

**ABSTRAK**  
**TINGKAT STRES DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING DIMASA  
PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA YANG BERDOMILISI DI YOGYAKARTA**  
**(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)**

Janjang Prasetyo Adi  
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta  
2021

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

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang berdomisili di Yogyakarta dengan jumlah 54 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Tingkat Stres Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19 dengan menggunakan kuesioner yang berjumlah 49 item soal. Serta seluruh item soal yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi atau memiliki tingkat konsistensinya sangat tinggi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5,55% mahasiswa dalam kategori stres sangat tinggi, 18,52% mahasiswa masuk dalam kategori stres tinggi, 55,55% mahasiswa masuk dalam kategori stres sedang, 20,38% mahasiswa dalam kategori stres yang rendah, dan 0% dalam kategori stres sangat rendah. Dengan demikian tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran secara daring dimasa pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 55,55%. Pada item soal nomor 24 tentang pinggang terasa sakit saat lama duduk di depan komputer atau laptop dan item soal nomor 31 tentang mata saya tegang dan pedih ketika terlalu lama menatap gawai atau PC untuk mengikuti proses kegiatan kuliah secara daring masuk dalam kategori item yang sangat tinggi sehingga untuk mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka diusulkan untuk universitas agar menyediakan layanan konsultasi terkait kesehatan mental dan fisik dari psikolog, dosen mengurangi jumlah tugas yang diberikan, lebih memberikan materi secara jelas kepada mahasiswa, civitas melakukan pemantauan kepada kinerja dosen. Bagi mahasiswa untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik, istirahat yang cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun virtual, apabila stres dirasa berat maka ceritalah kepada orang terdekat dan dapat dipercaya.

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

**ABSTRACT****THE LEVEL OF STRESS IN FOLLOWING ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC FOR STUDENTS DOMICATED IN YOGYAKARTA  
(Quantitative Descriptive Study on Students Guidance and Counseling Study Program of Sanata Dharma University Yogyakarta)**

Jajang Prasetyo Adi  
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta  
2021

*This study aims to: 1) to find out the stress level of students who live in Yogyakarta in participating in online learning during the covid-19 pandemic for students of the Guidance and Conseling Study Program of the University of Sanata Dharma Yogyakarta, 2) to identify stress items whose achievement is high identified which can be the basis for a proposed learning program online.*

*This type of research is a quantitative descriptive study. The subjects of this study were students of the Guidance and Counseling Study Program of in Sanata Dharma University Yogyakarta those who live in Yogyakarta with a total of 54 students. The research instument used in this study was the Students Stress Level Scale during the covid-19 pandemic using a questionnaire totaling 49 item questions. And all the items used have a very high level of reliability or have high level of consistency.*

*The results showed that the very high-stress category was 5,55%, the high-stress category was 18,52%, the medium stress category was 55,55%, the low-stress category were 20,38%, and the very low-stress category was 0%. Thus the majority of students stress levels in facing online learning during the covid-19 pandemic were in the medium categor with a percentage of 55,55%. In item 24 about my waist hurting when sitting at a computer or laptop for a long time and item number 31 about my ees getting tense and sore when I stare at my device or PC too long to take part in the process of online lectures, it falls into the very high stress category so that to reduce the level of stress experienced by students, universities to provide consulting services related to mental and physical health from psychologists, lecturers to reduce the number of assignments given, provide more clear material to students, the community monitors the performance of lecturers. For students to do sports or physical activities, get adequate rest, do hobbies, keep socializing even though it's virtual, if stress is heavy then tell someone closest and you can trust.*

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