

ABSTRAK

Penyebaran virus COVID-19 diketahui sangat cepat dan semakin meluas ke negara lain. Berdasarkan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Indonesia juga membuat kebijakan terkait belajar di rumah atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). Universitas Telkom merupakan salah satu institusi di Indonesia yang menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi. Mahasiswa dituntut untuk dapat memahami materi teori maupun praktikum dengan baik meskipun tidak dilakukan secara tatap muka. Oleh karena itu, mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan kegiatan pembelajaran jarak jauh karena sistem ini baru dilaksanakan sejak adanya pandemi guna menghindari stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa Manajemen Bisnis Telekomunikasi dan Informatika (MBTI) Universitas Telkom. Aspek yang diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik selama pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa MBTI Universitas Telkom. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana dengan program IBM SPSS versi 25.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan hasil 95 responden. Metode sampling yang digunakan yaitu non-probability sampling dengan teknik sampling kuota. Dalam penelitian ini, sumber data primer didapatkan melalui teknik pengumpulan data melalui kuesioner (angket) yang diberikan kepada mahasiswa Manajemen Bisnis Telekomunikasi dan Informatika (MBTI) Universitas Telkom. Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan melalui studi literatur, data internal universitas, dan situs *website* Universitas Telkom dan pihak-pihak yang dianggap relevan dengan penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, *self-efficacy* berada dalam kategori sedang dengan nilai presentase sebesar 66,67%. Pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik sebesar 0,034 atau 3,4%. Sedangkan sisanya 96,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil statistik menunjukkan bahwa didapatkan t hitung $(-1,802) < t$ tabel $(1,66140)$, artinya hipotesis alternatif atau H_1 ditolak maka dikatakan bahwa *self-efficacy* tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa MBTI Universitas Telkom.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Stres Akademik, Pembelajaran Jarak Jauh