

SISTEM *STRESS LEVEL* UNTUK MENGUKUR TINGKAT STRES PADA DATA MAHASISWA DI MASA PANDEMI

Ester Manda Caroline

ABSTRAK

Pemerintah Indonesia memutuskan untuk menerapkan sistem jarak sosial dan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai upaya untuk menghentikan pertumbuhan berbahaya dalam penyebaran COVID-19 di Indonesia. Stres yang meningkat di kalangan pelajar, khususnya mahasiswa, merupakan isu baru yang ditimbulkan oleh diberlakukannya sistem pembelajaran jarak jauh selama pandemi dari rumah. Sikap dan perilaku mahasiswa berubah sebagai akibat dari peningkatan stres, terutama dalam perasaan emosional mereka. Diperlukan suatu metode untuk memantau tingkat stres agar dapat lebih mengetahui tingkat stres seseorang dan cara mengatasinya. Alat ukur DASS 42 paramater stres digunakan sebagai metode pengukuran tingkat stres berbasis website dalam penelitian ini. User yaitu mahasiswa dapat menggunakan penggabungan sistem dengan alat ukur DASS 42 paramater stres ini dengan mudah dan dapat mendapatkan informasi tentang stres serta solusi yang tepat dengan memanfaatkan teknologi informasi. Berdasarkan hasil penelitian, sistem *StressLevel* berbasis website yang dirancang ini dapat membantu mahasiswa dalam mengukur tingkat stres yang mereka alami pada masa pandemi. Selain itu sistem ini juga bisa menampilkan informasi berupa solusi untuk mengatasi tingkat stres yang sedang terjadi.

Kata Kunci: tingkat stres, DASS 42, sistem, mahasiswa.

STRESS LEVEL SYSTEM FOR MEASURING STRESS LEVELS IN STUDENT DATA IN PANDEMIC TIME

Ester Manda Caroline

ABSTRACT

The Indonesian government decided to implement a social distancing system and a Large-Scale Social Restrictions (PSBB) policy to stop the dangerous growth in the spread of COVID-19 in Indonesia. Increased stress among students, especially university students, is a new issue caused by the implementation of a distance learning system during the pandemic from home. Students' attitudes and behavior changed as a result of increased stress, especially in their emotional feelings. A method is needed to monitor stress levels to better know a person's stress level and how to deal with it. The DASS 42 stress parameter measuring instrument was used as a website-based stress level measurement method in this study. Users, namely students, can use the combination of the system with the DASS 42 parameter stress measuring instrument easily and can get information about stress and the right solution by utilizing information technology. Based on the research results, the designed website-based StressLevel system can help students measure the level of stress they experience during a pandemic. In addition, this system can also display information in the form of solutions to overcome the current stress level.

Keywords: *stress level, DASS 42, system, students.*