

## Hubungan Kecemasan Dengan Kecenderungan Psikosomatis di SMA Negeri 3 Banda Aceh

Muhammad Rizqi Nirwanda Siregar<sup>1</sup>, Safrilsyah<sup>2</sup>, Karjuniwati<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Correspondent: [safrihsyah@ar-raniry.ac.id](mailto:safrihsyah@ar-raniry.ac.id)

### ABSTRACT

*Abstract: Excessive psychosomatic will interfere with one's emotional state. One factor that affects psychosomatics is anxiety. This study aims to find out the relationship between anxiety and psychosomatic tendencies in Banda Aceh State High School. This research used a quantitative approach with correlational methods. The population in this study was 1066 students and a sample of 258 students. Data collection technique using proportionate stratified random sampling. The instruments used in this study are the Anxiety Scale and the Psychosomatic Tendency Scale. The data analysis was done using Spearman's rho correlation technique. The results of the study showed a spearman coefficient value of 0.458 with a value of  $(p) = 0,000$ . This suggests that there is a very significant positive relationship between anxiety and psychosomatic tendencies in students at 3rd Banda Aceh State High School, meaning that the higher the anxieties, the higher are the psychosomatic tendencies and the lower the anxious tendencies, the lower they are. Anxiety and psychosomatic predisposition in this study are both in the middle category.*

**Keywords:** Anxiety, Psychosomatic Tendency, Students

### ABSTRAK

**Abstrak:** Psikosomatis yang berlebihan akan mengganggu pada keadaan emosional seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi psikosomatis adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis di SMA Negeri 3 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1066 siswa dan sampel sejumlah 258 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala Kecemasan dan skala Kecenderungan Psikosomatis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *rho Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi *spearman* sebesar 0,458 dengan nilai  $(p) = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh, artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis dan semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan psikosomatis. Kecemasan dan kecenderungan psikosomatis pada penelitian ini keduanya berada pada kategori sedang.

**Kata kunci:** Kecemasan, Kecenderungan Psikosomatis, Siswa

## **Pendahuluan**

Siswa dikategorikan sebagai remaja dimana masa remaja dianggap sebagai masa “badan dan tekanan”, yaitu suatu masa ketegangan emosional meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan mental. Meskipun siswa remaja dianggap sebagai masa yang penuh tekanan dan kesukaran, diharapkan bahwa siswa remaja dapat memahami dan mengontrol emosinya. Siswa remaja yang dapat memahami dan dapat mengendalikan emosinya akan mampu beradaptasi dengan keadaan emosinya (Rachmaniya & Rahayu, 2019).

Berdasarkan penelitian Katon dan Sullivan (Apriyani, 2018), diperkirakan 15-33% orang yang berobat ke dokter sebenarnya menderita penyakit yang disebabkan oleh emosional seperti kecemasan, ketakutan, frustrasi dan rasa tidak aman. Hal-hal tersebut menyebabkan berbagai penyakit seperti serangan jantung, insomnia, radang usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, pencernaan bahkan kanker. Berdasarkan data FKUL Departemen Ilmu Penyakit Dalam, pasien psikosomatis mencapai 50% dari populasi pasien, hingga 15 - 30% orang meninggal akibat penyakit psikosomatis di Jakarta (Rosmalina, 2015).

Pasien mengeluhkan sakit pada beberapa bagian tubuh seperti pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh tertentu, mual, muntah, kembung atau perut tidak enak, bersendawa dan rasa tidak nyaman pada seluruh tubuh, seringkali adapula yang merasakan kulit gatal, kesemutan, mati rasa, pedih seperti terbakar, rasa sakit di kepala (misalnya migrain), nyeri di bagian dada, punggung dan tulang belakang, dan nyeri pada persendian. Namun, gejala-gejala tersebut tidak dapat dijelaskan oleh sebab-sebab fisik dan dianggap sangat mengganggu, karena gejala-gejala tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan terjadi berulang-ulang. Sehingga, tidak jarang beberapa pasien harus bolak-balik ke dokter.

Sebuah riset yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa sekitar 30% pengunjung Puskesmas di Jakarta adalah pasien dengan psikosomatis (Siswanto, 2007). Klinik Psikosomatik RS EMC Alam Sutera Tangerang juga menemukan bahwa pasien yang berkunjung memiliki gejala psikosomatis dengan berbagai penyakit psikosomatis, juga ditemukan lebih dari 80% pasien tergolong mengalami cemas-panik.

Fenomena kecenderungan psikosomatis juga dialami oleh siswa remaja dan masa remaja dianggap sebagai masa “badai dan tekanan” ketika perubahan fisik dan kelenjar meningkatkan ketegangan emosional (Hurlock, dalam Rachmaniya, 2018). Wihartati (2022), yang mendefinisikan psikosomatis sebagai fisik yang disebabkan oleh beragam tekanan emosional dan tekanan psikologis yang timbul dari aktivitas mental yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosional. Ciri-ciri psikosomatis dapat dijumpai berupa adanya tanda keluhan fisik, meliputi pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh tertentu, mual, muntah, kembung dan perut terasa tidak nyaman, sendawa, kulit gatal, kesemutan, mati rasa, sakit kepala, serta nyeri dibagian dada, punggung, dan tulang belakang.

Berlandaskan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa siswa yang mengalami kecenderungan psikosomatis di SMA Negeri 3 Banda Aceh, didapati bahwa adanya kecenderungan psikosomatis yang terjadi pada siswa, diantaranya tekanan emosional dan psikologis sehingga menimbulkan gejala fisik yang diakibatkan karena berlebihan dalam mereaksi gejala emosi tersebut. Wawancara di atas juga menjelaskan individu yang sering berlebihan memikirkan tentang suatu hal akan rentan mengalami fisik sehingga terjadi kecenderungan psikosomatis

Atkinson (dalam Pratiwi & Lailatushifah, 2012) mengatakan bahwa faktor utama pemicu terjadinya psikosomatis adalah kecemasan. Greenberger dan Padesky (2004), menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang ketika takut akan sumber ancaman yang berasal dari lingkungan yang tidak jelas dan tidak dapat dikenali.

Korelasi antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis juga diperkuat dari

hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusfarani (2021), tentang hubungan kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis remaja pada pandemi Covid-19 di kota Palembang. Penelitian tersebut mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja. Dilanjutkan, pada penelitian tersebut dikatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi terjadinya kecenderungan psikosomatis.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan siswa remaja, uraian beberapa peneliti, serta penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis di SMA Negeri 3 Banda Aceh”.

Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh, artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis dan semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan psikosomatis.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kuantitatif korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independen (Kecemasan) dan Variabel dependen (Kecenderungan Psikosomatis). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh yang berjumlah 1066 siswa. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 258 siswa dari jumlah populasi 1066 siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh. Sampel penelitian diantaranya tersebar dari 3 tingkatan kelas, yaitu kelas X sebanyak 354 siswa, kelas XI sebanyak 364 siswa dan kelas XII sebanyak 348 siswa.

#### *Metode Pengambilan Data*

Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yang disusun peneliti merujuk pada teori yang digunakan, yaitu:

1. Skala Kecenderungan Psikosomatis, disusun berdasarkan teori Psikosomatis oleh Wihartati (2022). Skala ini terdiri dari 25 aitem pernyataan dengan indeks daya beda aitem dalam rentang 0,26 – 0,62 serta reliabilitasnya sebesar 0,880.
2. Skala Kecemasan, disusun berdasarkan teori Kecemasan oleh Greenberger dan Padesky (2004). Skala ini terdiri dari 22 aitem pernyataan dengan indeks daya beda aitem dalam rentang 0,29 – 0,70 serta reliabilitasnya sebesar 0,861.

#### *Metode Analisis Data*

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Spearman. Selain itu, peneliti juga melakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data penelitian dilaksanakan dengan bantuan program aplikasi *SPSS Version 26.0 for Windows*.

### **Hasil**

#### **Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian berdasarkan data hipotetik (data yang diperoleh dari skala yang disusun) dan data empirik (data yang diperoleh dari penelitian). Pembagian kategori sampel yang digunakan oleh peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal).

Menurut Azwar (2012) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Cara pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Deskripsi dan hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam

pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Pembagian kategori sampel yang digunakan oleh peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Deskripsi data penelitian berdasarkan skor hipotetik dan skor empirik dapat dilihat pada tabel 1. di bawah ini.

**Tabel 1.**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Psikosomatis	125	25	75	16,66	113	27	67,80	17,07
Kecemasan	88	22	55	11	83	31	52,90	8,2

Pada tabel 1. didapati skor rata-rata psikosomatis empirik (67,80) lebih rendah skor hipotetik (75). Skor rata-rata kecemasan empirik (52,90) lebih rendah dari skor hipotetik (55). Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada variabel psikosomatis tabel 2. berikut.

**Tabel 2.**  
**Kategorisasi Psikosomatis**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 50,73$	48	18,6%
Sedang	$50,73 \leq X < 84,87$	170	65,9%
Tinggi	$X \geq 84,87$	40	15,5%
<b>Jumlah</b>		<b>258</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa psikosomatis sebagian besar subjek berada pada kategori sedang ke rendah (84,5%) dan hanya 15,5% dalam kategori tinggi. siswa yang mengalami kecenderungan psikosomatis pada kategori sedang yaitu sebanyak 170 siswa (65,9%), sedangkan lainnya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 48 siswa (18,6%) dan pada kategori tinggi sebanyak 40 siswa (15,5%). Artinya, kecenderungan psikosomatis yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh mayoritas tergolong dalam kategori sedang.

### Uji Hipotesis

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas diperoleh nilai  $p > 0,05$  pada variabel kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0,052. Selanjutnya, diperoleh nilai  $p < 0,05$  pada variabel kecenderungan psikosomatis dengan nilai signifikansi 0,000. Uji linearitas diperoleh  $F = 62,743$  dengan nilai  $p < 0,05$ , yaitu 0,000. Artinya, kedua variabel memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus serta kedua variabel saling berhubungan.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi rho ( $\rho$ ) dari *Spearman*. Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh nilai *R Square* ( $r^2$ ) = 0,194. Artinya, terdapat 19,4% pengaruh kecemasan terhadap kecenderungan psikosomatis. Sementara 80,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3. berikut.

**Tabel 3.**  
**Uji Hipotesis Data Penelitian**

Variabel Penelitian	Korelasi Spearman	$\rho$	$R^2$
Kecemasan Kecenderungan Psikosomatis	0,458	0,000	0,194

Hasil uji hipotesis pada tabel 3. menunjukkan nilai koefisien korelasi  $r = 0,458$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan, semakin rendah pula kecenderungan psikosomatis yang di alami pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh.

### Diskusi

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan psikosomatis yang di alami siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh.

Penelitian ini, meskipun terdapat hubungan positif yang sangat signifikan, jika dilihat pada kategorisasi data diperoleh kecemasan siswa berada pada kategori sedang ke tinggi namun tidak keseluruhan mengarah kepada kecenderungan psikosomatis.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Yusfarani (2021) dengan judul “Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid-19 di Kota Palembang”. Hasil penelitiannya memaparkan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja, dibuktikan dengan skor signifikansi yaitu  $p = 0,036 < 0,05$ . Artinya, Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan.

Penelitian ini juga diperkuat oleh peneliti lainnya yang dilakukan oleh Kharchenko dan Chystovska (2017), tentang “*Correlation of Anxiety and Psychosomatic Disturbance*”. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang erat satu sama lain antara kecemasan dengan psikosomatis. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi dengan  $r = 0,60$  pada  $p < 0,01$ . Bahkan dalam penelitian tersebut juga memaparkan psikosomatis berhubungan lebih dekat dengan kecemasan. Kharchenko dan Chystovska juga berasumsi bahwa kecemasan merupakan asal usul atau indikasi terjadinya psikosomatis.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dewi (2020), tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Psikosomatis Masa Haid di LP Klas 2A Wanita Semarang”, yang berkesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan psikosomatis masa haid di LP Klas 2A Wanita Semarang dengan koefisien korelasi ( $\rho$ ) sebesar 0,576 (dengan signifikansi 0,000). Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata penghuni yang mengalami kecemasan akan mengalami psikosomatis. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa psikosomatis disebabkan oleh faktor kejiwaan, salah satunya yaitu kecemasan.

Atkinson menyatakan faktor utama penyebab terjadinya psikosomatis adalah kecemasan dan stres (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Sedangkan menurut penelitian Strechter

(dalam Apriyani, 2018), dikemukakan beberapa faktor terjadinya psikosomatis, diantaranya adalah: (a) faktor sosial dan ekonomi, misal kesulitan ekonomi; (b) faktor perkawinan atau keluarga, misal perselisihan dan perselingkuhan; (c) faktor kesehatan, misal penggunaan obat-obatan dan penyakit turunan dan menahun, serta (d) faktor psikologis, misal stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian empirik ataupun hasil kategorisasi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sebanyak 39 siswa (15,1%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 190 siswa (73,6%), dan tingkat kecemasan rendah sebanyak 29 siswa (11,2%). Sedangkan siswa yang mengalami kecenderungan psikosomatis kategori tinggi sebanyak 40 siswa (15,5%), kecenderungan psikosomatis kategori sedang sebanyak 170 siswa (65,9%), dan kecenderungan psikosomatis kategori rendah sebanyak 48 siswa (18,6%).

Berkaitan dengan pemaparan di atas, Nevid, Rathus, dan Greene (2003), memaparkan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. ini termasuk tipe mental yang ciri-ciri utamanya adalah kecemasan.

Kemudian, dijelaskan pula oleh Kartono (1972), menyatakan psikosomatis sebagai konflik-konflik psikis atau fisiologis menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit jasmani atau bisa juga semakin membuat beratnya suatu penyakit jasmani yang telah ada yang berarti psikosomatis ini menentukan timbulnya penyakit di badan. Psikosomatis diidentifikasi sebagai akibat dari berbagai macam konflik emosional yang sifatnya psikologis.

Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh di atas, fenomena kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis saling erat kaitannya satu sama lain. Penelitian ini juga mendapatkan hasil tingkat kecemasan dan kecenderungan psikosomatis pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh rata-rata berada pada kategori sedang.

Kecemasan sendiri seringkali menjadi kontribusi dalam meningkatkan kecenderungan psikosomatis. Hasil analisis *measures of association* menunjukkan bahwa nilai *R Square* senilai  $r^2 = 0,194$ , dapat dikatakan terdapat pengaruh kecemasan sebesar 19,4% terhadap kecenderungan psikosomatis. Sementara itu, sisanya terdapat 80,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berhubungan dengan kecenderungan psikosomatis karena kecemasan merupakan keadaan emosional akan hal yang tidak begitu jelas, ketidakberdayaan mengendalikan emosi, mengarah pada penilaian negatif terhadap lingkungan, berlebihan memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi padahal belum tentu hal tersebut terjadi secara nyata. Kecemasan merupakan manifestasi pikiran, pikiran (*mind*) berkaitan erat dengan kondisi tubuh (*soma*). Oleh sebab itu, seseorang yang berlebihan memikirkan suatu hal akan mengeluhkan sakit pada bagian tubuh tertentu. Sebaliknya, seseorang yang mampu mengendalikan respon emosinya dengan baik akan meminimalisir terjadinya kecemasan. sehingga, kecenderungan psikosomatis juga dapat diminimalisir. Hal ini juga sependapat dengan yang disampaikan oleh Wihartati (2022), yang mendefinisikan psikosomatis sebagai fisik yang disebabkan oleh beragam tekanan emosional dan tekanan psikologis yang timbul dari aktivitas mental yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosional.

Penelitian ini sewajarnya masih memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya, diantaranya penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara umum dan hanya berfokus pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh saja. Sangat sedikit literasi mengenai psikosomatis yang tersedia dalam bentuk buku.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,458 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh. Artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan psikosomatis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan, semakin rendah pula kecenderungan psikosomatis yang di alami pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa psikosomatis sebagian besar subjek berada pada kategori sedang ke rendah. Artinya, kecenderungan psikosomatis yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh mayoritas tergolong dalam kategori sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak keseluruhan siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh mengalami kecenderungan psikosomatis.

Selanjutnya, hasil analisis *measures of association* menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar  $r^2 = 0,194$ , dapat dikatakan terdapat pengaruh kecemasan sebesar 19,4% terhadap kecenderungan psikosomatis. Sementara itu, sisanya terdapat 80,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Saran

Siswa diharapkan dapat lebih mengenal, memahami, dan dapat melakukan deteksi sedini mungkin tanpa menegakkan diagnosa itu sendiri sebagai upaya pencegahan terjadinya psikosomatis. Siswa juga diharapkan untuk tetap menjaga keseimbangan emosinya dengan melakukan berbagai macam hal positif dan relaksasi ketika cemas.

Penelitian ini diharapkan menambah informasi kepada guru agar guru dapat lebih mengenali dan peduli tentang kecemasan yang di alami siswa untuk mencegah siswa sering absen karena masuk ke ruang UKS atau BK. Penelitian ini juga diharapkan kepada sekolah untuk dapat melakukan sosialisasi tentang kecemasan dan hubungannya dengan Psikosomatis agar lebih mengenali gejala awal dari psikosomatis. Serta berusaha untuk membantu siswa dalam menjaga atau mengendalikan tekanan emosi agar tidak terjadi kecenderungan psikosomatis.

Peneliti berharap agar melanjutkan penelitian ini dan dikembangkan menggunakan variabel lainnya. Peneliti juga berharap kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah data responden, subjek, dan kondisi yang berbeda. Tujuannya adalah untuk memperdalam, memperjelas, dan memberikan temuan baru terkait kecemasan, dan terutama psikosomatis..

## Referensi

- Apriyani, R. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis. *Psikoborneo*.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, M. U. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Psikosomatis Masa Haid di LP Klas 2A Wanita Semarang. *Prosiding Unimus*.
- Greenberger, D., & Padesky, C. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa.
- Kartono, K. (1972). *Psychology Abnormal: Psycho Neurosa & Psychosa Idiocy, Imbecility, Debil Moraldeficiency dan Delinquency*. Bandung: Alumni.
- McQuade, W., & Aikman, A. (1991). *Stress*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal: Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. (2012). Kematangan Emosi dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Pustaka Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta*.
- Rachmaniya, A. S. (2018). Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.

- Rosmalina, A. (2015). *Konseling Dalam Bidang Kesehatan. Jurnal Orasi*.  
Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wihartati, W. (2022). *Psikologi Kesehatan Berbasis Unity of Science*. Semarang: Lawwana.
- Yusfarani, D. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.