

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan esensial dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik, kognitif, dan psikologis. Pola tidur yang bervariasi dalam waktu bangun atau tidur, durasi, dan keteraturan serta gangguan ritme sirkadian telah diidentifikasi sebagai masalah kesehatan umum pada populasi mahasiswa. Pada populasi remaja atau dewasa muda di Indonesia, prevalensi gangguan tidur tercatat cukup tinggi, satu analisis populasi besar menunjukkan sekitar 33,3% responden melaporkan gangguan tidur. (Alfian et al., 2022). Berbagai penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan prevalensi gangguan pola tidur yang tinggi serta kaitannya dengan penurunan kualitas hidup dan kesehatan mental (Almojali et al., 2017; Ionescu et al., 2012). Mahasiswa memiliki pola tidur yang beragam akibat perubahan gaya hidup dan tantangan akademik yang berat, terutama pada masa awal memasuki pendidikan tinggi. (Ionescu et al., 2021).

Mahasiswa baru fakultas kedokteran sering mengalami fase transisi signifikan, yaitu perpindahan dari lingkungan sekolah menengah menuju pendidikan universitas yang menuntut intensitas akademik jauh lebih tinggi. Fase transisi ini meliputi perubahan gaya hidup yang mencakup tingginya durasi pembelajaran, keterlibatan kegiatan organisasi, dan perubahan waktu sosial yang menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur. Sebuah penelitian terhadap populasi mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa transisi pada tahun pertama pendidikan berisiko tinggi terjadinya gangguan tidur akibat ketidakmampuan ritme sirkadian untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. (Shantakumari et al., 2024).

Tuntutan akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran terkhusus di Universitas Hasanuddin mencakup jadwal kuliah yang padat, kebutuhan belajar mandiri, serta berbagai ujian kompleks yang dilakukan secara rutin. Sering kali tuntutan tersebut menjadi determinan utama gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran. Sebuah studi pada mahasiswa kedokteran menunjukkan keterkaitan erat antara beban akademik dengan penurunan kualitas dan konsistensi tidur. (Vidović et al., 2025; Kairi et al., 2025). Selain itu, mahasiswa kedokteran diharapkan dapat menjalankan fungsi mahasiswa dengan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan berbasis non-akademik, seperti berorganisasi dan menjalankan kepanitiaan. Mahasiswa baru fakultas kedokteran di Universitas Hasanuddin juga wajib mengikuti proses pengkaderan sebagai syarat untuk berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan. Keterlibatan dalam kegiatan kemahasiswaan cenderung mengurangi waktu istirahat dan mengganggu regularitas tidur. Kombinasi antara tuntutan akademik dan aktivitas non-akademik menjadikan mahasiswa baru fakultas kedokteran kelompok yang rentan terhadap gangguan pola tidur. (Meltzer et al., 2022; Tantipraphat et al., 2025)

Pola tidur yang tidak teratur tidak hanya berdampak pada penurunan kemampuan kognitif dan performa akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan munculnya keluhan psikosomatik. Keluhan psikosomatik merupakan gejala fisik yang dipengaruhi oleh beban psikologis, seperti stres atau kecemasan, tanpa disertai kelainan organik yang jelas. Keluhan-keluhan ini berupa sakit kepala, nyeri otot, gangguan gastrointestinal, keluhan kardiovaskular, dan kelelahan yang berkepanjangan. Sebuah studi literatur pada populasi mahasiswa mengindikasikan tidur yang tidak teratur berasosiasi dengan skor somatisasi yang lebih tinggi, bahkan setelah menyesuaikan variabel stres dan kecemasan. (Ionescu et al., 2021; Lu et al., 2025)

Hubungan antara pola tidur dan keluhan psikosomatik pada mahasiswa kedokteran semakin relevan mengingat tingginya tekanan psikososial selama masa pendidikan. Dengan demikian, pentingnya pendekatan kuantitatif untuk menilai keterkaitan antara kedua variabel tersebut akan memberi gambaran empiris, meskipun hubungan tersebut bersifat asosiatif dan tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat. (*Perceived Causes of Sleep Problems study*, 2024; Truong et al., 2025)

Penelitian ini dirancang untuk menggambarkan pola tidur dan keluhan psikosomatik dengan

tujuan untuk mengetahui lebih lanjut terkait hubungan pola tidur dengan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Angkatan 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola tidur dengan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola tidur dengan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pola tidur mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2025.
- b. Menggambarkan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Klinis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi pola tidur dan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan terkait stres dan adaptasi psikososial.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat kontribusi pada pengembangan ilmu di bidang kesehatan jiwa, khususnya mengenai hubungan antara pola tidur dan keluhan psikosomatik pada mahasiswa kedokteran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Tidur

2.1.1 Pengertian Tidur dan Pola Tidur

Tidur merupakan proses fisiologis alami yang kompleks, berperan penting dalam pemulihan fungsi fisik, regulasi emosi, konsolidasi memori, dan keseimbangan sistem saraf. Tidur diatur oleh interaksi antara *homeostatic sleep drive* dan ritme sirkadian yang saling berasosiasi untuk menentukan waktu, durasi, dan kualitas tidur. (Borbély et al., 2023). Sedangkan pola tidur merujuk pada karakteristik tidur individu yang meliputi waktu tidur dan bangun, durasi tidur, kualitas tidur, dan keteraturan tidur. Pola tidur yang baik ditandai dengan konsistensi waktu tidur dan bangun, durasi tidur yang cukup, serta kualitas tidur yang adekuat. (Chaput et al., 2021).

Regulasi tidur diatur oleh interaksi antara dua mekanisme utama, yaitu proses homeostatik tidur dan ritme sirkadian. Proses homeostatik tidur menunjukkan akumulasi kebutuhan tubuh terhadap tidur yang meningkat seiring banyaknya waktu terjaga. Sedangkan ritme sirkadian mengatur waktu tidur dan bangun dalam siklus 24 jam yang dikendalikan oleh *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus. Ritme ini disinkronkan oleh faktor lingkungan, terutama paparan cahaya terhadap mata, serta dipengaruhi oleh aktivitas sosial seperti kegiatan mahasiswa dan jadwal akademik (Borbély et al., 2023; Walker, 2021).

Pada kelompok mahasiswa, sering terjadi perubahan ritme sirkadian sehingga terjadi *delayed sleep phase*, yaitu kecenderungan untuk tidur lebih larut dan bangun lebih siang. Perubahan ritme ini menyebabkan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan tidur, terutama ketika ritme biologis tidak sesuai dengan aktivitas sosial dan akademik, seperti jadwal perkuliahan pagi dan beban akademik yang tinggi (Walker, 2021). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap populasi mahasiswa universitas di Indonesia, terdapat 588 responden yang menunjukkan adanya kecenderungan keterlambatan fase tidur pada kelompok mahasiswa. Studi tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tidur mendekati tengah malam, yakni pukul 00.30 WIB dan bangun subuh sekitar pukul 05.30 WIB, sehingga mencerminkan durasi tidur yang relatif pendek dan ketidaksesuaian dengan ritme sirkadian biologis. (Sofyana et al., 2022). Ketidaksesuaian tersebut dapat mengganggu keteraturan tidur dan memicu akumulasi kurang tidur yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik (Short et al., 2023).

Pola tidur didefinisikan sebagai karakteristik kebiasaan tidur individu yang mencakup waktu tidur dan bangun, durasi tidur, kualitas tidur, serta keteraturan pola tidur dari hari ke hari. Pola tidur yang optimal ditandai oleh konsistensi waktu tidur dan bangun, durasi tidur yang adekuat sesuai kebutuhan usia, serta kualitas tidur yang bersifat restoratif. Pada dewasa muda, kebutuhan tidur yang dianjurkan berkisar antara 7–9 jam per malam (Chaput et al., 2021).

2.1.2 Pola Tidur

Pola tidur merupakan gambaran kebiasaan tidur individu yang mencerminkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pola tidur yang sehat berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, emosional, dan fisiologis. Pada mahasiswa, khususnya mahasiswa baru fakultas kedokteran, pola tidur sering mengalami perubahan akibat tuntutan akademik yang tinggi, penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang baru, serta perubahan gaya hidup, sehingga meningkatkan risiko terjadinya pola tidur tidak teratur.

Pola tidur tidak dapat dinilai hanya berdasarkan satu aspek tertentu, melainkan merupakan konstruksi multidimensional yang terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu durasi tidur, kualitas tidur, keteraturan tidur, serta waktu tidur dan bangun. Perubahan pada satu atau lebih komponen tersebut dapat berdampak terhadap keseimbangan fisiologis dan psikologis individu, serta berkontribusi terhadap munculnya keluhan kesehatan, termasuk keluhan psikosomatik.

1. Durasi Tidur

Durasi tidur adalah jumlah total waktu tidur yang diperoleh individu dalam periode 24 jam, dengan rekomendasi 7 hingga 9 jam per malam untuk dewasa muda, di mana durasi tidak mencukupi dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, peningkatan kelelahan, serta gangguan regulasi emosi. Penelitian pada mahasiswa Indonesia menunjukkan sebagian besar memiliki durasi tidur lebih pendek dari rekomendasi, kondisi sering dijumpai pada mahasiswa kedokteran akibat belajar larut malam dan jadwal perkuliahan padat, yang dikaitkan dengan peningkatan stres psikologis dan keluhan fisik psikosomatik (Widya et al., 2022; Alfian et al., 2024).

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap tidur yang dialami, termasuk kemudahan memulai tidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta perasaan segar setelah bangun tidur, di mana kualitas buruk dapat terjadi meskipun durasi mencukupi dan sering berkaitan dengan faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Pada mahasiswa kedokteran, kualitas tidur buruk dilaporkan tinggi terutama tahun-tahun awal pendidikan, dengan studi menunjukkan hubungan dengan peningkatan stres akademik dan keluhan somatik sehingga menjadi komponen penting dalam penilaian pola tidur mahasiswa (Truong et al., 2025; Vidović et al., 2025).

3. Keteraturan Tidur

Keteraturan tidur mengacu pada konsistensi waktu tidur dan bangun dari hari ke hari, di mana pola teratur mencerminkan ritme sirkadian stabil sedangkan pola tidak teratur ditandai variasi waktu tidur-bangun besar antar hari. Pada mahasiswa, ketidakteraturan tidur sering terjadi akibat perbedaan jadwal hari kuliah dan akhir pekan serta aktivitas akademik non-akademik, yang dikaitkan dengan gangguan regulasi emosi, peningkatan stres, dan keluhan kesehatan fisik termasuk psikosomatik terlepas dari durasi tidur total (Lunsford-Avery et al., 2020; Bei et al., 2021).

4. Waktu Tidur dan Bangun

Waktu tidur dan bangun berkaitan dengan fase tidur individu dalam sistem ritme sirkadian, di mana pada mahasiswa terutama mahasiswa baru sering terjadi pergeseran waktu tidur menjadi lebih larut (*delayed sleep timing*) yang tidak diimbangi waktu bangun lebih siang pada hari perkuliahan. Perubahan waktu tidur tidak sesuai ritme sirkadian alami menyebabkan defisit tidur kronis dan berdampak pada fungsi fisik psikologis, dengan studi menunjukkan waktu tidur terlalu larut berhubungan dengan peningkatan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta keluhan somatik pada mahasiswa (Touitou et al., 2021).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur Mahasiswa Baru

Pola tidur yang terganggu pada mahasiswa baru fakultas kedokteran merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial dan melibatkan interaksi antara faktor biologis individu, faktor lingkungan, serta faktor psikososial yang berdampak pada regulasi neurofisiologis tidur. Ketidakteraturan tidur menjadi manifestasi awal dari gangguan regulasi sistem stres dan ritme sirkadian, yang berperan penting dalam patofisiologi keluhan psikosomatik.

A. Faktor Individu

1. Kronotipe dan ritme sirkadian

Dewasa muda secara fisiologis cenderung memiliki pergeseran fase sirkadian ke arah *delayed sleep phase*. Kondisi ini ditandai dengan keterlambatan sekresi melatonin dan preferensi tidur larut malam. Ketidakesesuaian antara fase sirkadian biologis dengan tuntutan jadwal akademik pagi menyebabkan desinkronisasi sirkadian, yang secara klinis dikaitkan dengan gangguan tidur dan peningkatan kerentanan gangguan afektif (Randler et al., 2022)

2. Aktivasi sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA axis)

Mahasiswa baru fakultas kedokteran sering mengalami peningkatan stres adaptif akibat tuntutan akademik. Aktivasi kronis HPA axis menyebabkan peningkatan sekresi kortisol, terutama pada malam hari, yang mengganggu onset tidur dan kontinuitas tidur. Disregulasi HPA axis merupakan mekanisme sentral dalam patogenesis gangguan tidur dan keluhan psikosomatik (Dyrbye et al., 2021).

3. Paparan cahaya dan regulasi melatonin

Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik pada malam hari menghambat sekresi melatonin pineal, menyebabkan keterlambatan fase tidur dan meningkatkan fragmentasi tidur. Dalam konteks neuropsikiatri, gangguan sekresi melatonin dikaitkan dengan disregulasi mood dan gangguan somatik fungsional (He et al., 2023).

4. Penggunaan zat psikoaktif ringan

Konsumsi kafein sebagai stimulan ringan sering digunakan mahasiswa kedokteran untuk mempertahankan kewaspadaan. Namun, kafein bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin dan dapat memperpanjang latensi tidur serta mengganggu arsitektur tidur, yang berkontribusi terhadap pola tidur (Irish et al., 2021).

B. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dipahami sebagai stresor eksternal yang memengaruhi sistem neurobiologis tidur dan kesehatan jiwa.

1. Beban akademik pendidikan kedokteran

Sistem pendidikan kedokteran menuntut beban kognitif yang tinggi, evaluasi berkelanjutan, dan kompetisi akademik. Stres akademik yang persisten merupakan stresor psikososial yang memicu gangguan tidur dan memperberat disregulasi sirkadian, yang secara klinis sering menjadi komorbid gangguan mental pada mahasiswa kedokteran (Vidović et al., 2025).

2. Lingkungan tempat tinggal

Kondisi tempat tinggal mahasiswa, seperti kos atau asrama, sering ditandai dengan kebisingan, pencahayaan tidak terkontrol, dan aktivitas sosial malam hari. Paparan stresor lingkungan ini berkontribusi terhadap fragmentasi tidur dan ketidakteraturan waktu tidur (Li et al., 2022).

3. Aktivitas kemahasiswaan sebagai stressor kronik

Keterlibatan intens dalam organisasi dan kegiatan kemahasiswaan dapat berperan sebagai stresor kronik ringan yang meningkatkan kelelahan mental dan memperpanjang waktu terjaga. Dalam perspektif kesehatan jiwa, akumulasi stresor ini berpotensi memicu gangguan tidur dan keluhan somatik fungsional (Wittmann et al., 2021).

C. Faktor Psikososial

Faktor lain mencakup kondisi psikososial yang memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan jiwa dan manifestasi psikosomatik.

1. Stres psikologis dan kelelahan mental

Masa transisi menjadi mahasiswa kedokteran sering disertai tekanan adaptasi, kecemasan performa, dan kelelahan mental. Stres psikologis kronis berhubungan dengan *hiperarousal* sentral, yang merupakan mekanisme kunci insomnia dan gangguan tidur fungsional (Dyrbye et al., 2021).

2. Perubahan gaya hidup dan ritme aktivitas

Perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan rutinitas harian dapat mengganggu sinkronisasi ritme sirkadian perifer. Dalam konteks klinis, gangguan sinkronisasi ini berperan dalam munculnya keluhan somatik tanpa dasar organik yang jelas (Chaput et al., 2021).

3. Kurangnya intervensi preventif dan edukasi higiene tidur

Minimnya edukasi berbasis medis mengenai higiene tidur menyebabkan mahasiswa tidak menyadari peran keteraturan tidur sebagai faktor protektif kesehatan jiwa. Pendekatan preventif dalam kesehatan jiwa menempatkan regulasi tidur sebagai

target intervensi awal untuk mencegah gangguan mental dan psikosomatik (Short et al., 2023).

2.1.4 Dampak Variasi Pola Tidur pada Mahasiswa Baru

Pola tidur tidak teratur merupakan masalah klinis yang umum pada populasi mahasiswa, dengan dampak yang lebih nyata pada mahasiswa baru fakultas kedokteran yang sedang menjalani fase adaptasi akademik dan psikososial. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa tahun pertama mengalami gangguan tidur, terutama berupa ketidakteraturan jadwal tidur dan durasi tidur yang tidak adekuat, yang berkaitan dengan perubahan lingkungan belajar, peningkatan beban akademik, serta aktivitas kemahasiswaan (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2023; Becker et al., 2021). Pada mahasiswa baru kedokteran, kondisi ini memiliki implikasi klinis karena terjadi pada periode awal pembentukan pola hidup dan mekanisme penyesuaian terhadap stres akademik.

Secara fungsional, ketidakteraturan pola tidur berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk gangguan konsentrasi, perhatian, dan memori kerja, yang merupakan fungsi penting dalam proses pembelajaran kedokteran. Penelitian pada mahasiswa kedokteran praklinik melaporkan bahwa sekitar 55–60% mengalami kantuk berlebihan di siang hari, dan kondisi ini berasosiasi dengan performa akademik yang lebih rendah serta kesulitan mengikuti kegiatan perkuliahan yang padat (Besin, 2023; Almojali et al., 2022). Pada mahasiswa baru, dampak gangguan tidur menjadi lebih signifikan karena kemampuan adaptasi akademik dan manajemen stres yang belum optimal.

Dari sudut pandang klinis kesehatan jiwa, pola tidur tidak teratur pada mahasiswa baru dapat dipahami sebagai manifestasi awal respons stres yang berlebihan, yang melibatkan disregulasi sistem biologis, termasuk aktivasi aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA). Gangguan ini berhubungan dengan peningkatan keluhan psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan gastrointestinal fungsional, kelelahan kronis, dan nyeri muskuloskeletal, yang sering dijumpai dalam praktik klinis sehari-hari (Finan et al., 2022; Zhang et al., 2021). Oleh karena itu, pada mahasiswa baru fakultas kedokteran, pola tidur tidak teratur memiliki nilai klinis sebagai penanda risiko dini gangguan kesehatan mental, sehingga penting untuk dikenali dalam upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa mahasiswa

2.1.5 Relevansi Pola Tidur dengan Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis di atas, pola tidur tidak teratur diposisikan sebagai variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan keluhan psikosomatik merupakan variabel dependen. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional* memungkinkan pengukuran kedua variabel pada satu waktu pengamatan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola tidur tidak teratur dan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2025.

2.2 Keluhan Psikosomatik

2.2.1 Pengertian Keluhan Psikosomatik

Keluhan psikosomatik adalah gejala fisik yang dialami individu dan dirasakan nyata, namun derajat keparahan atau persistensinya tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh temuan patologi organik yang adekuat. Dalam konteks kedokteran jiwa modern, keluhan psikosomatik dipahami sebagai manifestasi interaksi kompleks antara faktor psikologis, neurobiologis, dan sosial yang memengaruhi persepsi serta regulasi fungsi tubuh (Dimsdale et al., 2021).

Pada populasi mahasiswa, khususnya mahasiswa baru fakultas kedokteran, keluhan psikosomatik sering muncul sebagai respons adaptif yang maladaptif terhadap stres transisional. Gejala ini umumnya bersifat subklinis, namun berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih menetap apabila faktor pencetus tidak dikenali dan ditangani secara dini (Henningesen et al., 2022).

Dalam spektrum gangguan menurut DSM-5-TR, keluhan psikosomatik berkaitan dengan *somatic symptom disorder* (SSD), namun pada mahasiswa baru umumnya belum

memenuhi kriteria diagnostik penuh. Pada fase ini, keluhan psikosomatik lebih tepat dipahami sebagai indikator distress psikologis dan gangguan adaptasi (*adjustment-related somatic complaints*) daripada gangguan psikiatri yang berdiri sendiri (American Psychiatric Association, 2022).

Pada mahasiswa baru fakultas kedokteran, transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan kedokteran merupakan perubahan besar yang melibatkan tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, serta penyesuaian identitas diri, yang secara kolektif meningkatkan kerentanan terhadap keluhan psikosomatik (Vidović et al., 2025). Mahasiswa baru fakultas kedokteran berada pada fase adaptasi awal (*early adjustment phase*) yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Perubahan tersebut meliputi peningkatan beban akademik, pergeseran pola belajar, tuntutan kemandirian, serta keterlibatan dalam aktivitas kemahasiswaan dan organisasi. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa fase transisi ini berkaitan dengan peningkatan stres psikologis, gangguan tidur, dan keluhan somatik.

2.2.2 Patofisiologi Keluhan Psikosomatik

Keluhan psikosomatik muncul sebagai hasil interaksi kompleks antara stres adaptasi psikososial dan respon fisiologis tubuh yang berkala. Stres adaptasi yang persisten menyebabkan aktivasi berlebihan sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA axis), ditandai dengan peningkatan sekresi kortisol secara berkelanjutan. Kondisi tersebut berdampak pada gangguan regulasi nyeri, kelelahan fisik, perubahan fungsi gastrointestinal, serta gangguan sistem imun derajat rendah, yang secara klinis dimanifestasikan sebagai keluhan somatik (Dimsdale et al., 2021).

Selain itu, pola tidur tidak teratur memperburuk ketidakseimbangan sistem saraf otonom dengan meningkatkan dominasi aktivitas simpatis dan menurunkan aktivitas parasimpatis. Kondisi ini menjelaskan munculnya gejala psikosomatik seperti palpitasi, nyeri dada non-spesifik, ketegangan otot, gangguan pernapasan subjektif, serta keluhan gastrointestinal fungsional. Disregulasi ini diperberat oleh gangguan tidur yang sering terjadi selama fase adaptasi (Taylor et al., 2022).

Gangguan tidur yang berkepanjangan memengaruhi proses kognitif dan afektif dalam persepsi tubuh. Peningkatan sensitivitas interoseptif dan hiperaktivasi area kortikal seperti insula dan *anterior cingulate cortex* menyebabkan mahasiswa menjadi lebih peka terhadap sensasi tubuh ringan dan cenderung menganggap sensasi tersebut sebagai gejala penyakit. Proses ini menunjukkan bahwa keluhan psikosomatik sering berfluktuasi sesuai dengan kualitas dan keteraturan tidur, serta tingkat stres yang dialami selama fase adaptasi awal pendidikan kedokteran (Henningesen et al., 2022).

Pada mahasiswa baru fakultas kedokteran, pola tidur tidak teratur memiliki peran sentral dalam patofisiologi keluhan psikosomatik, baik melalui mekanisme neuroendokrin, saraf otonom, maupun proses persepsi tubuh.

2.2.3 Manifestasi Klinis

Keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran merupakan manifestasi klinis dari gangguan pola tidur diakibatkan oleh stres psikologis yang berkaitan dengan fase adaptasi terhadap perubahan lingkungan akademik, sosial, dan tuntutan profesional. Keluhan ini dipahami sebagai ekspresi somatik yang sering kali muncul tanpa adanya temuan organik yang memadai namun berdampak signifikan terhadap fungsi individu.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-5-TR), keluhan psikosomatik termasuk dalam spektrum *somatic symptom and related disorders*. Namun, untuk populasi mahasiswa baru, keluhan umumnya bersifat subklinis dan fluktuatif sehingga belum dapat memenuhi kriteria diagnostik *somatic symptom disorder* (SSD), melainkan berada pada tahap respons adaptif terhadap gangguan penyesuaian dengan dominasi keluhan fisik (American Psychiatric Association, 2022).

Pada mahasiswa baru fakultas kedokteran, keluhan ini bersifat subklinis, namun memiliki dampak terhadap fungsi belajar dan kesejahteraan fungsi psikologis individu. Keluhan ini sering berasosiasi dengan sistem tubuh berikut.

1. Nyeri dan Muskuloskeletal

Keluhan nyeri merupakan manifestasi psikosomatik yang paling sering dilaporkan pada mahasiswa. Nyeri kepala tipe tegang, nyeri punggung, serta nyeri pada ekstremitas atau sendi tanpa adanya tanda inflamasi objektif sering muncul pada individu dengan tingkat stres tinggi dan gangguan tidur. Studi terkini menunjukkan bahwa nyeri fungsional pada mahasiswa berkaitan erat dengan aktivasi stres kronis dan kualitas tidur yang buruk, serta cenderung memburuk pada periode beban akademik yang meningkat (Huang et al., 2022; Almojali et al., 2023). Nyeri dada non-spesifik juga dapat muncul sebagai ekspresi somatik kecemasan, meskipun tidak ditemukan kelainan kardiak.

2. Keluhan Gastrointestinal Fungsional

Manifestasi keluhan psikosomatik pada sistem gastrointestinal seperti nyeri perut, mual, rasa penuh, kembung, serta gangguan pola buang air besar sering dilaporkan pada mahasiswa. Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan makan tidak teratur dan tidak sehat, konsumsi kafein berlebih, dan pola tidur yang tidak teratur. Studi klinis menunjukkan bahwa stres dan gangguan tidur berperan dalam meningkatkan sensitivitas viseral dan gangguan motilitas gastrointestinal, terutama pada populasi usia muda (Van Oudenhove et al., 2020; Mayer et al., 2022).

3. Keluhan Kardiovaskular dan Respirasi Non-Organik

Keluhan berupa jantung berdebar, nyeri dada ringan, dan sensasi sesak napas sering ditemukan pada individu dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkat. Pada mahasiswa baru fakultas kedokteran, gejala ini sering muncul dalam kondisi tubuh kurang tidur atau tidur tidak teratur. Literatur psikiatri menyebutkan bahwa gejala kardiopulmoner non-organik merupakan manifestasi umum dari distress psikologis dan kecemasan subklinis, khususnya pada populasi berpendidikan tinggi (Henningesen et al., 2022).

4. Keluhan Neurologis dan Somatik Umum

Keluhan neurologis seperti pusing, kelelahan berkepanjangan, penurunan energi, serta gangguan tidur merupakan manifestasi keluhan psikosomatik. Gejala-gejala ini berkaitan dengan disregulasi sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal dan ketidakseimbangan sistem saraf otonom akibat stres kronis dan pola tidur yang tidak teratur. Studi terbaru pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa kelelahan dan gangguan tidur berasosiasi kuat dengan peningkatan keluhan somatik dan penurunan fungsi akademik (Alshamrani et al., 2023; Vidović et al., 2025).

Keluhan psikosomatik juga dari derajat keparahan dan dampaknya terhadap fungsi individu. Keluhan dapat bersifat ringan apabila tidak mengganggu aktivitas akademik, sedang apabila menurunkan konsentrasi dan kenyamanan belajar, serta berat apabila menyebabkan gangguan fungsi yang bermakna. Variasi derajat ini memungkinkan analisis hubungan antara tingkat ketidakteraturan pola tidur dan intensitas keluhan psikosomatik secara kuantitatif.

Dengan demikian, manifestasi klinis keluhan psikosomatik dalam penelitian ini merepresentasikan indikator kesehatan jiwa mahasiswa baru fakultas kedokteran pada fase adaptasi awal. Penempatan keluhan psikosomatik sebagai variabel dependen memungkinkan analisis yang sistematis mengenai bagaimana pola tidur tidak teratur berkontribusi terhadap muncul dan beratnya keluhan fisik yang berhubungan dengan distress psikologis.

2.3 Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru merupakan populasi yang unik dalam konteks pendidikan tinggi karena mereka sedang berada pada fase transisi signifikan dari lingkungan sekolah menengah ke dunia akademik yang lebih kompleks dan menuntut. Fase adaptasi ini tidak hanya melibatkan perubahan akademik, tetapi juga perubahan sosial dan kultural yang secara simultan menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sistem belajar yang berbeda, serta harapan sosial dari keluarga dan institusi pendidikan (Dyrbye et al., 2021).

Transisi akademik ini khususnya dirasakan intens oleh mahasiswa fakultas kedokteran, di mana kurikulum padat, jadwal kuliah yang panjang, tuntutan belajar mandiri, serta evaluasi berkala menjadi faktor yang menimbulkan tekanan psikologis tinggi (Al-Sawalha et al., 2022). Tekanan ini sering memunculkan perubahan perilaku tidur, seperti menunda waktu tidur, tidur dengan durasi tidak cukup, dan gangguan ritme sirkadian. Kondisi tersebut dapat memperbesar risiko munculnya keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru, karena tubuh dan sistem saraf otonom merespons stres akademik dengan gejala fisik yang nyata, seperti sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pencernaan (Ionescu et al., 2021)

Selain tekanan akademik, mahasiswa baru juga menghadapi perubahan sosial yang kompleks. Adaptasi terhadap teman sebaya, penyesuaian dengan kehidupan kos atau asrama, serta keterlibatan awal dalam organisasi kemahasiswaan dan kegiatan sosial memerlukan energi emosional dan fisik yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang mengalami kesulitan adaptasi sosial cenderung lebih sering melaporkan gangguan tidur dan keluhan fisik terkait stres, dibandingkan mahasiswa senior yang sudah terbiasa dengan lingkungan kampus (Truong et al., 2025)

Perubahan kultural, baik dalam kebiasaan makan, pola interaksi, maupun ekspektasi akademik, turut menambah beban adaptasi mahasiswa baru. Mahasiswa yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kegiatan sosial dan kultural seringkali memiliki waktu tidur yang terbatas dan tidak teratur. Hal ini menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara kebutuhan fisiologis tubuh dan tuntutan psikososial, sehingga kelompok mahasiswa baru menjadi rentan terhadap keluhan psikosomatik yang timbul akibat pola tidur yang terganggu (Vidović et al., 2025)

Secara keseluruhan, mahasiswa baru fakultas kedokteran menghadapi kombinasi perubahan akademik, sosial, dan kultural yang sangat berat. Kombinasi ini meningkatkan risiko gangguan tidur dan, pada gilirannya, keluhan psikosomatik. Oleh karena itu, pemilihan fokus pada mahasiswa baru sebagai populasi penelitian sangat relevan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan fisik pada fase awal pendidikan kedokteran di Universitas Hasanuddin.

2.4 Hubungan Variabel Dependen dan Variabel Independen

Mahasiswa baru merupakan populasi yang sedang berada pada fase transisi signifikan dari lingkungan sekolah menengah ke dunia akademik yang lebih kompleks dan menuntut. Fase adaptasi ini tidak hanya melibatkan perubahan akademik, tetapi juga perubahan sosial dan kultural yang secara bersamaan menuntut penyesuaian terhadap lingkungan baru, sistem belajar yang berbeda, serta harapan sosial dari keluarga dan institusi pendidikan (Dyrbye et al., 2021). Transisi ini dirasakan semakin intens oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yang berhadapan dengan kurikulum padat, jadwal kuliah panjang, tuntutan belajar mandiri, dan evaluasi berkala, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi (Al-Sawalha et al., 2022). Tekanan tersebut kerap memicu perubahan perilaku tidur, seperti tidur lebih larut, durasi tidur yang tidak cukup, dan gangguan ritme sirkadian. Tubuh dan sistem saraf otonom kemudian merespons stres akademik ini dalam bentuk gejala fisik yang nyata, seperti sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pencernaan, yang mencerminkan keluhan psikosomatik pada mahasiswa baru (Ionescu et al., 2021).

Selain tekanan akademik, mahasiswa baru juga menghadapi perubahan sosial dan kultural yang kompleks. Adaptasi terhadap teman sebaya, penyesuaian dengan kehidupan kos atau asrama, serta keterlibatan awal dalam organisasi kemahasiswaan dan kegiatan sosial memerlukan energi emosional dan fisik yang tidak sedikit. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang kesulitan beradaptasi secara sosial cenderung lebih sering mengalami gangguan tidur dan keluhan fisik terkait stres dibandingkan mahasiswa yang sudah lebih lama berada di lingkungan kampus (Truong et al., 2025). Perubahan dalam kebiasaan makan, pola interaksi, dan ekspektasi akademik turut menambah beban adaptasi, sehingga mahasiswa yang berusaha menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas sosial dan kultural sering kali memiliki waktu tidur yang terbatas dan tidak teratur. Ketidakseimbangan antara kebutuhan fisiologis tubuh dan tuntutan psikososial ini membuat mahasiswa baru, khususnya di fakultas kedokteran, menjadi kelompok yang rentan terhadap gangguan tidur dan keluhan psikosomatik, sehingga menjadikan mereka populasi yang sangat relevan untuk diteliti dalam konteks kesehatan mental dan fisik pada fase awal pendidikan kedokteran (Vidović et al., 2025).