



# Analisis tingkat stres kerja mahasiswa magang di *head office*

Gebby Lewakabessy, Yulian H Wenno<sup>\*)</sup>, Widyatmika Wasito, Hanok Mandaku  
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 12<sup>th</sup>, 2026

Revised Mar 20<sup>th</sup>, 2026

Accepted May 6<sup>th</sup>, 2026

#### Keyword:

ASSET,  
Kesehatan psikologis,  
Lingkungan kerja,  
Mahasiswa magang,  
Stres kerja.

### ABSTRAK

Perkembangan dunia kerja yang semakin kompetitif menuntut mahasiswa memiliki kesiapan profesional dan kemampuan adaptasi yang baik melalui program magang. Namun, proses magang sering kali memunculkan tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan, adaptasi lingkungan kerja, dan tekanan profesionalisme sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja mahasiswa magang di Head Office PT. Xyz. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 31 mahasiswa magang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen A Shortened Stress Evaluation Tool (ASSET) bagian Perceptions of Your Job yang terdiri atas 37 item dengan skala Likert empat poin. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui bantuan program SPSS 12.00 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa magang mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang sebanyak 21 responden (67,7%), kategori rendah sebanyak 6 responden (19,4%), dan kategori tinggi sebanyak 4 responden (12,9%). Departemen Engineering menjadi departemen dengan kontribusi tingkat stres tertinggi dibandingkan departemen lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa stres kerja pada mahasiswa magang dipengaruhi oleh kompleksitas pekerjaan, tuntutan adaptasi terhadap lingkungan profesional, tekanan profesionalisme, serta faktor eksternal seperti tekanan finansial dan ketidakpastian kerja. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan organisasi dan sistem pendampingan yang adaptif dalam menciptakan lingkungan magang yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.



© 2026 The Authors. Published by APSEMI.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Yulian H Wenno,  
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia  
Email: [julianwenno@gmail.com](mailto:julianwenno@gmail.com)

## Pendahuluan

Era globalisasi dan transformasi industri yang semakin kompetitif, dunia kerja mengalami perubahan yang sangat dinamis. Perusahaan tidak lagi hanya membutuhkan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan teknis, tetapi juga individu yang mampu beradaptasi dengan tekanan kerja, perubahan organisasi, serta tuntutan profesionalisme yang tinggi. Kondisi ini menyebabkan kesiapan mental dan kemampuan mengelola tekanan kerja menjadi aspek penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, institusi pendidikan mulai mendorong mahasiswa untuk memperoleh pengalaman kerja nyata melalui program magang sebagai bagian dari proses pengembangan kompetensi profesional. Program magang dipandang sebagai sarana

---

strategis untuk menjembatani kesenjangan antara teori akademik dan praktik kerja di lapangan, sekaligus membentuk kesiapan mahasiswa menghadapi realitas dunia kerja (Aswita, 2022).

Fenomena meningkatnya tekanan kerja pada mahasiswa magang menjadi isu yang semakin relevan dalam beberapa tahun terakhir. Mahasiswa magang tidak hanya dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan secara profesional, tetapi juga harus beradaptasi dengan budaya organisasi, pola komunikasi kerja, target perusahaan, hingga sistem kerja yang berbeda dengan lingkungan akademik. Dalam praktiknya, tidak sedikit mahasiswa magang mengalami tekanan psikologis akibat tingginya tuntutan pekerjaan, ketidakjelasan peran, minimnya pengalaman kerja, serta ekspektasi untuk menunjukkan performa optimal dalam waktu yang relatif singkat. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa program magang yang seharusnya menjadi media pembelajaran profesional justru berpotensi memunculkan tekanan psikologis dan stres kerja apabila mahasiswa tidak memiliki kesiapan adaptif yang memadai (Sartika, 2023).

Stres kerja merupakan kondisi ketika individu mengalami ketegangan fisik maupun psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut (Henni & Andi, 2023). Stres kerja juga dipahami sebagai kondisi ketidakseimbangan kemampuan fisik dan psikologis individu dalam menjalankan tugas organisasi yang berdampak pada aspek emosi, perilaku, pola pikir, serta performa kerja (Chasanah & Maulida, 2022). Dalam konteks mahasiswa magang, stres kerja menjadi lebih kompleks karena mereka berada pada fase transisi dari lingkungan akademik menuju dunia profesional. Mahasiswa magang umumnya belum memiliki pengalaman kerja yang matang sehingga lebih rentan mengalami tekanan emosional, kebingungan peran, hingga kelelahan mental ketika menghadapi tuntutan pekerjaan nyata.

Fenomena stres kerja pada mahasiswa magang menjadi semakin penting untuk diperhatikan karena dampaknya tidak hanya memengaruhi produktivitas kerja selama program magang berlangsung, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, kualitas pengalaman magang, bahkan kesiapan karier mahasiswa di masa depan. Stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat memunculkan berbagai konsekuensi negatif, seperti penurunan konsentrasi, kecemasan, kelelahan emosional, rendahnya kepercayaan diri, hingga menurunnya kemampuan adaptasi sosial di lingkungan kerja. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa magang merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat keterbatasan pengalaman profesional dan kemampuan coping terhadap lingkungan kerja yang kompleks.

Selain faktor tuntutan pekerjaan, tekanan finansial juga menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya stres kerja pada mahasiswa magang. Mahasiswa yang menghadapi beban biaya pendidikan, kebutuhan hidup, transportasi, maupun biaya tempat tinggal cenderung mengalami tekanan tambahan ketika menjalani program magang, khususnya apabila program tersebut tidak memberikan dukungan finansial yang memadai. Faktor eksternal seperti tuntutan akademik, kondisi ekonomi, interaksi sosial, lingkungan kerja, serta kurangnya dukungan sosial diketahui dapat memperbesar risiko munculnya stres pada mahasiswa (Nur & Mugi, 2021). Dengan demikian, stres kerja mahasiswa magang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor organisasi, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi personal dan sosial yang mereka hadapi selama proses magang berlangsung.

Mahasiswa magang di Head Office PT. Xyz menjadi konteks penelitian yang menarik karena berasal dari berbagai institusi pendidikan, program studi, serta daerah yang berbeda. Keragaman latar belakang tersebut menciptakan dinamika adaptasi yang lebih kompleks, terutama ketika mahasiswa ditempatkan pada divisi-divisi dengan karakteristik pekerjaan yang berbeda. Selain dituntut untuk aktif, produktif, dan cepat beradaptasi, mahasiswa magang juga harus mampu mengintegrasikan kompetensi akademik mereka dengan kebutuhan pekerjaan yang belum tentu selaras dengan bidang studi yang dipelajari di perguruan tinggi. Ketidaksihinggaan antara latar belakang akademik dan tugas kerja ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, kebingungan peran, serta kecemasan terhadap performa kerja yang pada akhirnya memicu stres kerja.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami kondisi psikologis mahasiswa magang sebagai bagian dari upaya menciptakan sistem magang yang lebih sehat, adaptif, dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Selama ini, sebagian besar penelitian mengenai stres kerja lebih banyak difokuskan pada karyawan tetap atau tenaga profesional, sedangkan penelitian yang secara spesifik mengkaji tingkat stres kerja pada mahasiswa magang, khususnya di lingkungan head office perusahaan, masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menyoroti stres kerja secara umum tanpa melihat dinamika adaptasi mahasiswa lintas program studi dan lintas daerah dalam lingkungan kerja profesional yang kompleks. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan faktor tuntutan kerja, tekanan finansial, serta tantangan adaptasi organisasi sebagai satu kesatuan dalam memahami stres kerja mahasiswa magang. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih mendalam.

Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap mahasiswa magang di lingkungan Head Office PT. Xyz yang memiliki karakteristik heterogen dari sisi institusi pendidikan, program studi, dan penempatan kerja. Penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan tingkat stres kerja mahasiswa magang, tetapi juga memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana dinamika lingkungan kerja profesional, tekanan adaptasi, serta faktor eksternal membentuk pengalaman stres kerja pada mahasiswa magang. Selain itu, penggunaan instrumen A Shortened Stress Evaluation Tool (ASSET) memberikan pendekatan yang lebih sistematis dalam mengidentifikasi persepsi mahasiswa terhadap stresor kerja di lingkungan organisasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi kerja dan kesehatan mental mahasiswa magang, serta kontribusi praktis bagi perusahaan dan institusi pendidikan dalam merancang program magang yang lebih suportif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa magang berdasarkan data numerik yang diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan instrumen penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan karakteristik data secara objektif melalui analisis statistik deskriptif, seperti nilai mean, median, modus, rentang skor, varians, dan standar deviasi, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat stres kerja responden secara komprehensif.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani program magang di Head Office PT. Xyz. Jumlah populasi penelitian sebanyak 42 mahasiswa magang yang berasal dari berbagai departemen. Namun, berdasarkan proses pengumpulan data, hanya 31 responden yang mengembalikan dan mengisi kuesioner secara lengkap sehingga jumlah sampel penelitian yang dianalisis sebanyak 31 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, dengan mempertimbangkan keterjangkauan jumlah populasi serta relevansi karakteristik responden terhadap tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah bagian \*Perceptions of Your Job\* dari \*A Shortened Stress Evaluation Tool\* (ASSET) yang dikembangkan oleh Faragher et al. (2004). Instrumen ASSET digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap berbagai stresor kerja yang muncul di lingkungan pekerjaan. Kuesioner ini terdiri atas 37 item pernyataan yang mencakup berbagai aspek stres kerja, seperti tuntutan pekerjaan, tekanan peran, hubungan interpersonal di lingkungan kerja, serta kondisi organisasi yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Setiap item dalam kuesioner diukur menggunakan skala Likert empat poin, yaitu skor 1 menunjukkan "Sangat Tidak Setuju", skor 2 "Tidak Setuju", skor 3 "Setuju", dan skor 4 "Sangat Setuju". Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat persepsi stresor kerja yang semakin tinggi. Penggunaan skala Likert empat poin bertujuan untuk mengurangi kecenderungan respon netral sehingga responden lebih terdorong memberikan pilihan jawaban yang merepresentasikan kondisi yang dirasakan secara aktual. Data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner selanjutnya diolah menggunakan bantuan aplikasi Microsoft Excel untuk proses tabulasi data awal dan pengkodean skor. Setelah itu, analisis statistik dilakukan menggunakan program \*Statistical Package for the Social Sciences\* (SPSS) versi 12.00 for Windows. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai distribusi tingkat stres kerja mahasiswa magang berdasarkan nilai rata-rata, distribusi frekuensi, persentase, dan kategorisasi tingkat stres kerja responden.

## Hasil dan Pembahasan

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (51,6%), sedangkan responden perempuan berjumlah 15 orang (48,4%). Berdasarkan distribusi penempatan departemen, sebagian besar mahasiswa magang ditempatkan pada Departemen Engineering sebanyak 13 orang (41,9%). Tingginya jumlah mahasiswa magang pada departemen tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan tenaga magang pada bidang teknis relatif lebih besar dibandingkan departemen lainnya. Karakteristik pekerjaan pada bidang engineering yang cenderung memiliki tingkat kompleksitas tinggi, target kerja yang ketat, serta tuntutan penyelesaian tugas secara cepat dan akurat diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap

munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa magang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prasetya et al. (2022) yang menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi dan tekanan pekerjaan yang bersifat teknis dapat menjadi pemicu utama munculnya stres kerja.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	16	51,6
	Perempuan	15	48,4
<b>Departemen</b>	Engineering	13	41,9
	Technical	3	9,7
	General Affair	2	6,5
	Marcom	2	6,5
	QC	1	3,2
	Training Center	1	3,2
	Mxxx	1	3,2
	Corporate Legal	1	3,2
	Staff Administrasi Training Center	1	3,2
	Corsec	1	3,2
	Teknik Otomasi	1	3,2
	HCM	1	3,2
	Corporate Secretary	1	3,2
	HSE	1	3,2
SCM	1	3,2	

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja mahasiswa magang, dilakukan analisis statistik deskriptif menggunakan skor total hasil pengukuran instrumen ASSET. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai distribusi data tingkat stres kerja responden melalui nilai rata-rata, rentang skor, standar deviasi, dan varians.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Tingkat Stres Kerja Mahasiswa Magang**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Range	Mean	Std. Deviation	Variance
Tingkat Stres Kerja	31	39	95	56	63,06	16,002	256,062

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa skor tingkat stres kerja mahasiswa magang memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 63,06 dengan standar deviasi sebesar 16,002. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa magang berada pada kategori stres kerja sedang. Sementara itu, nilai standar deviasi yang cukup tinggi mengindikasikan adanya variasi tingkat stres yang cukup beragam antarresponden. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi, persepsi terhadap tekanan kerja, serta mekanisme coping yang berbeda dalam menghadapi tuntutan pekerjaan selama program magang berlangsung. Penentuan kategorisasi tingkat stres kerja dilakukan menggunakan pedoman kategorisasi Azwar (2012), yaitu dengan membagi skor menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi.

**Tabel 3. Pedoman Kategorisasi Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Azwar (2012)**

Kategori	Interval Skor
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$X > M + 1SD$

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, distribusi tingkat stres kerja mahasiswa magang dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Kerja Mahasiswa Magang**

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
$X < 47,06$	Rendah	6	19,4
$47,06 \leq X < 79,07$	Sedang	21	67,7
$X > 79,07$	Tinggi	4	12,9

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa magang berada pada kategori stres kerja sedang, yaitu sebanyak 21 responden (67,7%). Selanjutnya, sebanyak 6 responden (19,4%) berada pada kategori stres rendah, sedangkan 4 responden (12,9%) berada pada kategori stres tinggi. Dominasi kategori stres sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa magang mengalami tekanan kerja yang cukup signifikan, namun masih berada pada batas kemampuan adaptasi psikologis mereka. Kondisi ini mengindikasikan bahwa lingkungan kerja magang memiliki tuntutan yang cukup besar sehingga mampu memunculkan tekanan emosional dan mental secara konsisten pada mahasiswa magang.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Widyachandra et al. (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa magang mengalami tingkat stres sedang dengan persentase mencapai 71%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wintoro et al. (2018) juga menunjukkan bahwa mahasiswa magang cenderung mengalami stres kerja pada tingkat moderat akibat proses adaptasi terhadap lingkungan kerja profesional. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa stres kerja pada mahasiswa magang merupakan fenomena yang cukup umum terjadi, khususnya pada individu yang sedang berada dalam masa transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja profesional. Kondisi tersebut juga diperkuat oleh penelitian Sugara et al. (2020) yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi sering muncul pada individu yang menghadapi tuntutan adaptasi serta tekanan lingkungan yang tinggi. Dalam konteks mahasiswa magang, tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan pekerjaan, penyesuaian diri terhadap budaya organisasi, serta ekspektasi profesional yang harus dipenuhi dalam waktu relatif singkat.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa Departemen Engineering menjadi departemen dengan kontribusi terbesar terhadap tingkat stres sedang maupun tinggi. Pada kategori stres sedang, mahasiswa magang dari Departemen Engineering mencapai 9 responden (29,03%), sedangkan pada kategori stres tinggi terdapat 3 responden (9,68%) yang berasal dari departemen tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan teknis yang menuntut ketelitian, kemampuan problem solving, tekanan target kerja, serta tuntutan penyelesaian pekerjaan secara cepat berpotensi meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa magang. Selain itu, mahasiswa magang di bidang teknis umumnya menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan pengetahuan teoritis dengan praktik kerja nyata yang lebih kompleks dan dinamis.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin dan Departemen

Tingkat Stres	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)	Departemen Dominan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	Laki-laki	3	9,68	Engineering, GA, Technical, Mxxx, Staff Administrasi	1 masing-masing	3,23
	Perempuan	3	9,68			
Sedang	Laki-laki	11	35,48	Engineering	9	29,03
	Perempuan	10	32,26	Marcom, Technical, Corsec	2 masing-masing	6,45
Tinggi	Laki-laki	2	6,45	Engineering	3	9,68
	Perempuan	2	6,45	Training Center	1	3,23

Kondisi ini sejalan dengan pendapat Henni dan Andi (2023) yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dapat memicu stres kerja. Beban kerja yang tinggi, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, ketidakjelasan peran, serta rendahnya dukungan sosial di lingkungan kerja menjadi faktor dominan penyebab stres. Selain itu, Isdaryati dan Izazi (2024) menyebutkan bahwa mahasiswa magang sering menghadapi tantangan berupa adaptasi terhadap budaya organisasi, tuntutan profesionalisme, serta tekanan untuk mampu menerapkan kompetensi akademik dalam praktik kerja nyata. Penelitian Wicaksono et al. (2024) juga menunjukkan bahwa ketidakpastian kerja dan tekanan profesional dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa magang terhadap stres kerja. Tidak hanya faktor pekerjaan, Nasr et al. (2024) menjelaskan bahwa tekanan finansial, tuntutan ekonomi, serta adaptasi geografis turut menjadi stressor tambahan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa magang. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kerja mahasiswa magang merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor organisasi, sosial, ekonomi, dan psikologis secara bersamaan. Temuan tersebut turut diperkuat oleh Rahmad dan Zatrachadi (2026) yang menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif individu dalam lingkungan kerja sangat dipengaruhi oleh kemampuan organisasi dalam menyediakan dukungan psikologis dan intervensi yang adaptif terhadap tekanan kerja. Oleh karena itu, perusahaan maupun institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa magang melalui sistem pendampingan, komunikasi kerja yang suportif, serta pengelolaan beban kerja yang lebih adaptif agar proses magang dapat berjalan secara optimal tanpa menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa magang di Head Office PT. Xyz secara umum mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa proses magang tidak hanya menjadi sarana pengembangan kompetensi profesional, tetapi juga menghadirkan tekanan psikologis yang nyata bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia kerja. Tingkat stres yang muncul dipengaruhi oleh kompleksitas lingkungan kerja, proses adaptasi terhadap budaya organisasi, tuntutan profesionalisme, serta ketidaksesuaian antara kemampuan akademik dengan kebutuhan pekerjaan di lapangan. Dominasi tingkat stres pada kategori sedang hingga tinggi pada mahasiswa yang ditempatkan di Departemen Engineering memperlihatkan bahwa karakteristik pekerjaan teknis yang menuntut ketelitian, kecepatan, dan tanggung jawab tinggi memiliki kontribusi besar terhadap munculnya tekanan kerja. Selain faktor pekerjaan, kondisi psikologis mahasiswa magang juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan finansial, ketidakpastian kerja, serta kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan profesional yang baru. Dengan demikian, stres kerja pada mahasiswa magang merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya dari aspek beban kerja semata, tetapi juga berkaitan dengan dinamika personal, sosial, dan organisasi.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian institusi pendidikan dan perusahaan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa magang. Program magang idealnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan kerja, tetapi juga perlu didukung oleh sistem pendampingan, komunikasi organisasi yang suportif, serta pengelolaan beban kerja yang proporsional agar mahasiswa mampu menjalani proses adaptasi kerja secara sehat dan produktif. Penelitian ini juga memperkuat kajian mengenai stres kerja pada

mahasiswa magang dengan menghadirkan gambaran empiris mengenai dinamika tekanan kerja di lingkungan head office perusahaan yang memiliki karakteristik kerja profesional dan kompleks.

## Referensi

- Aida, R. R. (2021). Analisis Stres Kerja Pada Pekerja PT PLN (PERSERO) Pusat Manajemen Proyek UPMK II Surabaya. Repository.Unair.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres Kerja. In Semarang University Press
- Aswita, D. (2022). Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Mbk): Inventarisasi Mitra Dalam Pelaksanaan Magang Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*, 9(2), 56. <https://doi.org/10.22373/pbio.v9i2.11747>
- Azwar, E. (2019). Program Pengalaman Lapangan (Magang) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(9), 211–221.
- Chasanah, U., & Maulida, L. (2022). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT.Smart Lab Indonesia Tangerang. *Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen*, 1, No.4(e-ISSN: 2962-0813; p-ISSN: 2964-5328), 199–210.
- Faragher, E. B., Cooper, C. L., & Cartwright, S. (2004). A shortened stress evaluation tool (ASSET). *Stress and Health*, 20(4), 189–201. <https://doi.org/10.1002/smi.1010>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *XIII(1)*, 104– 116.
- Henni, Z., & Andi, A. D. I. (2023). Stres Kerja (Efitra (ed.); Pertama, Issue Faktor penyebab stres kerja). PT. Sonpedia Publishing aiandonesia. [https://www.google.co.id/books/edition/STRES\\_KERJA/tn\\_pEAAAQBAJ?hl=id&gbpv](https://www.google.co.id/books/edition/STRES_KERJA/tn_pEAAAQBAJ?hl=id&gbpv)  
<https://doi.org/10.29313/bcsa.v2i2.4708>
- International Journal of Science and Research Archive*, 2020, 0–3. <https://doi.org/https://doi.org/10.30574/ijra.2024.13.1.1957>
- Isdaryati, M. N., & Izazi, Z. (2024). Menghadapi Tantangan Administrasi di tempat Magang ( CV Griya Persada Engineering ). 1(3), 333–338.
- Kurniaty, H. (2020). Pengaruh Stres Lingkungan Kerja, Stres Kerja Organisasi Dan Stres Kerja Pribadi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kabupaten Barito Selatan. *Restorica: Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara Dan Ilmu Komunikasi*, 6(2), 70–81. <https://doi.org/10.33084/restorica.v6i2.1780>
- Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education. *BMC Public Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19312-0>
- Nasution, L. M. (2017). STATISTIK DESKRIPTIF. *Jurnal Hikmah*, 14(1829–8419), 49–55.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Prasetya, F. D., Muttaqin, I., & Trianiza, I. (2022). Analisis Beban Kerja Karyawan Bagian Engineering PT Wijaya Tri Utama Plywood Industri Dengan Menggunakan Metode Work Load Analisis. *Teknik Industri*, 26201, Fakultas Teknik, Universitas Islam Kalimantan MAB, 1–9.
- Ragnarsdóttir, & Lind, S. (2018). Evaluation of possible work stressors : Research conducted in an Icelandic company.
- Rahmad, R., & Zatrachadi, M. F. (2026). Identifikasi kebutuhan intervensi bibliotherapy berbasis website untuk meningkatkan subjective well-being karyawan. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 11(1), 8-14.
- Sartika, D. (2023). STRES KERJA. In A. T. Putranto (Ed.), CV WIDINA MEDIA UTAMA

- 
- Sugara, G. S., Syahputra, Y., Fadli, R. P., Zola, N., Putri, Y. E., Amalianita, B., ... & Fitria, L. (2020). The depression anxiety stress scales (DASS-21): an Indonesian validation measure of the depression anxiety stress. *The International Journal of Counseling and Education*, 5(5), 205-215.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alabeta, CV. Wicaksono, N. G., Jati, I. M., & Azizah, A. N. (2024). Critical review : The relationship between the implementation of a contract work system and employee job insecurity.
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, Z., & Venesia, V. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Magang Di Jabodetabek. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 73–
- Wintoro, A. Y., Dwiputri, R. R., Yuniarti, S., & Iskandarsyah, A. (2018). Mengenal Lebih Dekat: Occupational Stress Pada Dokter Internsip. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.16840>