

ABSTRAK

TINGKAT STRES MAHASISWA UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA YANG BERADA DI KOS SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berada di kos)

Hamdany Ferdinan Sinaga
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
2021

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat stres mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berada di kos selama masa pandemi Covid-19 dalam mengikuti pembelajaran secara daring serta (2) untuk mengidentifikasi butir-butir item stres yang capainnya tinggi yang menjadi dasar usulan program.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berada di kos yang berjumlah 68 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berada di kos selama masa pandemi Covid-19 adalah berjumlah 49 item

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 4,41% dalam kategori stres sangat tinggi, 17,65 % masuk dalam kategori stres tinggi, 54,41% masuk dalam kategori sedang, 20,59 % stres yang rendah, dan 2,94 % masuk dalam kategori stres sangat rendah. Dengan demikian tingkat stres mahasiswa yang berada di kos dalam menghadapi pembelajaran secara daring di masa pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 54,41%. Pada item nomor 31 tentang mata yang sering perih dan tegang ketika menatap laptop atau PC masuk kedalam kategori stres yang tinggi, sehingga untuk mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa yang berada di kos akan dianjurkan merelaksasikan mata dengan rajin, mengurangi tugas yang diberikan oleh dosen, menjaga jarak pandang dengan laptop atau PC, memperbanyak minum air putih agar tidak mengantuk, dan memakan buah-buahan untuk menjaga imun dalam tubuh.

Kata kunci : Tingkat Stres Mahasiswa yang berada di kos, Pandemi Covid-19, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

Stress Levels Of Students Of Sanata Dharma University Yogyakarta Who Were In Boarding Houses During The Covid-19 Pandemic
(Quantitative Descriptive Study Of The Students of the Guidance and Counseling Study Program of the University Of Sanata Dharma Yogyakarta Who were in the Boarding House)

Hamdany Ferdinan Sinaga

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

2021

This study aims to : (1) determine the stress level of students at the University of Sanata Dharma Yogyakarta who were in boarding houses during the Covid-19 pandemic in participating in online learning and (2) to identify item o stress with high achievement on which to base the proposed program.

This type of research is a quantitative descriptive research. The subjects of this study were students of the Guidance and Counselin Study Program of the University of Sanata Dharma Yogyakarta who were in boarding houses totaling 68 respondents. The research instrument used in this study was the Stress Level scaleof the students o the Sanata Dharma University Yogyakarta who were in a boarding house during the Covid-19 pandemic, totaling 49 items.

The results showed that there were 4,41% in the very high stress categeory, 17,65% in the high stress category , 54,41% in the moderate category, 20,59% in the low stress category, and 2,94% in te stress category very low. The stress level of students who were in boarding houses facing online learning during the Covid-19 pandemic was in the medium category with a percentage of 54,41%. In item number 31 about the eyes that are often sore and tense when staring at a laptop or PC are included in the high stress category, so to reduce the level of stress esperienced by students who are in boardin houses, it will be advisable to relax their eyes diligently, reduce assignments given by the lecturer, keep a field distance with laptop or PC, drink plenty of water so you don't get sleepy, and eat fruits to maintain immunity in the body.

Keywords : *Student Stress Levels in boarding houses, Covid-19 Pandemic, Guidance and Counseling Study Program Students.*