

Peran Kematangan Emosi dalam Mengurangi *Somatic Symptom Burden* pada Mahasiswa, dengan Stres Sebagai Mediator

Syahrul Hidayat Putra Baso

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia; syahrulhidayat@outlook.co.id
(koresponden 1)

Nur Fitriany Fakhri

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia; nurfitriany.fakhri@unm.ac.id
(koresponden 2)

Ismalandari Ismail

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia; ismalandari@unm.ac.id

ABSTRACT

The academic and social demands experienced by college students have triggered stress, which can impact physical health through the emergence of somatic symptoms. The purpose of this study was to examine the relationship between emotional maturity and somatic symptom burden in college students, with stress as a mediator. The method used in this study was a quantitative study, with 452 active college students aged 17-25 studying in Makassar and its surrounding areas as subjects. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Spearman correlation test and the Hayes Macro Process mediation test. The analysis showed that stress played a significant role as a mediator in the relationship between emotional maturity and somatic symptom burden in college students, with a correlation value of 0.0410 and a significance level of 0.000. Furthermore, it was concluded that there is a relationship between emotional maturity and somatic symptom burden in college students mediated by stress, meaning that stress plays a mediator in the relationship between emotional maturity and somatic symptom burden in college students.

Keywords: *emotional maturity; somatic symptoms; college students*

ABSTRAK

Tuntutan akademik dan sosial yang dialami mahasiswa telah memicu terjadinya stres yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dengan munculnya gejala somatis. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara kematangan emosi dan *somatic symptom burden* pada mahasiswa, dengan stres sebagai variabel mediator. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan subjek penelitian adalah 452 mahasiswa aktif berusia 17-25 tahun yang berkuliah di Kota Makassar dan sekitarnya. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner, lalu dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dan uji mediasi Process Macro Hayes. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres berperan signifikan sebagai mediator pada hubungan kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar 0,0410 dan taraf signifikansi 0,000. Selanjutnya disimpulkan bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa yang dimediasi oleh stres, artinya stres berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa.

Kata kunci: kematangan emosi; gejala somatis; mahasiswa

PENDAHULUAN

Setiap manusia pernah menghadapi perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stres. Stres merupakan respon alami dan seringkali disertai dengan munculnya gejala somatis atau *somatic symptom* pada individu. *Somatic symptom* muncul sebagai dampak dari adanya stres. *Somatic symptom* didefinisikan sebagai kondisi yang mengubah distress menjadi gejala fisik, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu.⁽¹⁾

Somatic symptom ditunjukkan dengan satu atau lebih keluhan fisik, meskipun tidak ada dasar medis yang jelas untuk menjelaskan keluhan tersebut.^(2,3) *Somatic symptom* juga dapat dikaitkan dengan *Somatic Symptom Disorder* (SSD) dengan label diagnostik di DSM-5 yang menekankan pada perbedaan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak sesuai dengan gejala tubuh. Ini mengacu pada kondisi yang ditandai dengan laporan subyektif tentang gejala fisik tanpa patologi fisik yang jelas.⁽⁴⁾ *Somatic symptom* juga berkaitan dengan *somatic symptom burden* tanpa harus menjadikan kriteria DSM-5 untuk mengidentifikasi seberapa banyak dan seringnya gejala somatis, yang juga dapat muncul sebagai akibat dari tekanan yang dialami oleh individu, konflik dalam diri, masalah dalam hubungan dengan individu lain, masalah lingkungan dan sosial, serta kebiasaan individu untuk mengekspresikan atau mengkomunikasikan perasaan yang tidak nyaman dengan menunjukkan gejala fisik.⁽⁵⁾

Irlaks, *et al.* (2020) melaporkan bahwa subyek yang mengalami kecenderungan gejala somatis pada kategori sedang sebanyak 26%, ringan sebanyak 24%, dan berat sebanyak 23%. Keluhan umum subjek meliputi rasa lelah, lemas, dan kekurangan energi.⁽⁶⁾ *Somatic symptom* dikelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu: gejala jantung dan paru-paru (seperti merasa lelah atau pusing), gejala pencernaan (seperti masalah perut atau usus), gejala nyeri (seperti nyeri dada, lengan, kaki, atau sendi), dan gejala umum (seperti demam, sakit kepala, atau sakit tenggorokan).⁽⁷⁻⁹⁾ Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada 111 mahasiswa aktif di kota Makassar dan sekitarnya, 78 dari 111 mahasiswa mengeluh lelah atau kurang energi, 71 dari 111 subjek mengeluh sakit kepala, 59 dari 111 subjek mengeluh nyeri punggung, 56 dari 111 subjek mengeluh pusing, dan keluhan lainnya seperti sulit tidur, gangguan pencernaan, nyeri pada tangan, lengan, kaki, dan sendi, serta sulit bernapas dan nyeri dada. Sisanya terdapat 19 dari 111 yang tidak mengalami keluhan kesehatan. Survei menunjukkan adanya berbagai keluhan kesehatan pada mahasiswa aktif yang disebabkan oleh proses perkuliahan.

Siswo, *et al.* (2015) menemukan bahwa dari 122 mahasiswa yang diperiksa, sebanyak 50,8% mengalami gejala stres.⁽¹⁰⁾ Pada masa perkuliahan, banyak sekali tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, bisa berasal

dari tugas kuliah, tekanan belajar, ekspektasi orang tua untuk sukses akademis, dan juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di kampus. Kompetensi perkuliahan dan kompleksitas bahan ajar yang semakin sulit, yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan dan memunculkan gejala psikologis dan emosional pada mahasiswa

Individu dengan masalah emosional menghambat kematangan emosi, cenderung lebih rentan terhadap gejala stres dan somatis. Ini terjadi karena emosi berpengaruh besar terhadap tingkat stres. Kematangan emosi akan membantu meminimalisasi dampak negatif masalah kejiwaan yang dapat mengakibatkan timbulnya gejala somatis.⁽¹¹⁾ Kematangan emosi adalah kemampuan untuk berpikir realistis, menerima kenyataan, menyalurkan energi secara efektif, dan mengontrol ekspresi emosi dengan tepat.⁽¹²⁾ Kematangan emosi memegang peranan penting bagi individu dalam meminimalkan efek negatif dari tekanan dan konflik emosional. Individu yang tidak mampu mengontrol dan mengelola emosi yang dialaminya, maka kondisi ini akan terus berlangsung dan dapat menyebabkan terganggunya kondisi fisiologis individu.^(13,14) Kematangan emosi memegang peranan penting, terutama bagi mahasiswa dalam meminimalisasi efek negatif dari tekanan atau stres yang mampu menimbulkan gejala somatis. Mahasiswa yang kurang matang dalam hal kemampuan mengelola emosinya cenderung akan kesulitan dalam mengontrol dan mengekspresikan emosi. Kondisi ini akan menimbulkan konflik emosional yang kronis, yang jika berlangsung cukup lama dapat mengakibatkan masalah pada organ tubuh individu.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dan *somatic symptom burden* pada mahasiswa, dengan stres sebagai variabel mediator.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2023 hingga 16 Agustus 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di kota Makassar dan sekitarnya dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability*. Teknik *non-probability* yang digunakan adalah *accidental sampling*. Ukuran sampel dalam penelitian ini berjumlah minimal 400 mahasiswa aktif.

Skala kematangan emosi yang digunakan ialah skala modifikasi dari penelitian Triana, *et al.* (2020) dengan menggunakan skala *Emotional Maturity Scale* (EMS) yang dikembangkan oleh Singh & Bhargava pada tahun 1990 dengan 37 item dengan rentang skor 1-5 dan nilai reliabilitas sebesar 0,969.^(15,16) Skala *somatic symptom burden* ialah adaptasi dari penelitian Irlaks, *et al.* (2020) dengan menggunakan skala *Somatic Symptom Scale-8* (SSS-8) yang dikembangkan oleh Gierk, *et al.* (2014) dengan 8 item dengan rentang skor 0-4 dan nilai reliabilitas sebesar 0,856.^(6,17) Skala stres ialah modifikasi dari penelitian Pratiwi & Widarti (2023) dengan menggunakan skala *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen pada tahun 1994 dengan 9 item dengan rentang skor 0-4 dan nilai reliabilitas sebesar 0,813.^(18,19)

Survei dilakukan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google form* kepada 452 mahasiswa. Data dianalisis secara deskriptif dan pembuktian hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman dan uji mediasi menggunakan Process Macro Hayes 3.5 untuk menguji seberapa besar peran variabel mediasi sebagai variabel perantara dalam hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan dan mematuhi semua prinsip etika penelitian, seperti kejujuran, kerahasiaan dan privasi data, persetujuan informasi dari semua subjek, tidak menimbulkan kerugian, bersifat adil, dan tidak terlibat pada konflik kepentingan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 452 mahasiswa aktif di Kota Makassar dan sekitarnya, terdiri atas 157 laki-laki dan 295 perempuan, dengan rentang usia adalah 17-25 tahun. Mahasiswa tersebar di 26 perguruan tinggi dengan rincian oleh Universitas Negeri Makassar: 34,3%, Universitas Hasanuddin: 25,2%), Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar: 7,1%), dan 22 perguruan tinggi baik negeri dan swasta yang masing-masing adalah 0,2%-3,5%.

Pada kematangan emosi, diperoleh skor terendah = 37, skor tertinggi = 185, rerata hipotetik = 111 dan simpangan baku = 24,7. Kategorisasi respon pada skala ini dapat dilihat pada Tabel 1, yang menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang.

Pada *somatic symptom burden*, diperoleh skor terendah = 0, skor tertinggi = 32, rerata hipotetik = 16 dan simpangan baku = 5,3. Kategorisasi respon pada skala ini dapat dilihat pada Tabel 2, yang menunjukkan bahwa tingkat *somatic symptom burden* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi skor kematangan emosi

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kematangan emosi	>136	Rendah	48	10,62
	86-136	Sedang	306	67,70
	< 86	Tinggi	98	21,68

Tabel 2. Kategorisasi skor *somatic symptom burden*

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Somatic symptom burden</i>	16-32	Sangat tinggi	270	59,73
	12-15	Tinggi	84	18,58
	8-11	Sedang	59	13,05
	4-7	Rendah	22	4,87
	0-3	Sangat minim	17	3,76

Berdasarkan Tabel 3, *mean* tertinggi untuk keluhan yang paling banyak dialami oleh subjek yaitu merasa lelah atau kekurangan energi (2,78), lalu diikuti oleh pusing (2,52), sedangkan gejala yang paling sedikit atau jarang dialami oleh yaitu nyeri dada atau napas pendek (1,65).

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor stres terendah = 0, tertinggi = 36, rerata hipotetik = 18 dan simpangan baku = 6,0. Kategorisasi respon pada skala ini dapat dilihat pada Tabel 4, yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang terbanyak adalah pada kategori sedang.

Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,428 yang artinya berkorelasi positif dengan nilai p sebesar 0,000, maka ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa. Sementara itu, pada uji korelasi kedua didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,504 yang berarti

berkorelasi positif dengan nilai p sebesar 0,000, maka ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan stres pada mahasiswa.

Tabel 3. Tingkat gejala *somatic symptom* berdasarkan jawaban

Keluhan	Mean	Simpangan baku
Gangguan pencernaan	1,72	1,30
Nyeri punggung	2,08	1,34
Nyeri di lengan, kaki, atau sendi	1,92	1,33
Sakit kepala	2,42	1,33
Nyeri dada atau napas pendek	1,65	1,42
Pusing	2,52	1,27
Lelah atau kekurangan energi	2,78	1,19
Gangguan tidur	2,37	1,40

Tabel 4. Kategorisasi skor stres

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres	> 24	Tinggi	82	18,14
	12 – 24	Sedang	317	70,13
	< 12	Rendah	53	11,73

Tabel 5. Hasil uji korelasi

Korelasi	Koefisien korelasi	Nilai p
<i>Somatic symptom burden</i> dan stres	0,428	0,000
Stres dan kematangan emosional	0,504	0,000

Tabel 6. Hasil uji mediasi

Variabel mediator	Effect	BootSE	BootLLCI*	BootULCI**
Stres	0,0410	0,0069	0,0283	0,0552
*BootLLCI (Lower Level for Confidence Interval)				
**BootULCI (Upper Level for Confidence Interval)				

Tabel 6 menunjukkan nilai BootLLCI sebesar 0,0283 dan nilai Boot ULCI sebesar 0,0552 yang jika dihubungkan antara nilai BootLLCI dan BootULCI tidak mencakup atau melewati nilai 0, serta nilai *effect* sebesar 0,0410 yang menunjukkan terdapat korelasi positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres memiliki peran secara signifikan dalam memediasi korelasi antara kematangan emosi dengan *somatic symptom burden*. Maka dari itu, ditemukan bahwa terdapat hubungan kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa yang dimediasi oleh stres.

PEMBAHASAN

Data kematangan emosi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kematangan emosi level sedang, sehingga akan cenderung cukup mampu mengelola emosinya, tetapi masih belum dapat mengontrol keseluruhan emosi ketika terdapat tekanan atau masalah. Hal ini sesuai dengan laporan studi lain bahwa tingkat kematangan emosi dalam tingkat sedang menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan yang cukup untuk menjaga stabilitas emosi saat menghadapi masalah.⁽²⁰⁾

Kematangan emosi adalah kapasitas individu dalam merespons emosi dengan bijak dan memiliki kontrol baik atas perasaannya, serta menunjukkan kesiapan dalam bertindak.⁽²¹⁾ Kematangan emosi mencerminkan tahap kedewasaan perkembangan emosional, yaitu dapat mengelola emosi dengan baik dan berkemampuan memandang situasi secara objektif sehingga perilakunya tidak merugikan dirinya atau individu lain. Individu yang telah mencapai tingkat kematangan emosi positif, mampu mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bertindak.⁽²²⁾

Tingkat kedewasaan tercermin dari kemampuannya dalam menghadapi atau mengatasi masalah. Individu yang memiliki kematangan emosi akan cepat mencari solusi ketika menghadapi masalah dan berkomitmen untuk menyelesaikannya tanpa menundanya.⁽²³⁾ Temuan penelitian ini juga menunjukkan secara umum, mahasiswa yang memiliki rentang usia antara 17 hingga 25 tahun, dapat dikatakan kategori rentang usia dewasa awal. Masa dewasa awal adalah periode perkembangan individu yang berlangsung sekitar usia 18 hingga 25 tahun.⁽²⁴⁾

Kematangan emosi pada dewasa awal seharusnya telah mencapai tingkat kematangan lebih baik dibandingkan dengan masa remaja atau anak-anak. Individu yang memiliki kematangan emosi akan mampu mengevaluasi dengan cermat terhadap situasi sebelum bertindak dan tidak akan bereaksi tanpa pertimbangan seperti yang sering terjadi pada anak-anak.⁽²⁵⁾ Individu dengan kematangan emosi baik cenderung lebih mampu mengatasi perasaan tertekan, kekhawatiran, kecemasan, bahkan frustrasi.⁽²³⁾

Data *somatic symptom burden* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *somatic symptom burden* pada kategori yang sangat tinggi, sehingga umumnya mengalami ketidaknyamanan fisik dan kerap mengungkapkan keluhan mengenai kondisi kesehatannya. Temuan ini sejalan dengan hasil sebuah penelitian bahwa mahasiswa mengalami gejala somatis yang signifikan dapat berkontribusi pada ketidaknyamanan baik secara fisik maupun mental.⁽²⁶⁾ Berdasarkan data penelitian juga ditemukan bahwa mahasiswa paling sering mengalami keluhan berupa kelelahan atau kekurangan energi. Hasil ini sejalan dengan studi lain yang menemukan bahwa gejala yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa lelah atau kekurangan energi.⁽⁶⁾

Data stres dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif di Kota Makassar dan sekitarnya mengalami stres pada kategori sedang. Mahasiswa yang mengalami stres yang sedang dapat terindikasi masalah cukup serius pada kondisi fisik dan psikologis yang dapat mengganggu aktivitas. Hal tersebut diungkapkan oleh *Psychology Foundation of Australia* bahwa dalam situasi stres yang sedang, mahasiswa rentan mengalami peningkatan tingkat kemarahan dan kesulitan dalam mempertahankan fokus.⁽²⁷⁾ Dampak ini dapat memengaruhi kemampuan serta orientasi dalam beraktivitas sehari-hari, terutama konteks pembelajaran. Stres dapat menghasilkan dampak psikologis lainnya, seperti gangguan kesehatan mental, perubahan signifikan dalam stabilitas emosi, peningkatan kemarahan, bahkan berisiko menyebabkan depresi.⁽²⁸⁾ Selanjutnya, stres berat dan berkelanjutan, jika berlangsung dalam waktu lama, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, termasuk risiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, serta masalah pernapasan.⁽²⁹⁾

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat gejala somatis. Hubungan antara stres dan gejala somatis pada konteks mahasiswa telah menjadi perhatian utama dalam area psikologi klinis. Stres dapat memicu beragam gejala somatis, emosional, dan viseral yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik, tetapi juga berdampak negatif pada kinerja akademik, terutama bagi mahasiswa dalam masa dewasa awal, seperti dalam penelitian ini, mereka sering dihadapkan pada berbagai

masalah di luar konteks akademik yang menjadi sumber utama stres.⁽³⁰⁾ Faktor-faktor ini meliputi keterbatasan waktu untuk bersantai, kurangnya dukungan sosial, serta tantangan ekonomi dan kesulitan membangun relasi.⁽³¹⁾

Temuan ini sejalan dengan studi lain bahwa stres yang tidak ditangani dengan baik berpotensi muncul dalam bentuk gejala fisik atau somatis. Mereka menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin parah gejala somatik yang dapat muncul.⁽³²⁾ Penelitian lainnya lagi juga memberikan dukungan untuk temuan ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami gejala somatis berkelanjutan cenderung menghadapi konsekuensi yang signifikan, baik dari segi kesejahteraan emosional maupun fisik atau somatis.⁽³³⁾

Selain itu, sebuah studi menekankan bahwa gejala somatis seringkali ditandai ketidakmampuan mengendalikan simtom yang dialami. Gejala somatis dapat mencakup berbagai masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nyeri tubuh, dan gejala lain yang memiliki akar penyebab dalam stres yang tidak tertangani dengan baik.⁽³⁴⁾ Pada konteks penelitian ini, hasil menekankan pentingnya pengelolaan stres dan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungannya dengan gejala somatis. Hal ini sangat relevan, terutama konteks mahasiswa yang cenderung rentan terhadap tekanan akademik dan sosial.

Temuan ini juga menunjukkan mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dalam literatur psikologi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik mengelola stres dan tekanan psikologis. Kematangan emosi yang lebih tinggi dalam konteks ini mencakup kemampuan mengenali dan mengatasi emosi negatif, meningkatkan toleransi terhadap tekanan, serta membangun strategi efektif mengelola stres sehari-hari.⁽³⁵⁾

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan terdahulu yang menegaskan bahwa kematangan emosi dapat membantu mahasiswa mengatasi stres. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dengan kematangan emosi tinggi lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial. Mereka mungkin lebih baik dalam mengatur waktu dan tugas, lebih efisien menyelesaikan masalah, dan lebih mampu berinteraksi sosial dengan baik. Semua keterampilan ini membantu mengurangi tingkat stres dan akhirnya mencegah munculnya gejala somatis.⁽³⁶⁾

Temuan ini memiliki relevansi penting dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kematangan emosi dan tingkat stres, lembaga pendidikan dapat merancang program yang mendukung perkembangan kematangan emosi, berupa pelatihan pengelolaan emosi, konseling, atau pembinaan kepemimpinan. Dengan memberikan mahasiswa keterampilan dan alat yang mereka butuhkan untuk mengelola stres, lembaga pendidikan dapat membantu menghindari gejala somatis yang dapat mengganggu. Mahasiswa yang telah memperoleh kematangan emosi yang lebih tinggi akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa stres membantu menjelaskan mengapa kematangan emosi dapat memengaruhi peningkatan *somatic symptom burden*. Penting untuk mengingat bahwa dalam konteks mahasiswa, permasalahan akademik maupun non-akademik dapat bertindak sebagai pemicu reaksi emosional. Rangsangan ini diterima panca indera dan disalurkan ke sistem limbic yang berperan sebagai pusat pengendalian emosi. Dari sistem limbic, terjadi proses pengambilan keputusan untuk menentukan bagaimana emosi akan diekspresikan dalam berbagai bentuk.⁽³⁷⁾ Proses ini pada awalnya dianggap sebagai respons emosional yang normal, tetapi jika terus-menerus terpapar rangsangan berat dalam bentuk stres yang berlangsung lama, dapat menghasilkan perubahan fisiologis pada organ tubuh dan mengakibatkan keluhan fisik atau gejala somatik.⁽¹¹⁾

Temuan penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kematangan emosi di kisaran sedang. Selain itu, mayoritas juga mengalami gejala somatis pada tingkat yang sangat tinggi. Terakhir, sebagian besar mahasiswa juga mengalami tingkat stres berkisar antara sedang hingga tinggi. Temuan ini menggambarkan kondisi psikologis yang relevan di lingkungan pendidikan tinggi dan menyoroti urgensi mengembangkan intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan kematangan emosi, dan mengurangi gejala somatis yang dapat mengganggu kesejahteraan dan prestasi akademik.

Penelitian ini juga tidak lepas dari keterbatasan selama tahap pelaksanaan, di antaranya yang paling berpengaruh adalah penggunaan sampel penelitian yang hanya terbatas pada mahasiswa aktif di Kota Makassar dan sekitarnya, dengan ukuran populasi yang tidak diketahui secara pasti, sehingga generalisasi temuan dilakukan dengan kehati-hatian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa yang dimediasi oleh stres, artinya stres berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kematangan emosi dengan *somatic symptom burden* pada mahasiswa. Hal ini bermakna bahwa *somatic symptom* dapat terjadi jika tingkat stres semakin parah yang disebabkan oleh tingkat kematangan emosi yang rendah pada mahasiswa. Berdasarkan temuan ini, diharapkan mahasiswa mendalami cara mengelola stres, baik dengan relaksasi, atau mencari dukungan sosial. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan faktor gejala somatis, seperti tekanan akademik, pekerjaan, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

1. Henningsen P. Management of somatic symptom disorder. *Dialogues Clin Neurosci*. 2018 Mar;20(1):23-31. doi: 10.31887/DCNS.2018.20.1/phenningsen. PMID: 29946208; PMCID: PMC6016049.
2. Henningsen P. Management of somatic symptom disorder. *Dialogues Clin Neurosci*. 2018 Mar;20(1):23-31.
3. Nair SS, Kwan SC, Ng CWM, Teo DCL. Approach to the patient with multiple somatic symptoms. *Singapore Med J*. 2021 May;62(5):252-258. doi: 10.11622/smedj.2021059. PMID: 34409478; PMCID: PMC8801865.
4. Rosic T, Kalra S, Samaan Z. Somatic symptom disorder, a new DSM-5 diagnosis of an old clinical challenge. *BMJ Case Rep*. 2016 Jan 12;2016:bcr2015212553. doi: 10.1136/bcr-2015-212553.
5. Löwe B, Andresen V, Van den Bergh O, Huber TB, von dem Knesebeck O, Lohse AW, Nestoriuc Y, Schneider G, Schneider SW, Schramm C, Ständer S, Vettorazzi E, Zapf A, Shedden-Mora M, Toussaint A. Persistent

- SOMATIC symptoms ACROSS diseases - from risk factors to modification: scientific framework and overarching protocol of the interdisciplinary SOMACROSS research unit (RU 5211). *BMJ Open*. 2022;12(1):e057596.
6. Irlaks VS, Murni AW, Liza RG. Hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2020;9(3):334–42.
 7. Maisel P, Baum E, Donner-Banzhoff N. Fatigue as the Chief Complaint–Epidemiology, Causes, Diagnosis, and Treatment. *Dtsch Arztebl Int*. 2021 Aug 23;118(33-34):566-576. doi: 10.3238/arztebl.m2021.0192.
 8. Billones R, Liwang JK, Butler K, Graves L, Saligan LN. Dissecting the fatigue experience: A scoping review of fatigue definitions, dimensions, and measures in non-oncologic medical conditions. *Brain Behav Immun Health*. 2021;15:100266.
 9. Park NH, Kang YE, Yoon JH, Ahn YC, Lee EJ, Park BJ, Son CG. Comparative study for fatigue prevalence in subjects with diseases: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 2024 Oct 7;14(1):23348.
 10. Siswo L, Zalili MA, Bellinawati N. Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. 2015;2(2):197–202.
 11. Rachmaniya ASI, Rahayu SA. Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 2019;9(1):45–53.
 12. Bhagat V, Haque M, Bin Abu Bakar YI, Husain R, Khairi CM. Emotional maturity of medical students impacting their adult learning skills in a newly established public medical school at the east coast of Malaysian Peninsula. *Adv Med Educ Pract*. 2016 Oct 14;7:575-584.
 13. Liu H, Boyatzis RE. Focusing on resilience and renewal from stress: the role of emotional and social intelligence competencies. *Front Psychol*. 2021 Jun 24;12:685829. doi: 10.3389/fpsyg.2021.685829.
 14. Young KS, Sandman CF, Craske MG. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sci*. 2019 Mar 29;9(4):76. doi: 10.3390/brainsci9040076.
 15. Triana KA, Latipun L, Amalia S. Perbedaan kematangan emosi ditinjau dari keutuhan keluarga pada remaja. *Psycho Holistic*. 2020;2(1):118–28.
 16. Singh Y, Bhargava M. Manual for emotional maturity scale. Agra: National Psychological Corporation. 1990.
 17. Gierk B, Kohlmann S, Kroenke K, Spangenberg L, Zenger M, Brähler E, et al. The somatic symptom scale–8 (SSS-8). *JAMA Intern Med*. 2014;174(3):399–407.
 18. Pratiwi EA, Widarti R. Pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di kelompok karang taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*. 2023;3(1):34–40.
 19. Cohen S. Perceived stress scale. USA: Mind Garden. Inc; 1994.
 20. Navarro-Bravo B, Latorre JM, Jiménez A, Cabello R, Fernández-Berrocal P. Ability emotional intelligence in young people and older adults with and without depressive symptoms, considering gender and educational level. *PeerJ*. 2019 Apr 19;7:e6595. doi: 10.7717/peerj.6595. PMID: 31041148; PMCID: PMC6476293.
 21. Adelia E, Budiono AN. Kontrol diri dan kematangan emosi siswa. *Jurnal Pena Karakter: Jurnal Pendidikan Anak dan Karakter*. 2024 Oct 31;6(2):43-52.
 22. Kumala N, Suhana S. Hubungan antara kematangan emosi dengan konformitas pada *cyberbullying* mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi SPeSIA*. 2018;4(1):323–30.
 23. Icenogle G, Steinberg L, Duell N, Chein J, Chang L, Chaudhary N, Di Giunta L, Dodge KA, Fanti KA, Lansford JE, Oburu P, Pastorelli C, Skinner AT, Sorbring E, Tapanya S, Uribe Tirado LM, Alampay LP, Al-Hassan SM, Takash HMS, Bacchini D. Adolescents' cognitive capacity reaches adult levels prior to their psychosocial maturity: Evidence for a "maturity gap" in a multinational, cross-sectional sample. *Law Hum Behav*. 2019;43(1):69-85.
 24. Herawati I, Hidayat A. Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 2020 Nov 30;5(2):145-56.
 25. Hm EM. Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 2016;2(2):198-213.
 26. 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;289(113070):1–5.
 27. Aulia S, Panjaitan RU. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;7(2):127–34.
 28. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: a review of psychobiological processes. *Annu Rev Psychol*. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331.
 29. Febri H. Stres no more: strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*. 2024 Sep 3;6(2):54-71.
 30. Raditya R, Nurikhwan PW, Sanyoto DD, Bakhriansyah M, Limantara S. Hubungan tingkat stres terhadap nilai ujian blok mahasiswa PSKPS FK ULM. *Homeostasis*. 2023;6(2):485–94.
 31. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *J. Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40–7.
 32. Deantri F, Sawitri AAS. Proporsi stres dan gejala psikosomatik pada siswa kelas XII sekolah menengah atas di Kota Denpasar. *J Bios Logos*. 2020;10(1):27–33.
 33. Tanumihardjo VN, Suarya LM. Resiliensi memoderatori dampak dari stres terhadap gejala psikosomatis pada remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 2024 May 13;10(9):687-701.
 34. Tajuddin I, Jannah M, Sandy G. Pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan gangguan simtom somatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*. 2023;14(1):158–65.
 35. Rajeshwari R, Raj SJM. A study on relationship between emotional maturity, stress, and selfconfidence among managing students. *Asia Pacific Journal of Research*. 2017;1(56):95–9.
 36. Tuasikal ANA, Retnowati S. Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *GamaJoP*. 2019;4(2):105–18.
 37. Vijayanti NP, Lestari SP, Kartinawati KT. Hubungan kematangan emosi dengan gangguan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 2022;1(2):7–12.