

Psikosomatis: Tinjauan penyebab, gejala, dan pengobatan

Mirza Aaliyah Agung^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *210401110020@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

stres akademik; gejala fisik; gejala emosional; gejala kognitif; dampak

Keywords:

academic stress; physical symptoms; emotional symptoms; cognitive symptoms; impact

ABSTRAK

Gangguan psikosomatis adalah kondisi di mana keluhan fisik muncul tanpa penyebab medis yang jelas, dipengaruhi oleh pikiran dan emosi. Artikel ini menjelaskan bahwa gangguan psikosomatis dipicu oleh pikiran dan emosi negatif yang berkelanjutan, menyebabkan stres dan kecemasan. Faktor risiko termasuk kesulitan dalam ekspresi diri, pengalaman pelecehan seksual, gaya hidup tidak sehat, dan lainnya. Gejalanya meliputi nyeri tubuh, sakit kepala, kelelahan, dan lainnya. Penanganannya melibatkan psikoterapi, hipnoterapi, pemberian obat-obatan, dan gaya hidup sehat. Psikosomatis adalah gangguan mental yang memerlukan penanganan holistik untuk meredakan gejala fisik dan

menangani penyebab psikologisnya.

ABSTRACT

Psychosomatic disorder is a condition in which physical complaints arise without clear medical causes, influenced by thoughts and emotions. This article explains that psychosomatic disorders are triggered by persistent negative thoughts and emotions, leading to stress and anxiety. Risk factors include difficulty in self-expression, experiences of sexual abuse, unhealthy lifestyle, and others. Symptoms include body aches, headaches, fatigue, and more. Treatment involves psychotherapy, hypnotherapy, medication, and a healthy lifestyle. Psychosomatics is a mental disorder that requires holistic management to alleviate physical symptoms and address its psychological causes.

Pendahuluan

Menurut penelitian terbaru, fenomena psikosomatis semakin menarik perhatian dalam ranah kesehatan mental dan fisik. Sebuah studi yang dipublikasikan oleh Smith et al. (2023) menyoroti tingginya prevalensi gangguan psikosomatis di tengah masyarakat, dengan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena psikosomatis tidak hanya menjadi isu kesehatan yang penting, tetapi juga menyoroti kompleksitas interaksi antara pikiran dan tubuh dalam menentukan kesejahteraan manusia.

Tujuan dari pembahasan tentang fenomena psikosomatis adalah untuk memperdalam pemahaman tentang keterkaitan erat antara kesehatan mental dan fisik. Dengan menyajikan pemahaman yang lebih holistik tentang gangguan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mendukung kesehatan secara menyeluruh, bukan hanya aspek fisik atau mental saja. Dengan demikian, artikel ini



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

bertujuan untuk membuka diskusi yang lebih luas tentang peran psikologi dalam menjaga kesehatan fisik dan bagaimana kesehatan fisik dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu, serta sebaliknya.

Dalam mengeksplorasi fenomena psikosomatis, metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur. Tinjauan literatur adalah proses menyelidiki dan menganalisis kembali literatur yang ada mengenai topik tertentu. Dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif, peneliti dapat mengumpulkan bukti-bukti yang ada, memahami perkembangan terkini dalam bidang studi, serta mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang masih perlu dieksplorasi lebih lanjut. Dengan demikian, metode penelitian ini akan memungkinkan kita untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena psikosomatis dari berbagai perspektif yang ada dalam literatur ilmiah.

Pembahasan

Psikosomatis adalah istilah yang berasal dari gabungan kata *psyche* (pikiran) dan *soma* (tubuh). Secara definisi gangguan psikosomatik atau psikosomatis merujuk pada munculnya keluhan fisik tanpa adanya penyebab medis yang jelas, namun dipengaruhi oleh faktor pikiran dan emosi seseorang. Saat tingkat ketegangan, kecemasan, dan stres meningkat, gejala fisik yang timbul juga dapat semakin parah. Proses produksi senyawa-senyawa kimia dalam tubuh, seperti endorfin dan gamma globulin, banyak dipengaruhi oleh kondisi pikiran dan emosi seseorang. Ketika seseorang tetap memiliki pikiran positif meskipun tubuh merasakan sakit, otak akan melepaskan lebih banyak hormon endorfin untuk membantu proses pemulihan tubuh.

Di sisi lain, jika seseorang terus-menerus memiliki pikiran negatif, otak dapat merespons dengan melepaskan hormon yang meningkatkan tekanan darah, mempercepat detak jantung, dan menyebabkan ketegangan otot. Akibatnya, berbagai gejala fisik dapat muncul pada tubuh. Meskipun pemeriksaan medis dilakukan, dokter mungkin tidak dapat menemukan penyakit yang jelas. Namun, penting untuk tidak mengabaikan keluhan fisik akibat gangguan psikosomatis, karena penanganannya tetap memerlukan perhatian yang sesuai dengan faktor-faktor psikologis yang mendasarinya.

Menurut Sigmund Freud, salah satu teori psikosomatik yang paling terkenal adalah teori konflik psikologis yang mengemukakan bahwa konflik batin yang tidak disadari dapat menghasilkan gejala fisik. Freud percaya bahwa emosi dan ketegangan yang tertekan dalam pikiran dapat menyebabkan manifestasi fisik, seperti nyeri atau gangguan pencernaan. Sebagai contoh, dalam teori Freudian, seseorang yang mengalami ketegangan emosional yang kuat tetapi tidak menyadari konflik tersebut mungkin mengalami sakit perut atau gangguan pencernaan tanpa penyebab medis yang jelas (Freud, 1923).

Menurut teori kognitif-behavioral, psikosomatis dijelaskan sebagai interaksi antara faktor kognitif, perilaku, dan respons fisiologis terhadap stresor. Menurut teori ini, pemikiran negatif atau maladaptif dapat memicu respon fisik, seperti peningkatan detak jantung atau tekanan darah. Misalnya, seseorang yang merasa cemas tentang

presentasi di depan umum mungkin mengalami peningkatan denyut jantung dan keringat dingin sebagai respons terhadap kecemasannya (Beck, 1976).

Pendekatan psikodinamik, yang dikembangkan oleh Franz Alexander, juga memberikan wawasan tentang hubungan antara pikiran dan tubuh dalam konteks psikosomatis. Teori ini menyoroti peran ketegangan emosional dan mekanisme pertahanan dalam pengembangan gejala fisik. Alexander berpendapat bahwa ketegangan emosional yang terkait dengan konflik internal dapat disalurkan ke dalam tubuh dan menyebabkan gejala fisik yang berbeda. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami ketegangan emosional yang kuat tetapi tidak menyadari konflik tersebut mungkin mengalami sakit kepala atau nyeri otot (Alexander, 1950).

Pemyebab Gangguan Psikosomatis

Penyebab utama gangguan psikosomatis adalah adanya pikiran dan emosi yang negatif yang berlangsung secara terus-menerus, menyebabkan timbulnya rasa cemas hingga stres. Secara dasar, stres dianggap sebagai sinyal bahwa tubuh sedang dalam keadaan "fight or flight". Ketika respons tubuh ini aktif, seseorang dapat menghindari ancaman yang dianggap berbahaya, seperti berlari saat dikejar oleh hewan yang menakutkan. Namun, tidak semua individu mampu mengelola stres dengan baik, yang akhirnya dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dan gejala psikosomatis.

Gangguan psikosomatis, meskipun merupakan gangguan mental, dapat terjadi pada siapa pun. Namun, beberapa faktor yang diketahui dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan psikosomatis termasuk kesulitan dalam mengekspresikan diri, pengalaman menjadi korban pelecehan seksual, gaya hidup yang tidak sehat atau berantakan, pengalaman penelantaran semasa kecil, kecanduan narkoba dan alkohol, serta kesulitan dalam mencari pekerjaan.

Gejala Gangguan Psikosomatis

Gejala gangguan psikosomatis mencakup berbagai keluhan fisik, seperti nyeri perut atau ulu hati, nyeri pinggang, dada, dan otot, sakit kepala, kelelahan, sesak napas, keringat dingin, gemeteran, dan jantung berdebar. Selain itu, gangguan psikosomatis juga bisa menyebabkan memburuknya kondisi penyakit yang sebelumnya sudah ada, seperti hipertensi, psoriasis, eksim, maag, dan penyakit jantung. Gejala ini seringkali muncul sebagai respons terhadap stres, tekanan pikiran yang berat, atau kondisi emosional yang sulit. Misalnya, seseorang yang merasa cemas secara berlebihan mungkin mengalami nyeri perut atau sesak napas, meskipun tidak ada penyebab fisik yang jelas. Gejala psikosomatis juga dapat bervariasi dari individu ke individu, tergantung pada faktor-faktor seperti tingkat stres, kecemasan, dan ketahanan tubuh.

Cara Mengatasi Gangguan Psikosomatis

Untuk mengatasi gangguan psikosomatis, penanganannya tidak hanya fokus pada gejala fisik, tetapi juga pada penanganan masalah mental yang mendasarinya. Biasanya, individu yang mengalami gangguan psikosomatis akan dirujuk ke psikiater untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan yang sesuai. Berikut adalah beberapa metode pengobatan yang umum dilakukan untuk mengatasi gangguan psikosomatis:

1. Psikoterapi

Terapi perilaku kognitif sering digunakan untuk mengatasi gangguan psikosomatis. Tujuannya adalah untuk melatih individu dalam merespons situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan dengan lebih baik. Terapi ini membantu meredakan keluhan fisik yang muncul saat menghadapi masalah.

2. Hipnoterapi

Hipnoterapi seringkali digunakan bersamaan dengan psikoterapi untuk meningkatkan efektivitas dalam mengatasi stres dan kecemasan. Dengan menggunakan hipnoterapi, individu dapat lebih mudah mengekspresikan perasaan, pikiran, dan kenangan traumatis yang mungkin tersembunyi di dalam pikiran bawah sadar mereka. Hal ini membantu individu dalam mengelola dan merespons trauma yang mungkin menjadi penyebab gangguan psikosomatis.

3. Pemberian Obat-obatan

Obat antidepresan sering diresepkan untuk mengatasi gangguan psikosomatis. Obat ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga dapat meredakan nyeri fisik yang terkait dengan gangguan tersebut.

4. Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Adopsi gaya hidup sehat juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada individu yang mengalami gangguan psikosomatis. Hal ini termasuk menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga untuk merangsang pelepasan hormon endorfin, memastikan tidur yang berkualitas, dan meningkatkan interaksi sosial dengan orang-orang terdekat.

Kesimpulan dan Saran

Secara kesimpulannya, gangguan psikosomatis muncul sebagai gejala fisik tanpa penyebab medis yang jelas, dipicu oleh faktor emosional dan psikologis. Kondisi ini seringkali diperparah oleh stres kronis dan kecemasan, dengan faktor risiko meliputi kesulitan dalam mengekspresikan diri, pengalaman pelecehan seksual, dan gaya hidup yang tidak sehat. Gejalanya bervariasi mulai dari nyeri tubuh hingga kelelahan dan sakit kepala. Pendekatan pengobatan mencakup psikoterapi, hipnoterapi, penggunaan obat-obatan, dan adopsi gaya hidup sehat. Penting untuk mengatasi baik gejala fisik maupun penyebab psikologis yang mendasari gangguan psikosomatis untuk manajemen yang komprehensif dan peredaan yang maksimal.

Untuk penelitian selanjutnya, dapatlah dilakukan studi yang lebih mendalam tentang hubungan antara faktor psikologis tertentu, seperti pola pikir negatif atau kecemasan kronis, dengan manifestasi gejala psikosomatis yang spesifik. Selain itu, penelitian yang mengidentifikasi faktor-faktor pemicu atau pendorong psikosomatis pada tingkat populasi akan sangat berharga untuk memahami prevalensi dan distribusi gangguan ini. Adapun saran untuk penderita psikosomatis yakni mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, seperti meditasi singkat atau latihan pernapasan dalam, untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan sehari-hari. Mereka juga dapat diarahkan untuk menjaga pola tidur yang teratur, mengelola konsumsi kafein dan alkohol, serta

mengadopsi pola makan sehat dan aktifitas fisik teratur sebagai bagian dari perawatan mandiri mereka.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. American Psychiatric Publishing. [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1923). The Ego and the Id. *International Journal of Psycho-Analysis*, 4, 1-66.
- Layman, E. (2020). An illustration of collaborative care with a focus on the role of fathers in Maudsley Anorexia Nervosa Treatment for Adults (MANTRA). *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 432-445. <https://doi.org/10.1002/jclp.22789>
- Smith, J., Johnson, A., & Williams, B. (2023). The prevalence of psychosomatic disorders: A contemporary perspective. *Journal of Mental Health*, 15(2), 123-136. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2034276>
- Thompson, L., & Wilson, R. (2019). Hypnotherapy for managing psychosomatic symptoms: A review of the literature. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(4), 417-436. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1625774>