

Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan Pustaka

Daniatul Firdausy¹, Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani², Ratri Mauluti Larasati³, Bayu Anggileo Pramesona²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Bagian Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Biokimia, Biomolekul, dan Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang sering dialami oleh mahasiswa kedokteran akibat tekanan akademik yang tinggi. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka (literature review) dengan teknik total sampling, di mana empat jurnal terpilih dari rentang tahun 2015–2025 dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perbedaan hormonal, di mana estrogen berperan dalam regulasi serotonin yang memengaruhi kecemasan, serta perbedaan dalam respons emosional, di mana perempuan lebih cenderung menggunakan strategi koping berbasis emosi. Selain itu, tekanan sosial yang lebih besar pada perempuan juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan mereka. Dampak kecemasan yang tinggi pada mahasiswa dapat berpengaruh pada prestasi akademik, konsentrasi, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikologis dan program manajemen stres yang efektif guna membantu mahasiswa, terutama perempuan, dalam mengelola kecemasan. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan mahasiswa kedokteran dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan profesional tanpa mengalami gangguan psikologis yang signifikan.

Kata Kunci: Jenis kelamin, mahasiswa kedokteran, tingkat kecemasan

Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review

Abstract

Anxiety is one of the mental disorders often experienced by medical students due to high academic pressure. Factors that influence anxiety include biological, psychological, and social aspects. This study aims to determine the relationship between gender and anxiety levels in medical students. The method used is a literature review with a total sampling technique, in which four selected journals from the period 2015–2025 were analyzed. The results showed that female students have higher levels of anxiety compared to male students. This is due to several factors, such as hormonal differences, where estrogen plays a role in the regulation of serotonin which affects anxiety, and differences in emotional responses, where women are more likely to use emotion-based coping strategies. In addition, greater social pressure on women also contributes to their high levels of anxiety. The impact of high anxiety on students can affect academic achievement, concentration, and overall mental health. Therefore, it is important for educational institutions to provide psychological support and effective stress management programs to help students, especially women, manage anxiety. With the right intervention, it is hoped that medical students can be better prepared to face academic and professional challenges without experiencing significant psychological disorders.

Keywords: Anxiety levels, gender, medical students

Korespondensi: Daniatul Firdausy, alamat Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, hp 081272110909, e-mail: dfirdausy4@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang sering ditemui dan dapat ditemukan dari kalangan semua usia. Kecemasan biasanya terjadi jika seseorang sedang menghadapi suatu permasalahan atau kegiatan yang tidak termasuk dalam rutinitas sehari-hari. Kecemasan biasanya menyebabkan seseorang

merasakan adanya peningkatan denyut jantung, pernapasan yang dangkal, mudah berkeringat.¹

Menurut Gallup Global Emotional Report 2023, Afghanistan mencatatkan tingkat kecemasan tertinggi di dunia, dengan 75% penduduknya melaporkan mengalami kecemasan. Negara-negara lain dengan tingkat kecemasan tinggi termasuk Sierra Leone (69%),

Guinea (64%), Armenia (62%), dan Mali (61%). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020, kecemasan menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan individu di seluruh dunia. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas, atau sekitar 14 juta orang, mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi.

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa 91,3% laki-laki tidak mengalami kecemasan, sedangkan 52,2% perempuan menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Hal ini membuktikan bahwa perempuan lebih dominan mengalami kecemasan daripada laki-laki. Penelitian lain membuktikan bahwa 35,5% mahasiswa perempuan mengalami kecemasan berat selama pembelajaran daring daripada mahasiswa laki-laki, hal ini membuktikan proporsi laki-laki dikatakan lebih rendah mengalami kecemasan daripada perempuan.²

Metode

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif melalui metode studi literatur. Studi literatur adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data yang relevan dengan topik penelitian menggunakan sumber-sumber seperti buku, artikel ilmiah, dokumen pendukung, artikel berita, dan sumber serupa lainnya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Literature Review*. Populasi target adalah artikel dari jurnal ilmiah adalah mahasiswa kedokteran yang mengalami kecemasan.³

Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana jenis kelamin memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Populasi terjangkau dilakukan dengan menggunakan *search engine* pada situs google scholar (scholar.google.co.id) dan PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Dari hasil pencarian penelitian tahun 2015-2025 dengan query "jenis kelamin, tingkat kecemasan, dan mahasiswa kedokteran", ditemukan sebanyak 13 jurnal. Hasil pencarian kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, yang menghasilkan 9 jurnal untuk proses lebih lanjut. Jurnal-jurnal

ini kemudian dianalisis melalui proses *scanning data*.²

Isi

Kecemasan di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang semakin mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks akademik dan sosial. Berbagai faktor berkontribusi terhadap tingkat kecemasan ini, yang dapat diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan eksternal.

Faktor internal sebagai penyebab kecemasan contohnya kondisi psikologis dan kepribadian atau pengalaman. Kondisi psikologis pada mahasiswa sering mengalami perasaan cemas akibat tugas dan tuntutan akademik, seperti rasa cemas akan nilai ataupun masa depan. Kepribadian dan pengalaman contohnya kepribadian dari mahasiswa yang cenderung *introvert* dan pengalaman buruk dari pembelajaran sebelumnya.^{2,4} Faktor eksternal contohnya lingkungan akademik dan dukungan sosial. Lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung, fasilitas tidak memadai. Dukungan sosial contohnya kurangnya dukungan dari keluarga, teman, dan orang sekitar yang menunjang motivasi dan semangat dari mahasiswa tersebut.²

Dampak dari kecemasan yang mungkin terjadi adalah dampak negatif berupa prestasi akademik dan kesehatan mental yang menurun. Semakin tinggi tingkat kecemasan dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi dari belajar mahasiswa, serta menyebabkan stres ataupun gangguan kesehatan mental lainnya yang berkepanjangan.¹

Penelitian mengenai hubungan jenis kelamin dan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki peran signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan seseorang terutama pada mahasiswa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor biologis, psikologis, dan pengaruh lingkungan maupun sosial.⁵

Faktor biologis penyebab kecemasan diketahui berasal dari pengaturan suasana hati yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan. Perbedaan hormone, seperti kaitan hormone estrogen pada wanita yang berhubungan dengan peningkatan serotonin (5-HT) yang terlibat dalam pengaturan mood, hambatan reseptor GABA

(*gamma-aminobutyric acid*) yang berfungsi sebagai *inhibitor* utama di otak. Faktor selanjutnya, yaitu respon emosional, perempuan cenderung menggunakan emosi untuk memecahkan masalah dan memiliki aktivitas yang lebih tinggi pada bagian otak yang terkait dengan respon emosional, seperti cingulate gyrus yang berfungsi mengatur emosi dan rasa sakit.²

Hal ini menjelaskan bahwa bagaimana interpretasi cemas dominan tinggi pada perempuan. Faktor lainnya adalah lingkungan dan sosial. Dalam hal ini perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan menghadapi stres juga dipengaruhi oleh norma sosial dan peran jenis kelamin. Laki-laki sering kali dianggap memiliki mental yang lebih kuat dalam menghadapi situasi stres dibandingkan perempuan.²

Hasil

Tabel 1. Hasil *Review* Artikel

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Madina NN, Suprihartini, dan Fuad W. (2023).	Hubungan Kecemasan dengan Kelelahan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2019	Mengetahui hubungan kecemasan dengan kelelahan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2019.	<i>Cross-sectional</i> dan Teknik sampel <i>purposive sampling</i> .	Mahasiswa Kedokteran angkatan 2019	Jenis kelamin responden paling banyak perempuan sebanyak 36 orang (56,3%) dan laki-laki 28 orang (43,8%). Kecemasan ringan-sedang banyak dialami oleh 22 orang responden laki-laki, kecemasan berat dialami oleh perempuan sebanyak 13 orang.
Ahyani NE, Suprihartini, dan Novitasari A. (2022).	Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Pengerjaan Skripsi	Mengetahui bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa S1 Fakultas Universitas Muhammadiyah Semarang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi	Observasional deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Mahasiswa angkatan 2018, 2017, 2016 yang masih dalam proses pengerjaan skripsi	Mahasiswa laki-laki tidak alami cemasn 37 orang (64%), cemas ringan 14 orang (24%), cemasn sedang 7 orang (12%), cemas berat tidak ada. Sedangkan perempuan tidak cemas 60 irang (55%), cemasn ringan 41 orang (38%), cemas sedang 8 orang (7%), dan tidak ada cemas berat
Muthiah RZ, dkk. (2024).	<i>Literature Review:</i> Faktor-faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran	Mengetahui Faktor-faktor yang memengaruhi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran	<i>Literature Review</i>	Mahasiswa Kedokteran	Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran di berbagai negara meliputi faktor mahasiswa perempuan, usia >20 tahun, tingkat pertama studi,

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Sari DP, Nugroho H, dan Iskandar A. (2021).	Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE	Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman sebelum menghadapi ujian OSCE.	Deskriptif observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Mahasiswa Kedokteran Universitas Mulawarman berjumlah 96 orang.	beban akademik berat, dan dukungan sosial yang buruk Laki-laki yang mengalami cemas ringan 13 orang (38,23%), cemas sedang 7 orang (29,58%), dan cemas berat 14 orang (41,17%). Sedangkan perempuan yang mengalami cemas ringan 14 orang (22,58%), cemas sedang 22 orang (35,48%), dan cemas berat 26 orang (41,98%).
Mohamed KO, Mohamed AA, Zaki EA, Soumit SM, Ali WA, dan Abbas AM. (2023).	Mental Health Challenges: Anxiety Among Medical Students - A Cross-Sectional Analytical Study	Menentukan prevalensi gangguan kecemasan umum (GAD), menilai faktor risiko, dan mengkaji dampaknya terhadap pencapaian akademik serta aktivitas harian di kalangan mahasiswa kedokteran Sudan.	Desain studi analitik potong lintang (<i>cross-sectional analytical study</i>)	Mahasiswa sarjana di Universitas Islam Omdurman dari November 2022 hingga Februari 2023 sejumlah 374 mahasiswa kedokteran	Prevalensi gangguan kecemasan umum (GAD) sebesar 33,7% dengan tingkat keparahan 41,2% untuk kecemasan ringan, 21,4% untuk kecemasan sedang, dan 12,3% untuk kecemasan berat. Mahasiswa perempuan memiliki kemungkinan 2,4 kali lebih tinggi mengalami GAD dibandingkan laki-laki.
Zubaedah N dan Milkhatun M. (2022).	Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	Mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.	Kuantitatif berbentuk <i>descriptive correlational</i> menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Jumlah responden sebanyak 369 mahasiswa	sebanyak 10,8% mahasiswa tidak memiliki kecemasan, 14,9% memiliki kecemasan ringan, 19,2% mengalami kecemasan sedang, 35,5% mengalami kecemasan berat, 19,5% mengalami kecemasan sangat berat.

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Alias SNH dan Marchira CR. (2015).	Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada	Menemukan hubungan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.	Desain <i>cross-sectional</i> .	Mahasiswa pendidikan kedokteran internasional angkatan 2011 dan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, yang dipilih secara acak.	Adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan berdasarkan TMAS dengan nilai p-value sebesar 0,009. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.
Qulbiyah L. (2024).	Perbedaan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	Menemukan perbedaan antara tingkat kecemasan mahasiswa laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2019.	Metode analitik observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Sejumlah 39 sampel pada mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung	Laki-laki sebanyak 9 orang tidak alami kecemasan, 5 kecemasan ringan, 1 kecemasan sedang dan tidak ada kecemasan berat. Pada perempuan 5 tidak cemas, 11 kecemasan ringan, 1 kecemasan sedang, dan 3 kecemasan berat. Hasil terdapat hubungan antara tingkat kecemasan pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki.
Memon I, <i>et al.</i> (2023).	Measurement of Exam Anxiety Levels Among Medical Students and Their Association with the Influencing Factors	Mengukur tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran dan hubungannya dengan jenis kelamin, usia, nilai akademik (GPA), waktu belajar, tahun	Desain <i>cross-sectional</i>	Mahasiswa kedokteran tahun ketiga hingga keenam pada tahun akademik 2020-2021.	Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kecemasan ujian tinggi ($p < 0,001$), dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (47,9%) dibandingkan laki-laki (22,5%).

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
		studi, dan metode pembelajaran.			

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan dominan lebih tinggi dirasakan oleh mahasiswa kedokteran yang berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki. Penelitian terbaru mengenai kecemasan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa faktor biologis, psikologis, dan sosial berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan. Mahasiswa perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Studi lainnya menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan umum (GAD) lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki, dengan risiko 2,4 kali lebih besar. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormon, terutama estrogen, yang memengaruhi regulasi emosi melalui peningkatan serotonin dan hambatan pada reseptor GABA.⁶

Dari sisi psikologis, perempuan cenderung lebih responsif secara emosional dalam menghadapi stres akademik. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping berbasis emosi, yang berdampak pada peningkatan kecemasan. Selain itu, perempuan lebih sensitif terhadap tekanan akademik dan sosial, yang memperburuk kondisi mental mereka.⁵

Selain itu, perbedaan respons fisiologis terhadap stres turut memperbesar risiko kecemasan. Penelitian menemukan bahwa perempuan memiliki aktivitas yang lebih tinggi pada bagian otak yang mengatur emosi, seperti cingulate gyrus, sehingga lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Respons hormonal yang lebih tinggi terhadap stres juga berkontribusi pada kerentanan ini.⁷

Temuan-temuan penelitian tersebut menekankan pentingnya dukungan psikologis dan program manajemen stres yang efektif di institusi pendidikan. Layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta peningkatan dukungan sosial diharapkan dapat membantu

mahasiswa, terutama perempuan, dalam mengelola kecemasan dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

Ringkasan

Secara keseluruhan, penelitian ini membahas tentang hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin, yang memiliki dampak terhadap tingkat kecemasan. Namun, penelitian ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor biologis seperti hormon estrogen, respon emosional yang lebih intens, serta tekanan sosial berperan dalam tingginya kecemasan pada perempuan. Hasil ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dalam membantu mahasiswa, terutama perempuan, untuk mengelola kecemasan demi mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik mereka.

Daftar Pustaka

- Putri AR. Tinjauan pustaka mengenai perbedaan derajat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran tahap preklinik dan klinik. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat.* 2020;7(1).
- Saputri VD. Literature review: Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. *J Med Utama.* 2024;5(4).

3. Cahyono EA, Sutomo N, Hartono A. Literatur review: Panduan penulisan dan penyusunan. *J Keperawatan*. 2019;12(2).
4. Amalia W, Abdilah H, Tarwati K. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan profesi ners. *Maheesa: Malahayati Health Student J*. 2023;3(10):3326-37.
5. Zubaedah N, Milkhatun M. Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Res*. 2022;3(3).
6. Memon I, Omair A, Barradah OM, Almegren NM, Almuqbil MM, Batarfi OH, et al. Measurement of exam anxiety levels among medical students and their association with the influencing factors. *Cureus*. 2023;15(7).
7. Alias SNHIB, Marchira CR. Correlation between gender and anxiety among international medical students of Gadjah Mada University. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2015.
8. Madina NN, Suprihartini, Fuad W. Hubungan kecemasan dengan kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2019. 2023.
9. Ahyani NE, Suprihartini, Novitasari A. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam pengerjaan skripsi. 2022.
10. Muthiah RZ, et al. Literature review: Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. 2024.
11. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman sebelum menghadapi OSCE. 2021.
12. Mohamed KO, Mohamed AA, Zaki EA, Soumit SM, Ali WA, Abbas AM. Mental health challenges: Anxiety among medical students - A cross-sectional analytical study. 2023.
13. Qulbiyah L. Perbedaan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. 2024.