

Efikasi Diri Akademik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Peserta Merdeka Belajar Kampus Merdeka

Annisa Julia Zulkarnain Gani*¹, Narastri Insan Utami²

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: narastri@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan individu, termasuk melalui program Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk belajar di luar program studi selama 3 semester. Namun, kebebasan ini dapat menimbulkan tekanan dan stres, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi stres adalah efikasi diri akademik, yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam mengelola tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa peserta program Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dan tingkat stres, di mana semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Dengan melibatkan 156 mahasiswa peserta program, data diambil menggunakan skala efikasi diri akademik dan skala tingkat stres. Analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r_{xy} = -0,609$, $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Efikasi diri akademik berkontribusi sebesar 37,1% terhadap penurunan tingkat stres, sementara 62,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar efikasi diri. Hasil ini menegaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan faktor penting dalam mengurangi stres yang dialami mahasiswa dalam program Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

Kata Kunci: Efikasi Diri Akademik; Tingkat Stress

ABSTRACT

Education plays an important role in individual development, including through the Merdeka Belajar Kampus Merdeka program, which gives students the freedom to study outside their study program for 3 semesters. However, this freedom can cause pressure and stress, which has a negative impact on student well-being. One factor that can help reduce stress is academic self-efficacy, which is students' belief in their ability to manage academic challenges. This study aims to understand the relationship between academic self-efficacy and stress levels in students participating in the Merdeka Belajar Kampus Merdeka program. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between academic self-efficacy and stress levels, where the higher the academic self-efficacy, the lower the stress level experienced. Involving 156 students participating in the program, data were collected using the academic self-efficacy scale and the stress level scale. Pearson correlation analysis showed that there was a significant negative relationship ($r_{xy} = -0.609$, $p < 0.05$), which means that the higher the academic self-efficacy, the lower the stress level felt by students. Academic self-efficacy contributed 37.1% to reducing stress levels, while 62.9% was influenced by factors other than self-efficacy. These results confirm that academic self-efficacy is an important factor in reducing stress experienced by students in the Merdeka Belajar Kampus Merdeka program.

Keywords: Academic Self-Efficacy; Stress Levels

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu bagian yang terpenting bagi seorang individu untuk mempersiapkan diri dan kemampuan yang efektif untuk menghadapi kehidupan persaingan di

dalam masyarakat. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (D. Saputra et al., 2021; Sulastrri, 2012; Vhalery et al., 2022) dimana setiap individu memiliki hak untuk menerima pendidikan yang memadai. Agar mahasiswa dapat memperoleh capaian pendidikan yang memenuhi standar tertinggi, universitas dituntut untuk mengembangkan dan menjalankan proses pendidikan yang bersifat inovatif yang mengacu pada kurikulum. Nadiem Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, pada 24 Januari 2020 mencetuskan dan mengesahkan program serta kebijakan kurikulum Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka (MBKM) kepada setiap universitas, untuk memberi hak belajar selama 3 semester dengan 1 semester untuk mengambil mata kuliah di luar program studi dan 2 semester untuk melakukan aktivitas pembelajaran di luar perguruan tinggi kepada setiap mahasiswa (Sopiansyah, 2022; Wibowo, n.d.) mengatakan bahwa dengan berpartisipasi dalam program "Belajar Kampus Merdeka", mahasiswa yang saat ini menjadi mahasiswa universitas akan berkontribusi pada pembentukan mahasiswa yang aktif, kreatif, dan inovatif, serta mampu menjalin hubungan dengan mahasiswa dari universitas lain baik didalam dan diluar program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) (Ardini et al., 2021; Baharuddin, 2021; Susilawati, 2021).

Dalam program Kampus Merdeka terdapat beberapa masalah yang dihadapi mahasiswa, (Andriani & Aprilina, 2023) mengatakan bahwa mahasiswa akan diberikan nilai konversi 20 sks sehingga mereka dapat fokus pada program yang sedang mereka ikuti, namun kenyataannya mayoritas mahasiswa tidak bisa mengonversi seluruh nilai mereka karena beberapa tidak sesuai dengan program studi yang dijalani. Mahasiswa diharuskan untuk mengalokasikan waktu dan tenaga untuk menghadiri perkuliahan di kelas, meskipun mereka menerima konversi SKS. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh (BEM, n.d.) kendala dalam Program MBKM terdapat pada ketentuan SKS yang tidak sesuai antara Kemendikbud yang memperbolehkan pengambilan SKS lintas jurusan sedangkan Perguruan Tinggi asal tidak semua memperbolehkan pengambilan SKS lintas jurusan dengan prodi mahasiswa bersangkutan. Selain itu ditemukan masalah lain pula yaitu program MBKM ini membutuhkan banyak waktu belajar sebanyak sepuluh jam perhari di sekolah penempatan, tugas yang diberikan secara individual maupun berkelompok dari senin hingga jumat juga menambah beban pemikiran dan tantangan bagi seorang mahasiswa. Tidak hanya itu, menurut (A. Saputra et al., 2024), mahasiswa merasa sulit mengidentifikasi masalah di lokasi penempatan MBKM karena mereka belum pernah mengunjungi langsung lokasi untuk melakukan survei secara menyeluruh, serta merasa terganggu secara emosional karena tidak bersama orang tua, sanak saudara, dan teman-teman dekat mereka, serta terlibat dalam konflik saat menyusun jadwal program dengan teman-teman sekelompoknya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Santi et al., 2023) ditemukan hasil tertinggi sebanyak 75% mahasiswa MBKM program asistensi mengajar mengalami tingkat stres akademik yang sedang, dan gejala stres yang paling banyak muncul adalah merasa lelah dan tertekan dalam melaksanakan program asistensi mengajar. Selain itu, ditemukan dalam penelitian (Agustiana et al., 2024), prevalensi stres di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 yaitu telah tercatat 608.000 orang mengalami stres. Sedangkan untuk di Indonesia sendiri, kemungkinan mahasiswa yang mengidap stres adalah 36,7- 71,6%. Dengan kata lain hasilnya menunjukkan bahwa 58 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang sebanyak (57,4%) mengidap tingkat stres sedang, sedangkan 7 mahasiswa mengidap stres berat (7,0%) dalam (Ambarwati & Sobari, 2020) Peserta merdeka belajar kampus merdeka seharusnya harus dapat mengelola tingkat stres agar seimbang dan tidak berlebihan, karena menurut (Nevid et

al., 2018), ketika individu mengalami sedikit stres hal tersebut dapat membantu individu untuk tetap aktif dan waspada terhadap segala sesuatu.

Sarafino & Smith, (2010) mendefinisikan stres sebagai situasi di mana interaksi yang menyebabkan individu merasakan ketidaksesuaian antara kebutuhan fisik atau psikologis dari sebuah keadaan dengan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. (Taylor, 2018) mengatakan tingkat stres yang di alami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh dua hal. Yang pertama yaitu faktor internal meliputi sikap optimis dan harga diri, lalu yang kedua yaitu faktor eksternal seperti waktu, uang, dan dukungan sosial. Ogden (dalam Pramesta & Dewi, 2021), juga menambahkan faktor internal atau faktor yang muncul dari diri sendiri berupa kontrol diri, efikasi diri termasuk di dalamnya efikasi diri akademik, kekuatan, dan penguasaan diri. Giyarto juga menambahkan faktor eksternal yang menyebabkan stres yaitu berupa tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar (Santi et al., 2023).

Efikasi diri akademik menurut (Bandura, 1962, 1997) merupakan sebuah bentuk kepercayaan mahasiswa tentang apa yang mereka bisa atau tidak bisa lakukan. Kemampuan tersebut dapat memengaruhi kemampuan kognitif, motivasi, dan pengambilan tindakan dalam menyelesaikan tugas-tugas. (Bandura, 1997) juga mengatakan bahwa efikasi diri akademik ialah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan dalam mencapai kinerja pada akademiknya. Kemampuan tersebut dapat memengaruhi kemampuan kognitif, motivasi, dan pengambilan tindakan dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa peserta merdeka belajar kampus merdeka (MBKM)

B. METODE

Metode pengumpulan data menggunakan "metode skala" mengacu pada penggunaan instrumen berbentuk skala untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti, dalam hal ini efikasi diri akademik dan tingkat stres. Skala yang digunakan biasanya berupa serangkaian pernyataan yang dirancang untuk menangkap tingkat intensitas atau kecenderungan responden terhadap suatu fenomena atau perilaku. Dalam penelitian ini, skala efikasi diri akademik dan skala tingkat stres terdiri dari beberapa pernyataan (item) yang direspon oleh peserta dengan menggunakan pilihan jawaban yang terstruktur, seperti skala Likert. Responden diminta untuk menunjukkan sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan, dengan rentang nilai yang menunjukkan tingkatan tertentu, misalnya dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Data yang dihasilkan dari skala ini kemudian dianalisis untuk menentukan tingkat efikasi diri akademik dan tingkat stres mahasiswa. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, uji coba dan uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa skala tersebut valid dan dapat diandalkan. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Indonesia yang sedang belajar di perguruan tinggi. Namun, sampel yang digunakan lebih spesifik, yaitu mahasiswa yang sedang mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Sampel ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria bahwa responden adalah mahasiswa berusia 18-25 tahun yang terdaftar sebagai peserta MBKM. Total sampel penelitian ini berjumlah 156 responden, yang dipilih sesuai dengan kriteria tersebut untuk memastikan relevansi data dengan tujuan penelitian

C. PEMBAHASAN

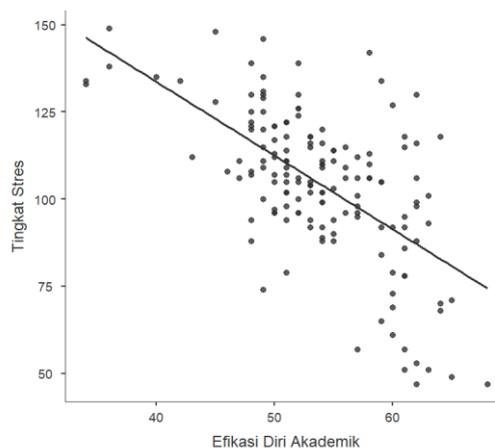
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kategorisasi variabel efikasi diri akademik dengan jumlah subjek sebanyak 156 orang, ditemukan bahwa 85,9% (N=134) subjek memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, 12,82% (N=20) dengan efikasi diri akademik sedang, dan 1,28% (N=2) subjek memiliki efikasi diri yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (>50%) subjek pada penelitian ini memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Kemudian hasil kategorisasi variabel tingkat stres menunjukkan jumlah subjek sebanyak 156 orang, dan sebagian besar subjek (> 50% dari total subjek) dalam penelitian ini ditemukan 60,26% subjek (N=94) memiliki tingkat stres yang sedang, 33,97% subjek (N=53) memiliki tingkat stres yang ringan, dan 5,77% subjek (N=9) memiliki tingkat stres yang berat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian (>50% dari total) memiliki tingkat stres yang sedang.

Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment*, terlebih dahulu pada penelitian ini perlu dilakukan uji normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Metode analisis *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z), di dapatkan nilai signifikansi sebesar $p(0,635) > 0,050$ (KS-Z = 0,0597). Maka, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji normalitas penelitian ini terpenuhi. Kemudian, berdasarkan uji linearitas di dapatkan bahwa setiap kenaikan variabel X selalu diikuti penurunan variabel Y, maka dari itu disimpulkan bahwa ada hubungan linear antara variabel efikasi diri akademik dengan tingkat stress.

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data distribusi memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik, seperti korelasi Pearson. Asumsi normalitas penting karena metode ini lebih valid jika data mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi $p(0,635) > 0,050$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil ini memungkinkan penggunaan korelasi Pearson secara tepat untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri akademik dan tingkat stres. Selain itu, uji linearitas juga menunjukkan hubungan linear antara variabel, di mana peningkatan efikasi diri akademik diikuti oleh penurunan tingkat stres. Kesimpulan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas memastikan analisis yang dilakukan relevan dan akurat.

Hasil uji linearitas ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Uji Linearitas

Berdasarkan uji asumsi, data dalam penelitian ini ditemukan memiliki hubungan linear dan terdistribusi normal, sehingga dapat di lanjut ke tahap berikut yaitu uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment (pearson correlation)*.

Uji Hipotesis

Tabel 1. Uji Hipotesis

Correlation Matrix		Efikasi Diri Akademik	Tingkat Stres
Efikasi Diri Akademik	Pearson's r	—	—
	df	—	—
	p-value	—	—
Tingkat Stres	Pearson's r	-0.609	—
	df	154	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment (pearson correlation)* pada tabel 1, diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa peserta merdeka belajar kampus merdeka. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Selain itu, diperoleh nilai $r = -0,609$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres. Nilai $r = -0,609$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat atau sedang antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres. Selain itu, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,371, yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 37,1% pada tingkat stres, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 62,9%.

Analisis Tambahan

Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, terlebih dahulu perlu melakukan uji asumsi. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ menurut *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji homogenitas, berdasarkan *Goldfeld-Quandt*, menunjukkan bahwa data adalah homogen dengan signifikansi $p > 0,05$. Nilai *Collinearity* yang ditemukan yaitu nilai $VIF < 4$. Hasil *Outliers* ditemukan bahwa nilai $Mean < 1$, oleh karena itu analisis linear berganda dapat dilakukan. Adapun analisis regresi linear berganda dibagi menjadi tiga model, yang pertama yaitu model 1 terdiri dari aspek *generality*, model 2 terdiri dari aspek *generality* dan *strength*, kemudian model 3 terdiri dari aspek *generality*, *strength*, dan *level/magnitude* dapat di lihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Model Fit Measures

Model Fit Measures					Overall Model Test			
Model	R	R ²	AIC	BIC	F	df1	df2	p
1	0.582	0.339	1334	1343	79.0	1	154	<.001
2	0.607	0.368	1329	1341	44.6	2	153	<.001
3	0.614	0.377	1329	1344	30.7	3	152	<.001

Berdasarkan dari analisis pada tabel 2 ditemukan dari model *fit measure*, bahwa model 2 memiliki nilai AIC, BIC paling kecil, sehingga hal ini menunjukkan bahwa model 2 lebih baik dalam merepresentasikan pengaruh terhadap tingkat stres. Hal ini juga didukung oleh model comparisons, dimana model 2 menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ (0,009), hal ini memperkuat bahwa model 2 yaitu aspek *generality* dan *strength* adalah aspek yang paling berpengaruh besar dalam memprediksi tingkat stres. Detail model comparisons terdapat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Model Comparisons

Model Comparisons							
Comparison							
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p	
1	- 2	0.02926	7.09	1	153	0.009	
2	- 3	0.00869	2.12	1	152	0.147	

Selanjutnya hal ini juga didukung oleh model *coefficients* yakni menggunakan *specific result* model 3 yang menunjukkan bahwa nilai aspek *generality* dan *strength* cukup signifikan, terutama pada aspek *generality* yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, aspek *generality* atau keumuman ini mengacu kepada sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai tugas atau pelajaran tertentu. Orang yang sangat yakin dengan kemampuannya pasti percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas dengan baik dalam situasi dan kondisi apa pun (Bandura, 1997). Sedangkan pada aspek *level/magnitude* menunjukkan bahwa tidak signifikan dibandingkan dengan aspek *generality*. Adapun model *coefficients* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Model Coefficients

Model Coefficients - Tingkat stres				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	217.32	12.074	18.00	<.001
Generality	-3.03	0.861	-3.52	<.001
Strength	-1.65	0.712	-2.32	0.022
level/magnitude	-1.50	1.033	-1.46	0.147

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa peserta Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Semakin tinggi efikasi diri akademik mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Sebagian besar subjek penelitian (85,9%) memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, sedangkan sebagian besar lainnya (60,26%) berada pada tingkat stres sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa aspek generalitas pada efikasi diri akademik memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi tingkat stres, dengan keyakinan kuat terhadap kemampuan akademik menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Meskipun sebagian besar mahasiswa mampu mengatasi tantangan dan stres program Merdeka Belajar, masih ada sejumlah kecil mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi, yang menandakan kebutuhan akan dukungan lebih lanjut untuk mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiana, M., Riniasih, W., & Sukmayadi. (2024). The Effect of Jogging on Stress Levels in Adolescents of Sman 1 Toroh. *Journal of TSCSIKep*, 9(1), 2775–0345. <https://doi.org/http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCSIKep>
- Ambarwati, & Sobari, I. S. (2020). Membangun Jiwa Kewirausahaan Di Era Milenial Bagi ahasiswa Institut Stiami Kampus Tangerang Selatan. *Jurnal Komunitas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 140–144.
- Andriani, F., & Aprilina, H. D. (2023). Hubungan Proses Pembelajaran dan Program Studi dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa MBKM Studi Independen E-Commerce. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 114–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.568>
- Ardini, S. N., Jayanti, I. D., Ulfah, M., & Saputro, B. A. (2021). Implementasi Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka Di Universitas PGRI Semarang Tahun 2020-2021: Permasalahan Dan Solusi. *JP3 (Jurnal Pendidikan Dan Profesi Pendidik)*, 7(2), 163–179. <https://doi.org/10.26877/jp3.v7i2.10662>
- Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 195–205. <https://doi.org/10.30605/jsgp.4.1.2021.591>
- Bandura, A. (1962). *Social learning through imitation*. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Univer. Nebraska Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- BEM, F. U. (n. d.). (n.d.). *Poblematika Implementasi MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) di UM*. <https://kumparan.com/kemkominfobemfisum/poblematika-implementasi-mbkm-merdeka-belajar-kampus-merdeka-di-um-1x0vx0LAhcT>
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal*. In edisi kesembilan (1 ed.). Erlangga.
- Santi, S. A., Bagus, M., Alkayis, H., & Fauzia, D. (2023). Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar. *Semdikjar*, 1801–1807. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2547>

- Saputra, A., Matulesy, A., & Suhadianto. (2024). Stres akademik pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peran dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 564–570. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Saputra, D., Putra, P., & Sari, W. P. (2021). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Di Masa Pandemi Covid-19. *Cross-Border*, 4(2), 87–95.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2010). *Health Psychology Biosychosocial Interactions* (C. Johnson (ed.); 7 ed., Vol. 4, Nomor 1). C. Johnson (Ed), 4(1).
- Sopiansyah, D. (2022). Konsep dan Implementasi Kurikulum MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 34–41. <https://doi.org/https://doi.org/10247476/reslaj.v4i1.458>
- Sulastri, D. (2012). Faktor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 39. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p39-50.2012>
- Susilawati, N. (2021). Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka Dalam Pandangan Filsafat Pendidikan Humanisme. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan*
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology (10th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Vhalery, R., Setyastanto, A. M., & Leksono, A. W. (2022). Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Sebuah Kajian Literatur. *Research and Development Journal of Education*, 8(1), 185. <https://doi.org/https://doi.org/10.30998/rdje.v8i1.11718>
- Wibowo, A. (n.d.). *Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0 (Tahun 2023)*. Yayasan Prima Agus Teknik Semarang.