

## GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA MAGANG DI JABODETABEK

Christine Elisabeth Widyachandra, Vivia Lee, Zamralita, Venesia

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara  
Korespondensi: zamralita@fpsi.untar.ac.id

---

### ABSTRACT

*The number of students who continue to increase causes students to have to better prepare themselves so that they are ready to find work after graduating from college. One of the efforts to prepare students is to carry out internship activities. Internship activities aim to improve abilities and competencies through direct practice in the field. Internship activities can also improve the work readiness of students. However, students who carry out internships have greater demands than students in general. Unmanageable demands can cause students to experience stress. This study aims to look at the description of stress on intern students in Jabodetabek. This research was conducted using a descriptive quantitative method involving 100 apprentice student participants in Jabodetabek. This study used the Perceived Stress Scale (PSS) developed by Cohen et al. (1983). The results of this study were 71% of participants experienced moderate stress. The results of different tests conducted on the demographic data of gender and duration of apprenticeship showed values of 0.288 and 0.632. This value is greater than 0.05 which indicates that there is no significant difference between stress based on the demographic data. The factor that most caused the participants to experience stress was the occupational factor of 54.6%.*

**Keywords:** Stress, internship student, stressor

### ABSTRAK

Jumlah mahasiswa yang terus meningkat menyebabkan mahasiswa harus semakin mempersiapkan dirinya agar siap untuk mencari pekerjaan setelah lulus kuliah. Salah satu upaya untuk mempersiapkan mahasiswa adalah dengan melaksanakan kegiatan magang. Kegiatan magang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi melalui praktik langsung di lapangan. Kegiatan magang juga dapat meningkatkan kesiapan kerja para mahasiswa. Namun, mahasiswa yang melaksanakan magang memiliki tuntutan yang lebih besar. Tuntutan yang tidak dapat diatasi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran stres pada mahasiswa magang di Jabodetabek. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif deskriptif yang melibatkan 100 partisipan mahasiswa magang di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). Hasil dari penelitian ini adalah 71% partisipan mengalami stres sedang. Hasil uji beda yang dilakukan pada data demografis jenis kelamin dan durasi magang menunjukkan nilai 0,288 dan 0,632. Nilai ini lebih besar dibandingkan dengan 0,05 yang menandakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara stres berdasarkan data demografis tersebut. Faktor yang paling menyebabkan partisipan mengalami stres adalah faktor okupasi sebesar 54,6%.

**Kata Kunci:** Stres, mahasiswa magang, stressor

### PENDAHULUAN

Persaingan dalam pencarian pekerjaan semakin ketat setiap tahunnya, khususnya bagi para mahasiswa yang baru lulus (*fresh graduate*). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 7,6 juta orang pada tahun 2021. Wilayah Jabodetabek yang termasuk dalam Provinsi Banten, DKI Jakarta, dan Jawa Barat menjadi daerah dengan populasi mahasiswa terbanyak di seluruh Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Wilayah Jabodetabek juga dikenal sebagai daerah yang memiliki lapangan pekerjaan

tertinggi di Indonesia (Agustyani & Santoso, 2020). Namun, wilayah Jabodetabek juga termasuk dalam daerah yang memiliki tingkat pengangguran yang cukup tinggi (Setyani & Finuliyah, 2022). Tingkat pengangguran terdidik di Indonesia sendiri mencapai 8,55% dari total angkatan kerja pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2021). Salah satu penyebab dari banyaknya lulusan sarjana yang menganggur adalah kurangnya *soft skill* yang dimiliki dan pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan pendidikan (Isnaini & Lestari, 2015). Melihat hal ini, penting bagi mahasiswa untuk menyiapkan diri sebaik mungkin agar dapat bersaing khususnya di wilayah Jabodetabek. Tidak hanya para mahasiswa, pemerintah dan universitas-universitas di Indonesia juga ikut turut serta dalam mempersiapkan mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja. Pemerintah menyediakan program tambahan, yaitu program magang bersertifikat dalam rangka membantu universitas dalam mempersiapkan mahasiswa agar lebih siap untuk memasuki dunia kerja di masa yang akan datang. Tidak hanya mengikuti program pemerintah, beberapa universitas di Indonesia juga menyediakan program magang mandiri untuk para mahasiswa sesuai dengan ketentuan universitas masing-masing.

Magang merupakan sarana bagi mahasiswa untuk menyalurkan teori yang sudah dipelajari di perkuliahan ke dalam dunia kerja (Supriyatno & Luailik, 2022). Magang juga merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan serta kompetensi melalui penerapan materi atau pengetahuan dalam dunia kerja (Lutfia & Rahadi, 2020). Kegiatan magang diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan pengalaman mahasiswa dengan bekerja secara langsung di lapangan. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kesiapan mental untuk menghadapi dunia kerja di masa yang akan datang. Kegiatan magang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan kerja mahasiswa, di mana mahasiswa menjadi lebih siap bekerja karena memiliki lebih banyak keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman kerja yang diperoleh mahasiswa saat magang (Listria, 2022).

Namun, mahasiswa yang melaksanakan magang pada umumnya memiliki tuntutan yang lebih besar, di mana mereka harus memenuhi tuntutan bekerja dan menyelesaikan perkuliahan (Islahuddiny et al., 2022; Wilks, 2008). Mahasiswa magang yang memiliki banyak tuntutan melebihi batas dirinya dan tidak mampu mengatasinya dapat mengalami stres (Dewi et al., 2022; Saraswati, 2017). Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, tergantung bagaimana mereka memberi makna atau persepsi pada stresnya masing-masing (Saraswati, 2017). Persepsi bahwa individu sedang mengalami situasi yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikontrol dan tidak memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah disebut *perceived stress* (PS) (Cohen et al., 1983; Febriana et al., 2021). Persepsi tersebut dapat menghasilkan emosi negatif yang berpengaruh pada kemampuan masing-masing individu dalam mengatasi stres.

Stres yang terjadi pada mahasiswa merupakan respon mahasiswa terhadap faktor yang menyebabkan stres. Faktor penyebab terjadinya stres dapat berbeda antar mahasiswa satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah faktor okupasi atau pekerjaan yang dianggap terlalu membebani atau mengancam sehingga dapat menimbulkan reaksi fisiologis maupun psikologis berupa stres (Riggio, 2018). Faktor okupasi dapat bersumber dari individu, grup, atau organisasi itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Wintoro et al. (2018) menyatakan bahwa penyebab yang paling mengganggu adalah upah kerja yang tidak sesuai. Selain itu, faktor beban kerja yang terlalu banyak, kurangnya waktu dalam pekerjaan, kurangnya informasi dan fasilitas dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak cocoknya individu dengan kebijakan perusahaan, serta buruknya hubungan dan komunikasi dengan karyawan lain termasuk atasan juga menjadi penyebab stres faktor okupasi (Riggio, 2018; Wintoro et al., 2018).

Faktor lain yang dapat menjadi stres bagi mahasiswa magang adalah faktor akademik. Faktor ini berhubungan dengan masalah pada aktivitas perkuliahan yang tidak menyenangkan yang disebabkan banyaknya tuntutan pada mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018). Mahasiswa merasa cemas akan banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan pekerjaan yang harus diselesaikan dengan waktu yang dirasa kurang. *Time management* yang buruk juga dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres (Nayak, 2019). Berdasarkan penelitian Musabiq dan Karimah (2018), sebanyak 48,7% partisipan merasa banyaknya beban tugas kuliah sebagai penyebab utama mereka mengalami stres faktor akademik. Tekanan belajar dari kampus dan kekhawatiran akan nilai yang berlebihan juga menjadi penyebab mahasiswa stres (Dewi et al., 2022). Tidak hanya stres yang berasal dari faktor okupasi dan akademik, mahasiswa magang juga dapat menjadi stres karena faktor perjalanan pergi ke kantor maupun pulang dari kantor (Musabiq & Karimah, 2018). Banyaknya pekerja di Jabodetabek menyebabkan Jabodetabek sebagai daerah metropolitan yang memiliki populasi komuter pekerja tertinggi di Indonesia (Rosida et al., 2019). Populasi ini menandakan keramaian yang cenderung menyebabkan kemacetan dan menyebabkan para pekerja lebih rentan untuk mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Rüger et al. (2017) menunjukkan bahwa perjalanan jarak jauh memiliki hubungan dengan stres yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadi dan Yudhistira (2020), di mana setiap kenaikan waktu 10 menit dalam komuter akan meningkatkan peluang stres sebesar 0,8%.

Banyaknya faktor stres pada mahasiswa magang menyebabkan mahasiswa magang lebih mudah untuk mengalami stres. Melihat hal ini, peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat tingkatan stres pada mahasiswa yang melaksanakan magang di Jabodetabek. Tidak hanya ingin mengetahui tingkatan stres mahasiswa magang, peneliti juga ingin meneliti faktor apa saja yang menjadi penyebab utama mahasiswa magang mengalami stres.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang pada bagian sebelumnya, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran stres pada mahasiswa magang di Jabodetabek.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, di mana data-data akan dianalisis dengan angka dan dilakukan perhitungan statistik tertentu (Yuananda & Laksmiwati, 2022). Metode kuantitatif deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang akan diteliti. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 5 - 8 yang sedang melaksanakan kegiatan magang di Jabodetabek sebagai pemenuhan Mata Kuliah Magang atau Praktik Kerja.

Penelitian ini menggunakan metode *online survey* dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form sebagai instrumen pengumpulan data. Peneliti membuat poster dan disebarluaskan melalui platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Line untuk mempermudah pengambilan data. Penelitian ini mengumpulkan beberapa data demografis dari partisipan, yaitu nama atau inisial, nomor telepon, email, jenis kelamin, usia, jenis universitas, fakultas, jumlah SKS Mata Kuliah Magang, mata kuliah lain selain Mata Kuliah Magang, lokasi magang, dan durasi magang. Penelitian ini juga mengumpulkan data mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya stres pada mahasiswa magang.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983), yang terdiri dari 10 butir dan akan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Salah satu contoh butir dari alat ukur PSS adalah ‘Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.’ Alat ukur ini menggunakan Skala Likert dengan rentang 0 sampai 4 (0 = Tidak Pernah, 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Kadang-Kadang, 3 = Cukup Sering, dan 4 = Sangat Sering).

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada aplikasi *IBM SPSS Statistic 25.0 version for Windows* untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Uji validitas menunjukkan hasil valid, di mana  $r$  hitung sebesar 0,327-0,806 lebih besar dibandingkan  $r$  tabel sebesar 0,1966. Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil reliabilitas yang reliabel, yaitu  $\alpha = 0,82$ . Peneliti juga melakukan pengujian deskriptif frekuensi dan statistik untuk mengetahui tingkat stres dari seluruh partisipan. Kemudian, peneliti melakukan uji beda dengan *Independent Sample Test* dan *Anova* untuk melihat apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dan durasi magang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil dan Analisis Data Utama

Penelitian ini memiliki partisipan sebanyak 100 orang, yang terdiri dari 31 partisipan laki-laki dan 69 partisipan perempuan. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 19 - 26 tahun. Mayoritas partisipan sebanyak 37% berusia 21 tahun. Sebanyak 91% partisipan berasal dari universitas swasta. Partisipan penelitian ini berasal dari 10 fakultas yang berbeda dan fakultas kedokteran menjadi fakultas yang paling banyak mengisi kuesioner ini sebanyak 71%. Mayoritas jumlah SKS untuk Mata Kuliah Magang yang dilaksanakan para partisipan adalah 2-20 SKS. Sesuai dengan karakteristik penelitian, mahasiswa yang mengisi kuesioner ini adalah mahasiswa yang melaksanakan magang di Jabodetabek. Mayoritas partisipan sebanyak 64% melaksanakan magang di Tangerang. Sebanyak 47% partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa magang dengan durasi magang sampai sekarang 1-4 bulan. Data demografis partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Data Demografis Seluruh Partisipan**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (N=100)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	31	31%
Perempuan	69	69%
<b>Usia (tahun)</b>		
19	2	2%
20	12	12%
21	35	35%
22	33	33%
23	12	12%
24	4	4%
25	1	1%
26	1	1%
<b>Jenis Universitas</b>		
Universitas Negeri	9	9%
Universitas Swasta	91	91%
<b>Fakultas</b>		
Bahasa	1	1%
Ekonomi	3	3%
Ilmu Komunikasi	2	2%
Kedokteran	71	71%
Keperawatan	1	1%
Pariwisata	1	1%
Pertanian	1	1%
Psikologi	14	14%
Public Relation	1	1%

Teknik	5	5%
<b>Jumlah SKS Mata Kuliah Magang</b>		
2-20 SKS	70	70%
22-40 SKS	18	18%
42-60 SKS	5	5%
82-100 SKS	7	7%
<b>Lokasi</b>		
Bekasi	2	2%
Bogor	1	1%
Jakarta	33	33%
Tangerang	64	64%
<b>Durasi</b>		
1-4 bulan	47	47%
5-8 bulan	31	31%
9-12 bulan	3	3%
>12 bulan	19	19%

Penelitian ini mengukur tingkat stres partisipan berdasarkan masing-masing kategori. Tingkat stres dikategorisasikan menjadi tiga kategori (Cohen et al, 1983), yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Indikasi stres ringan memiliki skor berkisar 0-13. Skor antara 14-26 menunjukkan stres sedang. Sedangkan, skor 27-40 mengindikasikan stres berat. Data tingkat stres dapat dilihat di tabel berikut ini.

**Tabel 2**  
**Tingkat Stres Seluruh Partisipan**

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
0-13	Stres ringan	17	17%
14-26	Stres sedang	71	71%

27-40	Stres berat	12	12%
-------	-------------	----	-----

Pada Tabel 2 ditemukan hasil bahwa mahasiswa magang di Jabodetabek mayoritas mengalami stres sedang. Sebanyak 71% mahasiswa magang termasuk dalam kategori stres sedang, 17% mahasiswa magang memiliki stres ringan, dan 12% mahasiswa magang memiliki stres berat.

### Hasil dan Analisis Data Tambahan

Penelitian ini juga mengukur tingkat stres berdasarkan beberapa data demografis yang tersedia. Pengukuran bertujuan untuk mengetahui tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dan durasi magang. Peneliti mengukur rata-rata skor dan melakukan uji beda untuk melihat apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan atau tidak. Data tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dan durasi magang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3**  
**Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Rata-Rata Skor	Sig. (2-tailed)
Laki-laki	9	17	5	8,55	0,288
Perempuan	8	54	7	0,04	

Hasil Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor laki-laki maupun perempuan berada pada kategori stres sedang. Begitu juga dengan jumlah partisipan terbanyak berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 17 laki-laki dan 54 perempuan. Jumlah ini cukup jauh jika dibandingkan dengan partisipan yang mengalami stres ringan maupun berat. Hanya 9 laki-laki dan 8 perempuan yang mengalami stres ringan, serta hanya 5 laki-laki dan 7 perempuan yang mengalami stres berat. Penelitian ini juga melakukan uji beda terhadap skor laki-laki dan perempuan, di mana didapatkan nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,288. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres laki-laki dan perempuan.

**Tabel 4**  
**Tingkat Stres Berdasarkan Durasi Magang**

Durasi Magang	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Rata-Rata Skor	Sig.
1-4 Bulan	8	33	6	18,68	0,632
5-8 Bulan	6	20	5	20,39	
9-12 Bulan	1	2		19,67	
>12 Bulan	2	16	1	20,47	

Hasil Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor seluruh durasi magang berada pada kategori stres sedang. Berdasarkan uji beda yang dilakukan dengan uji *Anova*, didapatkan nilai *Sig.* sebesar 0,632. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara masing-masing durasi magang.

Penelitian ini juga mengukur *stressor* sebagai penyebab mahasiswa magang mengalami stres. *Stressor* dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu faktor okupasi, akademis, dan perjalanan. Partisipan dapat memilih lebih dari satu faktor yang dinilai menjadi penyebab mereka mengalami stress. Data mengenai faktor stress dapat dilihat pada Tabel 5. Sebanyak 82% partisipan memilih lebih dari satu faktor sebagai penyebab mereka mengalami stres. Faktor okupasi menjadi faktor yang paling banyak dipilih. Sebanyak 88 partisipan memilih faktor okupasi sebagai faktor yang menyebabkan mereka mengalami stres. Dari 88 partisipan yang memilih faktor okupasi, hanya 25 partisipan yang memilih faktor okupasi tanpa memilih faktor lainnya. 63 partisipan lainnya memilih faktor okupasi dan faktor akademis maupun faktor perjalanan. Banyaknya beban pekerjaan menjadi faktor yang paling banyak dipilih sebesar 17,2% dari total frekuensi faktor.

Kemudian, sebanyak 68 partisipan memilih faktor akademis sebagai faktor yang menyebabkan mereka mengalami stres. Dari 68 partisipan yang memilih faktor akademis, hanya 4 partisipan yang memilih faktor akademis tanpa memilih faktor lainnya. 64 partisipan lainnya memilih faktor akademis dan faktor okupasi maupun faktor perjalanan. Banyaknya beban tugas-tugas kuliah menjadi faktor kedua yang paling banyak dipilih sebesar 14% dari total frekuensi faktor. Sedangkan, hanya 28 partisipan yang memilih faktor perjalanan sebagai faktor yang menyebabkan mereka mengalami stres. Dari 28 partisipan yang memilih faktor perjalanan, tidak ada satu pun yang hanya memilih faktor perjalanan.

**Tabel 5**  
**Faktor Penyebab Stres**

<b>Faktor Penyebab</b>	<b>Frekuensi Faktor yang Dipilih Partisipan*</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Frekuensi Partisipan (N=100)</b>
<b>Faktor Okupasi</b>			<b>88</b>
Banyaknya beban pekerjaan	69	17,2%	
Upah yang tidak sesuai dengan pekerjaan	29	7,2%	
Kurangnya waktu dalam menyelesaikan pekerjaan	55	13,7%	
Kurangnya informasi dalam menyelesaikan pekerjaan	32	8%	
Tidak cocok dengan kebijakan perusahaan	10	2,5%	
Kurang baiknya hubungan dan komunikasi dengan karyawan lain	24	6%	



<b>Total Faktor Okupasi</b>	<b>219</b>	<b>54,6%</b>
<b>Faktor Akademis</b>		<b>68</b>
Tekanan belajar dari kampus	48	12%
Banyaknya beban tugas-tugas kuliah	56	14%
Kekhawatiran yang berlebihan akan nilai kuliah	50	12,4%
<b>Total Faktor Akademis</b>	<b>154</b>	<b>38,4%</b>
<b>Faktor Perjalanan</b>		<b>28</b>
Kemacetan atau keramaian dalam perjalanan pergi maupun pulang magang	28	7%
<b>Total Faktor Perjalanan</b>	<b>28</b>	<b>7%</b>

**\*Keterangan: Partisipan dapat memilih lebih dari 1 faktor**

**Tabel 6**

**Faktor Lain Penyebab Stres**

<b>Faktor Lain</b>	<b>Frekuensi (N=29)</b>	<b>Persentase(%)</b>
Kelelahan	6	20,7%
Masalah interpersonal	6	20,7%
Kecemasan akan harapan dan target dari diri sendiri orang tua dan dosen.	5	17,2%
Manajemen waktu	4	13,8%
Masalah ekonomi	3	10,3%
Upah yang terlambat	3	10,3%
Jarak yang jauh	2	7%

Partisipan dalam penelitian ini dapat mengisi faktor lain yang belum tertera pada faktor sebelumnya, yang dapat dilihat di Tabel 6. Kelelahan dan memiliki masalah hubungan dengan teman, pacar, maupun keluarga menjadi faktor yang paling banyak diisi oleh partisipan. Kemudian, sebanyak 5 partisipan merasa cemas akan harapan dan target yang ditetapkan oleh diri sendiri dan orang tua maupun dosen. Manajemen waktu juga menjadi faktor yang menyebabkan 4 partisipan merasa stres. Faktor lainnya adalah upah yang terlambat diberikan, memiliki masalah ekonomi, dan jarak lokasi magang yang jauh.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa magang di Jabodetabek memiliki tingkat stres sedang. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wintoro et al. (2018), di mana sebagian besar mahasiswa magang memiliki tingkat stres sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hamadi et al. (2018) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang bekerja memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Hal ini disebabkan mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran dan harus dapat mengatur waktu kuliah dan kerja (Hamadi et al., 2018). Tingkat stres sedang yang dialami sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengindikasikan stres yang dialami masih dapat dihadapi oleh masing individu (Wintoro et al., 2018). Namun, tidak menutup kemungkinan terjadinya dampak pada fisik, kognitif, dan emosi mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018).

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat stres dengan taraf sedang dan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Islahuddiny et al. (2022), bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa magang laki-laki dan perempuan. Uji beda juga dilakukan untuk melihat tingkat stres berdasarkan durasi magang dan mendapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan durasi magang. Penelitian yang dilakukan oleh Habibi dan Jefri (2018) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara masa kerja terhadap stres kerja. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pajow et al. (2020), di mana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja. Hal ini disebabkan pekerja dengan durasi kerja yang lebih lama sudah memiliki banyak pengalaman dan lebih memiliki resiliensi yang tinggi dalam menghadapi tekanan dibandingkan pekerja dengan masa kerja baru (Pajow et al., 2020).

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini sebanyak 82% partisipan memilih lebih dari satu faktor penyebab stres. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018), di mana faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa dapat bersumber dari akademik, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan secara bersamaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor okupasi menjadi faktor yang paling banyak dipilih sebagai penyebab partisipan mengalami stres. Banyaknya beban pekerjaan yang termasuk dalam faktor okupasi menjadi faktor yang paling banyak dipilih sebanyak 17,2% dari total frekuensi faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Mensah et al. (2020) dan Wintoro et al. (2018) juga mendapatkan hasil yang sesuai, di mana stres yang dialami mahasiswa magang berasal dari beberapa faktor pekerjaan, seperti banyaknya beban pekerjaan, kurangnya waktu dan informasi untuk menyelesaikan pekerjaan, serta upah yang tidak sesuai. Faktor akademis juga menjadi penyebab stres pada mahasiswa magang. Banyaknya tugas kuliah, tekanan belajar, dan kekhawatiran akan nilai menjadi faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Dewi et al., 2022; Musabiq & Karimah, 2018; Yuananda & Laksmiwati, 2022). Faktor lain yang dapat menyebabkan stres adalah faktor perjalanan, khususnya di daerah Jabodetabek yang menjadi kawasan dengan populasi komuter pekerja tertinggi di Indonesia (Rosida et al., 2019). Komuter yang bekerja termasuk dalam kelompok yang sensitif terhadap stres, maka perusahaan maupun instansi dapat mengeluarkan beberapa kebijakan yang mendukung kesejahteraan pekerja sebagai upaya menurunkan stres pekerja (Riyadi & Yudhistira, 2020).

Tidak hanya faktor yang sudah dijabarkan sebelumnya, masih terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan mahasiswa magang mengalami stres. Partisipan dalam penelitian ini dapat mengisi faktor-faktor lain yang belum tertera pada faktor sebelumnya. Beberapa partisipan merasa stres yang dialami disebabkan oleh kelelahan dan memiliki masalah interpersonal

dengan orang lain. Kelelahan terjadi karena mahasiswa memiliki jadwal yang padat antara kegiatan kuliah dan bekerja, serta pola hidup yang kurang baik juga dapat menyebabkan kelelahan dan kesehatan yang memburuk (Hamadi et al., 2018; Musabiq & Karimah, 2018). Adanya masalah interpersonal, baik dengan pacar, teman, maupun keluarga juga menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa dapat mengalami stres (Musabiq & Karimah, 2018). Selayaknya mahasiswa pada umumnya, mahasiswa magang pun dapat mengalami stres yang disebabkan oleh kecemasan akan harapan dan target dari diri sendiri dan orang lain, termasuk orang tua dan dosen. Mahasiswa merasa tertekan karena adanya tuntutan dan harapan tinggi yang tidak sesuai dengan realita (Yuananda & Laksmiwati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2022) juga menemukan bahwa harapan keluarga dan dosen menjadi kontribusi terbesar terhadap tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa magang juga dapat mengalami stres karena padatnya kegiatan yang disebabkan oleh sulitnya mengatur manajemen waktu (Hamadi et al., 2018). Masalah ekonomi juga menjadi faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa magang. Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) menunjukkan masalah ekonomi menjadi faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Permasalahan ekonomi ini berhubungan dengan keterlambatan pembayaran upah pada mahasiswa magang. Mahasiswa magang merasa stres karena mereka sudah mengerjakan pekerjaan yang diberikan namun upahnya tidak sesuai harapan (Wintoro et al., 2018). Faktor terakhir penyebab stres yang dicantumkan oleh partisipan adalah jarak terhadap lokasi magang yang jauh. Hasil ini didukung oleh penelitian Rüger et al. (2017) yang menunjukkan bahwa perjalanan jarak jauh memiliki hubungan dengan stres yang lebih tinggi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang melaksanakan kegiatan magang sebagai pemenuhan Mata Kuliah Magang atau Praktik Kerja di Jabodetabek mengalami stres sedang. Berdasarkan uji beda yang dilakukan dalam penelitian ini, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dan durasi magang terhadap tingkat stres. Tingkat stres yang dianalisis berdasarkan data demografis juga mayoritas menunjukkan tingkat stres sedang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini memilih lebih dari satu faktor yang menyebabkan mereka mengalami stres, baik faktor okupasi, akademis, maupun perjalanan. Faktor okupasi menjadi faktor yang paling banyak dipilih oleh partisipan dalam penelitian ini. Selain 3 faktor tersebut, partisipan juga menyebutkan faktor-faktor lain yang menyebabkan mereka mengalami stres, yaitu kelelahan, memiliki masalah interpersonal, kecemasan akan harapan, manajemen waktu, upah yang terlambat diberikan, masalah ekonomi, dan jarak lokasi magang yang jauh.

Penelitian selanjutnya dapat menganalisis mengapa mahasiswa magang memiliki tingkat stres sedang. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk mengambil data terkait jenis atau posisi magang yang dipilih. Saran lain yang dapat dilakukan adalah melakukan penelitian pada mahasiswa magang seluruh Indonesia untuk mendapatkan hasil yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustyani, E. M., & Santoso, I. (2020). Analisis lowongan pekerjaan studi kasus: Jobstreet portal. *Seminar Nasional Official Statistics 2020*, 1, 226-235. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.362>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah mahasiswa di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan menurut provinsi 2021*. Badan Pusat Statistik. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzd09/da\\_04/2](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzd09/da_04/2)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Khoirunissa, R. Z. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-402. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60-70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>
- Habibi, J., & Jefri. (2018). Analisis faktor risiko stres kerja pada pekerja di unit produksi PT. Borneo Melintang Buana Export. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 50-59. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i2.658>
- Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. H. (2018). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggal Dewi Malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 369-378. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>
- Islahuddiny, B. M., Dewi, F. I. R., & Sari, M.P. (2022). Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 116-136. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20894>
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Jurnal Indigenous*, 13 (1), 39-50. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2322>
- Listria. (2022). *Pengaruh program magang terhadap kesiapan kerja mahasiswa manajemen pendidikan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. [Skripsi sarjana]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Lutfia, D. D., & Rahadi, D. R. (2020). Analisis internship bagi peningkatan kompetensi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 8(3), 199-204. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v8i3.340>
- Mensah, C., Azila-Gbettor, E. M., Appiteu, M. E., & Agbodza, J. S. (2020). Internship work-related stress: A comparative study between hospitality and marketing students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 33(1), 29-42. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1726769>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486.
- Pajow, C., Kawatu, P. A. T., & Rattu, J. A. M. (2020). Hubungan antara beban kerja, masa kerja dan kejenuhan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller PT.

- Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7), 28-36.
- Riggio, R. E. (2018). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology* (7th. ed.). New York: Routledge
- Riyadi, G. A., & Yudhistira, M. H. (2020). Pola perilaku komuter dan stres: Bukti dari Jabodetabek. *Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan*, 13(1), 185-210. <https://doi.org/10.24843/JEKT.2020.v13.i01.p10>.
- Rosida, I., Sari, D. W., & Irjayanti, A. D. (2019). The mode choices and commuting stress: Empirical evidence from Jakarta and Denpasar. *Jurnal Pengembangan Kota*, 7(1), 68-76. <https://doi.org/10.14710/jpk.7.1.68-76>
- Rüger, H., Pfaff, S., Weishaar, H., & Wiernik, B. M. (2017). Does perceived stress mediate the relationship between commuting and health-related quality of life? *Transportation research part f: Traffic psychology and behaviour*, 50, 100-108. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.07.005>
- Saraswati, K. D. H. (2017). Perilaku kerja, perceived stress, dan social support pada mahasiswa internship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 216-222. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.352>
- Setyani, A. M., & Finuliyah, F. (2022). Pengangguran terdidik pada masa pandemi covid-19: Analisis pada data sakernas 2020. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 17(1), 27-39. <https://doi.org/10.47198/naker.v17i1.118>
- Supriyatno, H., & Luailik, E. (2022). Peningkatan kompetensi melalui program magang: Studi kasus di perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Kajian Ilmu dan Perpustakaan*, 7(1), 53-69. <http://dx.doi.org/10.29300/mkt.v7i1.6398>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.1806051>
- Wintoro, A. Y., Dwiputri, R. R., Yuniarti, S., & Iskandarsyah, A. (2018). Mengenal lebih dekat: Stress kerja pada dokter internsip. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 67-72. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.16840>
- Yuananda, B. A., & Laksmiwati, H. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. *Character: Jurnal penelitian psikologi*, 9(5), 206-216.