

## BAB IV

### PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancan dan Persiapan

##### 1. Orientasi kancan

Yogyakarta sebagai salah satu kota pelajar di Indonesia yang memiliki banyak peminat calon mahasiswa baru dari berbagai penjuru di Indonesia dikarenakan biaya hidup yang murah, banyaknya tempat wisata dan *caffeshop* yang banyak, sehingga menarik calon mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia untuk melanjutkan Pendidikan di Yogyakarta. Sehingga peneliti memilih kota Yogyakarta sebagai tempat pengambilan data.

Pada tanggal 10 juni sampai 17 Juni, peneliti melakukan pengambilan data di Yogyakarta dengan memanfaatkan *google form* yang berisi *informed consent*, identitas diri, kuesioner Resiliensi dan *Distres* Psikologi serta penutup. *Google form* tersebut disebarluaskan di media sosial seperti *Whatsapp, Instagram, Twitter* dan berbagai akun sosial media. Peneliti juga meminta bantuan kepada rekan sebaya untuk menyebarkan pamflet yang berisi kriteria responden dan peneliti juga meminta bantuan kepada admin akun menfess di media twitter yang diharapkan dapat menjangkau responden lebih luas lagi. Penelitian ini ditujukan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang pernah mengalami gastritis. Partisipan dalam penelitian ini mendapatkan 256 responden lalu gugur sebanyak 49 subjek.

## 2. Persiapan Penelitian

Langkah yang dilakukan sebelum peneliti memulai pengumpulan data, diantaranya:

### a. Uji Validitas Isi Aitem

Pada tahap ini peneliti melakukan kesamaan aitem dengan dimensi kepada 11 orang rater yang terdiri dari 5 sarjana psikologi, 4 mahasiswa magister psikologi dan 2 dosen psikologi.

### b. Persiapan Administrasi

Pada tahap ini peneliti menetapkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang memiliki riwayat gastritis. Pengambilan data dilakukan secara online dengan penyebaran kuesioner melalui media sosial yaitu *Twitter, Instagram, Telegram*. Penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi karena pengambilan data menggunakan kuesioner dengan menyebarkan *google form* kepada subjek melalui media sosial, namun peneliti memberikan *informed consent* kepada subjek yang dilampirkan pada *google form* sebelum subjek mengisi kuesioner resiliensi dan *distres* psikologi dengan tujuan sebagai bentuk ketersediaan subjek menjadi partisipan penelitian dan menjaga kerahasiaan data yang diberikan subjek.

### c. Persiapan Alat Ukur

Peneliti menggunakan 2 skala yaitu, skala resiliensi dan skala *distres* psikologi.

### 1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi menggunakan skala Prawita dan Heryadi (2023) yang mengadaptasi dari CDR-25. Terdapat 25 aitem pernyataan skala resiliensi dengan keseluruhan *favorable* dengan menggunakan 5 pilihan jawaban yakni, tidak pernah, jarang, kadang – kadang, sering, selalu.

### 2) Skala *Distres* psikologi

Skala *distres* psikologi menggunakan skala Hakim dan Ariswati (2023) yang mengadaptasi dari DASS-21 Terdiri dari 3 dimensi yaitu, depresi, kecemasan dan stres. Sehingga terdapat 21 aitem dengan keseluruhan *favorable*. Menggunakan 5 pilihan jawaban yakni, tidak pernah, jarang, kadang – kadang, sering, selalu.

### d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Uji coba alat ukur penelitian dilakukan sebelum skala digunakan untuk pengambilan data. Hal ini untuk memastikan validitas dan reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian. Tanggal 24 Mei sampai dengan 31 Mei 2024 dilakukan uji coba skala pada 100 responden yang memenuhi kualifikasi penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan uji reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dengan menggunakan aplikasi SPSS *for windows* 26.

### e. Hasil Validitas isi dan Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Hasil dari pengujian dan analisis alat ukur diantaranya:

#### 1) Skala *Distres* Psikologi

Hasil validitas isi variabel *distres* psikologi pada 11 Rater atau expert judgment bergerak dari 0,70 – 0,84 penilaian berdasarkan jumlah expert judgment ( $n=11$ )  $>0,70$  sehingga dapat dikatakan valid dan tidak ada yang gugur.

Dari hasil analisis *distres* psikologi dengan 21 aitem, aitem tidak ada yang gugur serta dinyatakan reliabel, dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* pada dimensi depresi adalah 0,87  $>0,70$ . dari hasil daya diskriminasi bergerak dari .486-.774  $>0,3$  sehingga tidak ada yang gugur. Dimensi kecemasan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,88  $>0,70$ . dari hasil daya diskriminasi bergerak dari .583-.72  $>0,3$  dan tidak ada yang gugur dan pada dimensi stres memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,89  $>0,7$ . dari hasil daya diskriminasi bergerak dari .558-.786  $>0,3$  sehingga tidak ada yang gugur.

Maka dapat disimpulkan aitem-aitem pada dimensi depresi, kecemasan dan stres dinyatakan valid dan dianggap memuaskan. Kemudian skala *distres* psikologi disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 4.2 Blueprint skala *distres* psikologi (sesudah *tryout*)**

Dimensi	Indikator	Nomer Aitem	Jumlah
Depresi	rendah diri, putus asa, devaluasi kehidupan, kurang ketertarikan	1,2,7,10,13,16,19	7
Kecemasan	Rangsangan saraf otonom, response otot rangka, kecemasan situasional, perasaan cemas	3,4,11,14,17,20	7
stres	sulit untuk santai, mudah marah, lebih reaktif, tidak sabar	5,6,9,12,15,18,21	7
Total			21

## 2) Skala Resiliensi

Hasil validitas isi terhadap 11 Rater bergerak dari 0,70 – 0,86 penilaian berdasarkan jumlah expert judgment (n=11) >0,70 sehingga dikatakan seluruh aitem dikatakan valid dan tidak terdapat aitem yang gugur.

Dari hasil analisis resiliensi dan daya diskriminasi pada skala resiliensi dengan 25 aitem, aitem tidak ada yang gugur serta dinyatakan reliabel, dengan nilai pada koefisien reliabilitas *Cronbach alpa* memiliki nilai sebesar 0,929. Dari hasil daya diskriminasi, didapatkan bahwa seluruh aitem berada di atas 0,3, yaitu bergerak dari .357-.776 >0,3.

Maka dapat dikatakan aitem-aitem pada resiliensi valid dan dianggap memuaskan (Azwar, 2021). Skala resiliensi setelah uji coba disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 4. Blueprint Resiliensi (sesudah *tryout*)**

Aspek	Indikator	Nomer Item	Jumlah
		<b>F</b>	
Kompetensi personal	Kemampuan untuk mencapai tujuan dengan kompetensi, keuletan dan standar yang tinggi dalam meng	10,11,12,16,17,23,24, dan 25	8
Toleransi terhadap efek buruk	Keyakinan terhadap firasat dan bertoleransi terhadap hal buruk yang akan terjadi	6,7,14,15,18,19, dan20	7
Menerima perubahan	Mampu menerima secara positif terhadap berbagai perubahan dan tetap menjaga hubungan yang terjalin	1,2,4,5, dan8	5
kontrol	Menentukan, mengendalikan dan fokus terhadap pemecahan masalah	13,21, dan 22	3
Pengaruh spiritualitas	Adanya kepercayaan terhadap pengaruh tuhan atau takdir	3 dan9	2
Total			25

## **B. Laporan Pelaksanaan Penelitian**

Peneliti mulai melakukan pengambilan data pada tanggal 10 juni sampai dengan 17 juni 2024. Penyebaran data dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *google form* yang berisi *informed consent*, identitas diri, kuesioner resiliensi dan *distres* psikologi serta penutup.

Terdapat kuesioner dari setiap skala dan petunjuk untuk mengisi di halaman *google form* untuk membantu responden mengisi secara akurat dan efisien. Peneliti juga mencantumkan kan pilihan bersedia atau tidak bersedia sebagai bentuk tidak ada unsur paksaan selama pengisian kuesioner dan memiliki hak untuk tidak melanjutkan apabila merasa tidak nyaman. Kemudian peneliti memantau berapa banyak responden yang telah mengisi tautan kuesioner selama proses pengambilan data, hal ini dilakukan untuk memastikan target peneliti terpenuhi sejumlah 256 responden dan gugur sebanyak 49 yang tidak memenuhi kriteria penelitian dan jawaban yang berpola atau *outlier*, Sehingga data yang digunakan sebanyak 207 responden.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Berdasarkan dari hasil penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang telah dilakukan peneliti sebanyak 207. Berikut merupakan gambaran mengenai subjek dalam penelitian ini:

**Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan jenis kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki - Laki	40	19%
Perempuan	167	81%
<b>Total</b>	<b>207</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari subjek penelitian pada jenis kelamin, dapat diketahui bahwa sebanyak 40 subjek laki – laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki nilai persentase sebesar 19% sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 167 subjek dengan nilai persentase 81,2% dimana jumlah perempuan lebih banyak dari laki – laki.

**Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Universitas**

UNIVERSITAS	N	Persentase
UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA	4	1.9%
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN	9	4.3%
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA	16	7.7%
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	35	16.9%
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	7	3.3%
UNIVERSITAS SANATA DHARMA	7	3.3%
UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA (UNRIYO)	1	0,3%
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA	21	10.1%
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA	8	3.8%
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA	19	9.1%
UNIVERSITAS GAJAH MADA	43	20.7%
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA	3	1.4%
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA	1	0,3%
UPN VETERAN YOGYAKARTA	6	2.8%
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA	4	1.9%
UNIVERSITAS ALMA ATTA	3	1.4%
UNIVERSITAS NAHDATUL ULAMA YOGYAKARTA	1	0,3%
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA	9	4.3%
UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA	4	1.9%
UNIVERSITAS SENI INDONESIA	4	1.9%
INSTITUT PERTANIAN STIPER	1	0,3%
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA	1	0,3%
Total	207	100%

Berdasarkan tabel diatas, responden terbanyak berasal dari

Universitas Gajah Mada yaitu sebanyak 43 orang atau 20,7%. Lalu pada Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 35 orang atau 16,9%. UNJAYA 21 orang atau 10,1% , UII sebanyak 19 orang atau 9,1%, UMBY sebanyak 16 orang atau 7,7%, lalu UAD dan UMY sebanyak 9 orang atau 4,3%,

Universitas Atma jaya sebanyak 8 orang atau 3,8%, UIN Sunan Kalijaga dan Universitas Sanata Dharma sebanyak 7 orang atau 3,3%, pada UPN Veteran Yogyakarta sebanyak 6 orang atau 2,8%, selanjutnya Universitas Bina Sarana Informatika, UNISA, UTY dan ISI sebanyak 4 orang atau 1,9%, pada UNRIYO,UKDW,STIPER dan UNU mendapatkan subjek 1 orang atau 0,3%.

**Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Usia**

Usia	N	Persentase
18	1	0,3%
19	6	2.7%
20	14	6.5%
21	52	24.1%
22	93	43.2%
23	35	16.2%
24	5	2.3%
25	1	0,3%
Total	207	100%

Berdasarkan tabel diatas, usia subjek terbanyak yang mengisi penelitian ini adalah usia 22 tahun yaitu sebanyak 93 orang atau 43,2%, pada usia 21 tahun sebanyak 52 orang atau 24,1%, usia 23 tahun sebanyak 35 orang atau 16,2%, usia 20 tahun sebanyak 14 orang atau 6,5%, usia 19 tahun sebanyak 6 orang atau 2,7% lalu pada usia 24 tahun sebanyak 5 orang atau 2,3% dan pada usia 18 dan 25 mendapat subjek 1 orang 0,3%.

**Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Semester**

Semester	N	Persentase
2	8	3.8%
3	1	0,3%
4	16	7.7%
5	1	0,3%
6	19	9.1%
7	6	2.8%
8	145	70%
9	1	0,3%
10	6	2.8%
12	4	1.9%
Total	207	100%

Berdasarkan tabel diatas, jenjang semester subjek dalam penelitian ini terbanyak adalah semester 8 dengan jumlah 145 orang atau 70%, semester 6 sejumlah 19 orang atau 9,1%, semester 4 sebanyak 16 orang atau 7,7%, semester 2 berjumlah 8 orang atau 3,8% , lalu semester 7 dan 10 sebanyak 6 orang atau 2,8% pada semester 12 mendapat subjek 4 orang atau 1,9% dan semester 3,5 dan 9 berjumlah 1 orang dengan persentase 0,3%.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian memberikan gambaran umum mengenai hasil penelitian yang akan memudahkan dalam menginterpretasi data.

**Tabel 4.7 Deskripsi data penelitian**

VARIABEL	HIPOTETIK				EMPIRIK			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	25	125	75	16,6	86	119	102,3	6,8
Distres	21	105	63	14	44	99	75,2	12,2
Dimensi Depresi	7	35	21	4,6	9	34	22,62	6
Dimensi Kecemasan	7	35	21	4,6	13	35	25,28	4,5
Dimensi Stres	7	35	21	4,6	18	34	27,34	3,7

Keterangan:

Hipotetik: didapat berdasarkan skala

Empirik: didapat berdasarkan hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas, peneliti dapat menentukan kategorisasi skor hasil pada setiap responden pada variabel penelitian. tujuan dari mengelompokkan setiap responden yang sesuai dengan tingkatan ukuran atribut Azwar (2020) dengan rumus norma kategorisasi berikut:

**Tabel 4.8 Kategorisasi lima Jenjang**

RUMUS	KATEGORISASI
$X \leq \mu - 1,8 \sigma$	sangat rendah
$\mu - 1,8 \sigma < X \leq \mu - 0,6 \sigma$	rendah
$\mu - 0,6 \sigma < X \leq \mu + 0,6 \sigma$	sedang
$\mu + 0,6 \sigma < X \leq \mu + 1,8 \sigma$	tinggi
$X > \mu + 1,8 \sigma$	sangat tinggi

Keterangan:

X: Skor Total

$\mu$ : Mean

$\sigma$ : SD

Peneliti membagi responden ke dalam lima kategori berdasarkan rumus norma kategori, sehingga menghasilkan temuan sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Persentil Untuk Tiap Variabel**

Kategorisasi	Resiliensi	Distres Psikologi
Sangat rendah	$X < 92$	$X < 57$
Rendah	$90 < X \leq 98$	$53 < X \leq 68$
Sedang	$98 < X \leq 106$	$68 < X \leq 83$
Tinggi	$106 < X \leq 115$	$83 < X \leq 97$
Sangat tinggi	$X > 115$	$X > 97$

\Tabel 4.10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Resiliensi		Distres Psikologi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	94	45,4%	16	7,7%
Rendah	77	37%	40	27,1%
Sedang	33	15,9%	91	44%
Tinggi	3	1,4%	59	28,5%
Sangat Tinggi	0	0%	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>207</b>	<b>100%</b>	<b>207</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, responden yang memiliki skor tertinggi pada variabel resiliensi memiliki resiliensi yang sedang, sebanyak 33 orang atau berkisar 15,9% termasuk dalam kategori sedang. Pada kategori rendah terdapat 77 orang atau 37%, selain itu pada kategori sangat tinggi terdapat 3 orang atau 1,4% dan 94 orang atau berkisar 45,4% memiliki kategori sangat rendah.

Pada variabel distres psikologi menunjukkan bahwa tingginya distres psikologi yang dimiliki oleh responden menandakan bahwa responden memiliki distres psikologi yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari kategori sedang sebanyak 91 orang atau berkisar 44%. Kategori tinggi 59 orang atau berkisar 28,5%. sedangkan pada kategori sangat tinggi 1 orang atau berkisar 0,5%. Selain itu 40 orang atau berkisar 27,1% kategori rendah dan 16 orang atau berkisar 7,7% kategori sangat rendah.

**Tabel 4.11 kategorisasi dimensi depresi**

<b>kategorisasi</b>	<b>Depresi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase%</b>
Sangat rendah	$X < 12$	17	8,2%
Rendah	$12 < X \leq 19$	46	22,2%
Sedang	$19 < X \leq 26$	79	38,2%
Tinggi	$26 < X \leq 33$	64	30,9%
Sangat tinggi	$X > 33$	1	0,5%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas responden menunjukkan depresi yang sedang. Hal ini dilihat dari hasil kategorisasi yaitu sebesar 38,2% atau 79 orang kategori sedang, kategori tinggi 30,9% atau 64 orang, kategori rendah 22,2% atau 46 orang, kategori sangat rendah 8,2% atau 17 orang dan kategori sangat tinggi 0,5% atau 1 orang.

**Tabel 4.12 Kategorisasi dimensi kecemasan**

<b>kategorisasi</b>	<b>Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase%</b>
Sangat rendah	$X < 17$	15	7,2%
Rendah	$17 < X \leq 23$	45	21,7%
Sedang	$23 < X \leq 28$	94	45,4%
Tinggi	$28 < X \leq 33$	52	25,1%
Sangat tinggi	$X > 33$	1	0,5%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa responden memiliki kecemasan yang sedang. Hal ini dilihat dari hasil kategorisasi yaitu sebanyak 94 orang atau 45,4% kategori sedang, kategori tinggi 52 orang atau 25,1%, kategori Rendah 45 orang atau 21,7%, kategori sangat rendah 15 orang atau 7,2%. Dan kategori sangat tinggi 1 orang atau 0,5%.

**Tabel 4.13 Kategorisasi dimensi stres**

<b>kategorisasi</b>	<b>Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase%</b>
Sangat rendah	$X < 21$	19	9,2%
Rendah	$21 < X \leq 25$	39	18,8%
Sedang	$25 < X \leq 30$	108	52,2%
Tinggi	$30 < X \leq 34$	41	19,8%
Sangat tinggi	$X > 34$	0	0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden memiliki stres yang sedang. Hal ini dilihat dari hasil kategorisasi yaitu sebanyak 108 orang atau 52,2% berkategori sedang, kategori tinggi 41 orang atau 19,8%, pada kategori rendah 39 orang atau 18,8%, kategori sangat rendah 19 orang atau 9,2%.

### 3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *monte carlo* yang bertujuan untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal atau tidak dari sampel penelitian yang datanya terlalu ekstrim. Data residual digunakan sebagai nilai dalam pengujian kolmogorov-smirnov (Ghozali, 2018). Kriteria dalam Uji Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan hasil salah satunya dapat melihat nilai signifikan atas *Monte Carlo (2-tailed)*. Berikut hasil uji normalitas dengan uji *Monte Carlo*.

**Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas**

Kolmogrov Smirnov Tes		
	sig	Interpretasi
Resiliensi	0.586	Normal
Depresi	0.584	Normal
Kecemasan	0.583	Normal
Stres	0.585	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. pada variabel Resiliensi yaitu 0,586 >0,05. Pada nilai Sig dimensi Depresi 0.584 >0,05. Nilai Sig dimensi Kecemasan 0,583 >0,05 dan pada nilai Sig dimensi Stres 0,585 >0,05. Maka dapat disimpulkan variabel resiliensi dan dimensi dari *Distres* Psikologi seluruhnya berdistribusi normal sehingga persyaratan uji normalitas untuk regresi telah terpenuhi.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara Resiliensi dengan *Distres* Psikologi. Peneliti menggunakan SPSS 26 untuk melakukan uji linieritas, dianggap linear jika linierity < 0,05 (Priyatno & Dwi, 2014).

**Tabel 4.15 Hasil Uji Linear**

Variabel	Liniearity	Dev liniear	Interpretasi
Resiliensi*Depresi	0.000	0.223	Linier
Resiliensi*kecemasan	0.000	0.219	Linier
Resiliensi*stres	0.000	0.125	Linier

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang linear dan ideal antara pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi dibuktikan dengan nilai linearity sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dan nilai Dev  $> 0,05$ .

#### 4. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan Teknik Regresi Linear Sederhana dengan melakukan uji F, uji t dan uji determinasi. Metode ini dirancang untuk menguji bagaimana variabel independent mempengaruhi variabel-variabel bebas.

##### a. Uji Simultan F

Uji F bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel Resiliensi secara Bersama-sama terhadap dimensi distress, kecemasan dan stress.

**Tabel 4.18 Uji Hipotesisi Resiliensi dengan Dimensi 1**

Variabel	B	F	Sig	Interpretasi
Resiliensi *Depresi	-1.224	372.844	0.000	Terdapat Pengaruh Negatif

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig sebesar  $0.000 < 0,05$  dan nilai B  $-1.224$  yang berarti Resiliensi terhadap depresi memiliki pengaruh negatif, maka hipotesis peneliti **diterima**. Nilai signifikan untuk pengaruh resiliensi terhadap dimensi depresi adalah  $0.000$ . Diketahui F hitung sebesar  $372.844$  dan nilai F tabel  $> 3.88$  sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap dimensi depresi.

**Tabel 4.19 Uji Hipotesis Resiliensi dengan Dimensi 2**

Variabel	B	F	Sig	Interpretasi
Resiliensi *Kecemasan	-6.512	19.735.19 1	0.000	Terdapat Pengaruh Negatif

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Sig sebesar  $0.000 < 0,05$  dan nilai B  $-6.512$  maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi terhadap kecemasan memiliki pengaruh yang negatif yang berarti hipotetsis peneliti **diterima**. Selanjutnya pada analisis pengaruh resiliensi terhadap dimensi kecemasan adalah  $0.000 < 0.05$ . Diketahui Fhitung sebesar  $19.735.191$  dan nilai Ftabel  $> 3.88$  sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dimensi kecemasan.

**Tabel 4.20 Uji Hipotesis Resiliensi Dengan Dimensi 3**

Variabel	B	F	Sig	Interpretasi
Resiliensi *Stres	-3.576	8.658.693	0.000	Terdapat Pengaruh Negatif

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Sig sebesar  $0.000 < 0,05$  dan nilai B  $-3.576$  disimpulkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap stres. Maka hipotesis peneliti **diterima**. Selain itu pengaruh resiliensi terhadap dimensi stress adalah  $0.000 < 0.05$ . Diketahui Thitung sebesar  $8.658.693$  dan nilai Ttabel  $> 3.88$  sehingga dikatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress.

#### 5. Uji Koefisien Determinasi

Uji determinasi bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi dapat diketahui berdasarkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 4.16 Uji Determinasi**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Signifikasi
Resiliensi*Depresi	0.803	0.645	0.000
Resiliensi*Kecemasan	0.995	0.99	0.000
Resiliensi*Stres	0.988	0.977	0.000

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (R) pada depresi sebesar  $0,803$  dan nilai pada  $R^2$  sebesar  $0.645$ . hal ini menunjukkan bahwa sumbangsi resiliensi terhadap depresi sebesar  $0.645$  atau  $64,5\%$  sedangkan  $35,5\%$  dipengaruhi oleh faktor –

faktor lainnya diluar dimensi. Pada dimensi kecemasan mendapatkan nilai (R) 0.995 dan R<sup>2</sup> sebesar 0.99. Maka sumbangsi resiliensi terhadap kecemasan sebesar 99% sedangkan 1% dipengaruhi oleh faktor – faktor lainnya diluar dimensi. Selanjutnya pada dimensi stres mendapatkan nilai (R) sebesar 0.988 dan pada nilai R<sup>2</sup> sebesar 97,7% sedangkan 2,3% dipengaruhi oleh faktor – faktor lain diluar dimensi.

### 1. Analisis Tambahan

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji *Independent Sample T-Test* sebagai uji analisis tambahan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata kedua variabel berdasarkan jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Berikut tabel analisis tambahan:

**Tabel 4.21 *Independent sample T-test* Resiliensi**

Variabel	P	Jenis	Mean	SD
		Kelamin		
Resiliensi	0,474	Perempuan	102.075	6.780
		Laki - Laki	103.210	7.166

Berdasarkan tabel diatas nilai P yang diperoleh pada variabel resiliensi sebesar  $0,474 > 0.05$ . Nilai mean pada variabel resiliensi untuk laki-laki sebesar 103.210 dan Perempuan 102.075. Hal ini disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan Perempuan atau tidak terdapat diskriminasi gender pada alat ukur resiliensi.

**Tabel 4.22 Independent sample T-test Dimensi Depresi**

Dimensi	P	Jenis Kelamin	Mean	SD
Depresi	0,139	Perempuan	22.317	6.022
		Laki – Laki	23.900	6.159

Berdasarkan tabel selanjutnya nilai P yang diperoleh pada dimensi depresi sebesar  $0,139 > 0,05$ . Nilai mean pada depresi untuk laki-laki 23.900 dan Perempuan sebesar 22.317. sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga tidak terdapat bias pada alat ukur dimensi depresi.

**Tabel 4.23 Independent sample T-test Dimensi Kecemasan**

Dimensi	P	Jenis Kelamin	Mean	SD
Kecemasan	0,389	Perempuan	25.413	4.519
		Laki – Laki	24.725	4.546

Selanjutnya pada dimensi kecemasan dengan nilai P  $0,389 > 0,05$  dan mean yang diperoleh pada dimensi kecemasan untuk jenis kelamin Perempuan sebesar 25.413 dan laki-laki 24.725. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin Perempuan dan laki-laki atau tidak terdapat diskriminasi gender pada alat ukur dimensi kecemasan.

**Tabel 4.24 Independent sample T-test Dimensi Stres**

Dimensi	P	Jenis Kelamin	Mean	SD
Stres	0,654	Perempuan	27.281	3.587
		Laki - Laki	27.575	3.745

Berdasarkan tabel diatas nilai P yang diperoleh pada dimensi stres sebesar  $0,654 > 0,05$ . Nilai mean pada dimensi stress untuk Perempuan sebesar 27.281 dan laki-laki 27.575. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin Perempuan dan laki-laki atau tidak terdapat bias pada alat ukur dimensi stress.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara resiliensi terhadap distress psikologi pada mahasiswa Rantau di Yogyakarta. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 256 berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Namun, dalam proses olah data terdapat outlier dan kriteria yang tidak memenuhi syarat, sehingga tersisa 207 subjek.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima bahwa terdapat pengaruh negatif antara resiliensi terhadap depresi pada mahasiswa Rantau penderita gastritis di Yogyakarta, dengan nilai sumbangsi resiliensi sebesar 64,5% terhadap depresi, dan arah pengaruh negatif yang berarti semakin tinggi depresi yang dimiliki individu maka akan semakin rendah Tingkat resiliensi mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hal ini diperkuat oleh penelitian Mujahidah dan Listiyandini (2018) dimana resiliensi memiliki

pengaruh negatif terhadap depresi pada remaja. Artinya semakin tinggi resiliensi maka gejala depresi yang dialami remaja akan semakin rendah.

Resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta. dengan sumbangsi resiliensi sebesar 99% terhadap kecemasan dan memiliki arah pengaruh yang negatif yang artinya semakin tinggi kecemasan maka akan semakin rendah resiliensi pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. dalam penelitian Sari, Husna dan Arnani (2023) menghasilkan kesimpulan bahwa resiliensi berkorelasi negatif terhadap kecemasan, sehingga semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami oleh penyintas covid-19.

Berdasarkan hasil uji hipotesis resiliensi juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres dengan sumbangsi resiliensi sebesar 97,7% terhadap stress nilai sig dan arah pengaruh yang negatif. Yang berarti Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah stres yang dialami pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta. Hal ini memperkuat penelitian Rista, Agustini dan Kirana (2022) bahwa resiliensi memiliki hubungan yang negatif terhadap stres. Artinya semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menyelesaikan skripsi, begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian ini di dominasi oleh partisipan perempuan yaitu sebanyak 167 subjek dibanding partisipan laki -laki yang sebanyak 40 subjek. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Pardamean dan Lazuardi (2019)

Menyatakan bahwa siswi perempuan mengalami stres psikologis lebih banyak dibandingkan dengan siswa laki – laki.

Berdasarkan hasil uji Koefisien Determinasi yang peneliti lakukan, diperoleh perhitungan statistik menunjukkan koefisien korelasi ( $R^2$ ) pada dimensi depresi sebesar 64,5%, pada dimensi Kecemasan nilai ( $R^2$ ) sebesar 0 99% dan pada dimensi stres mendapatkan nilai ( $R^2$ ) sebesar 97,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap *distres* psikologi yaitu depresi, kecemasan dan stres sedangkan 35,5%, 1% dan 2,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari faktor resiliensi. Faktor lain yang mempengaruhi *distress* psikologi mahasiswa Rantau salah satunya adalah dukungan sosial. Hal ini di dukung oleh Mirdin, Nur dan Faradillah 2024 mengemukakan bahwa semakin tinggi Tingkat *distress* psikologi yang dialami individu maka semakin membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial.

Sejalan dengan penelitian Sabila, Evanthya dan Paramita (2023) bahwa resiliensi mempengaruhi depresi secara negatif, ada banyak faktor yang mempengaruhi depresi salah satu diantaranya adalah pengalaman traumatis. Penelitian Fakhriyani (2021) menyatakan bahwa resiliensi dan Kesehatan mental saling mempengaruhi, jika dinamika resiliensi individu terbangun dengan baik maka akan berdampak pada kesehatan mental, namun jika resiliensi berkembang negatif maka akan berdampak kesehatan mental yang negatif (*distres* psikologi).

Penelitian ini juga menggunakan analisis tambahan untuk menguji dua variabel berdasarkan Jenis kelamin. Hasil analisis resiliensi diperoleh nilai  $P = 0,474$  pada Perempuan sebesar 102,07 lebih kecil dibandingkan resiliensi pada laki-laki dengan hasil 103,21. Pada dimensi depresi memperoleh nilai 0,139 pada jenis kelamin Perempuan sebesar 22.317 lebih kecil dibandingkan depresi pada laki-laki sebesar 23.90. kemudian pada dimensi kecemasan memperoleh nilai 0,389 dan pada jenis kelamin Perempuan sebesar 25.41 lebih besar dibandingkan kecemasan pada laki-laki yaitu sebesar 24.72.

Selanjutnya pada dimensi stress mendapatkan nilai sebesar 0,654 pada laki-laki memperoleh nilai sebesar 27.57 tidak jauh berbeda dengan Perempuan yaitu mendapatkan nilai sebesar 27.28. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan ditinjau dari jenis kelamin. Data yang diperoleh menunjukkan nilai  $p > 0,05$  tidak ada perbedaan rata-rata pada resiliensi, depresi, kecemasan dan stress antara jenis kelamin laki-laki dan Perempuan. Sehingga dapat dikatakan alat ukur ini tidak terdapat bias atau diskriminasi gender.

Berdasarkan kategorisasi resiliensi menunjukkan 94 subjek berada pada kategori sangat rendah, kemudian untuk subjek yang berada dalam kategori rendah berjumlah 77 orang, pada kategori sedang berjumlah 33 subjek dan 3 orang berkategori tinggi, yang berarti mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta memiliki resiliensi yang sangat rendah

*Distress* psikologi pada mahasiswa rantau berada pada kategori sedang. Hal ini terbukti dari 207 subjek terdapat 91 subjek berada dalam kategori sedang,

kemudian 59 subjek berada pada kategori tinggi, lalu pada kategori rendah berjumlah 40 orang, pada kategori kategori sangat rendah 16 subjek sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 1 subjek, yang berarti mahasiswa rantau dalam penelitian ini memiliki *Distress* psikologi yang sedang.

Dimensi depresi pada mahasiswa rantau menunjukkan kategori sedang, hal ini terbukti dari 207 subjek 69 subjek berada dalam kategori sedang, kemudian 66 subjek berada dalam kategori tinggi, pada kategori rendah berjumlah 42 subjek dan pada kategori sangat rendah berjumlah 21 subjek sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 9 subjek. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa Rantau penderita gastritis di Yogyakarta berada pada Tingkat depresi yang sedang.

Dimensi kecemasan pada mahasiswa rantau menunjukkan kategori tinggi. Dari 207 subjek, 87 berada dalam kategori tinggi, 60 berada dalam kategori sedang, dan 36 berada dalam kategori rendah. Sementara itu, 15 subjek termasuk dalam kategori sangat rendah, dan 9 subjek berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan frekuensi atau tingkat kecemasan, mahasiswa rantau di Yogyakarta cenderung berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan kategorisasi data pada dimensi stres pada mahasiswa Rantau berada pada kategori sedang. Hal ini terbukti dari 207 subjek terdapat 108 subjek berada pada kategori sedang. Subjek yang berada pada kategori tinggi berjumlah 41 subjek, lalu 39 subjek berada pada kategori sangat rendah dan 19 subjek berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa

mahasiswa Rantau penderita gastritis di Yogyakarta berada pada Tingkat stress yang sedang.

Mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta memiliki kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta adalah *financial well being* menurut Elgeka dan Querry (2021) *financial well being* ini mencakup kemampuan untuk mengelola pengeluaran dan memenuhi semua kewajiban finansial tanpa kesulitan berarti, serta memiliki tabungan atau investasi untuk menghadapi masa depan dengan percaya diri. Kondisi mahasiswa rantau selain dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi mahasiswa rantau juga memiliki tanggung jawab terhadap *financial well being* nya sendiri. Menurut Shim dkk. (2010) menyatakan bahwa kesejahteraan finansial berhubungan dengan kepuasan hidup secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis, kondisi kesehatan, dan juga kinerja akademik.

Berdasarkan deskripsi responden berdasarkan semester dalam penelitian ini menunjukkan bahwa persentase individu sebagai mahasiswa Rantau yang mengalami gastritis paling banyak adalah mahasiswa semester 8 dengan jumlah 145 persentase 70%. Hal ini terdapat kaitan antara mahasiswa semester 8 dengan distress psikologi sehingga mengakibatkan gastritis. Mahasiswa semester 8 lebih rentan mengalami *distress* psikologi karena mahasiswa sedang berada pada fase mahasiswa akhir yang dimana mahasiswa memiliki banyak sekali tuntutan dan tekanan, yaitu mahasiswa diuntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hal ini didukung oleh Penelitian

Saraswati, Suyasa, dan Wulandari (2022) menyoroti pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa tingkat akhir. Stres akibat beban skripsi yang berat dapat mengganggu keseimbangan hormonal dalam tubuh, salah satunya dengan meningkatkan kadar adrenalin. Akibatnya, mahasiswa berisiko mengalami masalah kesehatan fisik seperti gangguan pencernaan, seperti gastritis.

Selanjutnya pada tahap uji linearitas diperoleh hasil pada resiliensi terhadap depresi  $0.000 < 0,05$  dan *dev of linier* sebesar  $0.223 > 0,05$  dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier dan ideal antara pengaruh resiliensi terhadap depresi. Pada resiliensi terhadap kecemasan memperoleh nilai linier  $0.000 < 0.05$  dan nilai *dev of linier* sebesar  $0.219 > 0,05$  sehingga dikatakan resiliensi terhadap kecemasan memiliki pengaruh yang linier dan ideal. Selanjutnya pada resiliensi terhadap stres mendapatkan nilai linier  $0.000 < 0,05$  dan nilai *dev of linier* sebesar  $0,125$  maka dapat disimpulkan resiliensi juga memiliki pengaruh yang linier dan ideal terhadap stres.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa adanya pengaruh yang negatif dengan signifikansi kuat yang dikontribusikan oleh variabel resiliensi terhadap distres psikologi dengan besaran koefisien determinasi ( $R^2$ ) pada depresi sebesar 64%, pada kecemasan 99% dan pada stres sebesar 97% dan nilai regresi sederhana diperoleh nilai sig  $0.00 < 0,05$  sehingga data ini menjawab hipotesis peneliti bahwa adanya pengaruh resiliensi terhadap *distres* psikologi pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta.

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi masih terdapat kekurangan atau batasan dalam penelitian ini, yaitu data demografis pada penelitian ini tidak kaya sehingga peneliti tidak mengetahui kondisi mahasiswa saat mengisi kuesioner penelitian ini. Sehingga peneliti kurang dapat menginterpretasikan hasil secara mendalam.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA