

ABSTRAK
TINGKAT STRES DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN
DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2017
(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan
dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan
Tahun 2017)

Adepina Senja Shinta Dewi Santosa
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
2021

Penelitian ini bertujuan untuk : 1. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran secara daring di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2017, 2. Untuk mengidentifikasi butir-butir item stres yang dapat menjadi dasar usulan program.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2017 yang berjumlah 60 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Tingkat Stress Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19 yang berjumlah 42 item dan keseluruhan item tersebut dalam kategori reliabilitas yang sangat tinggi atau tingkat konsistensinya sangat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 3,33% dalam kategori stres sangat tinggi, 25% masuk dalam kategori stres tinggi, 56,67% masuk dalam kategori stres sedang, 10% dalam kategori stres yang rendah, dan 5% dalam kategori stres sangat rendah. Dengan demikian tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran secara daring di masa pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Program yang diusulkan berdasarkan skor item yang tinggi (tidak optimal) adalah program studi menyediakan layanan terkait kesehatan mental fisik dan psikologis dan bimbingan pengelolaan diri dengan cara mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga dan menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan.

Kata Kunci : Tingkat Stres Mahasiswa, Pandemi Covid-19, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

**STRESS LEVEL AMONG STUDENTS OF BATCH 2017 IN FOLLOWING
ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC
(Quantitative Descriptive Study on Students Guidance and Counseling Study
Program of Sanata Dharma University Yogyakarta Batch 2017)**

This study aims to: 1) determine the stress level among students of the Guidance and Counseling Study Program of batch 2017 at Sanata Dharma University in participating online learning during the Covid-19 pandemic, 2) identify items of stress with high achievement that can be the basis program proposal.

This type of research is a quantitative descriptive study. The subjects of this study were students of the Guidance and Counseling Study Program of batch 2017 at Sanata Dharma University Yogyakarta, with 60 respondents. The research instrument used in this study was the Student Stress Level Scale during the Covid-19 Pandemic, which totals 42 items and the whole item is in the category of very high reliability or very high level of consistency..

The results showed that the very high-stress category was 3.33%, the high-stress category was 25%, the medium stress category was 56.67%, the low-stress category were 10%, and the very low-stress category was 5%. Thus, most students' stress levels in following online learning during the Covid-19 pandemic were in the medium category tends to be high. The proposed program based on the high item score (not optimal) is the study program provides services related to mental physical and psychological health and self management guidance b maintaining physical health through sports and accepting oneself with all its strengths and weaknesses.

keywords: students' stress level, the covid-19 pandemic, students of the
Guidance and Counseling Study Program