

ABSTRACT

Online class are a solution to keep the learning going during the COVID-19 pandemic. Higher education institutions in Surabaya implement online class by a letter issued from the Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi on March 23th, 2020. A significant change in the teaching and learning process is a new requirement for students. Not all students will survive and be ready with the academic demands so when students are not ready they will experience an academic stress. The aim of this study was to analyze the description of stress levels among Surabaya students during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive observational with a cross-sectional research design. The data collection method is done by online questionnaire. Total sample was 101 Surabaya students with non-probability accidental sampling method. The results showed that most of the respondents were 20 years old (40.6%) and female (84.2%) and had a learning load (72.3%), physical activity (52.5%), and time management (80.2%) which is sufficient. Surabaya students mostly experienced normal (36.6%) and moderate (30.7%) stress levels. Students are advised to learn from the previous semester as an experience, optimize guidance facilities with lecturers, do physical activity or light exercise, and make a to-do list for activity plans.

Keywords : *COVID-19, students, stressors, stress levels, and online class.*

ABSTRAK

Kuliah daring merupakan solusi agar pembelajaran tetap berjalan pada saat pandemi COVID-19. Perguruan Tinggi di kota Surabaya menerapkan perkuliahan daring sesuai dengan surat yang dikeluarkan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi tanggal 23 Maret 2020. Perubahan yang signifikan dalam proses belajar mengajar merupakan suatu tuntutan baru bagi mahasiswa. Tidak semua mahasiswa akan tahan dan siap dengan tuntutan akademik sehingga ketika mahasiswa tidak siap maka akan mengalami stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis gambaran faktor tingkat stress pada mahasiswa Surabaya selama pandemi COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *online*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 101 mahasiswa Surabaya dengan metode *non probability accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun (40,6%) dan berjenis kelamin perempuan (84,2%) serta memiliki beban belajar (72,3%), aktivitas fisik (52,5%), dan manajemen waktu (80,2%) yang cukup. Mahasiswa Surabaya sebagian besar mengalami tingkat stres normal (36,6%) dan sedang (30,7%). Mahasiswa disarankan belajar dari semester sebelumnya sebagai pengalaman, mengoptimalkan fasilitas konsultasi dengan dosen, melakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan, serta membuat to do list untuk rencana kegiatan.

Kata Kunci : COVID-19, mahasiswa, stressor, tingkat stres, dan perkuliahan daring