

MELAKUKAN PERSIAPAN MAGANG DENGAN TEPAT DAN MUDAH BERSAMA EDLYN

Febiola Santoso¹, Erika Salsabila², Nadya Adinda Azhar³, Tia Fathin Arifah⁴ & Kiky Dwi Hapsari Saraswati⁵

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: kikys@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Internship is an in-field learning activity that aims to introduce and develop student skills in the professional world. This learning program is held in an intensive way between the student and its company. In line with this, the Indonesian Ministry of Education and Culture introduced a new policy to support the learning activity for college students known as Merdeka Belajar – Kampus Merdeka. This program aims to prepare all students to face changes, either socially, culturally, or technologically. The Ministry of Education and Culture provides different types of programs, but in this case, the author will focus more on the internship program. During the program, authors found certain phenomena experienced by the students. This phenomenon also happened in line with the on-going activity at the university. As a result, students tend to get overwhelmed to manage their time. Based on the observation, authors chose to create a guidance book to a productive internship that consists of four main points, such as Work Engagement, Time Management, Work-Life Balance, and Stress Management, that will help students throughout their internship program. The target audience in our project are college students who get to do their internship program in X Company. A guidance book to a productive internship gained a lot of positive feedback from users and supervisors, such as being able to explain great materials using a simple language so it is easy to understand by common people.

Keywords: work engagement, work-life balance, stress management, time management, guidebook.

ABSTRAK

Program praktik kerja magang adalah suatu kegiatan pembelajaran di lapangan yang bertujuan untuk memperkenalkan dan menumbuhkan kemampuan, baik mahasiswa dalam dunia kerja nyata. Pembelajaran ini dilaksanakan melalui hubungan yang intensif antara peserta program praktik kerja magang dan perusahaan. Sejalan dengan ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Republik Indonesia memperkenalkan kebijakan baru untuk menunjang kegiatan pembelajaran pada tingkat universitas, yaitu Merdeka Belajar - Kampus Merdeka. Program ini bertujuan untuk menyiapkan mahasiswa dalam menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja, dan kemajuan teknologi yang pesat. Selama proses penulis menempuh magang/praktik kerja melalui program Kampus Merdeka di PT X, menemukan beberapa fenomena tertentu yang dialami oleh peserta program. Terjadinya fenomena ini juga sejalan dengan berlangsungnya aktivitas perkuliahan. Akibatnya mahasiswa menjadi kewalahan untuk dapat menyeimbangkan waktunya. Berdasarkan pengamatan tersebut, penulis melakukan penyusunan buku panduan magang produktif berisi empat (4) poin utama, yaitu Work Engagement, Time Management, Work-Life Balance, dan Stress Management, yang dapat membantu mahasiswa selama program magang berlangsung. Target audiens dari buku saku ini adalah mahasiswa magang di PT X. Buku panduan magang produktif mendapatkan feedback positif dari supervisor dan user, seperti mampu memberikan materi informatif dengan bahasa yang ringan sehingga mudah dimengerti.

Kata kunci: keterlibatan kerja, keseimbangan kehidupan kerja, manajemen stres, manajemen waktu, buku panduan

1. PENDAHULUAN

Program praktik kerja magang adalah suatu kegiatan pembelajaran di lapangan yang bertujuan untuk memperkenalkan dan menumbuhkan kemampuan mahasiswa dalam dunia kerja nyata. Pembelajaran ini dilaksanakan melalui hubungan yang intensif antara peserta program praktik kerja magang dan perusahaan. Mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja perlu mempersiapkan diri sebaik mungkin agar tidak terpaksa hanya pada kompetisi disiplin ilmu dari

perguruan tinggi saja. Melalui program magang ini, mahasiswa juga dituntut untuk memiliki pengalaman, pengetahuan, dan wawasan dunia kerja secara nyata. Sejalan dengan ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Republik Indonesia memperkenalkan kebijakan baru untuk menunjang kegiatan pembelajaran pada tingkat universitas, yaitu Merdeka Belajar - Kampus Merdeka. Program ini bertujuan untuk menyiapkan mahasiswa dalam menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja, dan kemajuan teknologi yang pesat. Bentuk kegiatan pembelajaran mahasiswa yang dapat dilakukan di luar kampus asal di antaranya, yaitu pertukaran pelajar, magang/praktik kerja, asistensi mengajar di satuan pendidikan, penelitian/riset, proyek kemanusiaan, kegiatan wirausaha, studi/proyek independen, dan membangun desa/kuliah kerja nyata tematik (Dirjen Dikti Kemendikbud, 2020).

Pada kesempatan ini, penulis akan berfokus dalam membahas program magang/praktik kerja Kampus Merdeka. Menurut Kodrat (2021), proses belajar yang didapatkan dari pengalaman magang/praktik kerja diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menambah wawasan akan dunia industri dan dunia bisnis yang nyata. Suryaman (2020) menambahkan bahwa pembelajaran kurikulum merdeka belajar telah terintegrasi dan bermakna untuk dapat menciptakan lulusan yang unggul dan berdaya secara global. Berdasarkan hasil pengamatan melalui program Kampus Merdeka di PT X, penulis menangkap fenomena mahasiswa yang sedang mengikuti program tersebut merasa kewalahan dengan padatnya aktivitas di kantor. Selain itu, faktor lain yang menjadi hambatan mereka adalah tugas-tugas yang diterima dari universitas sebagai bentuk tanggung jawab terhadap studi mahasiswa. Akibatnya, mereka merasa kesulitan dalam menjalankan keduanya secara bersamaan. Penulis menangkap beberapa ciri umum yang terlihat dari mahasiswa magang di PT X adalah kurangnya semangat dalam mengerjakan pekerjaan/tugas, sering menghabiskan waktu secara sia-sia, sering mengeluh, dan hilangnya fokus dalam menyelesaikan pekerjaan/tugas.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis mencoba berdiskusi kepada pihak perusahaan untuk membahas dan mencari solusi terhadap fenomena yang terjadi. Pihak perusahaan memberikan pertimbangan kepada penulis yaitu membuat *project* dengan hasil yang menarik, efektif, dan tidak mengandung SARA (Suku, Agama, dan Ras). Hasil diskusi yang ditawarkan penulis kepada pihak perusahaan adalah dengan membuat sebuah *guidance book* atau buku saku bagi mahasiswa magang dengan program Kampus Merdeka di PT X. Alasan penulis memilih untuk membuat buku saku dikarenakan buku saku adalah salah satu langkah mudah dalam melakukan psikoedukasi. Selain itu, dengan disajikan tampilan yang menarik menjadikan buku saku ini dapat dengan mudah diterima oleh semua kalangan. Penulis memberi judul buku panduan ini ialah "Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn!". Edlyn merupakan tokoh fiktif utama yang penulis buat. Bersama dengan itu, penulis juga mengembangkan tokoh pendukung, yaitu Jono, sebagai contoh dari mahasiswa yang tidak dapat melakukan persiapan magang dengan baik. Tokoh Edlyn akan menjadi pemandu pembaca pada buku saku agar pembaca lebih mudah memahami tiap-tiap sub bab yang akan dipaparkan. Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn akan berisikan empat materi sub bab, yaitu (a) *Work Engagement*; (b) *Work-Life Balance*; (c) *Time Management*; dan (d) *Stress Management*. Penulis menyadari bahwa dengan hadirnya buku saku "Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn!" dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa untuk lebih mempersiapkan diri mereka sebelum akhirnya memulai program magang. Buku panduan berupa buku saku ini juga diharapkan dapat membantu mereka dalam memahami cara yang terbaik untuk memecahkan masalah selama bekerja.

Berdasarkan fenomena hambatan yang terjadi pada mahasiswa magang, empat materi utama mengenai *Work Engagement*, *Work-Life Balance*, *Time Management*, dan *Stress Management*

dikembangkan sebagai panduan bagi mahasiswa magang agar berjalan lebih produktif. Alasan memilih keempat poin tersebut dikarenakan poin-poin tersebut dianggap sejalan dengan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa magang. Selain itu, keempat poin tersebut juga saling berhubungan satu sama lain. Buku saku ini menjelaskan *tips* pada setiap poin dan cara untuk mencegah agar masalah yang menghambat magang dapat dihindari.

Poin pertama membahas mengenai *Work Engagement*. *Work Engagement* atau keterikatan kerja merupakan keadaan pikiran seseorang yang berkaitan dengan pekerjaan secara positif. *Work Engagement* mengacu pada keadaan positif, afektif-motivasi dari tingginya energi yang dikombinasikan dengan tingkat dedikasi tinggi dan fokus yang kuat pada pekerjaan (Bakker & Leiter, 2010). Buku saku ini juga kembali menjelaskan tentang pentingnya *Work Engagement*. *Work Engagement* dikategorikan sebagai salah satu poin yang penting karena melalui keterikatan kerja, seseorang mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, meningkatkan nilai organisasi/perusahaan, dan juga menghindari terjadinya *burnout*. *Work Engagement* juga dapat mendorong peningkatan performa karyawan sehingga karyawan dapat mengeluarkan potensi yang dimilikinya secara menyeluruh.

Kedua, yaitu pembahasan mengenai *Work-Life Balance*. Umumnya, seringkali ditemukan bahwa terdapat banyak pekerja yang memiliki waktu kerja melebihi delapan jam per hari dan merasa hidupnya hanya untuk bekerja. Berdasarkan penjelasan tersebut, diperlukan pembahasan lanjutan mengenai *Work-Life Balance*. *Work-Life Balance* menggambarkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi kita sehingga peran antara keduanya berjalan selaras (Ramya, 2014). Pelaksanaan *Work-Life Balance* dapat berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja dan mengurangi tingkat stres sehingga meningkatkan kesehatan fisik dan mental para pekerja (Mariati, 2013). Selain itu, *Work-Life Balance* juga dapat meningkatkan kreativitas, produktivitas, serta hubungan baik dengan orang-orang sekitar. Buku saku ini juga memberikan *tips* agar mahasiswa magang dapat menerapkan *Work-Life Balance*.

Poin ketiga yang tidak kalah penting, yaitu *Time Management*. *Time Management* adalah proses perencanaan dan pengendalian secara sadar terhadap waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Adapun contoh manfaat dari pengaplikasian *Time Management* adalah membuat seseorang menjadi tepat waktu dan disiplin serta membuat seseorang menjadi lebih rapi atau terorganisir. Pada buku saku ini, *tips* agar mahasiswa magang dapat memiliki manajemen waktu yang baik juga turut diberikan.

Poin penting terakhir yang ingin disampaikan adalah *Stress Management*. Mahasiswa magang harus dapat mengelola stres agar dapat tetap produktif selama magang berlangsung. Menurut Yarp (2021), hampir seluruh manusia pada umumnya merasakan stres dan itu merupakan hal yang wajar terjadi. Stres muncul jika tubuh dan pikiran kita merasakan adanya tantangan dan stres tidak selalu negatif. Stres sendiri dibagi menjadi empat jenis (Murphy, 2021), yaitu (a) *Acute*; (b) *Episodic Acute*; (c) *Chronic*; dan (d) *Emotional Stress*. Pada buku saku ini, cara untuk mengatasi stres pun dapat ditemukan. Cara ini didasari pada penelitian yang dilakukan oleh LeBlanc & Marques (2019).

2. METODE PENELITIAN

Pada proses pelaksanaan kegiatan ini, penulis melakukan psikoedukasi melalui pengembangan buku saku yang berisi dengan empat materi utama, yaitu (a) *Work Engagement*; (b) *Work-Life Balance*; (c) *Time Management*; dan (d) *Stress Management*. Penulis memilih empat poin tersebut sebagai topik utama untuk menyesuaikan dengan permasalahan yang ditemukan selama

menjalani program magang. Penulis melihat bahwa keempat poin tersebut dapat membantu menjelaskan dan menyelesaikan permasalahan yang sudah ditemukan selama menjalani magang. Pada pemilihan media, penulis memutuskan untuk menggunakan buku saku sebagai salah satu sarana untuk melakukan psikoedukasi karena penggunaannya yang mudah dan praktis. Selain itu, melalui buku saku, penulis dapat menyampaikan pesan atau informasi terkait materi yang dapat dengan mudah dipelajari oleh masing-masing individu. Target audiens yang ingin dicapai oleh penulis merupakan mahasiswa magang di PT X. Untuk dapat menarik perhatian pembaca, penulis menyusun buku saku semenarik mungkin. Selain itu, desain yang diberikan oleh penulis juga ditujukan agar pembaca tidak bosan selama membaca materi yang terdapat pada buku saku. Terkait proses persebaran buku saku, penulis meminta bantuan kepada PT X untuk dapat memberikan buku saku ini kepada para peserta magang di perusahaan tersebut.

Proses produksi buku saku ini melalui tiga tahapan utama, yaitu (a) pembentukan kerangka materi; (b) pencarian materi; dan (c) penyusunan desain buku saku. Pada tahapan pertama, yaitu pembentukan kerangka materi, penulis menentukan empat poin utama yang akan dibahas berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh penulis di tempat magang. Kemudian, penulis membagi materi untuk masing-masing anggota dan dilanjutkan dengan melakukan penyusunan kerangka materi berupa poin-poin yang akan dituliskan pada masing-masing poin utama. Sebagai contoh, penulis menggunakan definisi, manfaat, faktor-faktor yang memengaruhi, dan dasar teori dari *work engagement*. Kerangka utama berupa sub poin tersebut kemudian akan dikembangkan kembali oleh penulis dalam proses pencarian materi. Untuk dapat memenuhi seluruh sub poin yang sudah disusun, penulis melakukan pencarian materi dari jurnal atau artikel yang terkait dengan materi utama. Proses pencarian ini sudah dipastikan menggunakan sumber yang terpercaya sehingga informasi yang dikaji pun dapat dipastikan keasliannya. Terakhir, setelah penulis memenuhi seluruh materi yang diinginkan, penulis mulai melakukan penyusunan dari desain buku saku menggunakan *website* Canva. Penulis secara bersamaan mengedit masing-masing halaman penyusun buku saku agar bisa mendapatkan desain yang sesuai. Selain itu, penulis juga berusaha untuk menggunakan penyusunan setiap kalimat agar menjadi lebih sederhana sehingga akan lebih mudah dimengerti oleh para pembacanya.

Di dalam buku panduan tersebut, penulis merangkum beberapa poin penting terkait materi psikologi yang sangat bermanfaat bagi pembaca untuk dapat diterapkan saat mahasiswa menjalankan program magang/praktik kerja. Poin penting yang akan dijelaskan penulis berkaitan dengan empat poin utama, yaitu *Work Engagement*, *Work-Life Balance*, *Time Management*, dan *Stress Management*. Pada keempat poin ini, penulis akan menjelaskan masing-masing materi yang disertai dengan definisi, manfaat, serta *tips* dan trik yang dapat dilakukan oleh pembaca untuk dapat diimplementasikan ke dalam keseharian mereka saat bekerja. Tidak hanya itu, buku saku ini akan menampilkan beberapa figur yang berperan sebagai pemandu pembaca dalam memahami setiap materi yang disajikan. Sebagai tambahan, buku saku ini juga akan dilengkapi dengan desain yang menarik sehingga pembaca tidak akan merasa jenuh saat membaca.

Adapun alasan penulis memilih keempat poin tersebut karena *Work Engagement*, *Work-Life Balance*, *Time Management*, dan *Stress Management* mempunyai hubungan yang selaras dengan tingkat produktivitas kerja. *Work Engagement* digambarkan sebagai bentuk positif di mana karyawan merasakan keterikatan dengan pekerjaan bahkan perusahaannya. Tingkah laku yang timbul di antaranya adalah karyawan dapat menunjukkan kinerja yang baik dan mampu mengeluarkan potensi maksimalnya dalam bekerja. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang akan dijelaskan dalam buku saku “Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn!”. Kemudian, pembaca akan diarahkan ke materi kedua, yaitu *Work-life balance*. *Work-life*

balance menggambarkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi kita sehingga peran antara keduanya berjalan selaras (Ramya, 2014). Untuk dapat menerapkan *Work-life balance*, pembaca akan memasuki poin ketiga, yaitu *Time Management* sebagai faktor pendukungnya. *Time management* merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan oleh peserta magang untuk dapat mengatur waktu sebaik mungkin sehingga dapat menciptakan efektivitas dan produktivitas.

Selanjutnya, agar pembaca dapat memaksimalkan implementasi ketiga poin tersebut, maka pembaca perlu mengetahui poin terakhir, yaitu *Stress Management*. Jika dilihat kembali, mahasiswa memiliki dua tanggung jawab utama yang sama pentingnya sehingga hal ini perlu disertakan karena mahasiswa magang perlu melakukan pengelolaan stres sebaik mungkin untuk tetap dapat menjaga produktivitas selama magang berlangsung.

Materi dari buku saku ini dijelaskan menggunakan ilustrasi yang menarik dan desain warna yang bervariasi sehingga tidak membosankan untuk dibaca. Bahasa penulisan yang digunakan juga tidak baku sehingga mudah untuk dipahami dan ringan untuk dibaca. Buku saku ini juga menggunakan karakter bernama Edlyn dan Jono sebagai mahasiswa magang yang memandu agar program magang dapat berjalan dengan produktif dengan penerapan empat poin penting, yaitu (a) *Work Engagement*; (b) *Work-Life Balance*; (c) *Time Management*; dan (d) *Stress Management*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1

Sampul buku saku



Pada Gambar 1. penulis melampirkan dua sampul buku saku yang berbeda. Perbedaan pada sampul ini ditujukan untuk menyesuaikan perusahaan masing-masing.

Buku Saku ini diharapkan dapat membantu seluruh mahasiswa yang akan menjalankan MSIB agar dapat lebih sadar dan juga lebih melakukan persiapan secara matang. Hal ini diakibatkan

karena cukup banyak mahasiswa yang mengalami *culture shock* saat pertama kali melakukan magang, terutama mahasiswa yang menjalankan program MSIB sambil mengerjakan skripsi. Setelah selesai melakukan penyusunan buku saku, penulis menunjukkan dan mendapatkan *feedback* dari supervisor magang di lapangan, seperti:

“Buku saku ini dapat disebarluaskan tidak hanya di perusahaan tertentu namun bisa diterbitkan dan tersedia di toko buku *offline* maupun *online* sehingga dengan lebih banyak pembaca akan lebih bermanfaat” (R. W., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

“Wihh mantep tuh bagus, ga *boring* juga bacanya” (M. R. G., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

Penulis juga mendapatkan pujian dari HR *Manager* di PT X, seperti:

“INI KEREN BANGET ASLI..!!!, Sistematis dan kalian bisa jelasin dan *describe* dengan bahasa yang mudah dimengerti. Terus kembangkan ya, Definisi juga kamu ambil dari buku dan jurnal, sumbernya jelas. Jarang yg buat karya dan mencantumkan *source*, dan isinya juga berbobot dan cocok jadi pedoman KM 3..” (S. S., Komunikasi Personal, Juni 23, 2022).

Walaupun begitu, penulis juga mendapatkan beberapa saran serta masukan dari para mentor, seperti:

“Cuma mungkin ada beberapa teori juga tentang stres. Stres itu ada juga *eustress* kalau gasalah, di mana si stres itu dijadikan suatu dorongan yg positif, jadi ga melulu negatif, cuma lupa aku itu teori siapa wkwk” (M. R. G., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

Ada juga beberapa saran serta masukan dari HR *Manager*, seperti:

“But kalo bisa dibuat 2 versi boleh dong untuk *background* dan animasi yg lebih *tech & profesional* dan cocok buat *bapack-bapack* boleh yaa, kalo engga juga *gpp* kok, hehehehe” (S. S., Komunikasi Personal, Juni 23, 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan masukan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Buku Saku “Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn!” hanya membahas sekilas tentang stres. Kurangnya pembahasan tentang stres mendorong supervisor lapangan untuk memberikan penambahan tersebut. Meskipun begitu, alasan penulis tidak terlalu fokus membahas mengenai *stress*, yaitu karena peran stres pada buku saku ini hanya sebagai dampak dari kurangnya persiapan dalam menghadapi ketiga poin sebelumnya, yaitu *Work Engagement*, *Work-Life Balance* dan *Time Management*. Menurut penulis, pembahasan *eustress*, seperti yang disarankan supervisor lapangan, akan sedikit berbeda dengan pembahasan awal. Selain itu, untuk menanggapi saran yang diberikan oleh HR *Manager* PT X terkait desain buku saku yang disusun dalam bentuk komik dan animasi. Pada dasarnya penulis sengaja melakukan penyusunan desain agar terkesan lebih *playful* untuk dapat mempermudah pembaca dan juga mencegah desain yang terlalu formal. Penyusunan desain yang terlalu formal cenderung membuat pembaca lebih cepat bosan, mengingat kembali bahwa isi dari buku saku tersebut banyak membahas mengenai teori yang mendasari masing-masing poin. Penyusunan desain ini juga dibuat semenarik mungkin agar

pembaca dapat memperoleh informasi dalam mempersiapkan dirinya untuk mengikuti program MSIB secara cepat dan mudah.

Beberapa *feedback* lainnya diterima oleh penulis dari mahasiswa yang juga menjalankan MSIB, yaitu:

“*All good* sih, suka sama *visualnya*. Mudah dipahami, sesuai dengan tujuan buku saku, Penyampaian materi yang bagus juga didukung dengan sumber yang terpercaya” (F. I., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

“Bagus banget kok dari segi konten dan desain” (A., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022)

Selain itu, penulis juga mendapatkan beberapa saran maupun masukan dari mahasiswa yang mengikuti MSIB di PT X, yaitu:

“Penjelasan karakter Jono kurang konsisten. Di halaman 1 dia bilang kalo dia temennya Edlyn dalam menjalani MSIB di PT X, tapi di halaman selanjutnya dia bilang belum mempersiapkan kegiatan MSIB. Mungkin bisa diganti jadi si Jono ini temen kampus Edlyn yg bakal ikut MSIB di *batch* selanjutnya” (F. I., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

“Halaman kedua dan ketiga kayaknya perlu *bridging*, biar ga tiba tiba bahas magang produktif” (F. I., Komunikasi Personal, Juni 19, 2022).

Berdasarkan masukan dari mahasiswa yang mengikuti MSIB di PT X, dapat disimpulkan bahwa penulis masih kurang bagus dalam membuat alur cerita sehingga terkesan memaksakan adanya Jono sebagai tokoh kedua. Mahasiswa yang mengikuti MSIB juga memberikan saran terkait penyambungan alur yang menurutnya masih kurang halus dan terkesan terlalu memaksa. Penulis setuju dengan saran dan masukan yang diberikan karena tokoh Jono hanya merupakan tokoh pelengkap, yaitu sebagai contoh seorang yang tidak mempunyai persiapan ketika akan menjalani MSIB. Penulis juga menyetujui bahwa pembawaan alur cerita belum tergolong baik karena penulis benar-benar lebih berfokus untuk membahas teori-teori dan juga bagaimana cara mengatasinya sehingga memang terkesan kurang dalam membuat alur cerita.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan syukur serta rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam membuat dan menyelesaikan Buku Saku “Panduan Magang Produktif Bersama Edlyn!”.

REFERENSI

- Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2010). *Work engagement: A handbook of essential theory and research*. Psychology Press.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Buku panduan merdeka belajar – kampus merdeka*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI
- Kodrat, D. (2021). Industrial Mindset of Education in Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Policy. *Islamic Research*, 4(1), 9-14. <http://www.jkpiis.com/index.php/jkpiis/article/view/60>

- LeBlanc, N. J., & Marques, L. (2019, April 17). *How to handle stress at work*. Harvard Health Publishing.
<https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-handle-stress-at-work-2019041716436>.
- Mariati. (2013). *Pengaruh work-life balance & burnout terhadap kepuasan kerja*. Undergraduate Thesis. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Murphy, A. (2021, Juli 26). *4 types of stress and how to overcome it*. Declutter The Mind.
<https://declutterthemind.com/blog/types-of-stress/>.
- Ramya, R. (2014). Work-life balance strategies of woman. *International Journal of Research and Development, A Management Review*, 5(2), 21-26.
- Suryaman, M. (2020). Orientasi pengembangan kurikulum merdeka belajar. *In Seminar Nasional Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 1(1), 13-28.
- Yarp, A. (2021, November 29). *What is psychological stress?*. The American Institute of Stress.
<https://www.stress.org/what-is-psychological-stres>