

## ABSTRAK

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA  
DALAM MENGHADAPI KULIAH DARING**

Evelyn Novia Kristiani  
Bimbingan dan Konseling  
Universitas Sanata Dharma  
2022

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk : 1) Mengetahui adakah hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan secara daring; 2) mengetahui seberapa tinggi tingkat stres pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan secara daring; 3) mengetahui seberapa tinggi resiliensi pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan secara daring; 4) mengidentifikasi butir item skala stres mana saja yang teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan; 5) mengetahui butir item skala resiliensi mana saja yang teridentifikasi rendah yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma yang berusia antara 18-25 tahun yang berjumlah 97 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan survei yang dilakukan secara online dengan menyebarkan link *google form*. Item valid pada skala tingkat stres berjumlah 29 item, sedangkan pada skala resiliensi item yang valid berjumlah 45 item. Pengujian koefisien reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik *alfa cronbach*. Hasil uji reliabilitas instrumen tingkat stres senilai 0.834 dan pada instrumen resiliensi senilai 0.924. Kedua instrumen tersebut teruji reliabel dan layak digunakan.

Hasil analisis hipotesis korelasional diperoleh nilai  $r$  sebesar -0.455 dengan taraf signifikan  $p = 0.001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring. Hasil capaian tingkat stres menunjukkan kecenderungan di tingkat rendah dan hasil capaian resiliensi menunjukkan kecenderungan di tingkat tinggi. Item tingkat stres yang terindikasi berada pada kategori tinggi berjumlah 4 item, sedangkan pada item resiliensi yang terindikasi berada pada kategori rendah berjumlah 1 item. Adapun usulan topik bimbingan, yaitu : 1) Sukses dengan Berpikir Positif, 2) Menumbuhkan Rasa Optimis, 3) This is Me.

**Kata Kunci** : Resiliensi, Tingkat Stres, Masa Transisi Menuju Dewasa

**ABSTRACT**

***THE RELATION OF RESILIENCE WITH STRESS OF STUDENTS IN  
FACING ONLINE LECTURE***

*Evelyn Novia Kristiani*  
*Guidance and Counseling*  
*Sanata Dharma University*  
2022

This research aimed to: 1) Knowing whether there is a relationship between resilience and stress levels on online lectures students; 2) find out how high the stress levels on online lectures students; 3) find out how high the resilience on online lectures students; 4) identify the items on the stress scale indicated high and can be proposed as guidance topics; 5) identify the items on the resilience scale indicated low and can be proposed as guidance topics.

This type of research is a quantitative descriptive with a correlational research design. Sample used in this study were Guidance and Counseling Students, Sanata Dharma University, aged between 18-25 years, totaling 97 respondents. Data collection used a survey conducted online by distributing a *google form link* with on the stress level scale are 29 valid items and on the resilience scale are 45 valid items. This research used the *Cronbach Alpha technique* with 0.834 reliability on stress level instruments and 0.924 reliability on resilience instruments. .

The results of the correlational hypothesis analysis obtained a value of -0.455 with  $p < 0.001$ . These results indicated that there is a significant negative relationship between resilience and student stress levels in facing online lectures. The results of the achievement of stress levels show a tendency at low levels and the results of resilience achievements show a tendency at high levels. The stress level items indicated to be in the high category were 4 items, while the resilience items indicated to be in the low category were 1 item. The proposed topics for guidance are: 1) Success with Positive Thinking, 2) Fostering Optimism, 3) This is Me.

***Keywords*** : *Resilience, Stress Level, Emerging Adulthood*