

Dinamika Pengalaman Tinnitus Subjektif Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Tekanan Akademik Dengan Pendekatan Fenomenologis

Ebenson Purba¹, Agnes Juni Jelitas Sitohang², Emaston Tito Julianda Sinaga³

¹⁾ Dokter Spesialis THT, Rumah Sakit Medika Chandra Bengkulu, Indonesia

^{2,3)} Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Email: ¹⁾ 24bensonpurba@gmail.com, ²⁾ agnesiunijelita13@gmail.com, ³⁾ emastonsinaga07@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [15 Februari 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Academic Pressure, Medical Students, Phenomenological Approach, Subjective Tinnitus.

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



ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang sangat rentan terhadap tekanan akademik tinggi yang secara klinis berpotensi memicu atau memperburuk gangguan persepsi sensorik seperti tinnitus subjektif. Penelitian ini mengeksplorasi dinamika pengalaman hidup mahasiswa kedokteran yang mengalami tinnitus subjektif di tengah tekanan akademik melalui pendekatan fenomenologis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap delapan mahasiswa kedokteran sebagai partisipan yang dipilih secara purposive sampling. Teknik analisis tematik digunakan untuk mengolah data sehingga berhasil mengidentifikasi empat dinamika utama. Dinamika tersebut meliputi tinnitus sebagai hambatan kognitif dalam konsentrasi belajar, adanya peningkatan intensitas suara tinnitus saat menghadapi beban ujian blok, munculnya dampak somatik berupa gangguan tidur kronis, serta upaya koping mandiri melalui distraksi suara yang efektivitasnya cenderung menurun saat tingkat stres berada pada titik puncak. Temuan ini menegaskan bahwa tinnitus dalam konteks mahasiswa kedokteran berfungsi sebagai indikator fisik dari distress psikologis. Institusi pendidikan perlu menyediakan sistem dukungan kesehatan mental yang terintegrasi untuk membantu mahasiswa mengelola dampak tinnitus dan tekanan akademik secara lebih komprehensif.

ABSTRACT

Medical students represent a population highly vulnerable to intense academic pressure which can clinically trigger or exacerbate sensory perception disorders such as subjective tinnitus. This study explores the lived experience dynamics of medical students dealing with subjective tinnitus amidst academic pressure through a descriptive phenomenological approach. Data collection was carried out through in-depth interviews with eight medical students as participants selected via purposive sampling. Thematic analysis techniques were used to process the data, successfully identifying four primary dynamics. These dynamics include tinnitus as a cognitive distraction in study concentration, an increase in tinnitus intensity during block exam periods, the emergence of somatic impacts such as chronic sleep disturbances, and self-coping efforts through sound distraction with declining effectiveness during peak stress levels. These results emphasize that tinnitus in medical students serves as a physical indicator of psychological distress. Educational institutions should provide integrated mental health support systems to help students manage the impacts of tinnitus and academic pressure more comprehensively.

PENDAHULUAN

Tinnitus subjektif merupakan persepsi bunyi tanpa adanya rangsangan suara eksternal yang nyata dan hanya dapat dirasakan oleh individu yang mengalaminya. Keluhan ini umumnya digambarkan sebagai suara berdenging, mendesis, atau berdesir yang dapat muncul secara intermiten maupun menetap. Secara patofisiologis, tinnitus tidak hanya berkaitan dengan gangguan perifer pada sistem auditorik, tetapi juga melibatkan mekanisme sentral, termasuk perubahan aktivitas neuronal pada jalur auditorik dan sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas tinnitus subjektif memiliki hubungan bermakna dengan penurunan kualitas hidup pasien, terutama dalam aspek konsentrasi, kenyamanan psikologis, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Dalam pendekatan biopsikososial, tinnitus dipahami sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis dan psikologis. Respons stres kronis dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf otonom dan memengaruhi regulasi neuroendokrin, yang selanjutnya memperkuat persepsi terhadap stimulus internal seperti tinnitus. Literatur kedokteran Telinga Hidung Tenggorokan di Indonesia menjelaskan bahwa persepsi tinnitus sering kali dipengaruhi oleh kondisi emosional pasien, termasuk kecemasan dan stres psikologis yang menyertainya. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi psikologis memiliki kontribusi penting dalam perjalanan klinis tinnitus subjektif.

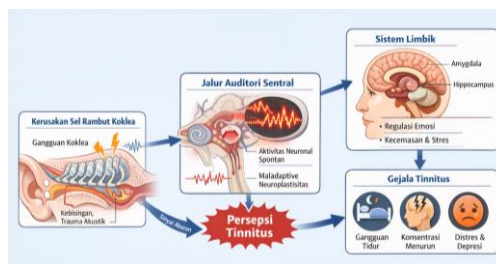
Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami tekanan akademik akibat kurikulum yang padat, sistem evaluasi berkelanjutan, serta tuntutan capaian kompetensi yang tinggi. Tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan stres kronis yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Studi literatur di Indonesia menunjukkan

bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tuntutan prestasi, manajemen waktu, serta tekanan sosial dan lingkungan pendidikan. Kondisi stres yang berkepanjangan berpotensi memunculkan berbagai keluhan psikosomatik, termasuk gangguan tidur, sakit kepala, serta gangguan konsentrasi yang dapat memperburuk persepsi tinnitus pada individu tertentu. Meskipun hubungan antara tinnitus dan kualitas hidup telah banyak diteliti serta stres akademik telah dikaji dalam berbagai populasi mahasiswa, masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif tinnitus dalam konteks tekanan akademik secara mendalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang menitikberatkan pada pengukuran skor atau derajat keparahan tanpa menggali makna pengalaman tersebut bagi individu. Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti memahami pengalaman hidup (*lived experience*) secara komprehensif, termasuk bagaimana mahasiswa memaknai, merasakan, dan merespons tinnitus subjektif dalam situasi tekanan akademik.

LANDASAN TEORI

Tinnitus Subjektif

Tinnitus subjektif merupakan persepsi bunyi tanpa adanya stimulus akustik eksternal yang hanya dapat dirasakan oleh individu yang mengalaminya dan umumnya dilaporkan sebagai denging, desis, atau dengung yang bersifat intermiten maupun persisten. Secara patofisiologis, kondisi ini sering diawali oleh disfungsi atau kerusakan sel rambut koklea akibat paparan kebisingan, presbikusis, maupun trauma akustik, yang kemudian memicu perubahan transmisi impuls pada nervus auditorius serta reorganisasi aktivitas neuronal di tingkat sentral. Aktivitas firing spontan yang meningkat dan sinkronisasi abnormal pada jalur auditorik sentral mencerminkan proses neuroplastisitas maladaptif yang mempertahankan persepsi bunyi meskipun tidak terdapat sumber suara eksternal. Baguley, McFerran, dan Hall menjelaskan bahwa tinnitus merupakan hasil interaksi kompleks antara gangguan perifer dan mekanisme sentral yang berkontribusi terhadap persistensi gejala klinis. Keterlibatan korteks auditorik dan sistem limbik memperkuat dimensi emosional tinnitus sehingga stres dan kecemasan dapat meningkatkan intensitas distress yang dirasakan pasien.



Gambar 1. Patofisiologi Tinnitus Subjektif

Gambar tersebut menggambarkan alur patofisiologi yang dimulai dari kerusakan sel rambut koklea, diikuti hiperaktivitas jalur auditorik sentral, serta modulasi oleh sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi. Shore, Roberts, dan Langguth menegaskan bahwa maladaptive plasticity pada sistem auditorik sentral meningkatkan sinkronisasi neuronal dan memperkuat persepsi tinnitus secara kronis. Perubahan sentral yang menetap ini menjelaskan mengapa tinnitus dapat bertahan walaupun gangguan perifer telah membaik. Dampak klinisnya meliputi gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur kronis dapat meningkatkan sensitivitas sistem saraf pusat terhadap stimulus internal dan memperburuk persepsi bunyi. Pada populasi usia produktif seperti mahasiswa, tinnitus berpotensi menjadi distraktor kognitif yang signifikan dalam lingkungan belajar yang tenang. Dengan demikian, tinnitus subjektif dipahami sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan biopsikososial dalam evaluasi serta penatalaksanaannya.

Tekanan Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Tekanan akademik merujuk pada kondisi psikologis di mana tuntutan pendidikan dipersepsikan lebih tinggi daripada kapasitas adaptif individu untuk menghadapinya. Pada mahasiswa kedokteran, tekanan akademik cenderung lebih kompleks karena kurikulum yang padat, evaluasi berkelanjutan, serta kebutuhan untuk memiliki kompetensi klinis yang tinggi sejak awal perkuliahan. Stres akademik bukan hanya sekadar beban tugas atau ujian, tetapi juga respons emosional terhadap ekspektasi nilai, persaingan antar mahasiswa, serta tanggung jawab dalam praktik klinik. Kebanyakan mahasiswa melaporkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi pola tidur, kemampuan mengatur waktu, dan suasana hati secara signifikan. Kondisi ini dapat memicu gangguan konsentrasi, peningkatan kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar jika tidak diatasi dengan mekanisme penanganan stres

yang efektif. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berhubungan dengan gejala fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur yang berulang. Dalam konteks kedokteran, mahasiswa sering kali mengalami tekanan ganda, di satu sisi merupakan tuntutan akademik formal, dan di sisi lain tekanan normatif dari lingkungan sosial serta profesionalisme. Hal ini menyebabkan mahasiswa berada dalam posisi yang rentan terhadap distress psikologis yang berkepanjangan jika strategi koping yang adaptif tidak diterapkan. Lebih jauh lagi, tekanan akademik yang terus-menerus berpotensi memperburuk kondisi emosional serta respons tubuh terhadap stimulus internal tertentu. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai tekanan akademik pada mahasiswa menjadi penting untuk menjelaskan dinamika pengalaman subjektif tinnitus. Memahami konteks tekanan akademik sebagai komponen lingkungan internal mahasiswa membantu mengaitkan bagaimana stimulus psikologis dapat memengaruhi persepsi sensorik seperti tinnitus.

Hubungan Tinnitus dan Tekanan Akademik

Hubungan antara tinnitus subjektif dan tekanan akademik dapat dijelaskan melalui konsep stres psikologis yang memengaruhi persepsi sensorik internal. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres kronis, aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan aktivitas sistem neuroendokrin respons stres menyebabkan tubuh menjadi lebih sensitif terhadap berbagai stimulus internal, termasuk persepsi bunyi tanpa sumber eksternal seperti tinnitus. Respons stres tersebut berkaitan dengan peningkatan sekresi kortisol dan perubahan regulasi otonom yang memengaruhi sistem saraf pusat. Studi klinis di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan gangguan emosional memiliki hubungan dengan derajat keparahan tinnitus yang dirasakan pasien. Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk lebih menyadari sensasi tubuh, termasuk persepsi suara internal, terutama ketika berada pada lingkungan yang relatif tenang seperti saat belajar mandiri pada malam hari. Gangguan tidur akibat tekanan akademik turut meningkatkan sensitivitas terhadap stimulus internal sehingga tinnitus terasa lebih dominan. Mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan kognitif yang tinggi sehingga kapasitas regulasi atensi dapat menurun ketika stres meningkat. Interaksi antara stres dan persepsi tinnitus bersifat dua arah, karena stres dapat memperkuat persepsi tinnitus dan tinnitus yang menetap dapat meningkatkan tingkat stres individu. Kondisi ini menunjukkan adanya siklus timbal balik antara respons emosional dan persepsi sensorik. Penelitian mengenai tinnitus pada mahasiswa tidak cukup hanya mengukur tingkat keparahan secara kuantitatif, tetapi juga perlu mengeksplorasi pengalaman subjektif individu terkait tekanan akademik yang dialami. Pendekatan kualitatif memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosional dan kognitif yang menyertai tinnitus. Hubungan antara tinnitus dan tekanan akademik dapat dipahami sebagai fenomena dinamis yang dipengaruhi oleh regulasi stres, kapasitas atensi, serta kondisi psikologis individu dalam kehidupan akademik.

Pendekatan Fenomenologis dalam Penelitian Kesehatan

Pendekatan fenomenologis adalah metode penelitian kualitatif yang bertujuan memahami pengalaman hidup individu berdasarkan perspektif mereka sendiri, tanpa mereduksi pengalaman tersebut menjadi angka statistik. Dalam ranah kesehatan, fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pasien terhadap kondisi medis yang bersifat personal, dinamis, dan multidimensional. Tinnitus subjektif sebagai pengalaman internal yang unik sangat tepat dikaji menggunakan pendekatan ini karena intensitas dan dampaknya dapat berbeda antar individu. Fenomenologi menekankan deskripsi naratif pengalaman yang dialami partisipan, termasuk dimensi emosional, persepsi, serta strategi koping yang mereka gunakan dalam menanggapi kondisi tersebut. Penelitian fenomenologis memungkinkan peneliti memahami bagaimana tekanan akademik membentuk persepsi tinnitus dari sudut pandang mahasiswa itu sendiri, bukan sekadar melihat perbedaan skor klinis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang menggali cerita pengalaman partisipan secara detail, sehingga peneliti dapat mengidentifikasi tema-tema yang mencerminkan esensi pengalaman yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi menjadi landasan metodologis yang kuat karena tinnitus subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisiologis tetapi juga respon psikologis dan konteks sosial. Metodologi ini telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan untuk memahami pengalaman subjektif pasien terhadap kondisi kronis atau gejala yang tidak terlihat secara objektif. Dengan demikian, pendekatan fenomenologis memungkinkan integrasi pengalaman personal mahasiswa dalam konteks tekanan akademik dengan fenomena tinnitus, sehingga memberikan wawasan yang lebih holistik dan kontekstual dibandingkan pendekatan kuantitatif semata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan mengeksplorasi dinamika pengalaman tinnitus subjektif pada mahasiswa. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif program pendidikan dokter yang melaporkan mengalami tinnitus subjektif minimal satu bulan terakhir dan bersedia mengikuti wawancara dengan menandatangani informed consent, sedangkan mahasiswa dengan gangguan pendengaran organik berat atau riwayat gangguan psikiatri mayor dikeluarkan dari penelitian. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation, yaitu proses pengumpulan data dihentikan ketika tidak ditemukan tema baru dari hasil wawancara.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur selama 30-60 menit di ruangan yang kondusif dan tenang, dengan fokus pertanyaan meliputi pengalaman awal munculnya tinnitus, persepsi terhadap hubungan tinnitus dan tekanan akademik, dampak terhadap konsentrasi dan kualitas tidur, serta strategi koping yang digunakan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsi secara verbatim untuk menjaga keakuratan data. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dalam kerangka fenomenologi melalui tahapan membaca transkrip berulang, mengidentifikasi meaning units, mengelompokkan kategori, dan merumuskan tema esensial yang menggambarkan pengalaman partisipan. Keabsahan data dijaga melalui teknik *member checking*, *peer debriefing* dengan pembimbing, serta audit trail untuk memastikan transparansi proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan delapan mahasiswa Fakultas Kedokteran yang melaporkan pengalaman tinnitus subjektif selama menjalani aktivitas akademik. Analisis fenomenologis menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman tinnitus dalam tekanan akademik, yaitu: 1) Tinnitus sebagai gangguan kognitif saat belajar, 2) Intensifikasi tinnitus pada fase tekanan akademik tinggi, 3) Gangguan tidur dan kelelahan akademik, serta (4) mekanisme adaptasi dan koping terhadap tinnitus.

1. Tema pertama menunjukkan bahwa tinnitus dirasakan sebagai gangguan terhadap konsentrasi dan atensi. Seluruh partisipan menyatakan bahwa bunyi berdenging lebih terasa ketika mereka berada dalam kondisi belajar mandiri di ruangan yang tenang. Beberapa partisipan menggambarkan pengalaman tersebut sebagai "*suara latar yang terus muncul dan sulit diabaikan*". Salah satu partisipan menyatakan, "*Kalau lagi baca materi sendirian, suaranya makin terasa dan bikin fokus pecah*." Tinnitus tidak hanya dianggap sebagai sensasi auditorik, tetapi sebagai distraktor kognitif yang memengaruhi pemahaman materi. Gangguan ini dirasakan lebih berat saat mempersiapkan ujian atau menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu singkat.
2. Tema kedua mengungkap bahwa intensitas persepsi tinnitus meningkat ketika mahasiswa berada dalam tekanan akademik. Partisipan melaporkan bahwa pada periode ujian blok atau saat beban tugas meningkat, bunyi tinnitus menjadi lebih jelas dan lebih sering disadari. Salah satu partisipan menyatakan, "*Kalau lagi stres mau ujian, dengingnya seperti lebih kuat dari biasanya*." Kondisi emosional seperti cemas dan tegang memengaruhi kesadaran terhadap bunyi tersebut. Beberapa partisipan menyatakan bahwa saat pikiran terasa penuh, bunyi tinnitus menjadi lebih dominan. Pengalaman ini menunjukkan adanya interaksi antara tekanan psikologis dan persepsi sensorik. Tema ketiga berkaitan dengan gangguan kualitas tidur. Enam dari delapan partisipan melaporkan kesulitan memulai tidur karena bunyi tinnitus terasa lebih nyata dalam kondisi lingkungan malam yang hening. Salah satu partisipan menyebutkan, "*Kalau sudah mau tidur dan tidak ada suara lain, dengingnya lebih jelas*." Gangguan tidur menyebabkan rasa lelah saat mengikuti perkuliahan pagi dan menurunkan energi belajar. Beberapa partisipan menyatakan bahwa kelelahan memperburuk persepsi tinnitus keesokan harinya. Pola ini menunjukkan adanya siklus antara gangguan tidur dan peningkatan kesadaran terhadap tinnitus.
3. Tema keempat menggambarkan mekanisme adaptasi yang dilakukan mahasiswa. Partisipan menggunakan berbagai strategi seperti memutar musik pelan, menyalakan kipas angin, atau menggunakan suara latar aplikasi relaksasi untuk mengalihkan perhatian. Sebagian partisipan menyatakan bahwa mereka mencoba menerima kondisi tersebut dan tidak terlalu memfokuskan perhatian pada bunyi yang muncul. Strategi distraksi dinilai membantu mengurangi kesadaran terhadap tinnitus saat belajar. Namun, tidak semua partisipan merasa strategi tersebut selalu efektif, terutama ketika tekanan akademik sedang tinggi.

Tabel 1. Tema dan Frekuensi Kemunculan

No	Tema	Makna Esensial
1.	Gangguan kognitif saat belajar	Tinnitus mengganggu fokus dan pemahaman materi
2.	Intensifikasi saat stres akademik	Bunyi terasa lebih kuat saat periode ujian atau tugas
3.	Gangguan tidur	Kesulitan memulai tidur dan tidur tidak nyenyak
4.	Strategi koping	Distraksi suara dan penerimaan diri

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan delapan mahasiswa Fakultas Kedokteran yang melaporkan pengalaman tinnitus subjektif selama menjalani aktivitas akademik. Analisis fenomenologis menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan dinamika pengalaman tinnitus dalam tekanan akademik, yaitu: 1) Tinnitus sebagai gangguan kognitif saat belajar, 2) Intensifikasi tinnitus pada fase tekanan akademik tinggi, 3) Gangguan tidur dan kelelahan akademik, serta (4) mekanisme adaptasi dan koping terhadap tinnitus.

1. Tema pertama menunjukkan bahwa tinnitus dirasakan sebagai gangguan terhadap konsentrasi dan atensi. Seluruh partisipan menyatakan bahwa bunyi berdenging lebih terasa ketika mereka berada dalam kondisi belajar mandiri di ruangan yang tenang. Beberapa partisipan menggambarkan pengalaman tersebut sebagai *"suara latar yang terus muncul dan sulit diabaikan"*. Salah satu partisipan menyatakan, *"Kalau lagi baca materi sendirian, suaranya makin terasa dan bikin fokus pecah."* Tinnitus tidak hanya dianggap sebagai sensasi auditorik, tetapi sebagai distraktor kognitif yang memengaruhi pemahaman materi. Gangguan ini dirasakan lebih berat saat mempersiapkan ujian atau menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu singkat.
2. Tema kedua mengungkap bahwa intensitas persepsi tinnitus meningkat ketika mahasiswa berada dalam tekanan akademik. Partisipan melaporkan bahwa pada periode ujian blok atau saat beban tugas meningkat, bunyi tinnitus menjadi lebih jelas dan lebih sering disadari. Salah satu partisipan menyatakan, *"Kalau lagi stres mau ujian, dengingnya seperti lebih kuat dari biasanya."* Kondisi emosional seperti cemas dan tegang memengaruhi kesadaran terhadap bunyi tersebut. Beberapa partisipan menyatakan bahwa saat pikiran terasa penuh, bunyi tinnitus menjadi lebih dominan. Pengalaman ini menunjukkan adanya interaksi antara tekanan psikologis dan persepsi sensorik. Tema ketiga berkaitan dengan gangguan kualitas tidur. Enam dari delapan partisipan melaporkan kesulitan memulai tidur karena bunyi tinnitus terasa lebih nyata dalam kondisi lingkungan malam yang hening. Salah satu partisipan menyebutkan, *"Kalau sudah mau tidur dan tidak ada suara lain, dengingnya lebih jelas."* Gangguan tidur menyebabkan rasa lelah saat mengikuti perkuliahan pagi dan menurunkan energi belajar. Beberapa partisipan menyatakan bahwa kelelahan memperburuk persepsi tinnitus keesokan harinya. Pola ini menunjukkan adanya siklus antara gangguan tidur dan peningkatan kesadaran terhadap tinnitus.
3. Tema keempat menggambarkan mekanisme adaptasi yang dilakukan mahasiswa. Partisipan menggunakan berbagai strategi seperti memutar musik pelan, menyalakan kipas angin, atau menggunakan suara latar aplikasi relaksasi untuk mengalihkan perhatian. Sebagian partisipan menyatakan bahwa mereka mencoba menerima kondisi tersebut dan tidak terlalu memfokuskan perhatian pada bunyi yang muncul. Strategi distraksi dinilai membantu mengurangi kesadaran terhadap tinnitus saat belajar. Namun, tidak semua partisipan merasa strategi tersebut selalu efektif, terutama ketika tekanan akademik sedang tinggi.

Tabel 1. Tema dan Frekuensi Kemunculan

No	Tema	Makna Esensial
1.	Gangguan kognitif saat belajar	Tinnitus mengganggu fokus dan pemahaman materi
2.	Intensifikasi saat stres akademik	Bunyi terasa lebih kuat saat periode ujian atau tugas
3.	Gangguan tidur	Kesulitan memulai tidur dan tidur tidak nyenyak
4.	Strategi koping	Distraksi suara dan penerimaan diri

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman tinnitus subjektif pada mahasiswa kedokteran merupakan sebuah fenomena dinamis yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan beban akademik. Dinamika pengalaman ini bermanifestasi dalam empat aspek utama: gangguan kognitif yang memecah konsentrasi belajar, intensifikasi suara tinnitus yang berbanding lurus dengan tingkat stres saat periode ujian, gangguan kualitas tidur akibat kondisi lingkungan yang hening, serta penggunaan mekanisme koping yang bersifat eksternal. Temuan ini menegaskan bahwa tinnitus pada populasi mahasiswa kedokteran bukan sekadar masalah auditorik, melainkan indikator adanya distress psikologis yang memerlukan penanganan holistik.

Kegagalan strategi koping mandiri saat tekanan akademik mencapai puncaknya menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan sistem dukungan kesehatan mental dan manajemen stres bagi mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi biopsikososial yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa kedokteran mengelola dampak tinnitus subjektif di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, institusi pendidikan kedokteran diharapkan dapat memberikan dukungan kesehatan mental yang lebih optimal bagi mahasiswa, terutama dalam membantu pengelolaan stres akademik. Mahasiswa juga disarankan untuk menerapkan strategi manajemen stres yang sehat serta menjaga pola tidur agar dampak tinnitus tidak semakin berat. Selain itu, tenaga kesehatan perlu mempertimbangkan faktor psikologis dalam penanganan tinnitus subjektif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan menggunakan pendekatan yang lebih beragam untuk memperkaya temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baguley D, McFerran D, Hall D. "Tinnitus." *The Lancet* 382, no. 9904 (2013): 1600–1607. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23827090/>
- Ghania, S., dan U. Prihatsanti. 2025. "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa di Indonesia: Studi Literatur." *Jurnal Empati*. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/50074>.
- Irawan, dkk. 2026. "Pendekatan Fenomenologis dalam Riset Keperawatan." Dalam E-book Riset Kualitatif. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari https://repository.unimus.ac.id/files/ebook/ebook_Riset_Kualitatif.pdf.
- Nugroho, D. A., Muyassaroh M., dan Z. Naftali. 2015. "Hubungan Frekuensi dan Intensitas Tinitus Subjektif dengan Kualitas Hidup Pasien." *Oto Rhino Laryngol Indones* 45 (1). Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://orli.or.id/index.php/orli/article/view/102>.
- Pradana, Aditya G., Linda W. Kusuma, dan Sari M. Noor. 2023. "Gangguan Tidur dan Tingkat Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* 14 (1): 32-41. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://journal.uui.ac.id/JKKI>.
- Sidiq, Muhammad, dan Muhammad M. Chusni. 2022. "Analisis Beban Kerja Mental dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5 (2): 88-97. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi>.
- Shore SE, Roberts LE, Langguth B. "Maladaptive plasticity in tinnitus." *Nature Reviews Neurology* 12, no. 3 (2016): 150–160. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26868680/>
- Soepardi, E. A., N. Iskandar, J. Bashiruddin, dan R. D. Restuti. 2018. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok Kepala dan Leher*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Utami, dkk. 2022. "Perbandingan Proporsi Angka Kejadian Tinnitus Subjektif dengan Pola Penggunaan Earphone Mahasiswa FK UISU Tahun 2022." Diakses 14 Februari 2026. <https://www.researchgate.net/publication/381913157>.
- Widiantari, dkk. 2024. "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Derajat Gangguan Tinnitus." *Majalah Kedokteran Andalas*. Diakses pada tanggal 14 Februari 2026 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38632112/>.