

## ABSTRAK

Mahasiswa angkatan 2019 di UNIBI stres dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Mereka kesulitan untuk bertahan dengan situasi stres tersebut. Mereka kesulitan untuk mengontrol emosi, tidak yakin dengan kemampuannya, terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan tidak berusaha mencari cara lain ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2019 yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) di UNIBI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 132 mahasiswa. Pada penelitian ini, stres diukur menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan teori stres dari Gadzella dan Masten sedangkan alat ukur resiliensi disusun berdasarkan teori dari Reivich dan Shatte. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan teknik *product moment pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan resiliensi dengan nilai sig. (2-tailed) = 0.000 dan  $p=-0.621$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan signifikan yang negatif antara stres dengan resiliensi. Semakin tinggi stres mahasiswa angkatan 2019 maka semakin rendah resiliensinya.

Kata Kunci: stres, resiliensi, pembelajaran jarak jauh (PJJ), mahasiswa

## **ABSTRACT**

*Class 2019 students at UNIBI are stressed by distance learning (PJJ). They find it difficult to cope with these stressful situations. They have difficulty controlling their emotions, they're unsure of their abilities, they're rush in making decisions, and they don't try to find other ways when faced with difficulties. This study aims to determine the relationship between stress and resilience in class 2019 students who use the distance learning method at UNIBI. This study uses a quantitative correlation methods. This study uses quantitative methods. Subject in this study were 132. In this study, stress was measured using a stress scale based on Gadzella and Masten's theory while a resilience scale were based on Reivich and Shatte's theory. To analyze the data, the researcher used the technique product-moment pearson. The results of this study indicate that there is a between stress and resilience with sig. (2-tailed)= 0.000 and  $p = -0.621$ . This indicates  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, it means that there is a significant negative relationship between stress and resilience. The higher stress of the 2019 class students, the resilience is getting lower.*

*Keywords: stress, resilience, distance learning, students*