



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Pengaruh *Illness Cognition* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Rantau Penderita Penyakit Maag di Kota Padang

*The Effect of Illness Cognition on Stress Levels in Students with Gastric Ulcers in Padang City*

Amanda Nofriandini<sup>1\*</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Marsha Nafisa<sup>3</sup>, Khaila Chantika Sari<sup>4</sup>, Qurratu Nisaa' Pingatian<sup>5</sup>, Andini Oktary<sup>6</sup>, Wirza Feny Rahayu<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, amandanofriandini7@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, nurhayatiziu@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, marsha.nafisa26@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, khailachantika15@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, qurratunisa04@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, andinioktary79@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, wirza.feny@gmail.com

\*Corresponding Author: E-mail: amandanofriandini7@gmail.com

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 08 May, 2025

Revised: 24 Jun, 2025

Accepted: 30 Jun, 2025

#### Kata Kunci:

Pemahaman tentang Penyakit, Stres, Mahasiswa Rantau, Penyakit Maag

#### Keywords:

*Illness Cognition, Stress, Overseas Student, Gastric Ulcers*

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *illness cognition* terhadap tingkat stres pada mahasiswa rantau yang menderita penyakit maag di Kota Padang. Hipotesis dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana *illness cognition* berpengaruh terhadap tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari berbagai perguruan tinggi di Kota Padang yang memiliki riwayat penyakit maag, dengan jumlah partisipan sebanyak 211 orang. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner *daring* yang menggunakan alat ukur *Illness Cognition Questionnaire* (ICQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Metode analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *illness cognition* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres ( $p < 0,001$ ;  $\beta = -0,479$ ). Semakin tinggi *illness cognition*, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa pemaknaan positif terhadap penyakit dapat menjadi faktor pelindung terhadap stres.

#### ABSTRACT

*This study aims to analyze the effect of illness cognition on stress levels among students suffering from peptic ulcer disease in Padang City. The hypothesis in this*

DOI: 10.56338/jks.v8i6.7760

*study relates to how illness cognition affects the stress levels experienced by students. The subjects in this study were students from various universities in Padang City who had a history of peptic ulcer disease, with a total of 211 participants. The data sources for this study were obtained through the distribution of an online questionnaire using the Illness Cognition Questionnaire (ICQ) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) as measurement tools. The data analysis method used was simple linear regression with the assistance of SPSS version 27. The results of the study indicate that illness cognition has a negative and significant effect on stress levels ( $p < 0.001$ ;  $\beta = -0.479$ ). The higher the illness cognition, the lower the stress levels experienced. This finding suggests that a positive interpretation of illness can serve as a protective factor against stress.*

## PENDAHULUAN

Penyakit maag atau yang sering dikenal secara medis sebagai gastritis, merupakan salah satu gangguan pencernaan yang paling sering terjadi. Data dari WHO menunjukkan bahwa setiap tahunnya terdapat 1,8 hingga 2,1 juta kasus gastritis, dengan prevalensi cukup tinggi di negara seperti Kanada (35%), China (31%), dan Inggris (22%) (Nora et al., 2024). Di Indonesia, maag termasuk dalam 10 besar penyakit yang paling sering ditangani di fasilitas kesehatan, dengan kasus rawat jalan sebesar 42,74% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini ditandai dengan peradangan pada lapisan mukosa lambung, yang menyebabkan berbagai gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, hingga kehilangan nafsu makan (Ihsani et al., 2023). Penyebabnya beragam, mulai dari infeksi *Helicobacter pylori*, konsumsi obat anti-inflamasi nonsteroid (NSAID), hingga faktor gaya hidup dan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa penyakit ini lebih banyak menyerang individu usia produktif, karena tekanan pekerjaan, pola makan tidak teratur, dan stres yang tinggi (Maryono et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis, terutama stres, sangat berperan dalam muncul dan memperburuknya penyakit maag. Deding et al. (2016) menemukan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko dua kali lipat mengalami tukak lambung dibanding mereka yang memiliki stres rendah, meskipun faktor medis telah di kontrol. Secara fisiologis, stres meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan perlindungan mukosa, sehingga memperparah gejala maag (Dotevall, 1985). Dengan kata lain, stres bukan hanya berperan sebagai pemicu, melainkan juga memperkuat dampak negatif maag pada penderitanya.

Selain stres, pemahaman individu terhadap penyakit yang dialaminya, atau yang dikenal sebagai *illness cognition*, juga berperan penting dalam proses psikologis penderita. *Illness cognition* yaitu bagaimana individu memahami dan memaknai penyakit yang dialaminya, apakah sebagai sesuatu yang mengerikan dan tak terkendali, atau sebagai pengalaman yang bisa diterima dan bahkan mengandung manfaat (Delima et al., 2018; Evers et al., 2001). Menurut Delima et al. (2018), *illness cognition* meliputi persepsi tentang manfaat penyakit, penerimaan terhadap kondisi, serta perasaan tidak berdaya yang muncul. Ketika individu memberikan makna negatif terhadap penyakitnya, seperti keyakinan bahwa penyakit tidak dapat disembuhkan atau dikendalikan, maka tingkat stres cenderung meningkat dan dapat menurunkan kualitas hidup (Leveinstein et al., 2015; Ayuningtyas & Yulianti, 2020). Sebaliknya, individu yang mampu menerima kondisi kesehatannya dan menemukan makna positif dalam penyakitnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan koping yang lebih baik (Dewi & Handayani, 2022).

Stres sendiri didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam jangka panjang, stres tidak hanya berdampak pada kondisi emosional tetapi juga pada kesehatan fisik, termasuk menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan lambung (Amin et al., 2023). Individu yang memiliki penyakit maag, stres dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang memperburuk produksi asam lambung dan mengganggu keseimbangan hormon serotonin dan melatonin (Ihsani et al., 2023; Hidayah,

2011).

Kelompok yang sangat rentan terhadap kombinasi stres dan penyakit maag adalah mahasiswa rantau. Di mana, mereka menghadapi berbagai tekanan seperti dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi tekanan akademik, dan menjalani kehidupan jauh dari keluarga (Indrawati & Nursalam, 2017). Kombinasi antara tekanan psikososial dan gaya hidup yang tidak teratur menyebabkan mereka berisiko tinggi mengalami gangguan lambung seperti maag. Puspitasari & Rahayu (2021) menemukan bahwa 68% mahasiswa rantau mengalami gangguan pencernaan, termasuk maag akibat stres dan pola makan yang tidak sehat. Namun, respons terhadap penyakit ini tidaklah sama bagi setiap individu. Di mana, cara mahasiswa dalam memaknai penyakitnya, apakah sebagai beban atau sebagai sesuatu yang bisa diterima, akan memengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Pun, kebiasaan mahasiswa dalam melewatkan makan, mengonsumsi makanan instan, serta kurang tidur memperburuk kondisi tersebut.

Meskipun sudah banyak penelitian tentang hubungan antara stres dan penyakit maag, kajian yang secara spesifik meneliti peran *illness cognition* terhadap tingkat stres pada mahasiswa rantau penderita maag masih sangat terbatas. Penelitian yang ada masih banyak berfokus pada aspek biologis dan pengobatan farmakologis, sementara aspek psikologis belum digali secara komprehensif (Huang et al., 2025; Leventhal et al., 1992). Padahal, *illness cognition* bukan hanya mencerminkan cara berpikir seseorang tentang penyakit, tetapi juga menjadi prediktor kuat terhadap bagaimana mereka merespons tekanan hidup dan menjalani pengobatan (Petrie et al., 2007; Miceli et al., 2020).

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini dikaji dengan tujuan untuk mengkaji bagaimana *illness cognition* memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa rantau yang menderita penyakit maag di Kota Padang. Penelitian ini juga bertujuan menjembatani kesenjangan kajian yang selama ini kurang menyentuh aspek pemaknaan penyakit sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental penderita maag. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan penanganan yang lebih menyeluruh, tidak hanya menangani gejala fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial penderita.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal untuk mengetahui pengaruh *illness cognition* terhadap tingkat stres pada mahasiswa rantau penderita maag di Kota Padang (Sugiyono, 2010). Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa rantau yang (1) berdomisili di Kota Padang untuk keperluan studi, (2) memiliki riwayat penyakit maag, dan (3) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah partisipan yang berhasil dikumpulkan sebanyak 211 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Padang. Sebelum berpartisipasi, seluruh partisipan telah memberikan persetujuan setelah diberikan penjelasan (*informed consent*).

Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebar melalui *gform* secara *online*. Instrumen yang digunakan adalah *Illness Cognition Questionnaire* (ICQ) oleh Evers et al. (2001), yang terdiri dari 18 item dengan tiga dimensi *helplessness*, *acceptance*, dan *perceived benefits*. Skala ini telah diadaptasi oleh Muzaenah (2019) dan memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,896$ . Untuk mengukur stres, digunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dari Cohen & Williamson (1988), dengan 10 item yang mencakup aspek *unpredictable*, *uncontrollable*, dan *overloaded*, dan memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,781$  (Ana, 2021).

Sebelum melakukan analisis untuk melihat pengaruh antar variabel, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linieritas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar dalam analisis regresi, sehingga model analisis yang digunakan layak untuk diterapkan (Sugiyono, 2010). Hasil uji normalitas menunjukkan data dari kedua variabel, yaitu *illness cognition* dan stres berdistribusi normal, yang keduanya memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $P > 0,05$ ), yang berarti

memenuhi syarat normalitas. Sementara itu, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan *illness cognition* dan stres bersifat linear, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27, dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data, seperti menghitung nilai rata-rata dan standar deviasi. Sementara itu, analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *illness cognition* terhadap tingkat stres pada mahasiswa rantau yang mengalami penyakit maag.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *illness cognition* memiliki nilai rata-rata sebesar 48,758, standar deviasi 6,737, dan jangkauan nilai sebesar 47, dengan nilai minimum 20 dan maksimum 67. Nilai skewness sebesar -0,278 menunjukkan bahwa distribusi data agak miring ke kiri (*negatively skewed*), namun tidak terlalu ekstrem. Adapun, nilai kurtosis diketahui sebesar 1,174 yang menunjukkan bahwa distribusi data cenderung lebih datar daripada distribusi normal (platykurtik). Sementara itu, variabel stres memiliki nilai rata-rata sebesar 20,085, standar deviasi 2,939, dan jangkauan 18 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 28. Nilai skewness sebesar -0,569 menandakan bahwa data stres juga memiliki kecenderungan miring ke kiri, sedangkan nilai kurtosis sebesar 1,104 mengindikasikan bahwa distribusinya pun cenderung datar atau kurang memiliki puncak tajam.

**Tabel 1.** Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Jangka	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
<i>Illness Cognition</i>	211	20-67	48,76	6,737	-0,278	1,174
Stres	211	10-28	20,09	2,939	-0,569	1,104

Selanjutnya, pada Tabel 2, dilakukan uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) untuk kedua variabel, *illness cognition* dan stres adalah sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Data dari kedua variabel dapat disimpulkan berdistribusi normal, dan memenuhi asumsi dasar untuk analisis lanjutan seperti uji regresi linier.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	S	K-SZ	P	Ket
<i>Illness Cognition</i>	211	0,000	2,564	0,054	0,200	Normal
Stres	211	0,000	4,663	0,054	0,200	Normal

Pada Tabel 3, menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel *illness cognition* dan stres, yang memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berada di bawah 0,05. Hal ini berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear, sehingga analisis hubungan atau prediksi antar keduanya dapat dilakukan menggunakan uji regresi linier.

**Tabel 3.** Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Ket
<i>Illness Cognition</i> *Stres	0,001	Linier

Adapun, pada Tabel 4 menampilkan hasil uji hipotesis, yang menunjukkan bahwa *illness cognition* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $< 0,001$ , dan nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,479. Nilai  $t$  sebesar -7,886 juga menunjukkan

bahwa prediktor memiliki kontribusi yang bermakna secara statistik. Arah koefisien yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi *illness cognition* seseorang, maka tingkat stresnya cenderung lebih rendah.

**Tabel 4.** Uji Hipotesis

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Standardized Coefficient Beta</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Konstanta	30,272	1,304		23,216	< 0,001
<i>Illness Cognition</i>	-0,209	0,026	-0,479	-7,886	< 0,001

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *illness cognition* memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa rantau yang menderita penyakit maag di Kota Padang. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan kajian yang selama ini cenderung mengesampingkan aspek pemaknaan individu terhadap penyakitnya, padahal aspek ini berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis. Selama ini, pendekatan terhadap penyakit maag umumnya berfokus pada aspek biologis seperti infeksi *Helicobacter pylori* atau faktor gaya hidup, tanpa melihat bahwa persepsi dan cara berpikir seseorang terhadap penyakitnya juga memiliki kontribusi besar dalam menentukan respons emosional dan kualitas hidup (Leventhal et al., 1992; Petrie et al., 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *illness cognition* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres, dengan arah hubungan negatif yang berarti bahwa semakin baik pemaknaan individu terhadap penyakitnya, maka tingkat stres yang dirasakan cenderung menurun. Hal ini sesuai dengan temuan sebelumnya oleh Evers et al. (2001) yang mengemukakan bahwa *illness cognition* yang adaptif, seperti penerimaan (*acceptance*) dan melihat manfaat dari kondisi (*perceived benefits*), berperan dalam mengurangi tekanan psikologis. Pada mahasiswa rantau, kemampuan untuk menerima kondisi penyakit dan menemukan makna positif darinya dapat memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan di perantauan.

Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh keberadaan stresor eksternal, tetapi sangat bergantung pada bagaimana individu melakukan *appraisal* atau penilaian terhadap situasi tersebut. Dengan kata lain, persepsi terhadap penyakit sebagai sesuatu yang masih dapat dikendalikan, dipahami, dan diterima akan menghasilkan respons psikologis yang lebih sehat. Sebaliknya, persepsi yang negatif seperti rasa tidak berdaya (*helplessness*) berpotensi memicu tekanan emosional yang lebih besar. Secara teoritis, temuan ini juga sejalan dengan *Common-Sense Model of Illness Representation* (Leventhal dalam Hale et al., 2007), yang menjelaskan bahwa persepsi seseorang terhadap penyakit mencakup dimensi identitas, penyebab, konsekuensi, durasi, dan kontrol, yang kemudian membentuk pilihan strategi koping. Evers et al. (2001) menekankan tiga dimensi utama *illness cognition*, yaitu *helplessness*, *acceptance*, dan *perceived benefits*. Dimensi *acceptance* dan *perceived benefits* tampaknya dominan dalam kelompok mahasiswa ini, yang membantu menurunkan stres melalui penerimaan dan pemaknaan positif terhadap kondisi yang dialami. Nicolaas et al. (2015) menunjukkan bahwa individu dengan persepsi negatif terhadap penyakitnya mengalami gangguan emosional yang lebih besar. Sementara itu, representasi penyakit yang dianggap berat dan tak terkendali berhubungan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi (Morgan et al., 2014; Miceli et al., 2020). Begitupun, Jaltuszewska et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa *illness cognition* yang positif berkorelasi dengan stres yang lebih rendah.

Menariknya, meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki *illness cognition* yang tinggi, mayoritas tetap menunjukkan tingkat stres pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *illness cognition* yang baik dapat menurunkan stres, masih terdapat faktor-faktor eksternal lain dalam kehidupan perantauan, seperti tekanan akademik, keterbatasan finansial, dan kurangnya dukungan sosial, yang signifikan turut memperkuat tekanan psikologis (Fitri

et al., 2024; Ismah, 2025). Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa persepsi penyakit negatif dapat mendorong strategi koping maladaptif seperti penghindaran atau penyangkalan, yang justru memperburuk kondisi mental (Knowles et al., 2013; O'Connor et al., 2022). Maka tidak mengherankan bila sebagian mahasiswa tetap menunjukkan stres sedang meskipun *illness cognition*-nya tergolong tinggi. Dari sisi fisiologis, Dewani et al. (2024) menjelaskan bahwa stres psikologis memicu sekresi asam lambung berlebih yang memperburuk gejala gastritis. Haryanik & Istiaji (2025) menambahkan bahwa stres sosial dan akademik meningkatkan risiko gastritis pada mahasiswa. Penelitian lain juga menemukan peningkatan keluhan pencernaan selama periode ujian dan tekanan akademik tinggi (Balmus et al., 2019). Sebaliknya, gejala maag yang berkepanjangan juga dapat memperburuk kondisi psikologis. Mahasiswa dengan dispepsia fungsional cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Ramdhaniati et al., 2024; Du et al., 2023; Ruan et al., 2024), bahkan menunjukkan kecenderungan ke arah depresi dan somatisasi.

Dengan demikian, *illness cognition* yang negatif tidak hanya meningkatkan risiko gangguan psikologis, tetapi juga memperburuk kondisi fisik penderita. Persepsi positif terhadap penyakit berperan dalam mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan stres (Segerstrom & Miller, 2004), dan mendorong keseimbangan emosi dalam menghadapi penyakit. Petrie et al. (2007) menegaskan bahwa persepsi yang sehat terhadap penyakit memperkuat kemampuan untuk mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hidup. Ini mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara stres dan maag, yang keduanya saling memperkuat satu sama lain. Artinya, jika *illness cognition* tidak dikembangkan secara sehat, mahasiswa tidak hanya berisiko mengalami gangguan psikologis, tetapi juga memperburuk kondisi maag yang dideritanya. Ini menunjukkan adanya siklus dua arah, di mana stres memperburuk maag, dan maag yang tak terkelola dengan baik juga dapat meningkatkan stres.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa pemaknaan individu terhadap penyakitnya (*illness cognition*) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa rantau penderita maag di Kota Padang. Artinya, semakin baik pemaknaan individu terhadap penyakitnya, maka tingkat stres yang dirasakan cenderung menurun. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa aspek kognitif dalam memahami penyakit berperan penting dalam proses regulasi emosi dan pengelolaan stres. Temuan ini turut memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi kesehatan, khususnya dalam melihat penyakit tidak hanya sebagai kondisi medis, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh persepsi dan penilaian individu. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman ilmiah bahwa *illness cognition* merupakan faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan mental penderita penyakit kronis seperti maag.

## SARAN

Sehubungan dengan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai penyakitnya. Selain itu, institusi pendidikan dan layanan kesehatan kampus diharapkan dapat merancang program intervensi psikologis berbasis kognitif untuk membantu mahasiswa mengembangkan pemahaman yang lebih adaptif terhadap kondisi kesehatannya. Bagi masyarakat, khususnya mahasiswa rantau, penting untuk membangun kesadaran akan peran pemaknaan diri terhadap penyakit dalam menjaga kesehatan mental dan fisik secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

Amin, M., Rahman, T., & Yusuf, A. (2023). Dampak stres terhadap keseimbangan hormon dan imunitas tubuh. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(1), 45–53.

- Ana, B. L. S. (2021). Stres pada Ayah sebagai Pekerja Tunggal saat Pandemi COVID-19 ditinjau dari Resiliensi Diri. *Thesis*, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Ayuningtyas, D., & Yulianti, R. (2020). Persepsi penyakit dan stres psikologis pada pasien penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Insight*, 22(1), 45–56. <https://doi.org/10.7454/psi.v22i1.237>
- Balmus, I. M., Robea, M., Ciobica, A., & Timofte, D. (2019). Perceived stress and gastrointestinal habits in college students. *Acta Endocrinologica*, 15(2), 274–275. <https://doi.org/10.4183/aeb.2019.274>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States, In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). *The Social Psychology of Health*, 31-67
- Deding, U., Ejlskov, L., Grabas, M. P. K., Nielsen, B. J., Torp-Pedersen, C., & Bøggild, H. (2016). Perceived stress as a risk factor for peptic ulcers: A register-based cohort study. *BMC Gastroenterology*, 16, 140. <https://doi.org/10.1186/s12876-016-0554-9>
- Delima, P. P., Sriati, A., & Nur'aeni, A. (2018). Illness Cognition pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Journal of Nursing Care*, 1(1), 42.
- Delima, T. A., Sriati, A., & Nuraeni, A. (2018). Hubungan illness cognition dengan stres pada pasien gangguan gastrointestinal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(2), 87– 94.
- Dewi, N. P. S., & Handayani, I. G. A. (2022). Hubungan persepsi penyakit dengan kepatuhan pengobatan pada pasien kronis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 12–21. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p02>
- Dotevall, G. (1985). Stress and gastrointestinal disease: Mechanisms of stress-induced gastritis and peptic ulcer. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 7(4), 410–415. <https://doi.org/10.1097/00004836-198510000-00005>
- Du, L., Yong, G., Wang, P., Wang, X., Ming, W., & He, G. (2023). Developing the modified 4-item version of perceived stress scale for functional dyspepsia. *BMC Gastroenterology*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12876-023-02728-0>
- Evers, A. W., Kraaiaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J., Jacobs, J. W., & Bijlsma, J. W. (2001). Beyond unfavorable thinking: the illness cognition questionnaire for chronic diseases. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1026.
- Fitri, N. A., Nathania, L., Maharani, S. P., Fadha'il, H. W., Lestari, D. P., Wardani, P. K., Oktavianti, R. P., & Zahrah, A. (2024). Tantangan dan Strategi Mahasiswa Perantauan UNNES dalam Menjaga Kestabilan Mental dan Pikiran: Studi Kasus pada Mahasiswa Perantauan UNNES. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673–689.
- Hale, E. D., Treharne, G. J., & Kitas, G. D. (2007). The Common-Sense Model of self-regulation of health and illness: how can we use it to understand and respond to our patients needs?. *Rheumatology*, 46(6). <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kem060>
- Haryanik, M. A. P., & Istiaji, E. (2025). Occurrence of Gastritis Is Related to Stress among Health Science Students. *Althea Medical Journal*, 12(1), 14–21. <https://doi.org/10.15850/amj.v12n1.3421>
- Huang, L., Yang, L., Ouyang, R., & Ren, S. (2025). *Illness cognition, illness perception and related factors in patients with lymphangiomyomatosis*. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 20(1), 78.

- Ihsani, Z. A., Herdita, D., Damayanti, D., & Huwaida, N. N. (2023). Identifikasi keterkaitan penyakit maag dengan gaya hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 1–10.
- Indrawati, T. A., & Nursalam. (2017). Tingkat stres dan koping mahasiswa rantau di perguruan tinggi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(3), 157–164.
- Ismah, S. A. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta. *Skripsi*, Universitas Islam Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Jaltuszewska, S., Chojnacka-Szawlowska, G., Majkowicz, M., Zdonczyk, S., Homenda, W., & Hebel, K. (2023). Illness Perception and the Severity of Depression and Anxiety Symptoms in Patients with Multimorbidity: Observational Cohort Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 13(1), 69. <https://doi.org/10.3390/jcm13010069>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Levenstein, S., Rosenstock, S., Jacobsen, R. K., & Jorgensen, T. (2015). Psychological stress increases risk for peptic ulcer, regardless of *Helicobacter pylori* infection or use of nonsteroidal anti-inflammatory drugs. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 13(3), 498–506. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2014.07.052>
- Leventhal, H., Diefenbach, M., & Leventhal, E. A. (1992). Illness cognition: Using common sense to understand treatment adherence and affect cognition interactions. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 143–163. <https://doi.org/10.1007/BF01173486>
- Maryono, A., Suryani, E., & Pratama, R. (2024). Prevalensi dan faktor risiko penyakit maag pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 9(1), 12–20.
- Miceli, J., Geller, D., Tsung, A., Hecht, C. L., Wang, Y., Pathak, R., Cheng, H., Marsh, W., Antoni, M., Penedo, F., Burke, L., Ell, K., Shen, S., & Steel, J. (2019). Illness perceptions and perceived stress in patients with advanced gastrointestinal cancer. *Psycho-Oncology*, 28(7), 1513–1519. <https://doi.org/10.1002/pon.5108>
- Morgan, K., Villiers-Tuthill, A., Barker, M., & McGee, H. (2014). The contribution of illness perception to psychological distress in heart failure patients. *BMC Psychology*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.1186/preaccept-1583576822131822>
- Muzaenah, T. (2019). Hubungan Tingkat Spiritual dan Tingkat Pengetahuan terhadap Penerimaan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Nicolaas, S. M., Schepers, S. A., van den Bergh, E. M. M., Evers, A. W. M., Hoogerbrugge, P. M., Grootenhuis, M. A., & Verhaak, C. M. (2016). Illness cognitions and family adjustment: psychometric properties of the Illness Cognition Questionnaire for parents of a child with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 24(2), 529–537. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2795-5>
- O'Connor, S., Hevey, D., & O'Keefe, F. (2023). Illness Perceptions, Coping, Health-Related Quality of Life and Psychological Outcomes in Cervical Dystonia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 30(1), 129–142. <https://doi.org/10.1007/s10880-022-09851-2>

- Petrie, K. J., Jago, L. A., & Devcich, D. A. (2007). The role of illness perceptions in patients with medical conditions. *Current opinion in psychiatry*, 20(2), 163-167.
- Puspitasari, D., & Rahayu, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan gangguan pencernaan pada mahasiswa perantau. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 99–106. <https://doi.org/10.25077/jkma.15.2.99-106.2021>
- Ramdhaniati, E. N., Suprihartini, & Fuad, W. (2024). Hubungan Dispepsia Dengan Tingkat Cemas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2022 Menjelang Osce. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 460–466. <https://doi.org/10.31970/ma.v6i2.188>
- Ruan, Y., Lin, H., Lu, X., Lin, Y., Sun, J., Xu, C., Zhou, L., Cai, Z., & Chen, X. (2024). Application and value of anxiety and depression scale in patients with functional dyspepsia. *BMC Psychology*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01744-3>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.