

ABSTRAK

Distres psikologis merupakan turunan dari stres yang arahnya bersifat negatif, yang akan sangat mempengaruhi individu baik secara langsung maupun tidak serta berkaitan erat dengan dengan kondisi fisik maupun mental lainnya. Distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa tidak sedikit yang akhirnya berdampak fatal terhadap kesehatan fisik maupun mental mereka apabila dibiarkan terlalu lama serta tidak segera ditangani dengan tepat, bahkan tak jarang beredar kabar kematian para penderitanya di beberapa negara besar termasuk Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan seberapa besar pengaruh dari resiliensi yang merupakan sebuah kemampuan pertahanan diri seseorang dalam berbagai situasi dan tekanan terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini memiliki dua variabel, yakni Resiliensi dengan teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dan Distres Psikologis dengan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* dengan jumlah total 30 item instrumen yang diberikan melalui penyebaran kuesioner kepada 150 mahasiswa yang memenuhi kriteria. Analisis data memakai teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap distres psikologis sebesar 28,4% yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologis, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi pula distres psikologis.

Kata kunci : Resiliensi, Distres Psikologis, Mahasiswa

ABSTRACT

*Psychological distress is a derivative of stress whose direction is negative, which will greatly affect individuals both directly and indirectly and is closely related to other physical and mental conditions. Psychological distress experienced by students is not a small number which eventually has a fatal impact on their physical and mental health if it is left for too long and is not immediately handled properly, it is not uncommon for news of the death of sufferers to circulate in several major countries including Indonesia. This study aims to find out how big the influence of resilience is a person's ability to defend oneself in various situations and pressure on psychological distress in students who are preparing their thesis. This study has two variables, namely Resilience with data collection techniques using the **Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)** measuring instrument and Psychological Distress using the **Kessler Psychological Distress Scale (K10)** measuring instrument with a total of 30 instrument items given through distributing questionnaires to 150 students who meet the criteria. Data analysis used a simple regression analysis technique. The results of the study show that resilience has a significant influence on psychological distress by 28.4%, which means that the higher the resilience, the lower the psychological distress, and the lower the resilience, the higher the psychological distress.*

Keywords : Resilience, Psychological Distress, Student