

Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri?

Mutiara Pamungkas Wibowo¹, Suroso^{2*}, Isrida Yul Arifiana³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: suroso@untag-sby.ac.id

Published:
1 November
2023

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic burnout in students who run the Merdeka Learning Campus Merdeka (MBKM) program. The hypothesis put forward is a negative relationship between self-efficacy and academic burnout. The research design uses a correlational quantitative research method. This research was conducted with 124 students from the University of 17 August 1945 Surabaya as participants. The instruments used in this study are the academic burnout scale according to Maslach's theory (2003) and the self-efficacy scale according to Bandura's theory (1997). Sampling in this study using accidental sampling technique. The data analysis technique in this study uses the product moment test. Based on the results of the data analysis that has been done, it is found that there is a negative and significant relationship between self-efficacy and academic burnout. Acceptance of the hypothesis in this study shows that self-efficacy is strongly related to academic burnout in students who carry out the Independent Learning Campus Merdeka (MBKM) program.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Burnout, Students, Independent Learning Campus Merdeka (MBKM)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan academic burnout pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Hipotesis yang diajukan adalah hubungan negatif antara efikasi diri dengan academic burnout. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan partisipan sebanyak 124 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala academic burnout sesuai dengan teori Maslach (2003) dan skala efikasi diri sesuai dengan teori Bandura (1997). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji product moment. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan academic burnout. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri berkaitan kuat dengan academic burnout pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Kata kunci: Efikasi Diri, Academic Burnout, Mahasiswa, Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Copyright © 2023 Mutiara Pamungkas Wibowo, Suroso, Isrida Yul Arifiana

Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu yang penting bagi individu untuk persiapan diri yang efektif, sehingga dikategorikan mampu menjalani kehidupan daya persaingan di masyarakat. Instansi pendidikan tertinggi terdapat pada perguruan tinggi. Individu diwajibkan agar mencetak lulusan yang berkualitas yang baik dan berpotensi untuk sukses pada bidangnya masing-masing. Tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa tidak hanya tuntutan akademik saja, namun tuntutan non akademik dan tuntutan diluar perkuliahanpun bisa menjadi stress bagi mahasiswa. Di titik ini berbagai macam syarat dan ketentuan yang diberikan kepada mahasiswa selama menempuh pendidikan dalam lingkup universitas bertujuan agar dapat beradaptasi dan menciptakan soft skill lainnya untuk dunia kerja selanjutnya. Kehidupan didunia telah banyak terjadi pembaharuan dan perkembangan dari waktu ke waktu sehingga mengubah pada kehidupan manusia, termasuk di Indonesia.

Untuk tetap mengikuti kemajuan, perlu juga menggunakan teknologi, media komunikasi, dan ilmu pengetahuan. Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka sangat menekankan pada kegiatan pembelajaran di luar kelas. Kuliah ini dapat berupa mempelajari mata pelajaran yang berbeda di perguruan tinggi yang sama, mempelajari mata pelajaran yang sama di beberapa perguruan tinggi, mempelajari mata pelajaran yang berbeda di perguruan tinggi lain, atau belajar di luar institusi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menermati *burnout* yang mungkin terjadi dengan membuat kebijakan berupa pokok-pokok pikiran dalam penyelenggaraan program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). Pendidikan di luar pendidikan tinggi dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: pengabdian masyarakat, proyek kemanusiaan, bantuan pendidikan di lembaga pendidikan, penelitian, magang, kegiatan kewirausahaan, pertukaran pelajar dan penelitian atau proyek mandiri, yang dituangkan dalam Buku Panduan Penyelenggaraan Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

Mahasiswa yang saat ini berstatus pelajar pada perguruan tinggi mengikutsertakan diri mereka dalam rancangan kegiatan pendidikan Merdeka Belajar Kampus Merdeka tentu turut serta guna melahirkan pelajar perguruan tinggi yang aktif, kreatif, inovatif serta dapat menjalani hubungan relasi sesama pelajar perguruan tinggi didalam maupun diluar kampus pada program tersebut. Ada tahapan yang berbeda di mana kelelahan akademik pada mahasiswa mungkin terwujud jumlah siswa yang putus sekolah di Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 dan 2018. Dr. Teddy Hidayat, Sp. Survei KJ terhadap mahasiswa di Kota Bandung mengungkapkan bahwa kecenderungan tersebut memang terjadi adanya 30,5% banyaknya mahasiswa yang mengalami depresi dan 20% berpikir untuk mengakhiri hidupnya, kemudian 6% telah melakukan percobaan untuk bunuh diri. Penyebab umum akibat *academic burnout* adalah mahasiswa mengalami depresi dan tekanan akademik, serta memikirkan ketidakjelasan kelulusan dikarenakan terancamnya mahasiswa akan mengalami drop out tempat dimana ia belajar, serta memiliki faktor finansial maupun relasi dengan dosen atau orang tua ditambah lagi memiliki lingkungan pertemanan yang tidak baik. Menurut Maslach (2003) adalah bentuk kelelahan emosional dapat menimbulkan depresi, rendahnya kepercayaan diri dan penurunan prestasi yang terjadi pada individu yang memiliki tuntutan dalam pekerjaan secara akademik.

Satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout*, yaitu adanya tekanan akademik yang berlebih dan sangat berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi

academic burnout adanya sebuah faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan kegiatan pembelajaran para pelajar. Sedangkan untuk faktor internal bersumber dari diri individu seperti, mereka mampu untuk mengontrol keadaan yang sangat besar kemungkinannya untuk mereka yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya mengalami lebih sedikit stres karena mereka mampu mengurangi efek negatif dari tekanan yang mereka alami.

Sebagai titik awal, efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu dalam menghadapi keadaan menantang yang menyebabkan penipisan fisik, emosional, dan mental, yang mengarah pada gejala burnout pada mahasiswa. Orang juga akan berani menetapkan tujuan yang ambisius. Efikasi diri, menurut Bandura (1997) adalah keyakinan bahwa seseorang dapat tampil pada tingkat tertentu untuk berdampak pada keadaan yang mungkin berdampak pada kehidupan seseorang. Pernyataan tersebut bahwa efikasi diri pada mahasiswa tentu akan mempengaruhi mahasiswa dalam mengurangi resiko terkena dampak dari academic burnout. Adanya keyakinan mahasiswa pada kemampuan diri sendiri akan mempengaruhi mahasiswa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui dan meyakini diri sendiri bahwa dapat mengatasi masalah yang ada saat menjadi mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai hambatan dan tekanan di perkuliahan sehingga dapat mencegah timbulnya academic burnout begitu sebaliknya jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah maka akan rentan mengalami academic burnout di perkuliahan.

Berbagai kebijakan kampus tentunya menjadi masalah yang kompleks bagi beberapa mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan setiap mahasiswa mempunyai kemampuan ataupun efikasi diri yang berbeda-beda. Seperti yang diketahui belakangan ini Pendidikan di Indonesia telah memulai inisiatif baru yang dikenal sebagai Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Inisiatif pemerintah yang baru diperkenalkan merupakan perkembangan yang signifikan bagi reformasi pendidikan Indonesia. Program atau kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang bertujuan untuk menciptakan keharmonisan antara lulusan perguruan tinggi dengan dunia niaga dan industri serta masa depan telah diperkenalkan pada awal tahun 2020 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dari mahasiswa itu sendiri. Masalah kelelahan akademik yang terkait dengan stres, beban, atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa dapat diatasi dengan meningkatkan minat diri pada kegiatan yang dianggap menarik. Hal ini akan membantu masyarakat mengatasi masalah tersebut karena diperlukan penilaian terhadap kemampuan atau kompetensi seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dalam mencapai suatu tujuan dengan mengatasi masalah kejenuhan akademik dengan melihat konteks di atas. Hipotesis penelitian dikembangkan berdasarkan fenomena ini yaitu: "apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)?" faktor internal yang bisa mempengaruhi perilaku asertif. Berdasarkan Alberti dan Emmons mengemukakan faktor internal dari perilaku asertif yaitu konsep diri.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian adalah strategi penelitian untuk mengidentifikasi sebuah permasalahan dengan perancangan akhir pengumpulan data hingga mengidentifikasi pelaksanaan penelitian (Nursalam, 2014). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif

teknik korelasional. Teknik korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel saling berkaitan (Azwar, 2019). Penelitian ini ingin mengetahui hubungan efikasi diri sebagai variabel X dan *academic burnout* sebagai variabel Y.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang dan pernah menjalankan kegiatan Merdeka Belajar- KampusMerdeka (MBKM) periode genap 2022/2023 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adapun jumlah populasinya 500. Adapun kriteria dalam penentuan partisipan pada penelitian dengan karakteristik berikut: (1) Mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya; (2) Mahasiswa/i yang sedang mengikuti program Merdeka Belajar-KampusMerdeka (MBKM); (3) Mahasiswa/i yang pernah mengikuti program Merdeka Belajar-KampusMerdeka (MBKM)

Tabel 1

Jumlah Angkatan Mahasiswa

Angkatan	Jumlah Peserta MBKM Untag
Gasal 2022 - 2023	250
Genap 2022 - 2023	250
Total	500

Sumber : Microsoft Excel 2016

Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* karena sampel tidak terencana dan pengambilan dilakukan secara kebetulan dengan siapa saja yang ditemui (Sugiyono, 2018). Pengambilan data dilakukan mulai 22 Mei 2023 hingga 25 Mei 2023. Dari hasil pengambilan data diperoleh sampel sejumlah 124 mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Instrumen

Definisi operasional

Skala 1 (*Academic Burnout*)

Merupakan suatu peristiwa psikologis yang mungkin diderita orang dalam lingkungan akademik itu membuat orang merasa lelah, acuh tak acuh, dan pesimis tentang upaya akademis mereka, yang menurunkan tingkat kinerja pribadi mereka (Maslach, 2003). Pengukuran *academic burnout* terdiri dari tiga faktor, yaitu Kelelahan (*emotional exhaustion*), Sinis (*depersonalization*), dan Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri (*reduced personal accomplishment*).

Skala 2 (Efikasi Diri)

Efikasi diri adalah suatu hubungan secara penilaian diri individu yang membentuk sebuah keyakinan pada kemampuan dirinya sehingga dapat memotivasi pada usaha untuk mencapai suatu tujuan.. Definisi ini disusun berlandaskan pada teori Bandura (1997). Pengukuran efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu Tingkat (*level*), Keluasan (*generality*), Kekuatan (*stregth*).

Pengembangan Alat Ukur

Skala yang digunakan untuk pengukuran kedua skala di atas adalah dengan skala Likert dengan range skor untuk pernyataan item, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak

Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skoring terhadap aitem menunjukkan respon Sangat Setuju (SS) = 4, menunjukkan respon Setuju (S) = 3, menunjukkan respon Tidak Setuju (TS) = 2, dan menunjukkan respon Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Uji Normalitas

Kriteria pengujian normalitas adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal. Sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara tidak normal. Pada penelitian kali ini, hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 yang berarti $p > 0,05$, sehingga data dari penelitian ini dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Uji one sample Kolmogorov-Smirnov dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.00 (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z Kolmogrov Smirnov	P	Keterangan
Efikasi Diri – Academic Burnout	0,200	0,000	Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Uji linieritas

Data penelitian dapat dikatakan berkorelasi secara linier atau signifikan apabila nilai pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$), maka data dikatakan tidak linier. Pada penelitian ini, hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar data dikatakan tidak linier. Pada penelitian ini, hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,730 yang berarti $p > 0,05$, sehingga data dari penelitian ini dinyatakan linier yang berarti terdapat korelasi antara variabel komitmen perkawinan dengan variabel kepercayaan. Uji linear dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 for windows.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F Deviation From Linearity	P	Keterangan
Efikasi Diri – Academic Burnout	0,828	0,730	Linier

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif teknik korelasional. Teknik korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel saling berkaitan (Azwar, 2019). Penelitian ini ingin mengetahui hubungan efikasi diri sebagai variabel X dan *academic burnout* sebagai variabel Y. Berdasarkan penelitian kali ini, hasil uji korelasi *Product Moment*

yang diolah menggunakan bantuan SPSS Seri 25 IBM *for Windows* menunjukkan koefisien *Product Moment* $r_{xy} = -0,598$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Oleh karena $p < 0,01$ maka korelasi antara efikasi diri dengan *academic burnout* adalah sangat signifikan atau memiliki hubungan yang kuat. Berpijak pada hasil tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini berbunyi hubungan negatif antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di terima.

Hasil

Setelah dikategorisasi berdasarkan data subjek penelitian, selanjutnya dalam penelitian ini akan dikategorikan berdasarkan kategorinya yaitu nilai maksimal, nilai minimal, *mean*, dan standar deviasi. Berikut hasil tabel dari kategorisasi.

Tabel 4.
Interval Koefisien

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,0 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan pada tabel hasil uji korelasi *Product Moment* yang diolah menggunakan bantuan SPSS Seri 25 IBM *for Windows* menunjukkan koefisien *Product Moment* $r_{xy} = -0,598$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Oleh karena $p < 0,01$ maka korelasi antara efikasi diri dengan *academic burnout* adalah sangat signifikan atau memiliki hubungan yang kuat. Berpijak pada hasil tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini berbunyi hubungan negatif antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di terima.

Hasil yang didapatkan tingkat *academic burnout* kategori sangat tinggi terdapat 6 orang dengan presentase 5% pada kategori sedang sebanyak 51 orang dengan presentase pada tingkat *academic burnout* kategori sangat rendah terdapat 11 orang dengan presentase 9%.

Tabel 5
Hasil Data Deskriptif Skor *Academic Burnout*

Kategori	Interval	\sum Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	>91	6	5%
Tinggi	$82 < x \leq 91$	30	24%
Sedang	$73 < x \leq 82$	51	41%
Rendah	$64 < x \leq 73$	26	21%
Sangat Rendah	< 64	11	9%
TOTAL		124	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Hasil yang didapatkan tingkat efikasi diri pada kategori sangat tinggi terdapat 8 orang dengan presentase 6% pada kategori sedang sebanyak 54 orang dengan presentase 44% dan pada tingkat efikasi diri kategori sangat rendah terdapat 12 orang dengan presentase 10%.

Tabel 6

Hasil Data Deskriptif Skor Efikasi Diri

Kategori	Interval	\sum Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	>119	8	6%
Tinggi	111 < x ≤ 119	26	21%
Sedang	102 < x ≤ 111	54	44%
Rendah	94 < x ≤ 102	24	19%
Sangat Rendah	< 94	12	10%
TOTAL		124	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini di peroleh bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil uji korelasi sederhana yang dilakukan diketahui bahwa nilai signifikan variabel efikasi diri dengan *academic burnout* sebesar 0,000 ($p < 0,001$) dan didukung dengan nilai koefisien -0.598 yang menyatakan adanya hubungan negatif yang berkorelasi kuat antara variabel efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal ini di tunjukkan pada hasil analisis data deskriptif tingkat *academic burnout* kategori sangat tinggi terdapat 6 orang dengan presentase 5% pada kategori sedang sebanyak 51 orang dengan presentase 41% dan pada tingkat *academic burnout* kategori sangat rendah terdapat 11 orang dengan presentase 9%. Pada hasil yang didapatkan tingkat efikasi diri pada kategori sangat tinggi terdapat 8 orang dengan presentase 6% pada kategori sedang sebanyak 54 orang dengan presentase 44% dan pada tingkat efikasi diri kategori sangat rendah terdapat 12 orang dengan presentase 10%. Terkait hasil deskriptif maka hal tersebut mendukung diterimanya hipotesis.

Penelitian yang telah dilakukan ini didukung dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Orpina & Prahara (2019) yaitu adanya hubungan efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja, dengan menyatakan ada hubungan negatif antara efikasi diri dan *academic burnout* pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian tersebut, Khansa dkk., (2020) juga menyebutkan bahwa adanya hubungan negatif pada efikasi diri dan *academic burnout*. Hal tersebut dapat

disimpulkan bahwa ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengurangi terjadinya *academic burnout* pada dirinya. Zajacova et al. (2005) menjelaskan efikasi diri mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas - tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Ahmati Arlinkasari & Akmal (2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki efikasi diri yang memadai menjadi rentan terhadap *academic burnout* dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik dapat menghasilkan dan mampu menguji berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan pada awalnya. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi ketika menghadapi masalah akademik tidak akan mudah menyerah dan mencoba untuk menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa Arlinkasari & Akmal (2017). Sebaliknya mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stres, depresi dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri ikut berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Arlinkasari & Akmal (2017).

Efikasi diri merupakan faktor personal yang dapat melindungi diri dari pengalaman-pengalaman yang dapat menyebabkan stres dalam akademik. Perasaan stres yang terus menerus di biarkan akan mengalami kegagalan dalam rangka pemenuhan tuntutan, maka mahasiswa akan mudah untuk merasakan stres dan depresi kemudian perasaan stres yang terus menerus dibiarkan akan menyebabkan *academic burnout*. Mahasiswa yang merasakan *academic burnout* terbukti memberikan reaksi berlebihan ketika marah, cemas, lelah, bosan dan gangguan emosional. Mahasiswa yang minat mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah suatu sikap yang didahului pengetahuan dan informasi, kemudian disertai rasa senang dan timbulnya perhatian Charkhabi (2017). Mahasiswa adalah salah satu individu yang tengah berada pada tahap perkembangan awal. Individu pada tahap perkembangan ini, termasuk mahasiswa yang memiliki kesadaran penuh akan masa depan sehingga mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melibatkan diri pada aktivitas-aktivitas yang mengarahkan pada pengembangan diri. Diketahui saat ini mahasiswa beberapa kali dihadapkan pada perubahan-perubahan terkait sistem pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menganggap remeh dirinya sendiri serta selalu membayangkan kegagalan disetiap usaha yang akan dilakukan, ketidak mampuan individu dalam menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas, mudah menyerah dalam mengerjakan tugas, pesimis tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai target, tidak yakin dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi, dan menganggap segala sesuatu sebagai sebuah ancaman yang harus dihindari.

Hal ini bersesuaian dengan penelitian yang dilakukan Fitri dan Kustanti (2018) yang mengartikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya melaksanakan dan mengorganisasikan suatu kegiatan tertentu dengan baik. Sedangkan efikasi akademik yang rendah pada mahasiswa dapat menyebabkan kurangnya tanggung jawab individu bahkan meninggalkan kuliahnya. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan merasa yakin mampu menyelesaikan tugas sesuai target, memiliki kemampuan tetap bertahan untuk mengerjakan tugas, individu merasa yakin menyelesaikan tugas sesuai target, individu

merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam kegiatan akademik, dan individu merasa yakin bahwa individu mampu sukses menjalaninya dengan baik. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri positif mengenai kemampuannya akan lebih mudah mengurangi kecemasan yang dialami, maka individu akan memunculkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri ketika berada di dunia kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian terdahulu, serta penjabaran mengenai dinamika antara efikasi diri dengan *academic burnout* terbukti memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Hasil analisa penelitian dari efikasi diri terhadap *academic burnout* memberi sumbangan efektif sebesar 64,5%, hal ini menunjukkan efikasi diri mempunyai peranan penting dan signifikan yang kuat terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi *academic burnout* sebesar 35,5%.

Kesimpulan

Penelitian mengenai efikasi diri dengan *academic burnout* mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) menggunakan subjek sebanyak 124 mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikansi antara efikasi diri dengan *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan teknik statistic parametrik (*Product Moment*) dengan bantuan *SPSS Sesi 25 IBM for Windows*. Maka diartikan bahwa semakin rendah efikasi diri yang di miliki oleh mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa dalam melaksanakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), sebaliknya jika semakin tinggi efikasi diri yang di miliki oleh mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang melaksanakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu hubungan efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dapat diterima.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan untuk pemerintah adalah untuk memberikan ruang yang seluas-luasnya bagi potensi mahasiswa untuk dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan zamannya dengan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka dan bagi institusi diharapkan dapat memberikan pelatihan untuk mengembangkan efikasi diri pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) guna melindungi mahasiswa dari potensi mengalami *academic burnout* selama menjalani proses menyelesaikan program tersebut

Referensi

- Ainiah, N. (2021). Pengaruh Tingkat Peer Social Support Terhadap Academic Burnout Santri Madrasah Diniyah Darut Taqwa Pondok Pesantren (Ngalah) Pasuruan Taqwa Pondok Pesantren.
- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Ada Mahasiswa Pendidikan Kimia Unversitas Bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10 (4).

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–99.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Aswin. (2018). Pengaruh efikasi diri, kecerdasan emosional, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa sma kelas xi ipa aswin.
- Aswita, D. (2022). Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Mbkm): Inventarisasi Mitra Dalam Pelaksanaan Magang Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*.
- Asyifa, R. N., Setianingsih, E., & Waladani, B. (2022). The correlation between self-efficacy with burnout of the nurses who working intensive care room of RSUD Dr. Soedirman pada perawat di ruang intensive Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan, 1349–1359.
- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Struktur Afektif di Kalangan Mahasiswa dan Hubungannya dengan Academic Burnout dengan Penekanan Gender. *Jurnal Internasional Intruksi*, 11(1), 183–192.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172.
https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Fazila, Z. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19. In *Frontiers in Neuroscience (Vol. 14, Issue 1)*.
- Fuadi, T. M. (2022). Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (Mbkm) : Aplikasinya Dalam Pendidikan Biologi. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*.
- Hanafi, M., Widyana, R., & Fatmah, S. N. (2021). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Burnout Pada Perawat Di Rsu X Di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 17(1).
- Hasbillah, M. S., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni*.
- Ika, Y. E., Laka, A. F., Supardi, P. N., & Rendo, D. (2022). Persepsi mahasiswa pendidikan fisika universitas flores tentang program merdeka belajarkampus merdeka (mbkm). *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, 6(2), 158–167.
- Jayadi, J., Wiguna, A., & Lensa, L. (2018). Analisis Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri I Sampit Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan Dan Keagamaan*, 6(1), 9–16.
<https://ejournal.stkipmsampit.ac.id/index.php/Pendidikan/article/view/104>
- Kapu, D. A. R. T. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Burn Out Pada Perawat DI Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan Intensive Care Unit (ICU) RSUD S.K. Lerik Kota Kupang. In *Skripsi*.
- Khansa, F., & Damayanti Djamhoer, T. (2020). Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834–

839.

<http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24457>

- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi Ntt Yang Merantau Di Universitas 31 Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1).
- Mawaddah, H. (2019). Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(2).
- Mudjahid, Q. (2017). Pengaruh Karakter kerja keras terhadap Acadrmic Burnout Mahasiswa yang sedang menempuh Skripsi pada perguruan tinggi Swasta di Kabupaten Banyumas.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy Dan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.
- Pohan, F. S., & Kisman, Z. (2022). Dampak Pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Di Universitas Trilogi Merdeka Di Universitas Trilogi. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 7(2).
- Prestiana, N. D., & Purbandini, D. (2012). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Stres Kerja Dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Perawat Igd Dan Icu Rsud Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 5(2).
- Ramadhan, M. R., & Rinaldi, R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-Risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 160–170.
- Sd, I. V. (2017). Sd, I. V. (2017). *Jurnal Internasional Instruksi*. 10(2), 131–144. *Jurnal Internasional Instruksi*, 10(2), 131–144.
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Burnout Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender (Studi Empiris Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi). *Psychosophia*, 3(1).
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technicalvocalional colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati. (2017). Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130–143.
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
-