Jurnal Serina Sosial Humaniora
Vol. 1, No. 1, Feb 2023: hlm 563-572 ISSN-L 2987-1506 (Versi Elektronik)

BUKU PANDUAN PEMELIHARAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA MAGANG

Nathania Setiawan[1], Carmelita Dewingga[2], Kiky Dwi Hapsari Saraswati[3*]

[1]Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
[3]Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: kikys@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Seeing the development of qualifications at the workplace today, it is very important for a student to undergo an internship as a form of experience and readiness to work. Internships are activities where students get to increase knowledge, experience, also as preparation for students to enter the professional workplace. In these internship activities, students also get some other benefits such as developing themselves, both in terms of soft skills and hard skills. Therefore, currently there are many partners and institutions that provide opportunities for students to undergo internships. One of them is an internship program provided by the government, named Kampus Merdeka. However, in carrying out different roles as students and apprentices, it is possible that students will encounter obstacles and these can affect their own psychological well-being. Hence that, it is very important to maintain the quality of each other's psychological well-being. So, authors invite interns to pay attention to their own quality of psychological well-being through this guidebook entitled "Psychological Well-being Maintenance on Intern", so that the learning obtained becomes more optimal. bThis guidebook is compiled in the form of an e-book that discusses the characteristics of a person with high psychological well-being, the impact of having a good quality of psychological well-being, and also how to improve psychological well-being as an intern. Based on feedback from Users regarding this guidebook, it was found that this guidebook is very helpful and comprehensive in contents regarding the urgency of maintaining psychological quality for interns.

Keywords: *Psychological Well-Being (PWB), internship, intern.*

ABSTRAK

Melihat perkembangan kualifikasi dunia kerja pada saat ini, sangat penting bagi seorang mahasiswa untuk menjalani kegiatan magang sebagai salah satu bentuk pengalaman dan kesiapan kerja mereka. Magang merupakan kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan, pengalaman di dunia kerja, dan juga mempersiapkan mahasiswa untuk terjun ke dunia profesional. Dalam kegiatan magang ini, mahasiswa juga memperoleh manfaat dalam mengembangkan dirinya, baik dari segi keterampilan teknis dan non teknis. Oleh karena itu, saat ini banyak sekali mitra-mitra maupun lembaga-lembaga yang menyediakan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjalani kegiatan magang. Salah satunya adalah magang yang disediakan oleh Kemendikbud yaitu Kampus Merdeka. Namun, dalam menjalani peran yang berbeda sebagai seorang mahasiswa dan peserta magang, tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan menemukan hambatan dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka masing-masing. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kualitas kesejahteraan psikologis masing-masing. Maka penulis pun mengajak para mahasiswa magang untuk memperhatikan kualitas kesejahteraan psikologis mereka masing-masing melalui buku panduan yang berjudul "*Psychological Well-being Maintenance on Intern*", agar pembelajaran yang diperoleh pun menjadi lebih optimal. Buku panduan ini disusun dalam bentuk buku elektronik yang membahas terkait ciri-ciri seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, dampak memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang baik, dan juga cara meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa magang. Berdasarkan hasil *feedback* dari *User* mengenai buku panduan ini, didapati bahwa buku panduan ini sangat membantu dan lengkap secara materi mengenai urgensi dari pemeliharaan kualitas psikologis bagi mahasiswa magang.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being* (PWB), kegiatan magang, mahasiswa magang.

1. PENDAHULUAN

Magang merupakan kegiatan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai dunia kerja. Menurut Clarke dan Winch (2004), kegiatan magang merupakan suatu kegiatan ketika pelajar akan berada di sebuah instansi perusahaan, terikat sebagai seorang karyawan maupun masuk ke dalam sebuah grup karyawan, namun tetap secara beberapa bagian

merupakan seorang pelajar yang tetap terikat dengan instansi pendidikan. Menurut Adieb (2021), kegiatan magang memiliki beberapa manfaat, seperti: (a) mendapat pengalaman, gambaran, dan tantangan baru mengenai dunia kerja; (b) sebagai sarana pengembangan jaringan profesional; (c) kesempatan langsung untuk eksplorasi karir, dan; (d) sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bekerja. Selain beberapa manfaat disebutkan di atas, kegiatan magang juga memberi manfaat berupa pengembangan diri bagi masing-masing peserta yang mengikutinya. Utamanya, seseorang dapat meningkatkan *hard skill* dan *soft skill* dalam bekerja melalui kegiatan magang, karena mendapat langsung arahan dan pembelajaran langsung selama kegiatan berlangsung. Salah satu penelitian oleh Rugaiyah (2011), menyimpulkan bahwa program magang dapat meningkatkan *soft skill* mahasiswa seperti kemampuan komunikasi dengan lingkungan sekitar khususnya lingkungan pekerjaan, kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan dunia baru, kemampuan mengelola kerja tim, hingga kemampuan ketelitian dalam bekerja.

Saat ini, kegiatan magang diperlukan karena mahasiswa perguruan tinggi saat ini sangat memerlukan dan diutamakan untuk memiliki kesiapan kerja sebelum terjun ke dunia kerja (Zunita et al., 2018). Untuk mendukung generasi bangsa yang unggul dan siap untuk memasuki dunia kerja dan bersaing dengan pesaing-pesaing lainnya, banyak sekali mitra-mitra yang membuka lowongan kerja untuk mahasiswa, bahkan sekarang ini, pemerintah pun memfasilitasi hal tersebut. Dalam hal ini, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Indonesia menyokong sebuah gagasan baru, yaitu Magang Kampus Merdeka. Magang Kampus Merdeka merupakan bagian dari program Kampus Merdeka, melalui program ini mahasiswa akan diajak terjun langsung ke dunia profesi nyata, dan mengalami hal-hal yang sebelumnya tidak dapat dialami di universitas. Dilansir dari situs Kampus Merdeka (2022), terdapat satu tujuan utama yang ingin dicapai dengan pengadaan program ini, yaitu kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan meningkatkan *hard skill* maupun *soft skill* mahasiswa melalui pengalaman langsung di dunia profesi nyata sebagai persiapan untuk memasuki dunia karir. Melalui program ini, mahasiswa juga mendapat pandangan baru mengenai cara suatu perusahaan bekerja, dan bagaimana cara karyawan di dalamnya saling mendukung untuk keberlangsungan perusahaan.

Selain sisi menarik dan bermanfaat dari kegiatan magang, tak jarang mahasiswa yang menjalani kegiatan ini akan mengalami beberapa hambatan. Hambatan ini dapat terjadi dikarenakan beban ganda yang dialami mahasiswa dalam menyesuaikan pekerjaan universitas dan instansi tempatnya bekerja. Seperti dikutip dari hasil komunikasi personal yang penulis lakukan dengan seorang mahasiswa magang *batch* sebelumnya di perusahaan tempat penulis magang, menyatakan bahwa dalam menjalani magang terdapat hambatan-hambatan seperti kesulitan mengatur waktu dalam membagi antara tugas magang, kuliah, dan keperluan lain, hingga kesulitan dalam membuat target perencanaan kerja seperti skala prioritas (G. N. Adhara, komunikasi personal, April 1, 2022). Pernyataan ini selaras dengan pernyataan Dekan FIB UGM, seperti dikutip di laman resmi ugm.ac.id dalam pidatonya di Webinar Dies Natalis FIB UGM ke-76 menyatakan, “magang (mahasiswa MBKM kemarin) ternyata tidak seideal yang direncanakan, mahasiswa (malah) dibebani pekerjaan yang melebihi porsi seorang mahasiswa yang magang misalnya” (Detik, 2022). Menurut pernyataan Pelaksana Tugas Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Nizam, yang dilansir dari Ernis (2022), mahasiswa magang mengalami *overload* atau beban berlebih dapat terjadi karena dalam program magang MBKM yang dirancang oleh mitra, sudah dikurasi oleh Kementerian Pendidikan untuk memastikan beban setara dengan 20 sks, namun yang menjadi permasalahan adalah mahasiswa tidak *full time* dalam mengikuti program magang. Mahasiswa magang banyak

https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.25287

yang sambil menjalankan kegiatan kuliah di kampus atau mengerjakan beban-beban tugas dari kampus, ini dapat terjadi karena ada kampus yang tidak memberikan izin konversi penuh 20 sks.

Namun, meskipun terdapat beberapa hambatan terkait kegiatan magang, setiap pribadi tentunya memiliki respons yang berbeda-beda. Ada pribadi yang merespons dengan positif, gembira, semangat, dan merasa memiliki tantangan untuk menjalani hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya, ada juga yang melewati masa ini penuh dengan tekanan, kecemasan dan tidak bergairah (Nash & Murray, 2010). Dalam menyikapi situasi tersebut, pribadi yang merespons dengan kurang baik ini akan menimbulkan berbagai perasaan yang negatif, seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, rasa khawatir hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan keinginan, bahkan hingga krisis emosional dan ketidaksejahteraan psikologis seseorang (Purjantoro, 2021). Shepherd dan Cardon (2009) juga menyatakan bahwa melalui emosi negatif yang intens, dapat memengaruhi penurunan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Priesack dan Alcock (2015) terkait kesejahteraan psikologis yang dilakukan di kalangan mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa dianggap berisiko mengalami masalah kesehatan mengingat mereka mengalami berbagai stresor (seperti transisi ke pendidikan tinggi, tekanan akademik, dan kekhawatiran keuangan (Priesack & Alcock, 2015). Terlebih, jika dikaitkan dengan menjalani beban ganda selama kegiatan magang akan menambah stresor pada mahasiswa.

Menurut Wright dan Cropanzano (2004), tingkat kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi dapat meningkatkan kinerja di tempat kerja, dan meningkatkan kapasitas setiap individu untuk menghargai peluang dan pengalaman baru. Dapat disimpulkan, kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* seorang mahasiswa sangat penting adanya karena melalui kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi, mahasiswa akan meningkatkan kinerja dan kontribusi pada suatu instansi, dan tentu akan memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk lebih terlibat sehingga meningkatkan rasa keterikatan dan pemahaman mahasiswa. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi ini juga dapat meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam menangkap informasi dan menghargai segala jenis kesempatan yang diberikan oleh instansi, sehingga mahasiswa selalu ingin berkembang dan tujuan mengikuti kegiatan magang pun akan tercapai sesuai harapan. Menurut Yobas et al. (2016), sangat penting untuk memberikan *insight* baru terkait pentingnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa.

Melihat urgensi mengenai pemeliharaan kualitas kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa magang, penulis pun berniat untuk mengangkat topik ini sebagai topik PKM dalam bentuk buku panduan, yang harapannya dapat berguna bagi perusahaan tempat penulis menjalani kegiatan magang maupun pihak-pihak lainnya. Dalam pengangkatan topik ini, penulis telah melakukan proses diskusi dengan perusahaan tempat penulis menjalani kegiatan MBKM Magang Industri. Dari hasil proses diskusi, didapati bahwa pemeliharaan kualitas kesejahteraan psikologis memang hal yang sangat penting urgensinya, dan solusi yang disarankan penulis sudah dinilai sebagai yang terbaik untuk mengatasi permasalahan yang dijelaskan sebelumnya. Buku panduan ini berfokus pada pembahasan mengenai manfaat dan dampak dari terjaganya kesejahteraan psikologis seseorang, hingga cara untuk menjaga kesejahteraan psikologis seseorang tetap stabil.

Permasalahan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa magang seperti beban kerja yang berlebih dan pembagian waktu yang kurang maksimal, dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesejahteraan psikologis mereka (Lam et al., 2010). Dilanjutkan, menurut Lam et al. (2010), hal

ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas dan kinerja mahasiswa magang dalam melakukan pekerjaannya. Melihat permasalahan yang sering terjadi ini, sangat diperlukan pemeliharaan kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa magang. *Psychological well-being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis seseorang merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif (Huppert, 2009). Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan *capable*, bahagia, *well-supported*, dan puas dengan kehidupan. Menurut Ryff dan Keyes (1995), seseorang dikatakan sehat secara psikologis apabila mereka bebas dari distress atau masalah mental lain (stres, depresi, dan kecemasan). PWB memiliki dasar yang menunjukkan bahwa kesejahteraan berhubungan dengan apakah seseorang menjalankan hidupnya sesuai dengan sifat atau semangat dalam diri mereka sendiri, hal ini juga tercermin dalam teori aktualisasi diri Maslow (Burns, 2016). Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa terdapat enam dimensi dalam PWB, yaitu: (a) penerimaan diri (*self-acceptance*), (b) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (c) hubungan positif (*positive relations*), (d) tujuan hidup (*purpose in life*), (e) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan (f) otonomi (*autonomy*).

Dimensi yang pertama yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan kapasitas individu untuk menerima, mengakui, dan mengenali kekuatan serta kelemahan dalam diri sendiri. Kedua, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) adalah kondisi ketika individu merasa kompeten dan memenuhi tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, hubungan positif (*positive relations)* merupakan sebuah perasaan bahwa seseorang memiliki hubungan yang baik, saling percaya dan peduli terhadap hubungan sosialnya. Keempat, tujuan hidup (*purpose in life*) merupakan perasaan individu memiliki tujuan serta arah hidup yang bermakna. Kelima, pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang merupakan kapasitas individu dalam mengembangkan potensi dan terbuka dengan pengalaman baru secara berkelanjutan. Keenam, otonomi (*autonomy*) yang merupakan kondisi individu melihat sejauh mana mereka dapat mengatur dirinya sendiri atau mandiri dan tidak terfokus pada pemenuhan standar sosial yang ada. Burns (2016) juga menambahkan bahwa berdasarkan enam dimensi dari teori Ryff ini adalah sebagai dasar bagi individu untuk meningkatkan aktualisasi diri.

Forbes et al. (2019), menyadari urgensi mengenai pentingnya pemeliharaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa magang yang mengalami beban kerja berlebih. Dari sinilah, Forbes et al. (2019), menyusun sebuah program dengan judul RoR (*Resilience on the Run*), dengan tujuan dari program tersebut adalah untuk meningkatkan *resilience* dan *well-being* pada pemagang. Program RoR ini sendiri dilaksanakan dengan metode *group discussion*, yang mana pembahasannya akan tertuju pada penjelasan mengenai konsep *resilience* dan *well-being*, pemahaman mengenai faktor-faktor yang menyebabkan penurunan kedua aspek tersebut, dan penerapan strategi untuk meningkatkan kedua aspek tersebut. Topik-topik dalam program RoR ini dibahas bersamaan dalam *group discussion* ditemani oleh seorang psikolog berlisensi. Dari metode RoR yang diterapkan ini, menerima berbagai respons positif dari pesertanya, seperti ‘konsep yang disampaikan sudah sangat baik’, dan ‘pembahasan ini meningkatkan kesadaran dan pengetahuan saya mengenai strategi untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis saya’ (Forbes et al., 2019). Namun, di samping hal tersebut, terdapat beberapa batasan seperti beberapa peserta *group discussion* melewati sesi yang diadakan dikarenakan keterbatasan waktu, sehingga pengambilan data dan pembelajarannya terganggu. Selain itu, program ini juga tidak dapat dijalankan dalam sebuah kelompok yang memiliki jumlah sedikit/kecil (Forbes et al., 2019).

https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.25287

2. METODE PENELITIAN

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, penulis menyusun sebuah buku panduan (*guide book*) dalam bentuk *electronic book (e-book)* yang akan diserahkan kepada instansi tempat penulis melakukan praktik kerja atau magang, yaitu PT. X. Menurut Turner dan Chung (2020), menyatakan bahwa penggunaan *e-book* saat ini akan mempermudah pembaca dalam mengakses buku dan dapat diakses dengan beberapa pengguna dalam satu waktu dengan melampirkan tautan akses buku. Penggunaan *e-book* ini adalah salah satu alternatif dalam pelestarian lingkungan dengan mengurangi kertas. Hanum (2022), menyatakan bahwa pengguna ponsel pintar (*smartphone*) di Indonesia saat ini mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk di Indonesia. Hal ini juga didukung oleh kemajuan teknologi saat ini dan penggunaan ponsel pintar yang semakin meningkat dan mempermudah akses, sehingga penulis memilih dengan media *e-book* dalam penyusunan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Buku panduan yang penulis buat berjudul *"Psychological Well-Being Maintenance on Intern"*. Penyusunan materi buku panduan ini diawali dengan melakukan survei secara dalam jaringan (daring) melalui Google form kepada mahasiswa magang kampus merdeka (MKM) *batch* sebelumnya di PT. X. Survei ini dilakukan dengan tujuan memperoleh informasi terkait proses perjalanan dan pengalaman magang yang dialami oleh mahasiswa magang *batch* sebelumnya selama kurang lebih enam bulan. Data yang diperoleh dari survei ini juga menjadi bahan observasi dan analisis penulis dalam penyusunan materi pada buku panduan yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa magang. Pertanyaan yang diajukan dalam survei telah disesuaikan dengan dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan positif (*positive relations*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan otonomi (*autonomy*).

Proses penyusunan buku panduan ini dilakukan melalui media editor Canva Premium dan didesain sesuai dengan target pembaca, yaitu mahasiswa magang. Desain dan cara pengemasan secara keseluruhan dari *guidebook* ini, penulis dan *User* tertarik dengan pemilihan desain yang minimalis namun tetap mengedepankan keindahan. Pemilihan desain yang minimalis ini menurut *feedback* dari *User* sangat baik karena konten yang dimuat pun menjadi dapat terbaca jelas, juga penempatan ornamen dan hiasan pendukung juga cukup dan tidak terlalu banyak sehingga tidak terlalu mencolok dan mengganggu isi konten. Buku panduan ini terdiri dari empat bagian, yaitu: (a) pengantar; (b) materi *psychological well-being*; (c) penutup; dan (d) *mini quiz*.

Gambar 1
Bagian 1

Dalam bagian pertama berisi pemaparan umum terkait mahasiswa magang, manfaat magang, dan isu mahasiswa magang. Hal ini bertujuan agar pembaca dapat memperoleh informasi terkait gambaran umum kegiatan magang pada mahasiswa tingkat akhir.

Gambar 2
Bagian 2

Kemudian pada bagian kedua, berisi pemaparan terkait *psychological well-being* (PWB), ciri-ciri orang dengan PWB yang baik, kemudian mengaitkan pentingnya menjaga PWB terhadap mahasiswa magang, serta dampak dan cara meningkatkan PWB selama menjalani program magang.

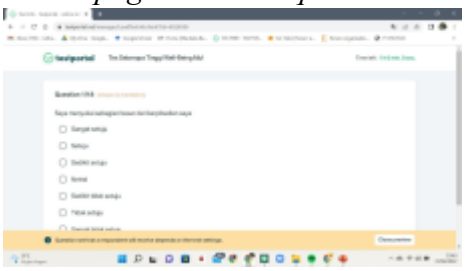
Gambar 3
Bagian 3

Bagian ketiga berisi tentang kesimpulan untuk mengajak para pembaca yang merupakan peserta magang untuk menjaga dan meningkatkan PWB sehingga target pembelajaran selama magang tercapai dengan baik.

https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.25287

Gambar 4
Bagian 4

Gambar 5
Bentuk page dari mini quiz



Buku panduan ini juga dilengkapi dengan *mini quiz* pada akhir pemaparan materi. Pernyataan dalam *mini quiz* diadaptasi melalui skala *Ryff's Psychological Well-Being* (RPWB) yang terdiri dari 18 *item*. *Mini quiz* ini bertujuan untuk melihat tingkat PWB pada pembaca setelah memperoleh informasi terkait pentingnya menjaga PWB pada mahasiswa magang dan dapat diakses melalui memindai *barcode* pada halaman buku.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dalam bentuk *guidebook* daring yang dapat diakses oleh pembaca melalui *file* PDF yang disebarkan di perusahaan tempat penulis menjalani kegiatan MBKM Magang Industri. Hasil *feedback* dari *User* perusahaan tempat penulis menjalani kegiatan MBKM merasa terbantu dengan konten yang dimuat di *guidebook* ini. *User* juga merasa terbantu dengan konten seperti cara menjaga dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis. Dari hasil *feedback*, konten tersebut sangat bermanfaat karena pembaca jadi mengetahui beberapa hal yang harus dilakukan untuk menjaga kondisi kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya, *User* juga merasa terbantu dengan konten yang dijelaskan secara rinci dan beruntun. Penyusunan konten yang rinci dan beruntun ini menurut pembaca sangat berkontribusi dalam memberi pengetahuan baru yang bermanfaat. Selanjutnya, melalui *feedback* dari *User*, pemilihan bahasa dalam *guidebook* ini juga ringan dan mudah dipahami, sehingga makna yang ingin disampaikan pun ditangkap secara sempurna oleh pembaca dan pembaca merasa lebih terbawa serta memahami karena penggunaan bahasa yang tepat sesuai dengan sasaran pembuatan *guidebook* ini, yaitu bagi mahasiswa magang.

Namun, terdapat saran dari *User* untuk memperhatikan pemilihan warna untuk desain *guidebook* kedepannya agar lebih menyesuaikan dengan tema atau topik yang diangkat. Seperti untuk topik

pemeliharaan kesejahteraan psikologis ini, lebih baik digunakan warna yang lebih cerah agar dapat memberi kesan menenangkan dan tidak terkesan terlalu gelap.

Gambar 6
Hasil Buku Panduan

Hasil akhir buku panduan "*Psychological Well-Being Maintenance on Intern*" dalam bentuk *e-book.*

4. KESIMPULAN DAN SARAN

G*uidebook* dengan judul "Pemeliharaan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Magang" dimaksudkan bagi pembaca dari kalangan mahasiswa magang untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan baru terkait pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. *Guidebook* ini secara keseluruhan memberikan informasi bahwa dengan terjaganya kesejahteraan psikologis yang baik pada mahasiswa magang, maka akan meningkatkan kinerja baik di universitas dan di instansi, serta memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk lebih terlibat dan meningkatkan pemahaman mahasiswa magang di dunia kerja. Hal ini juga berkaitan agar target pembelajaran selama magang tercapai secara maksimal, baik pembelajaran dari segi *soft skill* maupun *hard skill*. Pemilihan penggunaan *guidebook* ini beralasan untuk menjawab keterbatasan dari penggunaan metode sebelumnya yaitu metode RoR yang dianggap memakan waktu dan kurang efektif dari segi waktu. Maka untuk mengatasi permasalahan ini, penulis menggunakan metode *guidebook* yang dapat diakses secara elektronik/*e-book* dengan maksud dan tujuan untuk menjawab keterbatasan metode sebelumnya dan dapat memberikan pemahaman yang setara bagi para pembaca.

Dari tujuan penulisan *guidebook* ini sebagai solusi dari permasalahan yang dialami mahasiswa magang, hasil akhir yang didapati dan diberikan kepada instansi sangat diterima dan instansi merasa buku ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa magang. Konten-konten yang dimuat dalam *guidebook* dianggap efektif untuk menyelesaikan permasalahan mengenai kesejahteraan psikologi yang terjadi pada mahasiswa magang, dikarenakan penambahan contoh-contoh aplikatif yang memudahkan proses pembelajaran. Melalui buku ini juga mahasiswa magang dapat menerapkan informasi yang didapatkan sehingga dapat menjalankan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa dan peserta magang semaksimal mungkin dan menghargai kesempatan dalam program magang yang dijalankan.

Kelebihan dari solusi yang ditawarkan penulis, yaitu penggunaan sarana *guidebook* dibandingkan dengan penerapan solusi pada literatur sebelumnya, yaitu program RoR, adalah melalui sarana *guidebook*, pemahaman yang didapat oleh pembaca akan setara dan sama. *Guidebook* yang disusun oleh penulis juga menggunakan format *electronic book (e-book)* dengan maksud agar pembaca dapat mengakses buku ini dengan efektif dan efisien, di mana saja dan kapan saja. Pembaca juga mudah untuk menyebarkan buku ini kepada teman, keluarga, saudara,

https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.25287

dan relasi sosialnya. Hal ini berkaitan untuk menjawab keterbatasan sebelumnya yang dialami dari program RoR, yaitu keterbatasan waktu dikarenakan banyak peserta magang yang tidak dapat mengikuti sesi *group discussion* yang diadakan sebagai inti dari program RoR tersebut.

Secara keseluruhan, pembahasan yang dimuat dalam *guidebook* ini memiliki kesamaan dengan pembahasan pada program RoR, yaitu mengenai konsep dari *psychological well-being*, pemahaman mengenai faktor-faktor yang menyebabkan penurunan *psychological well-being* pada mahasiswa magang, dan penerapan strategi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa magang. Hal yang menjadi perbedaan pembahasan antara *guidebook* ini dan program RoR adalah dalam *guidebook* ini disertakan pembahasan mengenai ciri-ciri seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik dan dampak terjaganya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa magang. Pembahasan ini tentunya memberikan wawasan baru bagi mahasiswa magang, dan juga dapat membantu proses pemahaman mahasiswa magang mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis.

Namun, meskipun memiliki beberapa kelebihan dibandingkan solusi pada literatur sebelumnya, penerapan *guidebook* dibandingkan solusi sebelumnya juga memiliki beberapa keterbatasan. Dibandingkan dengan solusi sebelumnya, penerapan metode *guidebook* ini memiliki keterbatasan dalam program RoR yang merupakan suatu bentuk *group discussion* yang didampingi oleh psikolog berlisensi sehingga para peserta yang mengikuti program tersebut dapat melakukan sharing kepada ahli profesional. Namun, pada penerapan metode *guidebook,* hal ini tidak dapat dicapai karena pemberian informasi dan pembelajaran yang dilakukan melalui buku hanya berjalan satu arah. Ke depannya, saran untuk menyempurnakan keterbatasan dari penggunaan *guidebook* ini adalah dengan mengadakan sesi sosialisasi melalui sosial media dengan psikolog berlisensi untuk membedah konten-konten materi yang sudah dituliskan pada *guidebook*. Sesi sosialisasi nantinya dapat bersifat terbuka dan fleksibel, contohnya melalui *live* Instagram yang dapat diakses oleh seluruh kalangan ketika memiliki waktu luang, sehingga dapat menjawab juga mengenai keterbatasan waktu dari penerapan program RoR sebelumnya.

Ucapan Terima Kasih *(Acknowledgement)*
Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan artikel ini.

REFERENSI

Adieb, M. (2021, November 18). *Yuk, intip 11 manfaat yang bisa kamu dapatkan dari magang!* Glints. https://glints.com/id/lowongan/manfaat-magang/#.YoeEJahBy5c

Burns, R. (2016). Psychosocial well-being (Pachana, Ed.). *Encyclopedia of Geropsychology*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_251-1

Clarke, L., & Winch, C. (2004). Apprenticeship and applied theoretical knowledge. *Educational Philosophy and Theory, 36*(5), 509–521. doi:10.1111/j.1469-5812.2004.087_1.x

Ernis, D. (2022, Maret 15). Evaluasi program magang kemendikbud, mahasiswa kelebihan beban kerja. *Tempo.com.* https://tekno.tempo.co/read/1571051/evaluasi-program-magang-kemendikbud-mahasiswa-kelebihan-beban-kerja

Forbes, M. P., Iyengar, S., & Kay, M. (2019). Barriers to the psychological well-being of Australian junior doctors: a qualitative analysis. *BMJ open*, *9*(6), e027558.

Hanum, Z. (2022, Maret 7). Kemenkominfo: 89% penduduk Indonesia gunakan *smartphone*. Mediaindonesia.

https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone

Huppert, F. A. (2009). Psychological well‐being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well‐being, 1*(2), 137-164.

Kampus Merdeka (2022). *Program kampus merdeka*. Kemdikbud. https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/

Lam et al. (2010). Psychological well-being of interns in Hong Kong: What causes them stress and what helps them. *Medical Teacher, 32*(3), e120–e126. 10.3109/01421590903449894

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. *Jossey-Bass.* https://icc.rikkyo.ac.jp/wp/wp-content/uploads/2015/12/bulletin_2012_010.pdf

Priesack, A. & Alcock, J. (2015). Well-being and self-efficacy in a sample of undergraduate nurse students: A small survey study. *Nurse Education Today, 35*(5), 16-20. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.01.022

Purjantoro, A. R. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/95419/3/NASKAH%20PUBLIKASI%20AISYAH%20FIX.pdf

Rugaiyah. (2011). Pengembangan kompetensi mahasiswa melalui magang. *Jurnal Manajemen Pendidikan,* 212-217. https://adoc.pub/queue/pengembangan-kompetensi-mahasiswa-melalui-magang-rugaiyah.html

Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0022-3514.69.4.719

Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative Emotional Reactions to Project Failure and the Self-Compassion to Learn from the Experience. *Journal of Management Studies, 46*(6), 923–949. doi:10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x

Detik (2022, Maret 16). FIB UGM lakukan ini untuk cegah eksploitasi mahasiswa magang. *Detik.com.* https://www.detik.com/jateng/berita/d-5985342/fib-ugm-lakukan-ini-untuk-cegah-eksploitasi-mahasiswa-magang

Turner, K. L. & Chung, H. (2020). Transition to eBook provision: A commentary on the preferences and adoption of eBooks by chemistry undergraduates. *Journal of Chemical Education, 97*(5)*,* 1221-1225. https://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/acs.jchemed.9b01157

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2004). The role of psychological well-being in job performance: A fresh look at an age-old quest. *Organizational Dynamics, 33*(4)*,* 338-351. https://www.researchgate.net/profile/Russell-Cropanzano/publication/232586470_The_Role_of_Psychological_Well-Being_in_Job_Performance_A_Fresh_Look_at_an_Age-Old_Quest/links/59e13577a6fdcc7154d36b59/The-Role-of-Psychological-Well-Being-in-Job-Performance-A-Fresh-Look-at-an-Age-Old-Quest.pdf

Yobas, P. K., et al. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences, 91*, 63-68. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034

Zunita, M., et al. (2018). Analisis kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan Konseling, 6*(3). http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/17196

https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.25287