



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Secara terminologi, mahasiswa adalah kelompok pelajar yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan dipersiapkan menjadi insan calon sarjana. Mereka merupakan peserta didik yang berada pada level pendidikan tertinggi dengan karakteristik psikologis yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan (Qomaruddin, 2021).

Dalam fase transisi menuju kedewasaan ini, mahasiswa di tuntut untuk memiliki kemandirian berpikir, kedalaman spiritual, serta kecerdasan emosional yang melampaui standar pendidikan menengah untuk mempersiapkan diri sebagai lapisan intelektual dalam struktur masyarakat. Mahasiswa memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga nilai-nilai kebenaran melalui penguatan karakter yang berbasis pada integritas intelektual dan pengabdian (Sihombing, 2023).

2.2 Konsep Gastritis

2.2.1 Definisi Penyakit Gastritis

Secara etimologis, istilah “gastritis” berasal dari kata Yunani “gaster” yang berarti lambung dan “itis” yang menggambarkan peradangan, sehingga secara umum merujuk pada kondisi peradangan dinding lambung, khususnya mukosa lambung, yang sering dikenal sebagai sakit maag, gastritis melibatkan inflamasi mukosa lambung yang dapat menyebabkan pembengkakan dan pelepasan epitel superfisial, yang merupakan penyebab utama gangguan saluran pencernaan seperti dispepsia, dan ulkus, serta berpotensi memicu komplikasi lebih lanjut jika tidak ditangani (Andika et al., 2023).

Gastritis adalah kondisi peradangan pada lapisan dalam lambung yang bisa terjadi



secara tiba-tiba, berlangsung lama, menyebar ke seluruh area, atau hanya terbatas pada bagian tertentu, sering kali menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan. Kondisi ini dapat dikenali melalui berbagai gejala klinis, seperti anoreksia atau penurunan nafsu makan, sensasi perut kembung, mual dan muntah, serta nyeri epigastrium yang dapat berkembang hingga hematemesis atau muntah darah. Gejala-gejala tersebut umumnya dipicu oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak seimbang serta kurang sehat juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan, serta tingkat stres yang berlebihan, yang dapat memicu peradangan mukosa lambung dan mengganggu fungsi pencernaan secara keseluruhan. Dalam konteks medis, maag akut sering kali bersifat sementara dan dapat disembuhkan dengan perubahan gaya hidup, sedangkan bentuk kronis mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut untuk mencegah komplikasi seperti ulkus peptikum (Latifah & Hoirunnisa, 2024).

Beberapa faktor risiko utama yang sering dikaitkan dengan gejala penyakit maag meliputi infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori*, tingkat stres yang tinggi, pola makan yang tidak seimbang, serta konsumsi alkohol dan kopi secara berlebihan. Secara khusus, pola makan yang kaya akan karbohidrat atau gula berlebih, seperti asupan tinggi manisan buah, kue, dan es krim, telah dikaitkan dengan peningkatan prevalensi infeksi *Helicobacter pylori*, yang dapat gilirannya dapat memicu peradangan mukosa lambung dan berkembang menjadi gastritis. Faktor-faktor ini saling berinteraksi, dimana stres kronis dapat memperlemah sistem kekebalan tubuh sehingga memudahkan infeksi bakteri, sementara konsumsi alkohol dan kopi mungkin mengurangi iritasi lambung melalui efek asam yang meningkatkan risiko peradangan. Dalam konteks patogen seperti *Helicobacter pylori* tetapi juga berkontribusi pada gangguan keseimbangan mikrobiota usus, yang secara keseluruhan meningkatkan kerentanan individu terhadap kondisi gastritis (Sinapoy et al., 2021).

2.2. 2 Klasifikasi

Gastritis dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu :

a. Gastritis Akut

Gastritis akut merujuk pada proses inflamasi akut pada mukosa lambung, yang ditandai dengan gejala seperti mual, muntah, serta nyeri epigastrik dengan intensitas yang berbeda-beda. Kondisi ini umumnya tidak menimbulkan gejala, namun dalam beberapa situasi dapat memicu anoreksia, muntah, hematemesis, dan melena. Pada kasus yang berat, perdarahan mukosa lambung, ulkus, dan erosi mungkin terjadi. Dari segi histopatologi, pada fase awal melibatkan lapisan organ superfisial, yang kemudian dapat berkembang menjadi lesi yang lebih mendalam dengan hilangnya struktur kelenjar, sementara neutrofil menjadi sel dominan di epitel superfisial (Miftahussurur et al., 2021).

b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis merupakan kondisi medis yang ditandai dengan inflamasi persisten pada lapisan mukosa lambung, yang secara bertahap mengakibatkan atrofi mukosa lambung dan metaplasia epitel. Kondisi ini berpotensi menjadi pemicu utama bagi perkembangan displasia dan karsinoma di dalam lambung (Arianto & Aminah, 2024).

2.2. 3 Etiologi Penyakit Gastritis

Gastritis akut seringkali disebabkan oleh pola diet yang tidak baik, makan makanan yang mengiritasi, terlalu berbumbu, atau terkontaminasi mikroorganisme penyebab penyakit. Penyebab lain adalah penggunaan aspirin yang berlebihan dan *non-steroidal anti-inflammatory drug* (NSAID), asupan alkohol yang berlebihan, refluks empedu, dan terapi radiasi (Miftahussurur et al., 2021).

Gastritis kronis utamanya disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori* yang memicu perlawanan sistem imun tubuh, sehingga terjadi penumpukan sel-sel



peradangan seperti limfosit dan makrofag pada dinding lambung. Kondisi ini berkembang melalui interaksi antara faktor bakteri, daya tahan tubuh, dan pengaruh lingkungan, yang awalnya menyebabkan peradangan biasa namun dapat berlanju menjadi kerusakan kelenjar lambung (atrofi). Seiring waktu, peradangan yang terus menerus ini mengubah bentuk dan fungsi lambung, di mana sebagian besar penderitanya berisiko mengalami kerusakan jaringan yang lebih parah jika infeksi terus berlanjut (Miftahussurur et al., 2021).

2.2. 4 Patofisiologi Penyakit Gastritis

Gangguan pada lapisan pelindung mukosa lambung yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti enzim urease dari *Helicobacter pylori* yang membuat asam lambung tidak terlalu kuat atau penggunaan obat NSAID (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) yang mengurangi produksi prostaglandin yang melindungi lambung. Gangguan pada mekanisme pelindung ini menyebabkan asam lambung langsung merusak lapisan lambung, sehingga memicu peradangan masuknya sel imun seperti neutrofil atau limfosit, serta kerusakan jaringan yang lebih parah seperti erosi, atrofi mukosa, hingga elserasi (Rasheed et al., 2025).

2.2. 5 Faktor-faktor yang Memengaruhi Gejala Gastritis

Faktor-faktor risiko yang memengaruhi kejadian gastritis diantaranya:

a. Pola Makan

Individu dengan pola makan tidak teratur menunjukkan risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit maag dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan teratur. Ketidakteraturan jadwal makan, kebiasaan menunda waktu makan, serta porsi yang tidak proporsional dapat memicu peningkatan produksi asam lambung secara berlebihan, yang selanjutnya mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan sensasi nyeri. Di samping frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi juga memiliki pengaruh yang signifikan, dimana konsumsi makanan



yang terlalu pedas, panas, asam, atau mengandung gas dapat meningkatkan peradangan pada dinding lambung (Sinapoy et al., 2021).

b. Stres

Stres berperan sebagai faktor risiko yang substansial dalam kejadian gastritis, karena kondisi stres seperti beban tugas kuliah, kecemasan, serta ketakutan mendorong peningkatan produksi asam lambung yang berpotensi mengiritasi mukosa lambung. Fenomena ini cenderung terjadi pada kelompok usia produktif dengan aktivitas yang padat, dimana tekanan tugas kuliah sering kali mengakibatkan ketidakaturan pola makan serta gangguan pada sistem pencernaan. Apabila kadar asam lambung yang meningkat akibat stres tersebut tidak segera diatasi secara berkelanjutan, maka dapat menimbulkan gejala seperti mual, dan bahkan menjadi penyakit gastritis (Suwindri et al., 2021).

c. *Helicobacter pylori*

Infeksi oleh *Helicobacter pylori* merupakan penyebab utama pada gastritis kronis, yang merusak mukosa lambung melalui enzim urease serta faktor virulensi. Respon imun terhadap keberadaan infeksi ini memicu inflamasi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu panjang dan menyebabkan kerusakan struktural pada mukosa lambung (Nabila et al., 2025).

d. Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol memberikan dampak negatif terhadap sistem pencernaan, terutama karena kemampuannya merusak mukosa lambung yang dapat memicu peradangan serta perdarahan. Dalam jumlah yang rendah, alkohol merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, sedangkan dalam jumlah yang tinggi, alkohol dapat merusak lapisan mukosa lambung dan memperburuk gangguan pada sistem pencernaan. Oleh karena itu, risiko gejala gastritis akibat konsumsi alkohol sangat bergantung pada frekuensi serta volume yang dikonsumsi oleh individu terkait (Suwindri et al., 2021).



e. Konsumsi Kopi

Hubungan antara konsumsi kopi dan gejala gastritis menunjukkan hasil yang bervariasi. Kopi Robusta diketahui memiliki kadar kafein yang lebih tinggi serta rasa yang lebih pahit, sedangkan kopi arabika umumnya menunjukkan tingkat keasaman yang lebih rendah. Kadungan senyawa kimia seperti asam klorogenat dan kafein dalam berbagai jenis produksi kopi secara klinis berpotensi mempengaruhi kondisi lambung, tergantung pada karakteristik spesifik kopi serta sensitivitas individu konsumen (Murti et al., 2025).

2.2. 6 Manifestasi Klinis

Manifestasi klinis atau gejala fisik yang dialami oleh penderita gastritis cukup bervariasi. Secara umum, gejala yang paling sering ditunjukkan oleh pasien gastritis adalah nyeri ulu hati, mual dan kadang disertai dengan muntah. Gejala lain yang dapat menyertai adalah perasaan perut kembung dan kurangnya nafsu makan atau tidak nafsu makan. Namun, gastritis kronis sering kali menunjukkan gejala yang lebih nyata, termasuk penurunan berat badan, anemia, serta kondisi autoimun. Gastritis yang tidak ditangani secara memadai dapat memicu komplikasi, seperti gangguan penyerapan vitamin B12 yang menyebabkan anemia pernisiiosa, serta masalah penyerapan zat besi. Meski umumnya tidak langsung mengancam nyawa, kondisi ini mampu mengurangi kualitas hidup dan mengganggu aktivitas harian (Saepuloh et al., 2025).

2.2. 7 Komplikasi

Gastritis berpotensi memicu sejumlah komplikasi kesehatan. Salah satu kondisi umum yang muncul akibatnya adalah pendarahan pada saluran pencernaan bagian atas, yang menyebabkan muntah darah (hematemesis) atau tinja berwarna hitam (melena). Sementara itu, peradangan mukosa lambung yang berlangsung lama dapat memperburuk keadaan dan menyebabkan ulkus peptikum, yaitu luka terbuka yang lebih dalam dan mencapai lapisan submukosa



atau muskularis. Dan dapat mengakibatkan anemia karena gangguan absorpsi vitamin B12 (Anemia Pernisiosa), kondisi ini yang ditandai dengan sel darah merah yang berukuran besar dan fungsinya tidak optimal (Madani et al., 2025).

2.2. 8 Penatalaksanaan Penyakit Gastritis

Penatalaksanaan gastritis yang efektif bertumpu pada dua strategi utama : terapi non-farmakologis, yang berfokus pada modifikasi gaya hidup dan penghilangan pemicu, dan terapi farmakologis yang melibatkan intervensi obat. dalam konteks yang rentan seperti mahasiswa, terapi non-farmakologis memiliki peran krusial, khususnya dalam mengatasi stres psikologis yang tinggi termasuk stres akademik, yang dapat menjadi pemicu utama gastritis. Langkah-langkah penting lainnya dalam terapi ini adalah menghindari penggunaan obat-obatan golongan antiinflamasi non-steroid (AINS) yang bersifat peradangan pada lambung. Selain itu, dianjurkan untuk menghindari makanan dan minuman yang berpotensi memicu tukak lambung, seperti yang mengandung kafein, makanan pedas, dan alkohol. Pengelolaan faktor-faktor gaya hidup ini sangat penting untuk mencegah kekambuhan, terutama mengingat gastritis sering menyerang kelompok usia produktif.

Sementara itu, dukungan pengobatan medis diberikan melalui terapi farmakologis untuk mengendalikan gejala dan mempromosikan penyembuhan mukosa lambung. Terapi ini melibatkan obat-obat seperti antasida, sitoprotektif dan prostaglandin. Akan tetapi, meskipun penatalaksanaan ini sudah jelas, kurangnya pengetahuan yang sering sekali beresiko terhadap penanganan gastritis yang tidak tepat, dan kepatuhan terhadap terapi non-farmakologis maupun farmakologis (Musnelina et al., 2022).



2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi stres

Stres dapat diartikan sebagai respon fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara beban tuntutan eksternal dengan kemampuan internal untuk mengolahnya. Kondisi ini sering kali dipandang sebagai indikator gangguan kesehatan kontemporer yang sangat terkait dengan dinamika perubahan sosial dan peristiwa yang berjalan dengan laju tinggi, sehingga memaksa seseorang untuk menyesuaikan diri secara cepat. Berbagai manifestasi keluhan tersebut muncul sebagai akibat dari upaya, hambatan, tantangan serta kegagalan dalam mencapai keseimbangan antara ritme kemajuan dan transformasi lingkungan (Issalilah & Aisyah, 2022).

Stres merujuk pada tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, atau suatu kondisi psikologis yang ditekan yang melekat pada individu serta berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Secara klinis, stres berdampak signifikan terhadap kesehatan karena meningkatkan risiko penyakit berbahaya. Dalam jangka panjang, stres dalam jangka waktu yang lebih lama dapat mengakibatkan penekanan pada sistem kekebalan tubuh, dalam lingkungan pendidikan, stres merupakan fenomena yang paling umum dialami oleh pelajar sebagai akibat dari tekanan akademik, beban tugas, dan persiapan ujian, yang berpotensi menimbulkan penurunan kinerja akademik, penurunan kesehatan fisik, munculnya depresi, serta gangguan pola tidur. Secara fisiologis, respon stres melibatkan aktivasi hipotalamus yang mengendalikan sistem neuroendokrin, memicu peningkatan denyut jantung, dan perubahan konduktivitas kulit (Muhardiani et al., 2020).

2.3.2 Tingkat Stres

Dalam ranah psikologis dan keperawatan, stres dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu:



a. Stres Ringan

Stres ringan didefinisikan sebagai tingkat respon awal dan adaptif tubuh terhadap stressor yang terjadi secara teratur dalam rutinitas sehari-hari. Stres yang umum dialami oleh individu, seperti stres ringan yang disebabkan oleh tidur berlebihan, terjebak dalam kemacetan lalu lintas yang berkepanjangan, atau mendapat kritik yang terlalu banyak, proses ini umumnya berlangsung dalam durasi singkat, biasanya berkisar dari beberapa menit hingga beberapa jam (Ellis, 2021).

b. Stres Sedang

Stres Sedang mengacu pada kondisi ketika individu dihadapkan dengan akumulasi stressor dengan intensitas moderat atau konflik yang belum terselesaikan. Seperti, seorang mahasiswa yang sulit berkonsentrasi saat kuliah atau belajar, merasa lelah secara mental dan sulit mengambil keputusan adalah penyebab paling umum. Berbeda dengan stres ringan, tingkat stres ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama biasanya berkisar dari beberapa jam hingga beberapa hari. Perut terasa tidak nyaman, ketegangan otot persisten (muscle tension), keluhan gastrointestinal (seperti dispepsia atau iritasi usus), dan sakit kepala adalah gejala yang teramati. Secara emosional, individu mengalami perasaan tegang dan cemas yang lebih intens, yang berpotensi menyebabkan hambatan pada proses pengambilan keputusan yang kompleks (Ellis, 2021).

c. Stres Berat

Stres berat didefinisikan sebagai kondisi stres kronis yang berkepanjangan (prolonged distress) yang terjadi akibat paparan stressor yang intens, traumatis, atau akumulasi beban yang telah melampaui batas. Stres pada tingkat ini berdampak serius pada kesehatan dengan durasi yang mencapai minggu, bulan, bahkan tahunan. Seperti mahasiswa yang mempunyai tugas atau deadline yang tidak memungkinkan atau merasa kewalahan karena banyaknya tugas yang harus dikumpulkan dengan waktu yang singkat. Stres ini yang



ditandai dengan perubahan pola makan, penurunan imunitas, atau perubahan berat badan yang drastis (Ellis, 2021).

2.3.3 Jenis-jenis Stres

Jenis-jenis stres dibagi menjadi empat yaitu:

a. Eustres (good stres)

Stres yang menguntungkan, dikenal sebagai eustress adalah jenis tekanan mental yang menghasilkan rangsangan dan semangat dari dalam diri, sehingga memberikan dampak positif bagi orang yang merasakannya. Berbeda dengan distress yang merusak, eustress berfungsi sebagai motivator yang mendorong pertumbuhan pribadi dan peningkatan performa. Misalnya, tantangan yang muncul dari peningkatan tanggungjawab seperti mengelola proyek baru di tempat kerja dapat memicu adrenaline dan fokus yang lebih tajam, memungkinkan individu untuk mencapai tujuan dengan lebih efisien. Demikian pula, tekanan waktu dalam menyelesaikan tenggat deadline. Secara keseluruhan, eustress ini mendukung resiliensi psikologis, seperti yang dijelaskan dalam teori psikologis modern, dimana tantangan moderat dapat mengoptimalkan fungsi kognitif dan emosional, asalkan tidak berlebihan (Asih et al., 2018).

b. Distress

Stres negatif, yang dikenal sebagai distress, merupakan bentuk tekanan psikologis yang menghasilkan efek merusak bagi individu yang mengalaminya, sekali kali memicu gangguan kesehatan fisik dan mental. Berbeda dengan eustress yang bersifat memotivatis, distress muncul dari tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan, seperti kecenderungan untuk menarik diri menghindari interaksi sosial karena merasa lelah atau tidak mampu bergaul hal ini bisa mengurangi kekuatan sistem pertahanan tubuh, meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jangka panjang seperti hipertensi, gangguan tidur, atau bahkan depresi (Asih et al., 2018).



c. Hyperstress

Stres akut yang sering kali berdampak luar biasa bagi individu yang mengalaminya, merupakan respon psikologis intens terhadap peristiwa ekstrim, yang meskipun dapat bersifat positif (seperti dalam situasi tantangan motivatif) atau negatif (seperti trauma), tetapi membatasi kemampuan adaptasi individu melalui gangguan pada fungsi kognitif, emosional, dan fisiologis. Berbeda dengan stres kronis yang berkembang secara bertahap, stres akut muncul secara mendadak dan dapat mengganggu mekanisme coping. Seperti stres akibat serangan teroris yang terjadi dalam peristiwa bom Bali dapat memicu gejala seperti hiperarousal, flashback, dan disosiasi, yang sering berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma. Dampak ini tidak hanya membatasi adaptasi jangka pendek, seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, tetapi juga jangka panjang, dengan risiko gangguan kesehatan mental dan sosial (Asih et al., 2018).

d. Hypostress

Hypostress merujuk pada kondisi stres yang timbul akibat kurangnya stimulasi kognitif, emosional, atau fisik yang signifikan dalam lingkungan individu, sehingga menghasilkan tingkat kegairahan (arousal) yang rendah dan tidak optimal. Bentuk stres ini merupakan hasil dari rutinitas yang monoton atau lingkungan yang tidak menantang, yang secara akademik dikategorikan sebagai defisiensi tuntutan (demand deficiency). Seperti tidak adanya tugas atau proyek dengan tenggat waktu, jika suatu kuliah minim dengan tugas atau ujian, mahasiswa mungkin merasa kurang tertekan untuk mengelola waktu belajar secara konsisten. Ini dapat menyebabkan sikap santai berlebihan yang berujung pada penurunan kinerja saat ujian penting tiba (Asih et al., 2018).

2.3.4 Faktor Penyebab Stres

Penyebab tekanan mental dapat berasal dari faktor yang dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal) menurut (Aryani, 2016) :



(1) Stres yang disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam meliputi:

a. Frustrasi

Frustrasi kelihatan ketika hambatan yang menghalangi tercapainya motif atau tujuan individu, dengan sumber yang dapat bersifat eksternal seperti bencana alam, kecelakaan, kehilangan orang tercinta, persaingan tidak sehat, dan perceraian atau internal, seperti cacat fisik, keyakinan pribadi, serta kebutuhan akan harga diri. Sebagai ilustrasi, individu yang gagal meskipun berusaha keras atau yang terburu-buru namun terhambat karena kemacetan dapat mengalami kekecewaan.

b. Konflik

Konflik timbul ketika seorang individu (misalnya, mahasiswa) menghadapi tekanan secara bersamaan dari dua tuntutan (tujuan atau kewajiban) yang bersifat kontradiktif, yang menuntut keputusan segera. Secara esensial, pemenuhan satu tuntutan akan mengorbankan atau meniadakan pemenuhan tuntutan yang lain, menghasilkan perasaan dilema dan ketidaknyamanan psikologis.

c. *Pressure* (Tekanan)

Individu bisa merasakan tekanan yang berasal dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan eksternal, atau bahkan kombinasi dari keduanya. Keinginan pribadi muncul dari dalam, tetapi sering kali didorong oleh ekspektasi dari orang-orang di luar diri, seperti beban tugas kuliah yang banyak, ujian, dan penilaian yang harus dihadapi.

d. *Self-imposed*

Self-imposed berhubungan dengan cara seseorang memaksa atau memberatkan dirinya sendiri. Seperti, seorang mahasiswa yang harus mencapai target IPK semester ini dan manajemen waktu yang ketat.



(2) Stres juga bisa timbul dari penyebab luar yaitu:

a. Keluarga

Situasi yang berbeda dalam keluarga dapat berpotensi menimbulkan tekanan pada anak. Orangtua yang sering bertengkar atau yang jarang berada di rumah kemungkinan akan menyebabkan masalah pada anak di masa depan. Anak yang mengalami perceraian orangtua sering merasakan tekanan yang berat, karena mereka merasa terombang-ambing dan kehilangan keyakinan terhadap lingkungan di mana mereka seharusnya merasa aman.

b. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi menjadi dua yaitu:

1) *Academia Pressures* (tekanan akademik)

Mencakup dari pengaruh lingkungan, tumpukan tugas, dan tuntutan nilai tinggi.

2) *Peer Pressures* (tekanan sebaya)

Meliputi konflik, persaingan, dan harus mengikuti tren atau gaya berpakaian agar bisa diterima dalam kelompok.

c. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan keadaan lingkungan alam dan daerah di sekitarnya yang menyebabkan seseorang merasa tidak betah dan mengalami stres. Seperti, kepadatan kegiatan di asrama yang menyebabkan kurangnya waktu untuk mengerjakan tugas akademik.

2.3.5 Sumber Stres

Sumber tekanan emosional bisa berubah seiring dengan pertumbuhan seseorang, namun keadaan yang menyebabkan stres bisa muncul kapan saja sepanjang hidup. Ada 3 sumber utama stres, yaitu:



a. Diri Individu

Stres yang bersumber dari diri individu yang terjadi ketika terdapat hambatan yang menghalangi pencapaian suatu tujuan atau pemenuhan kebutuhan vital. secara akademis, ini melibatkan dua kekuatan utama: dorongan mendekat (approach) dan dorongan menjauh (avoidance). Dorongan mendekat adalah keinginan kuat untuk mengejar atau mendapatkan sesuatu karena memiliki nilai positif (misalnya, mendapat hadiah atau kesenangan). Sebaliknya, dorongan menjauh adalah upaya untuk menghindari sesuatu karena memiliki nilai negatif (misalnya, takut akan kegagalan atau kerugian). Ketika dua dorongan ini muncul bersamaan baik terhadap satu objek maupun dua pilihan berbeda maka tercipta ketegangan internal yang dikenal sebagai konflik, karena individu harus memutuskan antara keinginan dan ketakutannya (Aryani, 2016).

b. Keluarga

Stres dalam sistem keluarga pada dasarnya merupakan hasil dari interaksi dinamis yang dipengaruhi oleh perilaku, kebutuhan, dan ciri kepribadian yang unik pada setiap anggota, di mana ketidakselarasan antar variabel ini dapat menciptakan ketegangan dan disfungsi dalam hubungan. Selain dinamika internal, keluarga juga terpapar pada faktor transisional dan krisis yang secara signifikan meningkatkan tingkat stres sistem. Faktor-faktor eksternal dan internal ini mencakup perubahan struktural seperti hadirnya anggota baru (misalnya, kelahiran atau adopsi) atau disolusi hubungan (seperti perceraian), serta peristiwa traumatik seperti penyakit kronis, kecacatan, atau kematian anggota keluarga (Aryani, 2016).



c. Komunitas atau Masyarakat

Berinteraksi dengan lingkungan di luar sistem keluarga merupakan sumber tekanan eksternal (*extrafamilial stressors*) yang signifikan. Sumber stres ini berasal dari tuntutan dan pengalaman yang dialami individu di lingkungan sosial dan institusional yang lebih luas. Contoh spesifik meliputi tekanan yang berasal dari lingkungan akademik misalnya, beban tugas kuliah yang masif, dan persaingan sengit dengan teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Lebih lanjut, individu juga terpapar pada stres yang berasal dari hubungan pertemanan di kampus, dan tantangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial dan kultural. Ketika akumulasi tuntutan dari ranah akademik, pekerjaan, dan sosial ini melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengelolanya (*coping capacity*), hal tersebut akan secara langsung memicu ketegangan psikologis dan akademik yang signifikan (Aryani, 2016).

2.3.6 Gejala Stres

Berikut ini adalah gejala stres yang muncul pada seseorang:

a. Gejala Emosi

Gejala emosi yang terkait dengan kondisi seperti depresi atau gangguan suasana hati dapat mencakup berbagai manifestasi psikologis dan perilaku. Individu mungkin mengalami iritabilitas yang berlebihan, menurunkan suasana hati yang cepat dan tidak stabil, serta perasaan rendah diri. Terdapat kecenderungan menghindari interaksi fisik dengan orang lain, yang dapat melemahkan isolasi sosial. Gejala ini sering kali disertai dengan depresi klinis, pikiran yang terus-menerus gelisah dan tidak tenang, serta kecemasan yang berlebihan.

b. Gejala Fisik

Gejala fisik yang sering menyertai kondisi seperti kecemasan atau depresi meliputi peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, dan laju pernafasan, yang



menunjukkan respon fisiologis terhadap stres kronis. Individu mungkin mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau pola tidur yang tidak teratur, serta sensasi mulut kering akibat aktivasi sistem saraf simpatik. Gangguan pada siklus menstruasi, seperti amenorea atau ketidakteraturan, sering kali berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon yang dipicu oleh stres. Selain itu, hiperhidrosis atau keringat dingin yang berlebihan dan sakit kepala berulang dapat muncul sebagai manifestasi dari ketegangan otot dan perubahan neurokimia.

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif yang terkait dengan kondisi seperti depresi atau gangguan kecemasan meliputi defisit memori yang sering terjadi, seperti kesulitan mengingat sehari-hari, serta gangguan konsentrasi informasi yang menghambat fokus pada tugas-tugas. Individu mungkin menunjukkan gambaran pesimistis yang mendalam, dengan kecenderungan untuk selalu memandang situasi secara negatif, yang dapat memperkuat siklus pikiran disfungsional. Selain itu, janji untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai konteks sering kali muncul sebagai akibat dari kebingungan kognitif dan penilaian yang terganggu.

d. Gejala Perilaku

Gejala-gejala ini sering kali terkait dengan kondisi seperti kecemasan sosial atau depresi, di mana kegugupan interpersonal dapat mengakibatkan isolasi sosial, penghindaran tanggung jawab melepaskan fungsi sehari-hari, penurunan nafsu makan berkontribusi pada kelelahan fisik, dan insomnia memperparah gangguan kognitif serta emosional.

2.3.7 Pengukuran Tingkat Stres

Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan



yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Nilai PSS didapatkan dengan membalik jawaban (misalnya, 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, 2 menjadi 2, 3 menjadi 1, 4 menjadi 0) untuk empat pertanyaan yang bersifat positif, lalu menjumlahkan nilai dari setiap jawaban pada pertanyaan tersebut.

Soal dalam *preveiced Stres Scale* yang telah diperbaiki akan mencakup pertanyaan mengenai perasaan dan pemikiran responden dalam sebulan terakhir. Anda diminta untuk menunjukkan seberapa sering anda mengalami perasaan atau pemikiran tersebut dengan membulatkan pilihan anda pada setiap pertanyaan.

- a. Tidak pernah, mendapat skor 0
- b. Hampir tidak, mendapat skor 1
- c. Kadang-kadang, dimasukkan skor 2
- d. Cukup sering, mendapatkan skor 3
- e. Sangat sering, menerima skor 4

Semua poin akan dijumlahkan dan kemudian dicocokkan dengan tingkat stres berikut:

- a. Stres ringan (total skor 0-14)
- b. Stres sedang (total skor 15-26)
- c. Stres berat (total skor >26)

2.4 Stres pada Mahasiswa dan Konteks Asrama

2.4.1 Stres Akademik dan Non-Akademik

Stres akademik dapat dijelaskan sebagai situasi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan dalam dunia pendidikan dan menganggapnya sebagai sesuatu yang mengganggu. Faktor-faktor yang menyebabkan stres berasal dari proses pembelajaran, termasuk tekanan untuk meraih nilai tinggi, durasi belajar yang panjang, banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, hasil nilai yang kurang memuaskan, serta kecemasan saat





menghadapi ujian. Selain itu, stres akademik yang dialami mahasiswa sering melibatkan berbagai kondisi seperti rutinitas yang membosankan, beban tugas yang berlebihan, ekspektasi yang tidak realistis, kurangnya kendali pribadi, perasaan kurang dihargai atau diabaikan, hilangnya kesempatan, ketentuan yang membingungkan, tuntutan yang saling mengganggu, serta batas waktu kuliah (Azzahra et al., 2023).

Selanjutnya tekanan non akademik adalah masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan, kesulitan dalam pengembangan diri, serta isu pribadi lainnya. Stres non akademik biasanya muncul dari aktivitas mahasiswa di dalam organisasi, perselisihan dengan teman, situasi dalam keluarga, hingga masalah dalam hubungan romatis. Saat mahasiswa tidak dapat mengatasi dan menghadapi masalah-masalah ini, hal itu akan menimbulkan tekanan yang menyebabkan munculnya emosi negatif (Azzahra et al., 2023).

2.4.2 Lingkungan Asrama

Lingkungan pembelajaran yang baik tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial yang disediakan, dengan asrama sebagai komponen esensial dalam kerangka pendidikan formal. Asrama memainkan peran krusial dalam membina pola belajar, disiplin, serta akuntabilitas melalui mekanisme pengawasan dan interaksi sosial yang konstruktif. Lebih lanjut, keberhasilan proses pendidikan secara signifikan bergantung pada lingkungan yang kondusif, yang mendorong motivasi intrinsik untuk mencapai potensi maksimal mereka, seperti melalui fasilitas yang memungkinkan kolaborasi dan pengembangan keterampilan interpersonal (Muasyasya et al., 2025).

Lingkungan tempat tinggal dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Mahasiswa yang tinggal di asrama harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalani aktivitas yang padat, serta menyesuaikan diri dengan

berbagai aturan yang berlaku. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres apabila individu tidak mampu beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan lingkungan. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kondisi kesehatan, termasuk kesehatan sistem pencernaan. (Rodliya, 2022)

2.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Gastritis

Stres adalah faktor yang menyebabkan gastritis karena adanya gangguan pada sistem saraf di otak yang terhubung dengan lambung akibat ketidakseimbangan. Selain itu, stres juga bisa mengubah hormonal dalam tubuh yang dapat memicu produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga membuat lambung terasa nyeri dan kembung. Stres juga dapat memicu produksi HCL berlebih, apabila asam lambung berlebih maka dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan mengakibatkan gastritis (Muna et al., 2022).

Seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Dewani et al., 2024) bahwa stres akademik telah terbukti sebagai faktor pemicu utama gejala gastritis pada mahasiswa, di mana tekanan psikologis yang berkepanjangan memengaruhi homeostatis fisiologis tubuh melalui mekanisme neuroendokrin yang kompleks. Secara spesifik, stres ini memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin, yang selanjutnya meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga mengakibatkan stimulasi berlebih pada sel-sel parietal lambung untuk memproduksi asam klorida dalam jumlah yang berlebihan. Produksi asam lambung yang berlebihan ini, jika tidak diimbangi mekanisme perlindungan mukosa seperti sekresi bikarbonat atau mukus, akan mengakibatkan akumulasi asam yang merusak lapisan epitel lambung, memicu iritasi kronis, dan akhirnya menimbulkan peradangan yang dikenal sebagai gastritis.

Hampir sama juga dengan penelitian (Madani et al., 2025) bahwa ada hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres yang dialami mahasiswa.





Stres yang intens memicu respon fisiologis dalam tubuh, yang secara langsung meningkatkan sekresi asam lambung sekaligus mengurangi integritas lapisan mukosa pelindung, sehingga mahasiswa dengan stres berat menjadi jauh lebih rentan terhadap gastritis dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan atau tidak sama sekali. Mekanisme ini melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang dapat mengganggu homeostatis saluran pencernaan.

Hasil penelitian Rodliya (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar risiko munculnya gejala gastritis. Kondisi tersebut terjadi karena stres dapat meningkatkan produksi asam lambung serta memengaruhi fungsi sistem pencernaan yang pada akhirnya memicu timbulnya gejala gastritis (Rodliya, 2022).

Stres akademik merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan saluran pencernaan, khususnya gastritis di kalangan mahasiswa. Selain itu, aktivitas yang padat, pola makan yang tidak seimbang, dan gaya hidup yang kurang baik dapat memicu peningkatan asam lambung serta memicu gastritis (Muna et al., 2022).