



**HUBUNGAN KECEMASAN DAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP *TENSION TYPE HEADACHE* PADA  
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNISMA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**

**Memproleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

**Farellio Fikri Ardiansyah**

**21801101062**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM MALANG**

**2023**

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP *TENSION TYPE HEADACHE* PADA  
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNISMA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

**Farellio Fikri Ardiansyah  
21801101062**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM MALANG  
2023**

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP *TENSION TYPE HEADACHE* PADA  
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNISMA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**



**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh

**Farellio Fikri Ardiansyah**  
**21801101062**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM MALANG**

**2023**



## RINGKASAN

**Farellio Fikri Ardiansyah.** Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, 9 November 2023. Dampak Kecemasan Dan Regulasi Emosi Terhadap Kejadian Tension Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. **Pembimbing 1:** Dini Sri Damayanti. **Pembimbing 2:** Rizki Anisa

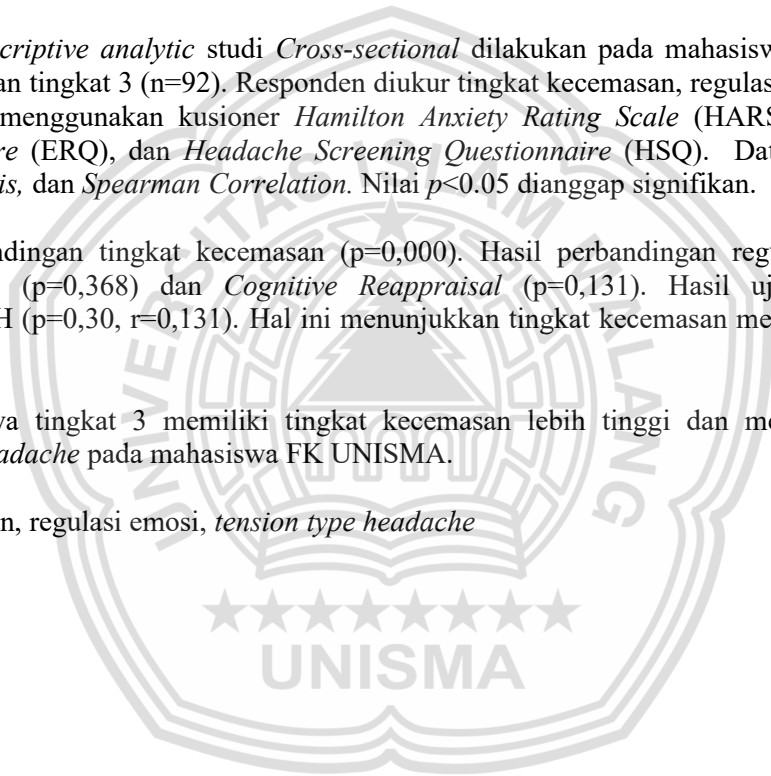
**Pendahuluan:** Kecemasan merupakan respon terhadap situasi yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengenali, mengatur, dan 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 karena belum ada yang menilai pengaruh kecemasan dan regulasi emosi terhadap TTH pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA.

**Metode:** Penelitian *Descriptive analytic* studi *Cross-sectional* dilakukan pada mahasiswa tingkat 1 (n=92), tingkat 2 (92), dan tingkat 3 (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 ( $p=0,30$ ,  $r=0,131$ ). Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan mempengaruhi terjadinya TTH

**Kesimpulan:** Mahasiswa tingkat 3 memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dan meningkatkan terjadinya *tension type headache* pada mahasiswa FK UNISMA.

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



## SUMMARY

**Ardiansyah, Farellio Fikri.** Faculty of Medicine, Islamic University of Malang, 9 November Agustus 2023. The Impact Of Anxiety And Emotional Regulation On Tension Type Headaches In Medical Students. **Supervisor 1:** Dini Sri Damayanti. **Supervisor 2:** Rizki Anisa.

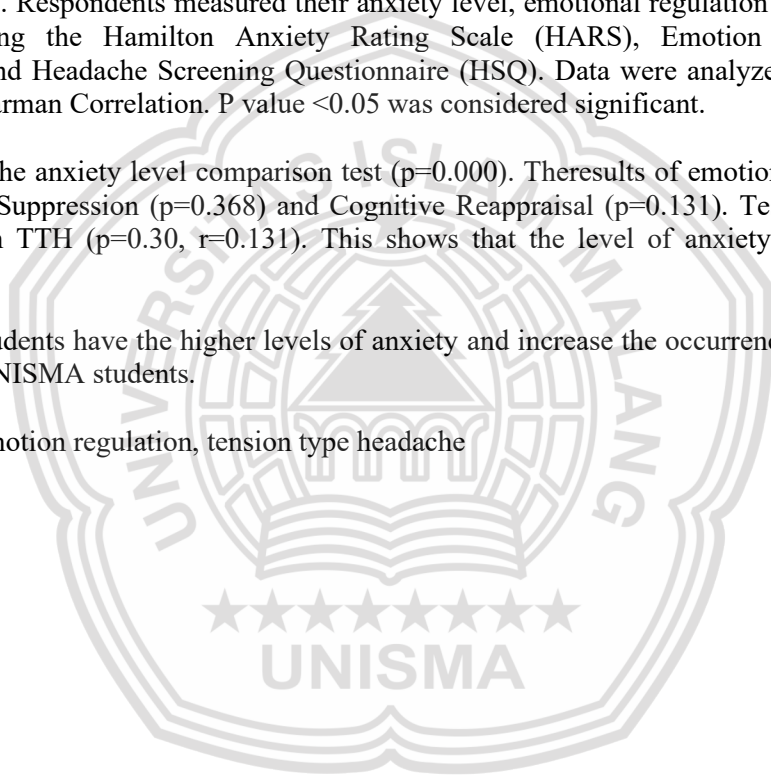
**Introduction:** Anxiety is a response to a threatening situation and is a normal condition that occurs accompanied by progress, change, new experiences, as well as in finding self-identity. Emotional regulation is the way to recognizes, regulates and manages their own emotional reactions. Anxiety and poor emotional regulation can affect to human physical condition. Excessive anxiety can cause Tension Type Headache (TTH). This research was conducted because no one has assessed the affect of anxiety and emotional regulation on TTH in student grade 1, 2 and 3 of FK UNISMA.

**Methods:** Descriptive analytic cross-sectional study conducted on students grade 1 (n=92), grade2 (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 ( $p=0.000$ ). Theresults 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 3 students have the higher levels of anxiety and increase the occurrence of testion type headaches in FK UNISMA students.

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



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecemasan ialah keadaan mental berupa ketakutan, kekhawatiran, dan perasaan kewalahan (Munir and Takov, 2020). Kecemasan bisa menjadi suatu keadaan normal yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi terancam (Kaplan and Benjamin, 2010). Dilaporkan 88% mahasiswa Fakultas Kedokteran Veteran Jakarta mengalami kecemasan tingkat berat selama pandemi COVID-19 (Nurcita & Susantiningsih, 2020). Penelitian Ega A. (2021) menyatakan bahwa 30,4% mahasiswa FK UNISMA tingkat awal mengidap kecemasan ringan, 6,3% kecemasan sedang, serta 2,5% mengidap kecemasan berat. Sementara mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebanyak 69% mengalami gejala cemas ringan, 11,50% gejala cemas sedang, 1,80% gejala cemas berat dan 0,90% gejala cemas berat (Ega A., 2021). Kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar lantaran hal tersebut bisa menurunkan daya ingat dan kecakapan pemusatan perhatian (Munir and Takov, 2020). Selain kecemasan regulasi emosi merupakan hal yang penting untuk mengelola sebuah masalah yang sedang dialami oleh mahasiswa (Gross, 2007).

Regulasi emosi ialah cara yang dijalankan seorang individu guna mengatur, mengenali, serta mengelola reaksi emosi dirinya (Pratisti, 2012). Menurut Gross (2007), regulasi emosi dipengaruhi dari seberapa besar emosi negatif dan positif yang dialami. Semakin tinggi emosi negatif yang dialami, maka semakin buruk regulasi emosinya (Gross, 2007). Seseorang yang memiliki emosi negatif cenderung mudah marah, sedih, ketakutan, dan sulit konsentrasi. Mahasiswa kedokteran yang memiliki tingkat kecemasan tinggi perlu diketahui regulasi emosinya untuk mengetahui cara dia beradaptasi dan mengelola emosi dalam menjalani perkuliahan. Orang yang bisa mengendalikan emosinya secara terampil dan efektif ketika

terkena permasalahan yang dialaminya akan mempunyai ketahanan yang lebih besar terhadap permasalahan tersebut (Gross, 2007). Kecemasan dan buruknya regulasi emosi dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Riset oleh Waldie (2015) menyatakan bahwasanya rasa cemas secara berlebih ketika keadaan penuh tekanan dapat menjadi pencetus terjadinya TTH (*Tension Type Headache*).

TTH (*Tension Type Headache*) ialah nyeri kepala yang terasa seperti ditekan pada bagian dahi hingga ke belakang kepala (Milea, 2022). TTH ialah gangguan neurologis yang sering dialami di seluruh dunia (Ashina *et al.*, 2021). Bersumber WHO, Prevalensi TTH dipaparkan melebihi 70% dalam sejumlah populasi, dengan rerata 42% dialami orang dewasa dan lebih besar terhadap perempuan dibandingkan laki-laki (WHO, 2011). Penelitian oleh Oroh K., 2016 menyatakan bahwasanya TTH ialah sakit kepala yang seringkali dirasakan mahasiswa Fakultas Kedokteran sebesar 75.71%, *migraine* dengan aura sebesar 7.15%, dan *migraine* tanpa aura sebesar 16.43% (Oroh, K., 2016). Salah satu faktor pemicu terjadinya TTH adalah kecemasan yang berlebihan (Rugebregt K. *et al.*, 2019). Pada penelitian Mahardika Yasa *et al.*, kecemasan memiliki korelasi positif dengan TTH pada mahasiswa kedokteran. Hal ini dikarenakan mahasiswa kedokteran memiliki upaya untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan yang bisa berefek terhadap kondisi psikologis dan fisik sehingga meningkatkan kerentanan terkena TTH (Yasa M., *et al.*, 2016). *Tension Type Headache* (TTH) yang berkepanjangan dan terus menerus dapat mengganggu aktivitas fisik dan mengganggu proses belajar mahasiswa (Mathew & Peterlin, 2016). Pengukuran tingkat keparahan TTH pada mahasiswa kedokteran perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tekanan dan kecemasan yang dialami terhadap kondisi fisiknya.

Belum didapati riset yang mengkaji pengaruh regulasi emosi dan kecemasan terhadap TTH pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISMA. Oleh karenanya riset berikut harus



dijalankan guna memahami pengaruh regulasi emosi dan kecemasan terhadap TTH pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNISMA.

## 1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Dokter Tingkat 1, 2 dan 3 FK UNISMA?
2. Apakah terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Tingkat 1, 2 dan 3 FK UNISMA?
3. Apakah kecemasan dan regulasi emosi memiliki hubungan terhadap kejadian *Tension Type Headache* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNISMA?

## 1.3 Tujuan Penelitian

1. Guna memahami perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA
2. Guna memahami perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA
3. Guna memahami hubungan antara kecemasan dan regulasi emosi terhadap kejadian *Tension Type Headache* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNISMA

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis harapannya bisa memberi informasi tambahan perihal kajian teori kedokteran perihal pengaruh kecemasan dan regulasi emosi terhadap TTH pada mahasiswa lewat analisis yang diterangkan sejumlah subyek pada riset berikut.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan evaluasi bagi pihak fakultas untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mahasiswanya sehingga dapat meningkatkan kualitas perkuliahannya dengan memperhatikan kondisi mental mahasiswa kedokteran.
2. Meningkatkan kesehatan mental sebagai dasar kebijakan yang akan dipergunakan untuk remaja dan dapat diaplikasikan secara nyata.



## BAB VII PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa statistik dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA.
2. Tidak terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat 1, 2, dan 3 FK UNISMA.
3. Kecemasan memiliki hubungan terhadap terjadinya *Tension Type Headache*, namun regulasi emosi tidak memiliki hubungan terhadap terjadinya *Tension Type Headache* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNISMA

### 7.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, saran peneliti guna perbaikan penelitian lanjutan adalah:

1. Melakukan penelitian lanjutan mendalam mengenai kondisi psikologis dan kesehatan fisik mahasiswa
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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Muhammad Faishol. 2021. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Status Depresi Dan Kecemasan Santri Pada Salah Satu Pondok Pesantren Moderen Di Kabupaten Malang. Fakultas Kedokteran UNISMA
- Aldo, K. Mahendra. 2020. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Tension-Type Headache pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan
- Ashina, Sait, Dimos D Mitsikostas, Mi Ji Lee, Nooshin Yamani Shuu-Jiun Wang, Roberta Messina, Håkan Ashina, Dawn C Buse, Patricia Pozo-Rosich, Rigmor H Jensen, Hans-Christoph Diener, Richard B Lipton. 2021. Tension Type Headache, Nature reviews. Disease primers vol. 7,1 24. 25
- Chand SP, Marwaha R. 2022. Anxiety, StatPearls Publishing
- Chen, Yaniv. 2009. Advances in the Pathophysiology of Tension-Type Headache: from Stress to Central Sensitization, Current pain and headache reports vol. 13,6 484-94.
- Crystal, S. C., & Robbins, M. S. 2010. Epidemiology of Tension-type Headache, Current Pain and Headache Reports, 14(6), 449–454.
- Een, Nuraeni. 2020. Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Pasien Kanker, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Ega, Aprlia. 2021. Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Strategi Belajar Selama Pembelajaran Daring Antara Mahasiswa Klinik FK UNISMA, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang
- Garnefski, N., Kraaj,V., & Spinhoven, Ph. 2001. Negative life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression, Personality and Individual Differences Journal

- Gross, J.J. & Thompson, Ross. 2007. Emotion Regulation: Conceptual Foundations, Handbook of Emotion Regulation. 3-27.
- Gross, J.J. 2007. Emotion Regulation: Past, Present, Future, Cognition and Emotion Journal.
- International Headache Society (IHS). 2018. The International Classification of Headache Disorders, An International Journal Of Headache. Vol. 38(1) 1–211
- Holly E. Erskine, Sarah J. Blondell, Meaghan E. Enright, Jamileh Shadid, Yohannes Dibaba Wado, Frederick Murunga Wekesah, Amirah Ellyza Wahdi, Siswanto Agus Wilopo, Loi Manh Vu, Hoa Thi Khanh Dao, Vinh Duc Nguyen, Mark R. Emerson, Shoshanna L. Fine, Mengmeng Li, Robert W. Blum, Harvey A. Whiteford, James G. Scott, Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys, Journal of Adolescent Health
- Kaplan HI, Benjamin JS. 2010. Sinopsis Psikiatri. Jilid 1, Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Mancevska S, Bozinovska L, Tecce J, Pluncevik GJ, Sivevska SE. 2008. Depression, Anxiety and Substance Use in Medical Students in the Republic of Macedonia, Bratisl Lek Listy.109(12):568-72
- Mathew P, Peterlin BL. 2016. Tension-Type Headache, Kainan University-TAEB.1:16-30.
- Millea, Paul J, and Jonathan J Brodie. 2002. Tension-type headache, American Family Physician
- Munir S, Takov V. 2022. Generalized Anxiety Disorder, StatPearls Publishing
- Nurcita, B., & Susantiningih, T. 2020. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Physical Distancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas 69 Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Journal of Borneo Holistic Health. 58- 68.

- Oroh, K., 2016. Gambaran Penggunaan Ponsel Pintar Sebagai Faktor Risiko Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Pratisti, W. Dinar. 2012. Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja, Jurnal Fakultas Psikologi
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan. Pengembangan. Kesehatan. Kementerian RI
- Rugebregt Krisyel 1, Bertha J Que2, Parningotan Y Silalahi3. 2019. Gangguan Tidur dan Tension Type Headache di Poliklinik Saraf RSUD dr. M. Haulussy Ambon, Patimura Medical Review. Volume 1, Nomor 1.
- Saputra, Siska. 2017. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. Konselor, Universitas Negeri Padang
- Savitri, Ramaiah. 2003. Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Shah N, Hameed S. 2022. Muscle Contraction Tension Headache, StatPearls Publishing
- Stuart, Gail W. 2007. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. cetakan I. Jakarta : EGC
- Sullivan DP, Martin PR, Boschen MJ. 2019. Psychological Sleep Interventions for Migraine and Tension-Type Headache: A Systematic Review and Meta-Analysis.23;9(1):6411
- Yan, Yu, 2018. Patogenesis Kecemasan, The Calgary Guide to Understanding Disease
- Thompson, Euan. 2015. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A), Occupational Medicine (Oxford, England) vol. 65,7: 601
- WHO. 2011. Atlas of Headache Disorders and Resources in The World 2011, Trento Italy
- Yasa I, Widyadharma E, Adyana IMO. 2016. Korelasi Kecemasan dengan Tension Type Headache pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. In: Vol 1:3-8.