

DAMPAK KECEMASAN DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KEJADIAN *TENSION TYPE HEADACHE* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNISMA

Farellio Fikri Ardiansyah, Rizki Anisa, Dini Sri Damayanti*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi ancaman dan merupakan hal normal serta membuat perkembangan dan peningkatan kemampuan dalam menemukan identitas diri. Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengenali, mengatur, dan mengelola reaksi emosi dirinya. Kecemasan dan buruknya regulasi emosi dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Rasa cemas yang sangat berlebihan disaat kondisi penuh tekanan dapat menjadi pencetus terjadinya *Tension Type Headache* (TTH). Penelitian ini dilakukan yang menilai pengaruh kecemasan dan regulasi emosi terhadap TTH pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA.

Metode: Penelitian ini yaitu *Descriptive analytic* studi *Cross-sectional*. Responden penelitian yaitu mahasiswa FK UNISMA laki-laki dan perempuan tingkat I (n=92), tingkat II (92), dan tingkat III (n=92). Responden diukur tingkat kecemasan, regulasi emosi dan *tension type headache* menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Headache Screening Questionnaire* (HSQ). Data dianalisis dengan uji *Kruskal-Wallis*, dan *Spearman Correlation*. Nilai $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil: Hasil uji perbandingan tingkat kecemasan ($p < 0.000$). Hasil perbandingan regulasi emosi *Expressive Suppression* ($p < 0.368$) dan *Cognitive Reappraisal* ($p < 0.131$). Hasil uji pengaruh kecemasan terhadap TTH ($p < 0.030$, $r < 0.131$). Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan mempengaruhi terjadinya TTH. Pengaruh regulasi emosi *Expressive Suppression* terhadap TTH menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($p < 0.678$, $r < 0.025$), sedangkan pengaruh regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* terhadap TTH menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0.027$, $r < -0.133$).

Kesimpulan: Mahasiswa tingkat III memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dan meningkatkan terjadinya *tension type headache* pada mahasiswa FK UNISMA. Regulasi emosi *Cognitive reappraisal* yang rendah mempengaruhi terjadinya TTH.

Kata Kunci : Kecemasan, regulasi emosi, *tension type headache*, *medical students*

Korespondensi:

Dr. dr. Dini Sri Damayanti, M.Kes,

Jl. MT. Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

e-mail: dinisridamayanti@unisma.ac.id

THE IMPACT OF ANXIETY AND EMOTIONAL REGULATION ON TENSION TYPE HEADACHES INCIDENCE IN MEDICAL STUDENTS

Farellio Fikri Ardiansyah, Rizki Anisa, Dini Sri Damayanti*
Faculty Kedokteran, Universitas Islam Malang

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a response to a threatening situation and is a normal condition that occurs accompanied by growth, new experiences, as well as in finding self-identity. Emotional regulation is the way to recognize, regulate and manage their own emotional reactions. Anxiety and poor emotional regulation can affect to human physical condition. Excessive anxiety can cause *Tension Type Headache* (TTH). This research was conducted to identify the affects of anxiety and emotional regulation on TTH in student grade 1, 2 and 3 of FK UNISMA.

Method: This descriptive analytic cross-sectional study was conducted on medical students grade 1 (n=92), grade 2 (92), and grade 3 (n=92). Respondents measured their anxiety level, emotional regulation and tension type headache by using the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), and *Headache Screening Questionnaire* (HSQ). Data were analyzed using the *Kruskal-Wallis* and *Spearman Correlation*. P value < 0.05 was considered significant.

Results: The results of the anxiety level comparison test ($p < 0.000$). The results of emotion regulation comparison *Expressive Suppression* ($p = 0.368$) and *Cognitive Reappraisal* ($p < 0.131$). Test results of the effect of anxiety on TTH ($p < 0.30$, $r < 0.131$). This shows that the level of anxiety affects the occurrence of TTH.

Conclusion: Grade III medical students have the higher levels of anxiety and increase the occurrence of *tension type headaches* in FK UNISMA students.

Keywords : Anxiety, emotion regulation, *tension type headache*, *medical students*

Correspondence:

Dr. dr. Dini Sri Damayanti, M. Kes

Jl. MT. Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

e-mail: dinisridamayanti@unisma.ac.id

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon terhadap situasi ancaman dan merupakan hal normal serta membuat perkembangan dan peningkatan kemampuan baru dalam menemukan identitas diri.¹ Penelitian Ega A. (2021) menyatakan bahwa 30,4% mahasiswa FK UNISMA tingkat awal mengalami kecemasan ringan, 6,3% kecemasan tingkat sedang, dan 2,5% mengalami kecemasan tingkat berat. Mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebanyak 69% mengalami gejala kecemasan tingkat ringan, 11,50% gejala cemas sedang, 1,80% gejala cemas berat dan 0,90% gejala cemas berat.² Kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar karena dapat menurunkan tingkat fokus dan daya ingat (Munir and Takov, 2020). Selain kecemasan, regulasi emosi merupakan hal yang penting untuk mengelola sebuah masalah yang sedang dialami oleh mahasiswa.³

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengenali, mengatur, dan mengelola reaksi emosi dirinya.⁴ Mahasiswa kedokteran perlu diketahui regulasi emosinya untuk mengetahui cara dia beradaptasi dan mengelola emosi dalam menjalani perkuliahan. Kecemasan dan buruknya regulasi emosi dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Penelitian oleh Waldie (2015) menyatakan bahwa rasa cemas yang sangat berlebihan disaat kondisi penuh tekanan dapat menjadi pencetus terjadinya *Tension Type Headache* (TTH).⁵

Tension Type Headache (TTH) merupakan rasa sakit pada kepala seperti ditekan pada bagian dahi hingga ke belakang kepala.⁶ Menurut WHO tahun 2011 TTH dilaporkan terjadi pada populasi dengan rata-rata 42% pada orang dewasa dan kejadian pada wanita lebih tinggi dari pada pria.⁷ Salah satu faktor pemicu terjadinya TTH adalah kecemasan yang berlebihan.⁸ TTH yang berkepanjangan dan terus menerus dapat mengganggu aktivitas fisik dan mengganggu proses belajar mahasiswa.⁹ Pengukuran tingkat keparahan TTH pada mahasiswa kedokteran perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tekanan dan kecemasan yang dialami terhadap kondisi fisiknya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kecemasan dan regulasi emosi serta pengaruhnya terhadap kejadian *Tension Type Headache* pada mahasiswa pendidikan dokter tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *Descriptive-analytic* dengan pendekatan *Cross-sectional* dan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan regulasi emosi terhadap TTH pada mahasiswa tingkat I, II, dan III FK UNISMA. Penelitian dilaksanakan bulan Januari - April 2023 bertempat di Universitas Islam Malang. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan No.061/LE.003/II/02/2023.

Pengelompokkan Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I, II, dan III FK UNISMA, dengan kriteria inklusi yaitu, Mahasiswa prodi pendidikan dokter tingkat I, II, dan III FK UNISMA, sehat secara fisik dan mental, bersedia mengikuti penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu, Mahasiswa prodi farmasi dan profesi dokter FK UNISMA, sedang sakit dan memiliki riwayat sakit kejiwaan, tidak bersedia mengikuti penelitian.

Sampel dibagi menjadi 3 kelompok berdasarkan tingkat akademik, yaitu tingkat I, tingkat II, dan tingkat III. Jumlah populasi penelitian ini adalah 276 orang. Perhitungan jumlah sampel pada masing-masing kelompok menggunakan rumus *Krejcie and Morgan*. Sehingga didapatkan jumlah sampel pada tingkat I berjumlah 92 orang, tingkat II berjumlah 92 orang, dan tingkat III berjumlah 92 orang.

Pelaksanaan Pra Penelitian

Skala yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Headache Screening Questionnaire* (HSQ). Kuesioner HARS telah digunakan pada penelitian Ega (2021) untuk mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat I-IV FK UNISMA.² Kuesioner ERQ sudah digunakan pada penelitian oleh Een Nuraeni (2020) untuk mengukur regulasi emosi dan menghubungkannya dengan tingkat kecemasan.¹⁰ Kuesioner ERQ telah digunakan pada penelitian Aldo (2020) untuk mengukur tingkat TTH pada mahasiswa FK UMSU tahun 2020.¹¹ Kuesioner telah dinyatakan valid dan reliabel setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS.

Pengukuran Tingkat Kecemasan

Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dibuat dalam bentuk *google form*. Kuesioner terdiri dari 14 item untuk menentukan gejala baik secara fisik maupun psikologis. Cara pengisian kuesioner HARS yaitu dengan memilih salah satu dari 5 skala skor, yaitu 0 (tidak ada gejala), 1 (gejala ringan), 2 (gejala sedang), 3 (gejala berat), 4 (gejala sangat berat). Responden memilih jawaban yang telah disediakan.

Pengukuran Regulasi Emosi

Kuesioner *Regulation Questionnaire* (ERQ) disajikan dalam bentuk *google form*. ERQ terdiri dari 10 pertanyaan. Cara pengisian kuesioner dengan memilih salah satu dari 4 (empat) skala, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Responden diminta mengisi jawaban sesuai dengan keadaan emosi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Tingkat I		Tingkat II		Tingkat III		Jumlah	Presentase (%)
Usia (tahun)								
18	10	(10,9%)	2	(2,2%)	0	(0,0%)	12	4,3%
19	73	(79,3%)	20	(21,7%)	1	(1,1%)	94	34,1%
20	8	(8,7%)	48	(52,2)	16	(17,4%)	72	26,1%
21	1	(1,1%)	20	(21,7)	48	(52,2%)	69	25%
22	0	(0,0%)	2	(2,2%)	21	(22,8%)	23	8,3%
23	0	(0,0%)	0	(0,0%)	4	(4,3%)	4	1,4%
24	0	(0,0%)	0	(0,0%)	2	(2,2%)	2	0,7%
Jenis kelamin								
Laki-laki	32	(34,8%)	47	(51,1%)	34	(37,0%)	113	40,9%
Perempuan	60	(65,2%)	45	(48,9%)	58	(63,0%)	163	59,1%

Keterangan: tabel menunjukkan karakteristik responden

Pengukuran *Tension Type Headache*

Kuesioner *Headache Screening Questionnaire* (HSQ) disajikan dalam bentuk *google form*. HSQ terdiri dari 10 pertanyaan dan terdapat 3 pilihan jawaban. Responden diinstruksikan memilih salah satu jawaban yang telah disediakan.

Analisis Data Statistik

Seluruh data diinput ke dalam *excel*, kemudian diuji menggunakan *Kruskal Wallis* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA. Dilanjutkan dengan uji korelasi *Spearman* untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan regulasi emosi terhadap kejadian TTH. Data dianalisa dengan SPSS ver.25.

HASIL DAN ANALISA DATA

Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak yaitu 19 tahun sebanyak 94 orang (34,1%) dan usia paling sedikit adalah 24 tahun sebanyak 2 orang (0,7%). Pada karakteristik jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan sebanyak 163 orang (59,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 113 orang (40,9%).

Tabel 2. Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

	Tingkat I	Tingkat II	Tingkat III	Total	Nilai <i>p</i>
TAG	62 (22,5%)	60 (21,7%)	38 (13,8%)	160 (58,0%)	0,000
R	14 (5,1%)	5 (1,8%)	12 (4,3%)	31(11,2%)	
S	7 (2,5%)	5 (1,8%)	5 (1,8%)	17 (6,2%)	
B	8 (2,9%)	10 (3,6%)	13 (4,7%)	31(11,2%)	
SB	1 (0,4%)	12 (4,3%)	24 (8,7%)	37(13,4%)	

Keterangan: tabel menunjukkan tingkat kecemasan pada tingkat 1, 2, dan 3 menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada beda signifikan. TAG: tidak ada gejala, R: ringan, S: sedang, B: berat, SB: sangat berat

Tabel 3. Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

	Laki-laki	Perempuan	Total	Nilai <i>p</i>
TAG	74 (26,8%)	86 (31,2%)	160 (58,0%)	0,090
R	10 (3,6%)	21 (7,6%)	31(11,2%)	
S	4 (1,4%)	13 (4,7%)	17 (6,2%)	
B	9 (3,3%)	22 (8,0%)	31(11,2%)	
SB	16 (5,8%)	21 (7,6%)	37(13,4%)	

Keterangan: tabel menunjukkan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Kruskal Wallis*.

Tabel 2 dan 3 menunjukkan hasil uji *Kruskal Wallis* tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I, II dan III, dan berdasarkan jenis kelamin. Hasil terbanyak tidak ada gejala kecemasan sebanyak 160 orang dengan jumlah laki-laki 74 orang dan jumlah perempuan 86 orang, sedangkan hasil paling sedikit yaitu kecemasan sedang sebanyak 17 orang dengan jumlah laki-laki 4 orang dan jumlah perempuan 13 orang. Pada tabel 3 menunjukkan Pada tingkat kecemasan sangat berat didominasi oleh tingkat III sebanyak 24 orang. Hasil menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang menandakan adanya beda signifikan kecemasan pada mahasiswa tingkat I, II dan III. Dilanjutkan dengan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui tingkat yang memiliki perbedaan paling signifikan.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Tingkat I, II Dan III

	Perbandingan kelas	Nilai <i>p</i>
Tingkat Kecemasan	1 dan 2	0,265
	1 dan 3	0,000
	2 dan 3	0,002

Keterangan: tabel menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan antara tingkat 1 dan 2, tingkat 1 dan 3, tingkat 2 dan 3 menggunakan uji *Mann Whitney*.

Dari uji *Mann Whitney* pada tabel 4 didapatkan hasil bahwa tingkat 3 memiliki perbedaan dengan tingkat 1 dan 2, sedangkan antara tingkat 1 dan 2 tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Tabel 5. Hasil Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

	Tingkat I	Tingkat II	Tingkat III	Total	Nilai <i>p</i>
RE					0,368
ES	R 0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	
	T 92 (33,5%)	92 (33,5%)	91(33,1%)	275(99,6%)	
CR	R 73 (26,4%)	79 (28,6%)	68 (24,6%)	220(79,7%)	0,131
	T 19 (6,9%)	13 (4,7%)	24 (8,7%)	56 (20,3%)	

Keterangan: tabel menunjukkan Regulasi emosi pada tingkat I, II, dan III menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada beda signifikan. RE: regulasi emosi, ES: *Expressive Suppression*, CR: *Cognitive Reappraisal*, R: rendah, T: tinggi.

Tabel 6. Hasil Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

RE	Laki-laki	Perempuan	Total	Nilai <i>p</i>
ES	R 0 (0,0%)	1 (0,4%)	1 (0,4%)	0,405
	T 113(40,9%)	162 (58,7%)	275(99,6%)	
CR	R 88(31,9%)	132 (47,8%)	220(79,7%)	0,592
	T 25(9,1%)	31(11,2%)	56 (20,3%)	

Keterangan: tabel menunjukkan perbedaan Regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada beda signifikan. **RE:** regulasi emosi, **ES:** *Expressive Suppression*, **CR:** *Cognitive Reappraisal*, **R:** rendah, **T:** tinggi.

Tabel 5 dan 6 menunjukkan hasil uji *Kruskal Wallis* regulasi emosi pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3, dan berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori *Expressive Suppression*, sebanyak 275 orang laki-laki memperoleh nilai tinggi dan 1 orang perempuan memperoleh nilai rendah. Sedangkan pada kategori *Cognitive Reappraisal*, sebanyak 220 orang (88 orang laki-laki dan 132 orang perempuan) memperoleh nilai tinggi dan 56 orang (25 orang laki-laki dan 31 orang perempuan) memperoleh nilai rendah. Hasil uji perbandingan menunjukkan nilai p 0,368 pada *Expressive Suppression* dan p 0,131 pada *Cognitive Reappraisal*, yang menandakan bahwa tidak ada beda signifikan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3.

Tabel 7. Hasil Perbedaan Tension Type Headache Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

TTH	Tingkat I	Tingkat II	Tingkat III	Total	Nilai <i>p</i>
Tidak TTH	74(26,8%)	83(30,1%)	78(28,3%)	235(85,1%)	0,177
Kemungkinan TTH	14 (5,1%)	7 (2,5%)	11 (4,0%)	32(11,6%)	
Mengalami TTH	4 (1,4%)	2 (0,7%)	3 (1,1%)	9 (3,3%)	

Keterangan: tabel menunjukkan tingkat *Tension Type Headache* pada tingkat I, II, dan III menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada beda signifikan

Tabel 8. Hasil Perbedaan Tension Type Headache Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

TTH	Laki-laki	Perempuan	Total	Nilai <i>p</i>
Tidak TTH	100(36,2%)	135(48,9%)	235(85,1%)	0,235
Kemungkinan TTH	8(2,9%)	24(8,7%)	32(11,6%)	
Mengalami TTH	5(1,8%)	4(1,4%)	9 (3,3%)	

Keterangan: tabel menunjukkan tingkat *Tension Type Headache* berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada beda signifikan

Tabel 7 menunjukkan hasil uji perbedaan *Tension Type Headache* (TTH) mahasiswa tingkat I, II, dan III. Hasil terbanyak yaitu tidak TTH sebanyak 235 orang, sedangkan hasil paling sedikit yaitu mengalami TTH sebanyak 9 orang. Hasil uji perbandingan menggunakan *Kruskal Wallis* menunjukkan nilai p 0,177 yang

menandakan tidak ada beda signifikan *Tension Type Headache* pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3.

Uji korelasi kecemasan, regulasi emosi dan karakteristik responden terhadap TTH tercantum pada Tabel 6. Hasil menunjukkan bahwa ada korelasi kecemasan dengan TTH dengan nilai p 0,030. Sedangkan nilai r 0,131 menunjukkan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan searah, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi nilai TTH. Kecemasan juga berkorelasi dengan regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* dengan nilai p 0,000, dan nilai r 0,292 menunjukkan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan searah, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi regulasi emosi *Cognitive Reappraisal*.

Usia berkorelasi dengan tingkat kecemasan dengan nilai p 0,000, dan nilai r 0,276 menunjukkan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan searah, yang berarti semakin tinggi nilai usia maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Usia juga berkorelasi dengan regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* dengan nilai p 0,23, dan nilai r 0,137 menunjukkan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan searah, yang berarti semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi regulasi emosi *Cognitive Reappraisal*.

Jenis kelamin tidak berkorelasi dengan tingkat kecemasan, regulasi emosi, dan TTH, dengan nilai $p > 0,235$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia pada penelitian ini terdiri dari usia 19-24 tahun, yang didominasi oleh usia 19 tahun dengan jumlah 94 orang, sedangkan usia paling sedikit berusia 24 tahun dengan jumlah 2 orang. Rentang usia 18-24 tahun merupakan usia ideal mahasiswa pada umumnya. Idealnya mahasiswa menyelesaikan program akademik sekitar 4 tahun dan lulus pada usia 22 tahun.^{12,13} Usia yang lebih tua saat memasuki kuliah dapat terjadi karena adanya jeda waktu atau *gap year* antara lulus SMA dan perkuliahan. Pada penelitian Haniffuddin (2021), didapatkan hasil survei permasalahan yang membuat seseorang menjalani *gap year* adalah permasalahan mengenai penilaian diri. Selain itu adanya permasalahan bersosialisasi, permasalahan aktivitas pribadi, permasalahan belajar, dan permasalahan manajemen waktu.¹² Hal tersebut yang dapat membuat pada tingkat 1 terdapat usia lebih dari 18 tahun dan pada tingkat 3 terdapat mahasiswa berusia lebih dari 22 tahun.

Haynes (1999) menyatakan dalam bukunya bahwa usia muda lebih mudah mengalami kecemasan. Studi oleh Muyasaroh (2020) menyatakan, usia 20-24 tahun paling banyak mengalami kecemasan. Begitu juga dengan Manuaba (dalam Indah & Suherman, 2016) yang menyatakan bahwa usia muda mudah mengalami tekanan dan cemas dikarenakan kurangnya pengalaman dan kesiapan mental yang belum matang.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Kecemasan, Regulasi Emosi, Dan Karakteristik Responden Terhadap Tension Type Headache

		HARS	ERQ_Expressive Suppression	ERQ_Cognitive Reappraisal	TTH
HARS	Correlation Coefficient	1.000	-.072	.292**	.131*
	Sig. (2-tailed)	.	.231	.000	.030
ERQ_Expressive Suppression	Correlation Coefficient	-.072	1.000	.030	.025
	Sig. (2-tailed)	.231	.	.615	.678
ERQ_Cognitive Reappraisal	Correlation Coefficient	.292**	.030	1.000	-.133*
	Sig. (2-tailed)	.000	.615	.	.027
Jenis Kelamin	Correlation Coefficient	.102	-.050	-.038	.072
	Sig. (2-tailed)	.090	.406	.530	.235
Usia	Correlation Coefficient	.276**	-.059	.137*	-.113
	Sig. (2-tailed)	.000	.332	.023	.061

Keterangan: Uji korelasi menggunakan uji *Spearman Correlation* dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan ada korelasi dan nilai $r > 0,5$ menunjukkan korelasi kuat.

Jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan jumlah 163 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 113 orang. FK UNISMA memiliki jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Hal ini dapat mempengaruhi hasil tingkat kecemasan dan regulasi emosi. Kaplan dan Sadosck menyatakan bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

Hal ini terjadi karena adanya gangguan regulasi *serotonergic* yang abnormal, reaksi saraf otonom yang berlebihan, peningkatan norepinefrin dan pelepasan katekolamin.¹⁴ Pada penelitian Susanti (2020) menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan, dan tingkat kecemasan wanita lebih tinggi dari pada laki-laki.¹⁵ Pada penelitian Fuensalida et al., (2020) menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan terkait jenis kelamin pada TTH, hal tersebut disebabkan karena tingkat depresi atau kecemasan lebih tinggi dialami oleh wanita dibandingkan pria.¹⁶

Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3, dan tingkat III memiliki kecemasan lebih tinggi. Hal ini diduga terjadi karena adanya pengaruh dari faktor *stressor*. *Stressor*, berupa tuntutan lingkungan untuk beradaptasi terhadap individu lain dalam perubahan keadaan kehidupan. Stresor dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi rasa cemas, tiap individunya berbeda sesuai mekanisme koping masing-masing.¹⁷ Pada mahasiswa tingkat III mengalami peningkatan tuntutan tugas dan mulai menjalani penyesuaian dengan lingkungan klinik.¹⁸ Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga memiliki tugas skripsi yang menjadi syarat kelulusan. Hal tersebut tidak mudah karena mahasiswa harus membagi waktu antara menjalani blok dan mengerjakan skripsi.¹⁹

Selain *stressor*, usia juga menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan. Seseorang dengan usia muda akan lebih mudah mengalami kecemasan dari pada usia yang lebih tua.²⁰ Namun, pada hasil penelitian ini usia responden yang lebih tua mengalami kecemasan

yang lebih tinggi dan terjadi karena banyaknya tuntutan tugas pada mahasiswa FK tingkat III. Hal ini sesuai dengan penelitian Ega (2021), yang menyatakan adanya perbedaan tingkat kecemasan, kecemasan lebih tinggi terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.²¹⁹

Pada penelitian ini, tidak ada gejala kecemasan memiliki persentase paling tinggi pada setiap kelompok. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, dan status kesehatan.²¹ Penelitian ini hanya menggunakan usia dan jenis kelamin sebagai karakteristik yang dapat menjadi faktor pendukung. Maka untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan tes tipe kepribadian dan status kesehatan responden untuk mengetahui pengaruh faktor pendukung yang lebih kuat. Menurut Algani (2018) tipe kepribadian menjadi faktor mempengaruhi kecemasan. Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih mudah mengontrol kecemasannya, karena ia lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru.²²

Hasil tingkat kecemasan sangat berat didominasi oleh mahasiswa tingkat III dengan perbedaan yang signifikan dengan tingkat I dan II. Hal ini sejalan dengan penelitian Achmad, et al., (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi.¹⁹ Hal ini terjadi karena mahasiswa tingkat akhir mengalami peningkatan pada tugas akhir perkuliahan dan adanya penyesuaian dengan lingkungan klinik.¹⁸ Penyesuaian tersebut berhubungan dengan tugas dan blok yang harus ditempuh sebagai syarat kelulusan mahasiswa FK UNISMA. Hal tersebut tidak mudah karena mahasiswa harus membagi waktu dan tenaga antara menjalani blok dan mengerjakan skripsi.¹⁹

Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan regulasi emosi yang signifikan dalam kategori *Expressive Suppression* maupun *Cognitive Reappraisal*. Penelitian ini membandingkan regulasi emosi mahasiswa tingkat I, II, dan III untuk mengetahui perbedaan dampak pada pengendalian emosi ketika

menyelesaikan masalah. Sebelumnya belum ada penelitian yang melakukan hal serupa.

Pada penelitian ini, sebanyak 99,6% responden mendapat skor tinggi dalam kategori *Expressive Suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengontrol atau mengatur emosi yang melibatkan hambatan perilaku ekspresi emosi yang berlebihan.³ Proses regulasi emosi, Gross (2008) menyatakan pada tahap *Attentional deployment* atau penyebaran perhatian dianggap sebagai seleksi situasi berupa distraksi. Distraksi untuk memfokuskan perhatian dari aspek yang berbeda, atau mengalihkan perhatian ke situasi yang lain. Jika dikaitkan dengan hasil *Expressive Suppression* yang tinggi, berarti bahwa pada proses regulasi emosi pada tahap *Attentional deployment* atau penyebaran perhatian dapat dilakukan dengan baik. Menurut Gross (2008), ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengaturan regulasi emosi, yaitu kepribadian dan pola asuh. Kepribadian tenang dan percaya diri dapat mengontrol emosinya dengan baik, dan pola asuh orang tua dapat membentuk kemampuan untuk meregulasi emosinya.²³

Pada kategori *Cognitive Reappraisal*, sebanyak 79,7% responden mendapatkan skor rendah. Hal ini menunjukkan tingkat kontrol ekspresi emosi pada tahap kognitif masih rendah. Pada proses regulasi emosi terdapat tahap *Situation Modification*, yaitu usaha untuk memunculkan suatu keadaan yang baru dengan cara merubah satu keadaan sebelumnya. Modifikasi yang dimaksud dengan merubah lingkungan fisik eksternal maupun internal. Misal jika seseorang sedang sedih karena gagal mencapai target yang ia inginkan, ia akan mengubah kesedihannya dengan menjadikan kegagalan tersebut sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik, sehingga ia dapat mencapai target yang diinginkan. Jika dikaitkan dengan hasil *Cognitive Reappraisal* yang rendah, berarti bahwa pada proses regulasi emosi pada tahap *Situation Modification* belum bisa dilakukan dengan baik, sehingga pengaturan emosi secara kognitif masih rendah dan dapat berdampak pada pengendalian emosi ketika menyelesaikan masalah yang cenderung tidak menerima keadaan.²⁴ Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor kepribadian, tujuan, frekuensi, dan kemampuan yang dimiliki individu.²⁵

Perbedaan *Tension Type Headache* Mahasiswa Tingkat I, II, Dan III

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan kejadian TTH yang signifikan antara mahasiswa tingkat I, II, dan III. Hal ini diduga terjadi karena perbedaan usia antar responden yang tidak beda signifikan. Onset usia penderita TTH adalah pada usia 20 hingga 30 tahun kehidupan.²⁶ Sehingga hasil kejadian TTH yang didapat tidak ada perbedaan antar kelas. Hasil ini sesuai dengan penelitian Neumeiere *et al*, (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terkait usia dan jenis kelamin terhadap TTH.¹⁴

Pengaruh Kecemasan, Regulasi Emosi, Dan Karakteristik Responden Pada Kejadian *Tension Type Headache*

Hasil uji pengaruh kecemasan terhadap TTH menunjukkan hasil signifikan dengan interpretasi semakin tinggi tingkat kecemasan, maka akan semakin tinggi kejadian TTH. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yasa Mahardika (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan berkorelasi dengan kejadian TTH pada mahasiswa FK, tingkat kecemasan yang tinggi akan sering dijumpai kejadian TTH.²⁷ Penelitian Aldo (2020) juga menyatakan bahwa kecemasan memiliki hubungan bermakna terhadap kejadian TTH pada mahasiswa FK UMSU.⁹ Hal ini diduga karena kecemasan merupakan faktor pemicu terjadinya TTH.²⁸ Kecemasan atau stres akan menyebabkan kontraksi otot kepala dan leher sehingga terjadi vasokonstriksi. Aliran darah yang berkurang akan menyebabkan penurunan suplai oksigen dan menumpuknya hasil metabolisme yang dapat menyebabkan rasa nyeri berupa *Tension Type Headache*.²⁸

Hasil uji pengaruh regulasi emosi *Expressive Suppression* terhadap TTH menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Sedangkan hasil uji pengaruh regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* terhadap TTH menunjukkan hasil yang signifikan dengan interpretasi semakin tinggi *Cognitive Reappraisal*, maka akan semakin rendah kejadian TTH. Hal ini dapat diduga terjadi karena individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengolah emosinya menjadi lebih positif. Individu dengan regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* yang baik cenderung dapat memaknai banyak peran yang mereka jalani sebagai sesuatu yang positif.²⁴ Hal tersebut dapat mengurangi beban pikiran dan menurunkan tingkat kecemasan yang menjadi salah satu pemicu terjadinya TTH.

Usia dan jenis kelamin sebagai karakteristik responden tidak memiliki pengaruh terhadap TTH. Hal ini diduga terjadi karena perbedaan usia antar responden yang tidak beda signifikan, sehingga hasil kejadian TTH yang didapat tidak ada perbedaan antar kelas. Hasil ini sesuai dengan penelitian Neumeiere *et al*, (2021) yang menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan terkait jenis kelamin terhadap TTH.¹⁴ Namun pada penelitian Fuensalida *et al.*, (2019) menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan terkait jenis kelamin pada TTH.¹⁶ Hal tersebut disebabkan karena tingkat depresi atau kecemasan lebih tinggi dialami oleh wanita dibandingkan pria.

Penelitian ini hanya menggunakan usia dan jenis kelamin sebagai karakteristik yang dapat menjadi faktor pendukung terjadinya kecemasan. Selain itu tipe kepribadian dan status kesehatan dapat menjadi faktor pendukung terjadinya kecemasan, namun pada penelitian ini belum dilakukan. Selain itu penelitian ini hanya menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data hasil kecemasan, regulasi emosi, dan kejadian TTH, tidak ada sesi wawancara ataupun pendampingan dari bidang psikologi untuk menentukan tingkat kecemasan

dan regulasi emosi, sehingga hasil yang didapat hanya berdasarkan asumsi mahasiswa.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat I, II, dan III FK UNISMA, terutama pada tingkat III namun tidak berpengaruh terhadap terjadinya TTH. Kecemasan dapat menjadi faktor pemicu yang mempengaruhi terjadinya TTH. Tidak terdapat perbedaan regulasi emosi pada semua tingkat. Namun regulasi emosi pada tingkat II lebih baik dibandingkan tingkat I dan III sehingga angka kejadian TTH nya rendah.

SARAN

Berikut saran untuk perbaikan penelitian lanjutan adalah:

1. Melanjutkan penelitian mengenai kondisi psikologis dan kesehatan fisik mahasiswa FK UNISMA
2. Menambahkan tipe kepribadian dan status kesehatan sebagai karakteristik responden untuk mengetahui faktor pendukung penyebab terjadinya kecemasan, regulasi emosi, dan TTH.
3. Perlu pendampingan dari bidang psikolog dalam menentukan tingkat kecemasan dan regulasi emosi agar hasil yang didapatkan bukan hanya berdasarkan asumsi mahasiswa.
4. Melakukan upaya pendekatan kepada mahasiswa untuk mengurangi kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Insentif pendanaan peneliti dan juga kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kaplan, HI and BJ. Sinopsis Psikiatri. Jilid 1., **Bin Aksara Publ.** 2010:2010.
2. Aprillia E. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Strategi Belajar Selama Pembelajaran Daring Antara Mahasiswa Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.; **FK UNISMA**; 2021.
3. Gross J. Series In Materials Science And Engineering. **Emot Emot Regul.** 2008:144-147.
4. Nurmalita R, Hidayati F. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan. **J Empati.** 2014;3(4):512-520.
5. Waldie, K. E., Buckley, J., Bull, P. N., & Poulton, Researchspace Tension-Type Headache, **R. Repository**; 2015.
6. P Paul J. Millea, M.D., M.S., M.A., And Jonathan J. Brodie Md. Tension-Type Headache. **Tens Headache.** 2002:797-804.
7. World Health Organization (WHO). Atlas Headache Disord Resour World. **WHO** 2011.
8. Rugebregt K, Que B, Telepon K. Gangguan Tidur Dan Tension Type Headache Di Poliklinik Sleep Disorders And Tension Type Headache In Neurology Clinic Of Rsud Dr . M . **Haulussy Ambon. Pameri Pattimura Med Rev.** 2019;1(April):49-59.
9. Mahendra Ak, Murlina N. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Tension Type Headache Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020. **J Ilm Maksitek.** 2021;6(4):11-16.
10. Een N. Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Pasien Kanker. Fak Psikol dan Ilmu Sos Budaya Univ Islam Indones. **Published online 2020**:2020.
11. Aldo KM. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Tension-Type Headache pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020. **Published online 2020**:2020.
12. Hanifuddin Im, Cahyono R, Psikologi F, Airlangga U. Hubungan Antara Social Comparison Dengan Self Esteem Pada Alumni Sma / Sederajat Yang Menjalani Gap Year. **Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental**; 2021;1(1):859-869.
13. Patel, Goyena R. Pengaruh Dari Manajemen Waktu Dan Self-Efficacy Terhadap Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Bekerja. Pengaruh Dari Manaj Waktu Dan Self-Efficacy Terhadap Work Confl Pada Mhs Bekerja. **Univ. Islam Bandung**; 2019;15(2):9-25.
14. Neumeier Maria. Dealing With Headache : Sex Differences In The Burden Of. Deal With Headache Sex Differ Burd Migraine Tens Type Headache. 2021;11(1323)
15. Susanti R. Potential Gender Differences In Pathophysiology Of Migraine And Tension Type Headache. **Hum Care J.** 2020;5(2):539.
16. F Fuensalida-Novo S, Parás-Bravo P, Jiménez-Antona C, Et Al. Gender Differences In Clinical And Psychological Variables Associated With The Burden Of Headache In Tension-Type Headache. **Women Heal.** 2020;60(6):652-663
17. Munir S T V. Munir S, Takov V. Generalized Anxiety Disorder. **Statpearls Publishing**; 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870>.
18. Moutinho Ild, De Castro Pecci Maddalena N, Roland Rk, Et Al. Depression, Stress And Anxiety In Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students From Different Semesters. **Rev Assoc Med Bras.** 2017;63(1):21-28.
19. Ramadhan Af, Sukohar A, Saftarina F. Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. **Medula.** 2019;9(1):78-82.
20. Riskesdas. Kejadian Tension Headache. **Badan Penelit dan Pengemb Kesehat Kementerian RI.**

- 2018;60(6):652-663.
doi:10.1080/03630242.2019.1696440
21. Yunita R, Subardjo S. Halaman 18-28 Universitas 'Aisyiyah; Jl. Ring Road Barat No. 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mhs Baru Di Fak Ilmu Kesehat Dan Non Fak Ilmu Kesehat Univ '*Aisyiyah Yogyakarta*. 2018;6.
 22. Algani PW, Yuniardi MS, Masturah AN. Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *J Ilm Psikol Terap*. 2018;6(1):93. doi:10.22219/jipt.v6i1.5433
 23. Safitri GS. Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja. *UIN Raden Fatah Palembang*. 2017;(2007):14-41 <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/5699>.
 24. Kumala Kh, Darmawanti I. Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *J Penelit Psikol*. 2022;9(3):19-29.
 25. Ellisyani ND. Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Univ Islam Indones. *Published online* 2019.
 26. Crystal SC, Robbins MS. Epidemiology of tension-type headache. *Curr Pain Headache Rep*. 2010;14(6):449-454.
 27. Yasa Imm, Widyadharma Ipew, Adnyana Imo. Korelasi Kecemasan Dengan Tension Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Anxiety Correlated With Tension Type Headache In Medical Student. *J Kesehat*. 2016;3(2).
 28. Kinik St, Alehan F, Erol I, Kanra Ar. Obesity And Paediatric Migraine. *Cephalalgia*. 2010;30(1):105-109.