

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Kota Istimewa adalah julukan dari kota Yogyakarta sebagai kota pelajar di Indonesia (Detik.com, 2023). Hal ini dikarenakan Yogyakarta memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak dengan fasilitas yang mendukung. Sehingga, Yogyakarta mampu menghasilkan lulusan yang kompeten. Hal tersebut menjadi faktor pendukung tingginya minat pelajar untuk menuntut ilmu di Yogyakarta (Amalia dan Nurussa'adah, 2021).

Data Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) wilayah 5 tercatat bahwa terdapat 101 perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan 766 program studi yang tersebar di 5 kota/kabupaten yakni Kota Madya Yogyakarta, Kabupaten Bantul, Kabupaten Sleman, Kabupaten Kulonprogo dan Kabupaten Gunung Kidul (LLDIKTI, 2023). Hal ini tentu saja didukung dengan fasilitas lengkap seperti perpustakaan, laboratorium dan asrama. Adapun keberadaan asrama mahasiswa utamanya dimiliki oleh beberapa perguruan tinggi dengan standar tinggi di Yogyakarta. Selain itu, Yogyakarta juga dikenal memiliki banyak tempat wisata, mulai dari gunung, pantai hingga museum-museum yang dapat menambah wawasan para mahasiswa di sela-sela jeda waktu kuliah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti (April 2024) pada tiga mahasiswa yang sedang merantau menyatakan bahwa alasan berkuliah di jogja adalah banyaknya tempat wisata dan jogja terkenal dengan biaya hidup yang murah, selain itu jogja juga telah banyak menghasilkan orang-orang besar sehingga relasi yang akan di jangkau luas. Hal tersebut menjadi daya tarik bagi para calon mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di Yogyakarta. Sehingga, bukan hal yang mengejutkan apabila perguruan tinggi di Yogyakarta menjadi incaran dan diserbu oleh para calon mahasiswa dari segala penjuru negeri.

Mahasiswa rantau kemudian akan menghadapi perubahan dalam berbagai proses kehidupan seperti saat berada dirumah individu selalu dilayani namun saat di perantauan individu harus melakukan segala sesuatunya sendirian Hal ini pula yang akan menjadi salah satu pemicu tekanan bagi mahasiswa rantau. Menurut Empati, Nadlyfah dan Kustanti (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa permasalahan maupun tekanan biasa dihadapi oleh mahasiswa rantau seperti dituntut untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru. Menurut Fauzia dan Komalasari (2020) Mahasiswa yang hidup di perantauan dan jauh dari keluarga mengalami tekanan psikologis, terutama karena menghadapi perubahan seperti situasi yang sebelumnya belum pernah dihadapi. Dalam penelitiannya Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata dan Nastain (2022) menjelaskan bahwa gejala yang dialami mahasiswa rantau bias Anya mereka merasa kehilangan orang

terdekat, *homesick* dan merasa takut terhadap dirinya sendiri karena adanya perbedaan budaya. Selaras dengan pendapat Pertiwi, Igiyany dan Yuliasari (2021) yang menyatakan bahwa berada dalam lingkungan baru menyebabkan kondisi fisik dan psikis individu stress.

Hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mahasiswa. Namun, ada penyebab lain yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yaitu beban tugas akademik yang menumpuk dan management waktu yang tidak baik juga berdampak pada kondisi stres mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Tampubolon (2020) yang menyatakan bahwa tuntutan, menjadi mahasiswa adalah harus menjadi lebih aktif maupun mandiri seperti mampu berinisiatif Menyusun perencanaan belajar setiap periode dari mulai perminggu, bulanan maupun hingga akhir. Hal ini diperkuat oleh pendapat Marchella, Matulesy, dan Pratitis (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa didorong untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik seperti tugas kuliah, tugas lapangan, praktikum dan tugas akhir atau skripsi yang sering menjadi kecemasan mahasiswa.

Mahasiswa rantau saat berada jauh dari keluarga cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat. Mahasiswa kebanyakan memiliki jadwal yang padat di kampus sehingga, sering melewatkan waktu makan pagi, bahkan tidak jarang mahasiswa lupa untuk makan, hal tersebut menyebabkan pola makan mahasiswa tidak teratur. Banyaknya tugas yang menumpuk yang membuat mahasiswa sering begadang hingga larut

malam bahkan dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan emosi yang menyebabkan stres. Menurut Oktaviani (2011) saat mahasiswa memiliki pola tidur yang tidak teratur maka dapat mengganggu system kerja sel gastritis untuk mensekresi asam lambung yang bekerja lebih efektif pada malam hari. Dengan begitu dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gastritis. Hal tersebut dengan penelitian Syifatulhaya, Wardhana, Andrifianie dan Sari (2023) menyatakan bahwa selain infeksi *helicobacter pylori*, gastritis dapat disebabkan oleh pola hidup antara lain mengonsumsi alkohol, stres, pola makan tidak teratur, merokok dan mengonsumsi kopi secara berlebihan.

Gastritis adalah proses inflamasi yang disebabkan oleh infeksi pada dinding lambung. Suwindiri, Yulius dan Tiranda (2021) menyatakan bahwa beberapa penyebab gastritis termasuk pola makan, yang dalam hal ini mencakup jenis makanan, frekuensi dan porsi yang dikonsumsi. Makanan pedas, asam, makanan instan dan minuman bersoda adalah contoh asupan yang memicu produksi asam lambung. Selain itu, tidak memiliki jadwal makan yang teratur dapat menyebabkan perut kosong selama waktu yang lama dan menyebabkan asam lambung. Produksi asam lambung juga akan meningkat pada keadaan stress, misal ketika beban kerja yang berlebihan, saat timbul rasa cemas, takut atau mendapat tekanan. Meriyanti, Elliya dan Triyoso (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres memiliki efek negatif melalui mekanisme *neuroendokrin* terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk

mengalami gastritis. Pada saat kondisi stres, hormon pada tubuh terjadi perubahan yang mengakibatkan asam lambung menjadi meningkat (HCL berlebih), apabila asam lambung berlebih maka akan dapat mempengaruhi pada sistem pencernaan dan menyebabkan lambung terasa perih dan kembung (Muna & Kurniawati, 2022). Menurut Muliani, Irianto dan Kurniawan (2021) Stres dapat mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung sehingga mengakibatkan terjadinya peradangan pada lambung dan mengiritasi mukosa lambung dan jika terus menerus akan menyebabkan terjadinya gastritis.

Kejadian gastritis berhubungan erat dengan *distres* psikologi. Mahasiswa yang mengalami banyak beban tugas dan tuntutan lainnya dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan yang berujung stres, perasaan kesepian, *overthinking*, kualahan menghadapi permasalahan yang ada. hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa adalah asam lambung. Di dukung oleh Antony, Christine, dan Nasution (2022) yang menyatakan bahwa Stres berdampak negatif pada fungsi neuroendokrin saluran cerna, sehingga membuat mahasiswa berisiko terkena maag. Situasi stres, seperti beban kerja, panik, dan kesibukan, menyebabkan sekresi cairan lambung meningkat lebih dari biasanya.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada (April 2024) terhadap lima mahasiswa yang memiliki penyakit gastritis mahasiswa yang terkena gastritis atau mengalami kekambuhan disebabkan karena pola makan yang tidak teratur karena merasa malas dan terkadang

mahasiswa lupa pada jam makannya, pada saat kondisi stres mahasiswa sering merasa perutnya nyeri tiba – tiba dikarenakan menangis yang terus menerus dan pikiran yang *overthinking* sehingga menurunkan nafsu makan dan menyebabkan jam tidur mahasiswa berantakan.

Selaras dengan pendapat Muna dan Kurniawati (2022) yang menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan gastritis karena perubahan hormon di tubuh yang menyebabkan asam lambung meningkat (HCL berlebih). Asam lambung berlebih dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan gastritis. Penelitian Kusnadi dan Yundari (2019) menyatakan bahwa orang-orang pada usia produktif 18 – 40 tahun lebih rentan mengalami gastritis karena gaya hidup yang sibuk, kurang memperhatikan kesehatan dan faktor lingkungan yang mudah menyebabkan stres. Menurut Aritonang (2021) menyatakan bahwa individu yang stres sering mengalami masalah kesehatan seperti masalah pencernaan seperti kembung, mual, dan pedih di lambung. Ini disebut gastritis dalam medis, atau dalam istilah umum maag.

Distres psikologi adalah jenis stres negatif yang dapat membahayakan individu akan mengalami adanya tekanan. Banyaknya tuntutan dari akademik secara berlebihan sehingga hal ini berada dalam batas kemampuan mahasiswa untuk yang mengalami tekanan, seperti tuntutan akademik yang berlebihan, di luar batas kemampuan individu untuk mengatasi hingga selesai sehingga motivasi dan imun tubuh menurun (Bunyamin, 2021). Matthews (2016) menyatakan bahwa distres

psikologi disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian terkait dengan respons emosi yang dimiliki setiap individu, sementara faktor situasional dipengaruhi oleh pengalaman individu tentang suatu peristiwa yang dianggap membahayakan dan menurunkan kesehatan.

Dampak yang dihasilkan pada tiap individu berbeda – beda mengalaminya, dan faktor situasional memiliki tiga kategori, yaitu fisiologis, kognitif dan sosial. Faktor fisiologis merupakan bagian otak yang mempengaruhi respon *distres* yang dimunculkan. Selanjutnya kognitif, dampak dari stressor yang dipengaruhi oleh lingkungan dan harapan serta kepercayaan individu. Faktor terakhir yaitu sosial yang menekankan pada hubungan dan dukungan individu dengan lingkungan. Namun, faktor ini menjadi faktor paling kuat menimbulkan distress psikologi. (Matthews,2016).

Data penyebab mahasiswa stres pada penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) memperoleh hasil bahwa sumber stres mahasiswa sebagian besar adalah masalah intrapersonal dengan nilai sebesar 29.3% seperti masalah keuangan, masalah kesulitan mengatur waktu dan pola hidup yang tidak sehat. Sedangkan pada sumber stres yang berasal dari lingkungan atau eksternal sebanyak 25,2% yang disebabkan oleh masalah dan tugas organisasi yang menyita waktu, tempat tinggal yang tidak nyaman, kemacetan dan transportasi, tidak ada waktu liburan,

gadget yang rusak dan cuaca.

Beberapa kasus yang telah terjadi menyadarkan bahwa distress psikologi dapat berbahaya apabila tidak segera diatasi. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan resiliensi yang baik, untuk membantu mengelola distress yang dialami oleh mahasiswa rantau. Ismail dan Istiqamah (2021) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *distress* psikologi adalah kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan yang terjadi dalam hidupnya atau disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan atau masalah yang dihadapi untuk mengelola tekanan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi juga suatu kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak apabila individu menghadapi pengalaman yang sulit dan tau bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengan masalah yang dialami (Utami, 2017).

Mahasiswa yang dapat mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya, akan mudah menyelesaikan setiap masalah yang terjadi. sehingga mahasiswa tidak mengalami distress psikologi yang berdampak pada gangguan asam lambung atau gastritis. Didukung oleh hasil penelitian (Azzahra, 2017) tingginya tingkat resiliensi individu, maka akan semakin rendah mengalami *distres* psikologi dan apabila resiliensi yang dimiliki individu rendah, maka semakin tinggi potensi mengalami distress psikologi. Selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh

(Ardani, 2022) antara resiliensi dan stres psikologi dengan minat belajar memperoleh korelasi antara ketiganya.

Mahasiswa rantau rentan mengalami gastritis karena pola hidup yang tidak sehat antara lain pola makan yang tidak teratur dan pola tidur yang berantakan. Hal ini membuat mahasiswa rantau yang mengalami gastritis rentan terhadap *distres*. Mahasiswa yang mengalami *distres* cenderung akan kehilangan minat beraktifitas, merasa rendah diri, sulit tidur, khawatir yang berlebihan dan lebih sensitif. Perilaku ini dapat dikelola dengan adanya kemampuan resiliensi yaitu kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan agar mahasiswa mampu bangkit dari situasi yang tidak menyenangkan atau keterpurukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi pada mahasiswa rantau yang memiliki riwayat penyakit asam lambung atau gastritis. Mahasiswa di daerah yang jauh dari orang tua akan menghadapi banyak kesulitan dalam hal pola makan, pola tidur, dan bahkan merasa *homesick* saat berada di perantauan. Mahasiswa yang mengalami *distres* psikologi dapat mengganggu nafsu makan, meningkatkan asam lambung, sehingga mengganggu produktivitas belajar mahasiswa. Maka dari itu penelitian memiliki rumusan masalah, yaitu adakah pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi pada mahasiswa rantau penderita gastritis

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris adanya pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini mengacu pada variabel resiliensi dengan *distress* psikologi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi terutama dalam bidang Psikologi Klinis

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa mampu mendapatkan pengetahuan atau gambaran tentang pentingnya resiliensi yang baik untuk menurunkan tingkat *distres* psikologi agar tidak mengalami atau mengalami kambuh penyakit gastritis.

#### **b. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu instansi mengenai *distress* psikologi mahasiswa nya sehingga instansi Pendidikan lebih memahami pentingnya resiliensi bagi mahasiswa yang menderita penyakit gastritis.

#### **c. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini untuk memperkaya wawasan masyarakat atau para ahli terkait resiliensi terhadap *distres*

psikologi mahasiswa. Sehingga dapat membantu perencanaan tindakan preventif dan kuratif agar dapat memiliki intensi pertumbuhan pribadi yang lebih baik selama masa Pendidikan

#### D. Keaslian penelitian

Penelitian mengenai resiliensi dan *distress* psikologi telaah banyak diteliti sebelumnya, namun berdasarkan penelusuran referensi yang dilakukan oleh peneliti, masih sedikit penelitian yang membahas topik yang sama dengan peneliti.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Thn	Judul Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
Hendarto dan Ambarwati	2020	Perfeksions me dan Distres Psikologis pada Mahasiswa	Penelitian sebelumnya menggunakan variabel bebas mengenai Perfeksionisme, sedangkan variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah Resiliensi	Penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung distres psikologi dan subjek mahasiswa hal tersebut sama dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel tergantung distres psikologi dan subjek mahasiswa rantau
Rakhmadi, antika, kusdiati dan Boralogi	2021	Pengaruh Resiliensi <i>Subjective Terhadap Well-Being</i> Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19	sebelumnya Penelitian sebelumnya menggunakan variabel terikat mengenai subjective well-being sedangkan variabel terikat yang digunakan pada penelitian ini adalah distres psikologi	Pada penelitian ini dan sebelumnya sama-sama menggunakan variabel bebas resiliensi
Shintia dan Maharani	2021	Kemampuan Resiliensi Individu dalam	Penelitian sebelumnya menggunakan teori resiliensi dari rutter (2012) dan teori	Penelitian ini dan sebelumnya menggunakan variabel bebas

		Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi Covid-19	distresi psikologi dari mirowsky & ross (2003), sedangkan penelitian ini menggunakan teori resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) dan teori distres psikologi dari matthews (2016)	dan tergantung yang sama yaitu variabel resiliensi dan distres psikologi
Mega, Olivia dan Hadi	2019	Hubungan resiliensi dengan Distres psikologis pada petani tembakau di kecamatan kalisat kabupaten jember	Skala resiliensi scale 14 dan DASS-21 yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, sedangkan skala dalam penelitian ini adalah CDR-25 dan DASS-21. DASS-21 digunakan karena sesuai dengan teori yang digunakan oleh peneliti	Penelitian ini dan sebelumnya menggunakan skala distres psikologi yang sama yaitu skala DASS-21
Khotimah, Panggabean dan Ardianti	2021	The Effect of Resilience on Student Psychological Distress During Pandemic	Peneliti sebelumnya menggunakan subjek penelitian mahasiswa di masa pandemi sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitian mahasiswa rantau yang memiliki penyakit gastritis	Pada penelitian ini dan sebelumnya menggunakan subjek penelitian yang sama yaitu mahasiswa
Raduan, Mohammad, Nikmat dan Amalia	2022	Resilience and Psychological Distress among UiTM Medical Students: The transitional gap	Partisipan sebelumnya menggunakan mahasiswa kedokteran universitas mara malaysia sedangkan dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah mahasiswa rantau penderita gastritis	Pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa sama dengan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjek

Berdasarkan penelitian – penelitian sebelumnya, ada perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

### **1. Keaslian Topik**

Penelitian sebelumnya menggunakan variabel bebas perfeksionisme, seperti penelitian Hendarto dan Ambarwati (2020). Sedangkan pada penelitian ini yaitu resiliensi. Jadi beberapa penelitian variabel bebas tidak tidak berfokus pada resiliensi, sehingga keterhubungan antar variabel belum tergambar. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung *distres* psikologi dan subjek mahasiswa hal tersebut sama dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel tergantung *distres* psikologi dan subjek mahasiswa rantau.

### **2. Keaslian Teori**

Penelitian Shintia dan Maharani (2021) menggunakan teori resiliensi dari rutter (2012) dan teori *distres* psikologi dari mirowsky dan rosy (2003). Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teori resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) dan teori *distress* psikologi dari Matthews (2016). Pada penelitian ini dan sebelumnya sama – sama menggunakan variabel bebas yaitu resiliensi.

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Wahyuningsih, Holivia dan Hadi (2019) dalam penelitiannya menggunakan skala resiliensi 14 dan skala *distress* psikologi DASS-21 sedangkan dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi CDR-25 dan skala *distress* psikologi DASS-21. Skala RQ-Test dan DASS-21 cocok digunakan karena sesuai dengan teori yang digunakan oleh peneliti

### **4. Keaslian Subjek**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau penderita gastritis,

sedangkan pada penelitian terdahulu mahasiswa di masa pandemi. Hal ini seperti penelitian Khotimah, Panggabean dan Ardianti (2021) yang menggunakan subjek mahasiswa di masa pandemi.

Pada penelitian ini dengan judul pengaruh resiliensi terhadap distres psikologi pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta. dengan menggunakan skala DASS-21 untuk variabel distres psikologi dan skala CDR-25 untuk variabel resiliensi. Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini merupakan penelitian baru, murni dan asli dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA