

**GAMBARAN STRES MAHASISWA DALAM MENJALANI  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2021**

## **DESCRIPTION OF STUDENT STRESS IN UNDERGOING DISTANCE LEARNING**

**Vera Avivah<sup>1)</sup>, Dwi Puspasari<sup>2)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>2)</sup>**

**<sup>1)</sup> Psychology Student, Medical Faculty, Andalas University**

**<sup>2)</sup> Psychology Lecturer, Medical Faculty, Andalas University**

**[veraavivah2@gmail.com](mailto:veraavivah2@gmail.com)**

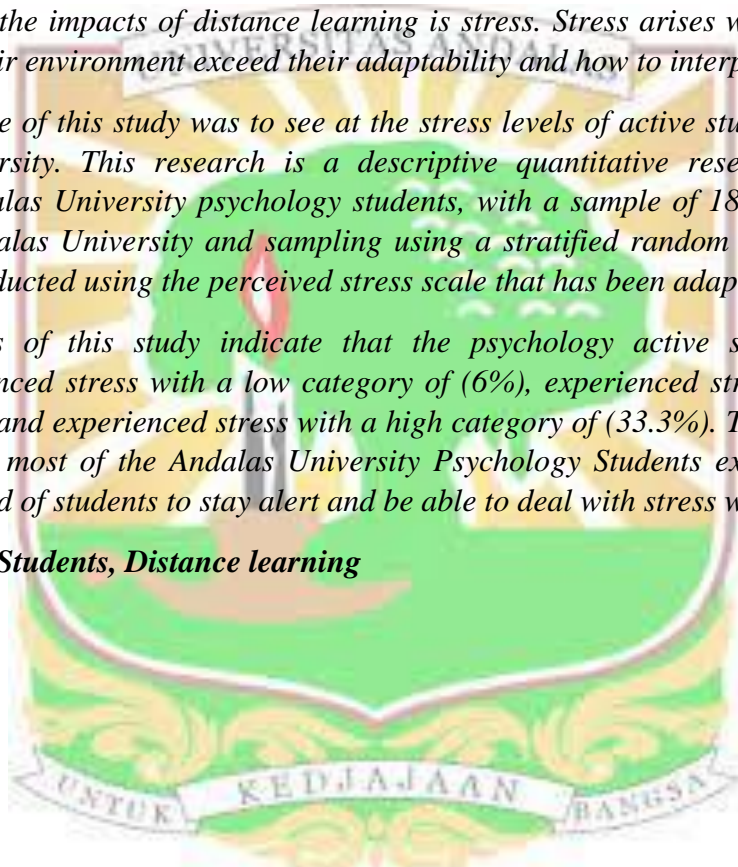
### **ABSTRACT**

*Distance learning with online system is a new phenomenon, especially in the world of education. One of the impacts of distance learning is stress. Stress arises when individuals feel the demands of their environment exceed their adaptability and how to interpret them.*

*The purpose of this study was to see at the stress levels of active students in Psychology at Andalas University. This research is a descriptive quantitative research. The research population is Andalas University psychology students, with a sample of 180 active Psychology students from Andalas University and sampling using a stratified random sampling technique. The study was conducted using the perceived stress scale that has been adapted by Cohen.*

*The results of this study indicate that the psychology active students of Andalas University experienced stress with a low category of (6%), experienced stress in the moderate category (66.1%), and experienced stress with a high category of (33.3%). The conclusion of the study showed that most of the Andalas University Psychology Students experienced moderate stress. It is expected of students to stay alert and be able to deal with stress well.*

***Keywords: Stress, Students, Distance learning***



# GAMBARAN STRES MAHASISWA DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Vera Avivah<sup>1)</sup>, Dwi Puspasari<sup>2)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

<sup>2)</sup> Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

[veraavivah2@gmail.com](mailto:veraavivah2@gmail.com)

## ABSTRAK

Pembelajaran jarak jauh dengan sistem daring merupakan fenomena baru terutama di dunia pendidikan. Dampak dari pembelajaran jarak jauh salah satunya dapat mengalami stres. Stes muncul ketika individu merasa tuntutan lingkungannya melebihi kemampuan adaptasinya dan bagaimana cara memaknainya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran stres mahasiswa aktif di Psikologi Universitas Andalas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa psikologi universitas andalas, dengan sampel 180 mahasiwa aktif Pskologi Universitas Andalas dan pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan skala *perceived stress scale* yang telah diadaptasi oleh cohen.

Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiwa aktif psikologi Universitas Andalas mengalami stres dengan kategorisasi rendah sebanyak (6%), mengalami stres dengan kategori sedang sebanyak (66,1%) dan mengalami stres dengan kategori tinggi sebanyak (33,3%). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Psikologi Universitas Andalas mengalami stres dengan kategori sedang. Diharapkan dari mahasiswa agar tetap waspada dan dapat mengatasi stres dengan baik.

**Kata Kunci :** Stres, Mahasiswa, Pembelajaran jarak jauh