis.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menyusun alat ukur regulasi emosi yang memiliki penormaan yang terstandarisasi dengan baik sehingga dapat

digunakan secara luas dan hasilnya dapat digeneralisasi lebih luas.

Bagi para dosen sebaiknya mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya dalam tempo paling lama 6 bulan sehingga dapat terhindar dari kecenderungan gangguan simtom somatis yang tidak perlu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders 5th Ed. Text Revision (DSM 5 TR)*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2(1), 19-30.
- Charis, C., & Panayiotou, G. (2018). *Somatoform and Other Psychosomatic Disorders: A Dialogue Between Contemporary Psychodynamic Psychotherapy and Cognitive Behavioral Therapy Perspectives*. Cham: Springer International Publishing.
- Dafnaz, H.K & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, Vol.2, No.1, 6-13.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand., Z. (2018). Emotion Regulation Strategies in Depression and Somatization Disorder. *Psychological Reports* 0(0), 1-18.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kopasta* 3(1), 40-52.
- Febriyanto, R. S. (2015). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi. *Skripsi*, 1-17.
- Fenichel, O. (1999). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: Routledge.
- Fischer, S., Nater, U. M., & Laferton, J. A. (2016). Negative Stress Beliefs Predict Somatic Symptoms in Students Under Academic Stress. *Int.J. Behav. Med* .
- Gierk, B., Kohlman, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brahler, E., & Lowe, B. (2014). A Brief Measure of Somatic Symptom Burden. *JAMA Intern Medicine* 174(3), 399-407.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Gueney, Z. O., Sattel, H., Cardone, D., & Merla, A. (2015). Assessing Embodied Interpersonal Emotion Regulation in Somatic Disorders: A Case Study. *Frontiers in Psychology*, 1-56.
- Guney, Z. E., Sattel, H., Withthoft, M., & Henningsen, P. (2019). Emotion Regulation in Patients With Somatic Symptom and Related Disorders: A systematic Review. *Plos One* 14 (6).
- Hardhito, R., & Leonardi, T. (2016). Gambaran Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 5(1).
- Holey, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2017). *Abnormal Psychology*. New York: Pearson Education.
- Irlaks, V. S., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas* 9(3), 334-342.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: The Guildford Press.

- Kurniawati, H. (2012). Somatisasi Ditinjau Dari Kesejahteraan Spiritual dan Regulasi Emosi.
- Liu S, Liu Y, Liu Y. Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 2020 Jul;289:113070. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113070. Epub 2020 May 15. PMID: 32422501; PMCID: PMC7227526.
- Maesyaroh, D. A. (2021). Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas PPDGJ dan DSM-5*. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- Mazaheri, M. (2015). Difficulties in Emotion Regulation and Mindfulness in Psychological and Mindfulness in Psychological and Somatic Symptoms of Functional Gastrointestinal Disorders. *Psychiatry Behav Sci* 9(4), 1-7.
- Nisak, D. K. (2018). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi . Skripsi.
- Nst, M. S., Purwoningsih, E., Gultom, D. P., & Fujiati, I. I. (2018). Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014. *Ibnu Sina Biomedika* 2(1), 80-90.
- Nurdin, Z. (2016). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala . Skripsi.
- Nyklice, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2008). *Emotion Regulation Conceptual and Clinical Issues*. New York: Springer.
- Phillips, K. A. (2001). *Somatoform and Factitious Disorders*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. (2007). Kematangan Emosi dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Insight* 5(2).
- Rahmatia, S., Basri, M., Mustafa, M., & Zalina, A.N. (2020). Studi Literatur Hubungan Stress dengan Penerimaan Diri pada Pasien Ulkus Diabetik. *Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar Vol.2, N0.2, hal.59-65*
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. Vol.15 (1). hal.35-46
- Scharp, K. M., & Hall, E. D. (2017). Examining the Relationship Between Undergraduate Student Parent Social Support-Seeking Factors, Stress, and Somatic Symptoms: A Two-Model Comparison of Direct and Indirect Effect. *Health Communication*, 1-11.
- Schnabel, K., Petzke, T. M., & Witthoft, M. (2022). The Emotion Regulation Process in Somatic Symptom Disorder and Related Conditions - A Systematic Narrative Review. *Clinical Psychology Review* 97, 1-26.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Wiley Society for Research in Child Development.
- Vijayanti, N. P., Lestari, S. P., & Kartinawati, K. T. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Gangguan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal* 1(2), 7-12.
- Zain, M. I., Radiusman, Syazali, M., Hasnawati, & Amrullah, L. W. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 4(1), 73-85.