



STRATEGI MAHASISWA MAGANG DALAM MENGHADAPI STRES KERJA DAN AKADEMIK BAGIAN ORGANISASI SEKRETARIAT DAERAH KOTA MALANG

Evita Reyssa Aqila Al Gandhi¹, Aulani Rizqia Syah Ridha²

^{1 2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
evitareyssa@gmail.com

Abstract: *The MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) program is a student internship program for a certain period that aims to increase the relevance between the world of education and the world of work. However, the majority of MBKM interns are prone to experiencing stress due to the work and academic pressures they face. This study aims to determine the causes of work and academic stress among interns, how to overcome stressful conditions through coping strategies, and to analyze the results of implementing coping strategies in the Organizational Section of the Malang City Regional Secretariat. The method used in this study employs a qualitative approach with an intrinsic case study research type. The subjects of this study came from two different campuses, namely Universitas Negeri Malang and UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The results of this study indicate that there are several factors causing interns to feel stressed, such as burnout and excessive workload. To overcome this, a problem-focused coping strategy is employed, which has a positive impact on interns, such as feeling happier and less tired when engaging in activities, both in the office as well as in the campus environments.*

Keywords: *Coping Strategies, Academic Stress, Work Stress*

Abstrak: Program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) adalah program magang mahasiswa selama periode tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan relevansi antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Namun, mayoritas intern MBKM rentan mengalami stres akibat tekanan kerja dan akademik yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan penyebab stres kerja dan akademik di kalangan intern, cara mengatasi kondisi stres melalui strategi koping, dan menganalisis hasil penerapan strategi koping di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus intrinsik. Subjek penelitian ini berasal dari dua kampus berbeda, yaitu Universitas Negeri Malang dan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan intern merasa stres, seperti *burnout* dan beban kerja yang berlebihan. Untuk mengatasi hal ini, strategi koping yang berfokus pada masalah diterapkan, yang memberikan dampak positif bagi intern, seperti merasa lebih bahagia dan tidak terlalu lelah saat terlibat dalam aktivitas, baik di lingkungan kantor maupun di lingkungan kampus.

Kata Kunci: Strategi Koping, Stres Akademik, Stres Kerja

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan tinggi, program magang telah menjadi komponen penting, terutama sebagai cara untuk menghubungkan pengetahuan akademik dengan dunia kerja. Mahasiswa tidak hanya diberi kesempatan untuk mempelajari teori di kelas, tetapi mereka juga diberi kesempatan untuk menerapkan pengetahuan tersebut di dunia kerja. Dalam hal ini, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah menginisiasi program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang bertujuan untuk meningkatkan relevansi antara pendidikan tinggi dengan dunia kerja (Sulistyaningrum dkk., 2022).

Meskipun magang memiliki banyak keuntungan, mahasiswa seringkali menghadapi banyak tekanan selama masa magang. Mereka harus cepat beradaptasi dengan tempat kerja, mengelola tugas pekerjaan yang sering kali lebih berat dari yang mereka pikirkan, dan menyelesaikan tugas akademik yang tidak kalah menantang. Dari aktivitas tersebut, muncullah perasaan tertekan dan merasa terancam atau biasa disebut dengan stres yang diakibatkan oleh kombinasi tekanan pekerjaan dan akademik secara bersamaan.

Ella Jauvani, dalam (Wibowo, 2019) menjelaskan bahwa stres kerja adalah suatu keadaan tertekan yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi pekerjaan seseorang. Sejalan dengan pendapat Fahmi dalam (Manda, 2020), tentang definisi stres kerja yaitu ketika seseorang menekan diri dan jiwanya di luar kemampuan mereka, sehingga jika terus dibiarkan tanpa solusi, ini akan berdampak pada kesehatannya.

Sedangkan Barseli & Ifdil dalam (Vinahapsari & Rosita, 2020) memberikan definisi tentang stress akademik yaitu persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respons yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah atau akademik. Hal ini mencakup reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.

Berdasarkan kedua definisi tersebut, sejatinya stres kerja maupun akademik dapat memberikan suatu tekanan dan perasaan tidak aman sehingga dapat menimbulkan emosi negatif seperti emosi tidak stabil, sakit fisik, gangguan tidur, dan lain-lain. Stres tidak timbul begitu saja, tetapi biasanya diikuti oleh faktor-faktor peristiwa yang mempengaruhi psikologis seseorang, dan peristiwa-peristiwa ini terjadi di luar kemampuannya.

Stres kerja dan akademik yang dialami mahasiswa magang merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti, terutama di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang, yang memiliki lingkungan kerja yang birokratis dan penuh dengan tugas administratif yang menuntut tinggi. Lingkungan pemerintahan yang kaku dan formal pun dapat menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang belum terbiasa dengan ritme dan struktur organisasi pemerintahan.

Di sisi lain, tanggung jawab akademik tetap berjalan seiring dengan tuntutan untuk menyelesaikan laporan magang, tugas akhir, atau bahkan ujian akhir. Mahasiswa dihadapkan pada situasi di mana mereka harus membagi waktu dan energi antara pekerjaan magang yang melelahkan dan tugas akademik yang menumpuk.

Untuk meminimalisir tekanan stres kerja dan akademik yang tinggi, tentunya mahasiswa perlu menemukan strategi terbaiknya untuk mengurangi tekanan stres yang dialami. Strategi yang dimaksud adalah strategi koping. Lazarus dan Folkman dalam (Mahardhani dkk., 2020), mengatakan bahwa strategi koping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengubah sisi kognitif dan perilakunya dengan mengelola tuntutan internal dan eksternal tertentu dengan melebihi kemampuan sumber daya yang dimiliki dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan stres.

Ada dua jenis pendekatan pada strategi koping ini, yaitu: pendekatan *problem-focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi yang timbul

akibat stres tersebut. Jika tekanan kerja dan akademik tidak diatasi dengan tepat, itu dapat berdampak pada emosi, fisik, perilaku, kognitif, dan hubungan interpersonal (Yunalia dkk., 2021).

Perlu diketahui bahwa setiap orang bisa mengelola stres dengan cara yang berbeda. Misalnya, ada individu yang efektif menggunakan teknik relaksasi, sedangkan individu lainnya cukup dengan mencari dukungan sosial di sekitarnya. Di lingkungan pemerintahan khususnya di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang, penerapan strategi di atas dapat membantu mahasiswa agar bisa seimbang dengan kedua tanggung jawab tersebut dengan perasaan yang lebih tenang dan menyenangkan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Widyachandra dkk., 2023) tentang “*Gambaran Stress Pada Mahasiswa Magang di Jabodetabek*,” membahas tentang mayoritas mahasiswa di Jabodetabek mengalami stres akibat magang mereka. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa stres adalah faktor utama. Faktor lain yang berkontribusi terhadap stres termasuk pekerjaan, hubungan, manajemen waktu, masalah ekonomi, dan lokasi pekerjaan.

Penelitian di atas didukung oleh penelitian (Vercelli dkk., 2024) tentang “*Gambaran Work Life Balance pada Mahasiswa Magang MSIB Batch 6 Di Jakarta*,” yang memberikan hasil bahwa *work-life balance* mahasiswa magang MSIB Batch 6 rendah dengan beberapa faktor penyebabnya, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian dari pembimbing di tempat kerja, pengelola program studi dan universitas, dan pihak lainnya yang berhubungan.

Maka dari itu, penelitian ini akan membahas tentang “Strategi Mahasiswa Magang dalam Menghadapi Stres Kerja dan Akademik di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang” dengan tujuan untuk mengidentifikasi awal mula penyebab stres kerja dan akademik yang dihadapi mahasiswa magang serta cara mengatasinya. Penelitian ini lebih fokus pada cara mengelola stres kerja dan

akademik mahasiswa magang menggunakan strategi koping.

METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, di mana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah lazim digunakan, dan dilakukan oleh sekelompok peneliti dari bidang ilmu sosial, termasuk ilmu pendidikan. Adapun jenis penelitian kualitatif ini menggunakan jenis penelitian studi kasus intrinsik karena ingin memahami suatu persoalan dalam suatu unit sosial secara mendalam dan sesuai dengan ketertarikan pada suatu persoalan. Dalam tahap penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu: Pertama, tahap persiapan penelitian, yang meliputi observasi lokasi penelitian, penyusunan pedoman, instrumen wawancara, serta pembuatan jadwal penelitian. Kedua, tahap pelaksanaan penelitian, yang meliputi proses wawancara dan analisis hasil pengumpulan data.

Pada penelitian ini, subjek penelitian diambil dari 3 mahasiswa dari 2 kampus yang berbeda, yaitu: informan inisial AS (22 Tahun) dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, informan inisial TN (22 Tahun) dari Universitas Negeri Malang, dan informan inisial CI (22 Tahun) dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab Stres Kerja dan Akademik Mahasiswa Magang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab stres kerja dan akademik dari mahasiswa yang mengikuti kegiatan magang adalah *burnout*. Informan TN menjelaskan bahwa kondisi *burnout* pada saat melaksanakan magang disebabkan oleh dirinya yang kurang istirahat dengan cukup sehingga akan berdampak pada kelelahan mental dan fisik dalam jangka waktu yang lama.

Kondisi di atas, tentunya telah dibuktikan oleh penelitian Leni Tri Wahyuni, dalam penelitian (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) yang memberikan penjelasan tentang

hubungan stres dan kualitas tidur mahasiswa. Sebanyak 96.2% mahasiswa mengalami stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Artinya, mahasiswa yang tidak memperhatikan pola tidurnya dapat menimbulkan beberapa dampak yang buruk seperti risiko stres, emosi tidak stabil, penurunan konsentrasi dan daya ingat, bahkan mudah sakit fisik.

Selain itu, beban kerja yang berlebihan pun menjadi penyebab pada peningkatan stres kerja dan akademik mahasiswa. Dalam hal ini, informan CI dan AS memberikan pernyataan yang sama jika salah satu penyebab stres dalam diri mereka ditimbulkan karena ada beban kerja yang banyak seperti menganalisis kebutuhan jabatan di setiap kantor dinas di kota Malang, mengarsip dokumen, serta perkuliahan daring yang dilakukan pada malam hari.

Dampak dari kelebihan beban kerja pada diri seseorang adalah kelelahan fisik dan psikis yang menyebabkan adanya penurunan kinerja. Guastelo dkk. dalam penelitian (Putri dkk., 2021) menjelaskan bahwa saat seseorang mengalami kelelahan akibat pekerjaan, maka kinerja seseorang akan menurun. Selain itu, kelelahan juga dapat memengaruhi motivasi diri, kreativitas, dan kemampuan interpersonal.

Dampak di atas ditegaskan kembali oleh Mahendrawanet, dalam (Batubara & Abadi, 2022) yang memberikan penjelasan jika beban kerja yang diterima terlalu besar atau ketahanan fisik lemah, maka akan menyebabkan gangguan dalam bekerja. Dengan demikian, penyebab stres yang dialami mahasiswa saat menjalankan kegiatan magang dan kuliah adalah terjadinya *overload* yang nantinya akan berdampak pada kelelahan mental dan fisik.

Dari berbagai penyebab stres yang dialami, stres ini dikategorikan ke dalam jenis *eustres*. Ayudia & Rochendi, dalam (Shafira & Nasution, 2022) menjelaskan bahwa *eustress* adalah stres positif yang terjadi ketika seseorang mengalami tingkat stres tinggi untuk memotivasi diri mereka dan melakukan kegiatan yang positif untuk mencapai tujuan mereka. Hal ini dapat terlihat pada mahasiswa magang di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang yang mengalami tingkat stres akibat ketidakmampuan mengerjakan *jobdesk*, karena mayoritas dari

mereka lintas jurusan dengan lokasi magang yang berbeda.

Strategi Koping dalam Menghadapi Stres Kerja dan Akademik Mahasiswa

Ketika mahasiswa mengalami stres yang berlebihan akibat adanya tuntutan kerja dan akademik, maka akan berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik yang mana dapat memengaruhi produktivitas seseorang. Supaya tingkat stres itu semakin menurun, maka dapat dilakukan pencegahan melalui strategi *problem focused coping*. Adapun beberapa cara yang dilakukan oleh ketiga informan saat merasakan stres akibat tekanan pekerjaan magang dan akademik adalah sebagai berikut:

1. Mendengarkan Musik

Strategi pertama yang dilakukan adalah mendengarkan musik. Informan TN menceritakan jika solusi pertama yang dilakukan saat mengalami stres kerja dan akademik adalah melakukan relaksasi dengan mendengarkan musik. Hal ini didukung oleh penelitian dari *The Journal of Positive Psychology* yang mengungkapkan bahwa seseorang yang telah mendengarkan musik selama dua minggu secara teratur, berdampak baik pada perbaikan *mood* dan penurunan stres (Lailatul Izzah, 2020).

2. Istirahat

Strategi kedua yang dilakukan adalah menggunakan waktu istirahat sebagai bentuk pemulihan energi sehingga dapat meminimalisir tekanan stres dari berbagai hal. Adapun faktor yang berpengaruh terhadap pemulihan energi antara lain adalah waktu istirahat, periode istirahat, dan frekuensi istirahat (Hidayat dkk., 2020).

Adapun strategi di atas dipakai oleh informan AS yang menggunakan waktu istirahatnya dengan tidak melakukan tugas kantor dan akademik. Adapun durasi yang dihabiskan oleh informan AS saat beristirahat sekitar 60 menit dan diisi dengan kegiatan ibadah, makan, dan berbincang dengan rekan kerja.

3. Mendapatkan Dukungan Sosial

Strategi selanjutnya adalah mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial ini bisa berupa perhatian, bantuan, atau hanya sekadar kehadiran dari orang-orang terdekat seperti keluarga,

teman, atau rekan kerja. Castelein dkk. dalam (Aprilia & Yoenanto, 2022) memberikan pernyataan bahwa persepsi dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, baik fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah dan tekanan.

Informan AS, TN, dan CI setuju jika dukungan sosial dari berbagai pihak seperti atasan kantor, rekan magang, dan dosen kampus akan memberikan dampak yang baik saat ketiga informan tersebut mengalami tekanan. Contohnya, atasan kantor selalu memberikan tanggapan yang baik ketika mahasiswa magang bertanya terkait pekerjaan kantor, dosen kampus yang selalu memberikan tenggat waktu pengumpulan tugas yang lebih lama agar bisa berkonsentrasi dengan kedua tugas yang ada, hingga hanya sekadar bercerita dengan rekan magang dan saling membantu satu sama lain saat menghadapi masalah.

4. Teknik Manajemen Waktu

Selanjutnya adalah teknik manajemen waktu. Masalah lain dari penyebab stres adalah adanya fokus yang terpecah antara magang dan kuliah sehingga menyebabkan mahasiswa harus memiliki manajemen waktu yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Adapun cara yang dilakukan informan CI dan AS dalam mengelola waktu adalah menggunakan metode *blocking time*.

Metode *blocking time* sama dengan metode *The ABC Rank Order Method* yang dijelaskan oleh Widyaastuti dalam penelitian (Meilisa Syelviani, 2020) tentang "*Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)*". Metode ini memiliki beberapa cara dalam melakukan manajemen waktu yang baik, salah satunya menetapkan prioritas menggunakan metode urutan tugas ABC. Pertama, seseorang harus memberikan peringkat kepada setiap pekerjaan yang dimiliki. Kedua, setiap pekerjaan tersebut harus diklasifikasikan berdasarkan kategori berikut: peringkat A disebut "Harus Segera Dilakukan", peringkat B disebut "Sebaiknya Segera Dilakukan", dan peringkat C disebut "Dapat Menunggu."

Berbeda dengan informan TN yang tidak

biasa menggunakan metode *blocking time*. Justru, TN merasa lebih efektif jika menggunakan metode penjadwalan untuk kegiatannya. Adapun cara melakukan metode penjadwalan adalah menyusun daftar kegiatan yang harus dilakukan dan mengurutkan waktunya dalam jangka waktu tertentu. Tujuan menyusun jadwal adalah untuk memastikan bahwa setiap orang memiliki waktu yang cukup untuk melakukan sesuatu dan tidak terganggu oleh kegiatan lain, lupa, dan tetap tenang (Zebua & Santosa, 2022).

Berdasarkan kedua metode di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik manajemen waktu dapat menjadi solusi untuk menurunkan tekanan stres yang disebabkan oleh adanya jadwal berantakan sehingga menyebabkan *overwork*.

5. Melakukan Aktivitas Belanja

Ketiga informan AS, CI, dan TN sepakat bahwa aktivitas belanja menjadi salah satu bentuk terapi agar tiap dirinya merasa lebih baik. Hal ini terlihat ketika ketiga informan tersebut selalu meluangkan waktu liburnya untuk berbelanja pakaian atau pergi makan dengan teman-temannya. Aktivitas tersebut bisa disebut juga dengan *retail therapy* yang mana istilah ini digunakan untuk mendeskripsikan perilaku pembelian yang dilakukan oleh konsumen yang didorong oleh keinginan untuk mengurangi bahkan menghilangkan *negative mood* (Hazmin, 2022).

Negative mood bisa disebabkan karena seseorang mengalami suatu masalah, pubertas, stres, dan lain-lain. Ketika berbelanja, tentunya perhatian dan energi mereka dapat teralihkan sementara dari tuntutan pekerjaan atau tugas akademik, sehingga menciptakan momen relaksasi dan kebahagiaan tersendiri.

Hasil Implementasi Strategi Koping untuk Meminimalisir Tingkat Stress Kerja dan Akademik

Berdasarkan strategi koping yang telah dibahas sebelumnya, tentunya strategi tersebut memiliki hasil atau dampak positif bagi mahasiswa magang di Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang, khususnya ketiga informan yang telah disebutkan sebelumnya yaitu TN, AS, dan CI. Hasil yang

paling nyata yang dirasakan oleh TN setelah menerapkan strategi koping selama magang adalah ketika diberi beban tugas yang banyak rasanya lebih santai dan tidak terbebani saat diberikan tugas.

Dampak positif lain yang dirasakan oleh AS dan CI adalah adanya peningkatan yang baik dalam hal manajemen waktu. Hal ini sesuai dengan penelitian Basaria (2023) yang memberikan penjelasan bahwa strategi koping berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik dan sesuai target (Basaria dkk., 2023).

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi mahasiswa magang dalam mengatasi tekanan stres kerja dan akademik mahasiswa adalah dengan melakukan strategi koping dengan metode *problem focused coping* yang terlihat dari metode manajemen waktu dan dukungan sosial dari informan. Hasil implementasi dari strategi koping manajemen stress ini adalah informan merasa lebih bahagia dan tidak merasa lelah, hal ini menjadi solusi untuk mengurangi stres kerja dan akademik.

Adapun saran dari penelitian ini adalah agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian sejenis dan bagi peneliti selanjutnya dapat dikembangkan kembali penelitian ini agar bermanfaat ke depannya. Selain itu, bagi kantor Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Malang dan kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih memperhatikan kembali kebijakan program MBKM sehingga tidak merugikan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.

Basaria, D., Xaveria Aryani, F., & Psikologi, F. (2023). Peran Strategi Coping Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa

Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psibernetika* 16 (2), 99–104.

Eka Kurniawan Zebua, & Santosa, M. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 1349–1358.

Hazmin, G. (2022). Retail Therapy: Which Product Categories Give More Satisfaction To Consumers?. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 11 (2).

Hidayat, W., Ristyowati, T., & Putro, G. M. (2020). Analisis Beban Kerja Fisiologis sebagai Dasar Penentuan Waktu Istirahat untuk Mengurangi Kelelahan Kerja. *Opsi*, 13(1), 62.

Lailatul Izzah. (2020). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. *Jurnal Edukasi*, 2(1), 12–18.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60.

Manda, B. D. (2020). Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Manegggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 160–170.

Meilisa Syelviani. (2020). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 147–154.

Putri, S. A., Ichsan, B., Dasuki, S., & Agustina, T. (2021). Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa FK UMS Selama Perkuliahan Online. *University Research Colloquium* 158–165.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181.

Saulina Batubara, G., & Abadi, F. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Rekan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 1(11), 2483–2496.

Shafira, N., & Nasution, F. Z. (2022). Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres

- Kerja Pada Karyawan. *Psikologi Prima*, 5(2), 60–67.
- Sulistyaningrum Budi. A, Nirwana, N. A., Dhiya Ratri Januar, & Hilalia., N. N. (2022). Performa Kebijakan Kampus Merdeka pada Program Magang dan Studi Independen Bersertifikat. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(6), 2771–2786.
- Vercelli, T. A. De, Jonatan, A., & Chandra, K. A. (2024). Gambaran Work Life Balance Pada Mahasiswa Magang Msib Batch 6 Di Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*. 17(2), 1–13.
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Bisnis Darmajaya*, Vol. 06, N(01), 20–21.
- Wibowo, F. P. (2019). Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan Pada PT . Media Bernas Jogja. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1, 1–11.
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, Z., & Venesia, V. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Magang Di Jabodetabek. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 73–85.
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Kdengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878.